



沖縄県では、健康づくりを積極的に実施している
事業所や団体の優良な取組を知事表彰しています。

がんじょう さびら

表彰
2023

**社員の健康
会社でサポート!**

健康づくりが
沖縄の会社と地域を
強くします!

**みんなで楽しく
ちゃー願寿う!**

〈事業所部門グランプリ〉
琉球製罐株式会社

〈地域活動部門準グランプリ〉
うまい生き生き願寿クラブ会

県民の
みなさまへ

歯っぴ〜センター

沖縄県口腔保健支援センター

電話相談

歯と口の健康づくりについてのお悩みごとはありませんか？ お気軽にお電話でご相談ください。
内容によっては、必要な機関への橋渡しを行います。

赤ちゃんの歯の
ケアはいつからしたら
いいの？どんな方法が
あるのか知りたい。

子どものむし歯を
予防するのに歯みがき
以外にできることは
あるのかな？

もしもし

口の臭いが気に
なるけど、歯周病
なのかな？
どうしたらいいの
かな？

最近、むせたり、
硬いものが
食べにくくなって
きたけど、どうしたら
いいのだろう？

受付時間：平日9時～12時、13時30分～16時30分（年末年始を除く）

TEL：098-894-5789（来所での相談はご遠慮下さい。）

出前講座

事業所や施設、集いなどを対象に「歯と口の健康づくり講座」を無料で行います。

テーマ		
<p>① 妊娠中のお口のケア</p> <p>妊娠中は口のお口のトラブルが起きやすい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホルモンの変化とお口の状態 ・つわり時期のケア方法 ・歯科受診のタイミング ・赤ちゃんの歯について 	<p>② 子どものお口の健康づくり(乳幼児期)</p> <p>成長段階に応じたケアのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの仕方 ・ケアグッズの選び方 ・食生活について ・フッ素の利用について 	<p>③ 子どものお口の健康づくり(学齢期)</p> <p>むし歯になりやすく、歯周病の始まる時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・永久歯(大人の歯)について ・歯みがきのポイント ・食生活と生活習慣 ・フッ素の利用について
<p>④ 働き盛りのあなたの歯を守るためのポイント</p> <p>成人の約8割が歯周病です</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やってみようセルフチェック ・歯周病予防に効果的な方法 ・歯みがき剤の選び方 ・全身の病気との関連 	<p>⑤ シニアのためのお口のケア</p> <p>お口の機能アップで体も元気いっぱい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年齢に伴うお口の変化 ・噛むことと全身の関係 ・お口のケア方法 ・お口の体操 	<p>⑥ 障がいのある方(児)のためのお口のケア</p> <p>介助みがきの悩みを解決しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・障がいのある方のお口でみられること ・基本的なケア方法 ・特性に応じた対応方法 ・ケアグッズについて

※上記テーマ以外にご希望の内容・日時などがありましたらご相談ください。
※実施日時 平日10時～15時、質疑応答含め1時間程度(原則 月・火・木・金)
※お申し込み、詳細などはホームページをご覧ください。



沖縄県健康づくり表彰 (がんじゅうさびら表彰)

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は2040年までに県民の平均寿命世界一を目標に掲げた「健康長寿おきなわ復活プロジェクト」の一環として県と経済団体、保健医療・福祉団体、学校、労働団体、マスコミ、市民団体など73団体で構成される「健康長寿おきなわ復活県民会議」において提案され、創設しました。

沖縄県健康づくり表彰制度(がんじゅうさびら表彰制度)

(特典)①表彰(知事名)、②県健康長寿課による広報等(パンフレット、イベント等)、③ロゴマークの使用



受賞特典

受賞特典として表彰ロゴマークを提供するほか、受賞団体の優れた健康づくりを広報いたします！ イベントにおけるがんじゅうさびら表彰式も執り行います。

◎ ロゴマーク



◎ トロフィー・賞状



◎ 受賞者集合写真



◎ 表彰式当日のイベントの様子



沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は、県内で健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰し、その活動を広く紹介することにより、健康づくり活動の展開とその活動への関心をより一層高めることを目的に実施しています。本誌では県内で健康づくり活動を頑張っている受賞団体のみさんの取組をご紹介します。健康長寿おきなわ復活に向けた健康づくり活動の輪を広げていきましょう。



CONTENTS

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)/
受賞特典 1

[令和5年度 受賞者取組紹介]

事業所部門

- ★グランプリ
「琉球製罐株式会社」 2
- ★準グランプリ
「株式会社 東設計工房」 4
- ★準グランプリ
「アサヒオリオン飲料株式会社」 6

地域活動部門

※令和5年度は、グランプリおよび準グランプリ(2団体のうち1団体)に該当する団体はありませんでした。

- ★準グランプリ
「うまい生き生き願寿クラブ会」 8



琉球製罐株式会社

せい かん



禁煙活動推進掲示板には喫煙の害や禁煙のメリット、禁煙成功のポイントなどをわかりやすく解説するポスターが貼られています。



日本健康会議からは「健康経営の取組が優良である」として、4年連続で健康経営優良法人(中小規模法人部門)に認定されました。



名護市での生産開始から47年になります。事業継続の鍵は個人と会社の「健康」。今後も北部地域の製造業としての誇りを胸に「従業員の健康」「会社の健康」「家族の健康」そして「地域の健康」に取り組んで参る所存です。



代表取締役社長 永田 浩章さん

従業員が健康が会社も 家族も健康にする！ トップの強い思いを実現するユニークな取組

特に課題だったのは社内喫煙率の高さ
その改善に本腰を入れるようになった
親会社とも連携しつつ「健康経営」への取組を進めていた琉球製罐株式会社。定期健康診断の受診率100%を達成し、有所見者には産業医の指導のもとで再検査を促す、名桜大学の人間健康学部看護学科と連携して社内の健康教育を実施する、ラジオ体操やストレッチなどの身体的活動を取り入れるなどの取組を展開してきました。

ただ一方で、喫煙者の割合が30%を超えるという社内喫煙率の高さが課題となっており、高血圧の人が多い、肝機能リスク保有率が高いなどの問題もありました。危機感を抱いた経営陣が喫煙対策を実施すると宣言し、禁煙への本格的な取組を始めました。

**喫煙対策に特化した多くの取組で
卒煙者が出るなど目に見える成果が**

左記は禁煙推進に向けた具体的な取組の例です。

- 事業主および管理職からの喫煙対策実施宣言
- 禁煙外来の受診費用の補助
- 喫煙者への個別の声かけと情報提供
- 国立がん研究センター主催「職域における喫煙対策対話型支援の有効性評価」プログラムへの参加
- 禁煙に関する情報を掲示する専用掲示板の設置

**趣向を凝らして興味を引き
やさしい後押しで今後も成果を出したい**

「製造部門は特に喫煙者が多くて、当初は喫煙対策への関心も高くありませんでした。健康増進のイベントへの参加率も低かったのです。そこで毎回趣向を凝らし、継続しているうちに参加者も多くなりました」と、担当の総務部総務課長の安次富徹さんは話します。

また、禁煙チャレンジの参加は強制ではなく、卒煙に関心のある人をやさしく後押しする感覚だといいます。その結果、実際に卒煙者を出しているのは大きな成果といえるでしょう。

「健康増進の取組を本格的に始めて4年ほどの間に、従業員のヘルスリテラシーを高めることができたと思います。今後はさらに趣向を凝らし、みんなが楽しく参加できる取組を継続していきたいですね」と安次富課長。

また、2024年1月からは協会けんぽ沖縄支部・沖縄県薬剤師会・沖縄県保健医療福祉事業団による「事業所で取り組む禁煙サポート事業」に参加して、禁煙にチャレンジする従業員を支援する活動も展開しています。

毎朝8:30になると音楽が社内のスピーカーから流れ、総務部主催のラジオ体操が始まります。

名桜大学看護学科の学生が講師となり、社内で健康教育を行いました。

名桜大学からの提案で「隙間時間できるストレッチ」を実践中。従業員各自が都合のいいタイミングで、社内に貼ったポスターを見ながらできます。

DATA

琉球製罐株式会社
〒905-0007 沖縄県名護市字屋部854-11
TEL.0980-52-2778

パイン缶詰用空缶の供給を目的に1961年石垣市に工場を開設し、缶詰用空缶の製造を開始。1976年には名護工場も稼働。その後、本社を名護市へ移転する。現在は名護市屋部に工場を構え、主として県内向けに飲料用ペットボトルの製造販売、その他あらゆる飲料・食品用包装容器を取り扱っている。

株式会社 東設計工房



朝礼前にラジオ体操を実施することで、1日を気持ちよくスタートできるように心がけています。



食生活や疾病予防関連、禁煙・飲酒対策などといった健康アドバイスチラシを毎月全社員に配布し、社内掲示板にも貼付しています。

設計事務所は在庫を持つような業種ではなく、「人」が資産であり、人の能力をどう引き出すかが問われます。ですから社員には健康で楽しく、やりがいを持って仕事をしてもらい、それによって業績を上げたい。そのためにレクを通してチームワークも養っています。



代表取締役社長
山城 浩二さん

設計事務所は「人」に こそが資産と再認識 健康や職場環境の向上 に力を入れています

昔ながらの働き方では業務効率の維持・向上は見込めないと経営陣が認識
株式会社 東設計工房は、1978年に現会長が設立。現在の社長は会長の息子で二代目となります。
「一般的に昔ながらの設計事務所は、タバコの煙の中での果てしない残業がつきもの。家庭も顧みず働き詰めに働いて結局体を壊すというケースがありました。しかし、近年の働き方改革の流れもあり、それではいけないという意識が芽生えました」と、代表取締役社長の山城浩二さんは話します。
同社では喫煙者こそいないものの、やはり繁忙期には残業が増え、生活習慣が乱れたり運動不足になる社員がおり、全員で健康経営セミナーに参加して、それを再確認したそうです。
こうした問題はいずれ心身の健康に悪影響を及ぼし、業務効率の低下にもつながると考えました。それを防いで業務効率を維持・向上させるために、経営者が従業員の健康に対して積極的に意識を向け、健康経営を実施することにしたといいます。

多彩でバランスの取れた取組を社員と相談しながら実施

同社は、具体的には次のような取組を行っています。

- ① 定期健康診断の受診率100%
 - ② ラジオ体操と階段昇降の実施
 - ③ 健康のワンポイントアドバイスのチラシ配布と貼付
 - ④ 社内レクリエーションの実施
 - ⑤ 地域ウォーキングイベントへの参加
 - ⑥ 保険会社実施の健康経営セミナー参加
- 身体的な活動として、朝礼前のラジオ体操や1階駐車場から3階オフィスまでの階段の昇り降り、那覇市主催の「ひやみかちなはウォーク」への参加などを実施。
知識や意識向上のため、保険会社が提供するチラシを配布・社内掲示したり、健康経営セミナーに参加したりしています。
- また、トレッキングやBBQ、ランチミーティングなどのレクリエーションを取り入れて社員同士の交流の場を設け、働きやすい環境づくりに役立てています。
社員11名の小所帯ですが、それだけに経営陣と社員の距離が近く、両者が話し合いながら多彩な取組をバランスよく行っている印象です。

社内の健康意識が向上した手応えを得た取引企業や地域にも広げていきたい

こうした活動で社員も健康づくりに対して積極的になってきているようです。
「スマートウォッチの購入を補助してほしい、スポーツジムと契約してもらいたいなど、社員からのリクエストがあります。社内で健康意識が高まっている証だと思えます。お金のかかる話ではありませんけど」と、山城社長は笑いながら話します。
「今後は自社の経験を踏まえて、健康経営を他社にも広めていきたい。取引先を集めてイベントを開いたりとか。それによって地域貢献もしたいですね」と語りました。



レクリエーションを社員同士の交流の場と位置付け、その実施で働きやすい職場環境作りを心がけています。トレッキングは社員の家族も参加し、昨年度は比地大浦へ、今年度は嘉津宇岳に登りました。



「ひやみかちなはウォーク」という地域ウォーキングイベントに参加し、歩きながら那覇市内の自然や景色を楽しみました。



レクリエーションのひとつBBQは、会社が入るビルの屋上で行いました。

DATA

株式会社東設計工房

〒900-0014 沖縄県那覇市松尾1-9-40
フリーデ古城3階
TEL.098-917-5000

1978年設立。個人住宅から商業建築、公共建築までさまざまな建築物の設計を手がける。沖縄の気候・風土・文化に根ざしながらも、現代的な快適で高機能な建築物を得意とする。最近では那覇市立開南小学校の体育館およびプールも手がけた。



アサヒオリオン飲料株式会社



「100%健診受診」を宣言し、「健診結果活用」「健康づくり環境の整備」「食」「運動」「禁煙」「心の健康」への取組宣言によって、健保連東京連合会から健康優良企業「銀の認定」を得ています。

私たちは商品やサービスを通じてお客様のココロとカラダの健康をサポートする活動をしています。そのためにはまず社員が健康で元気が大事。それこそお客様からの信頼につながります。これからも社員みんなが健康であり続けられるように、さまざまな取組を進めていきます。



代表取締役社長
矢島 悟史さん



DATA

アサヒオリオン飲料株式会社

〒901-2134 沖縄県浦添市港川2-1-1 3階
TEL.098-877-7555

1995年設立。アサヒ飲料ブランドやオリオンビール清涼飲料水ブランド、沖縄パヤリースブランドなどを取り扱い、コンビニやスーパー、お土産品店への卸や、自動販売機での販売を手がけている。「飲みもの」を通じて、沖縄県民の健康づくりに貢献できる会社を目指します！」が理念。

県民の健康に資するためにはまずは社員から グループあげて多彩な取組を展開

社員の3割が生活習慣病予備群と判定され 危機感を抱き、健康経営に本腰

同社は、アサヒビール株式会社やアサヒ飲料株式会社をはじめとするアサヒグループに属し、清涼飲料水等の販売を主な事業としています。

「飲み物を扱うこともあって県民の健康に資することも当社の使命ですし、そのためにはまず社員が健康でなくてはならないという思いがあります」と話すのは、経営企画部の榎健太郎さん。

また、アサヒグループ健康保険組合から提供された健康レポートで社員の3割が生活習慣病予備群と判定されたことで、会社として社員の健康を支援しようと決意し、2021年から健康経営への取組を始めたそうです。

グループ企業や健保組合とも連携しながら 多岐にわたる取組を展開

本格的に始めてからまだ2年ほどですが、その内容は次のように多岐にわたります。

- ① 定期健康診断の受診率100%
- ② 社員のヘルスリテラシー向上に関する取組
- ③ ウォーキングをはじめとした運動の推奨
- ④ 健康管理アプリによる見える化
- ⑤ 血圧計の導入

- ⑥ メンタルヘルスケアへの取組
- ⑦ その他、健康づくり委員会の設置等

特に、②に関しては沖縄県の「令和4年度職場の健康力アップ促進事業」や浦添市の「浦添市まちづくりふれあい出前講座」といった行政サービスを利用し、社員にオフィスフィットネスやバランスのよい食習慣などヘルスリテラシーの向上を促しています。

③については定期的にウォーキングイベントを開催して一日8000歩を目標に取り組んでいます。

また、健康保険組合が導入したアプリを活用、自身の健康診断結果やウォーキング歩数をスマホで簡単に確認できる上、健康に関する情報も提供されるようになり、社員の健康意識向上に一役買っています。

さらに親会社のアサヒ飲料とも連携しながら受動喫煙の防止対策を実施し、就業時間内の禁煙も視野に取り組んでいます。

若手の動機付けに苦労しつつも 健康意識を企業文化として定着させたい

「社員の半分くらいは20代なので、健康への取組はまだやらなくていいと思う風潮があります。そのため動機付けが大変です」と榎さんは苦労も語ります。さらに、外勤者が多いので行政が行う健康講座への出席率もよくないといいます。

「当事者意識が今ひとつ高まらず、その意味では健康経営もまだ道半ばですから、これからも取組に力を入れていきます。健康飲料も扱う会社なので、社員自身が健康に留意することを企業文化として定着させていきたいですね」と、榎さんは今後へ向けた決意を話してくれました。

うまい活き生き願寿クラブ会



今年100歳になった福村トヨさんは会員の目標。

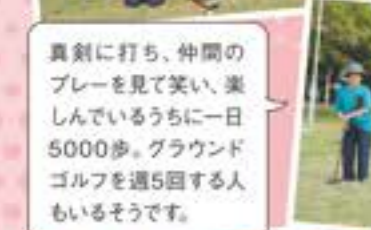
高齢者は家にこもるのではなく外に出るほうがいいですし、それもウォーキングでただ歩くよりは楽しみながら歩けるグラウンドゴルフがいいです。なにも考えずに笑い、リフレッシュできますから。大会でも優勝していますし、参加者も増えています。



会長 平田 喜代子さん



グラウンドゴルフは行政の事業とは関係なく、クラブの会員が自主的に始めたもので、声を掛け合って集まれば、いつでも自由にプレーできます。



真剣に打ち、仲間のプレーを見て笑い、楽しんでいるうちに一日5000歩。グラウンドゴルフを週5回する人もいます。



伊是名区の公民館で行われている百歳体操。もともと行政が始めたものですが、それを地域の高齢者のみなさんが自身の健康のために継続して行うようになり、クラブ活動の柱となりました。

DATA

うまい活き生き願寿クラブ会

〒905-0604 沖縄県伊是名村伊是名742
(伊是名公民館内)
TEL.090-9780-6286

伊是名村地域交流サロン事業に基づき、伊是名区内で高齢者の心身の健康維持および相互の支えあいを目指して活動を継続中。ちなみに名称の「うまい」は公民館のことで「上手い」も掛けている。今年100歳になる健康長寿会員の誕生祝いも企画している。

高齢者の健康問題を行政任せにしない！ 自身で主体的に取り組むことが効果的です

行政が始めた事業の継続と「このまま年を取ったらヤバイ」という危機感からスタート

もともと伊是名村が始めた百歳体操を、地域の高齢者のみなさんが主体的に継続しようと思ったのが、うまい活き生き願寿クラブ会の活動のきっかけだそう。従来、健康は個人の努力次第だと考えられてきましたが、声を掛け合って仲間と一緒に笑い、語り、交流することですらに大きな効果が期待できることが分かってきたといいます。

人生百年時代の到来といわれるなか、「このまま年を取ったらヤバイ」という危機感があって、百歳体操に加えて自主的にグラウンドゴルフも始めました」と、メンバーの世話役の安里さんは話します。

活動は、週1回の百歳体操と楽しく歩くグラウンドゴルフがメイン

現在会員数は19名。主な活動は前述のように百歳体操やグラウンドゴルフ、さらにゲートボールや地域食堂も行っています。

百歳体操の参加者は現在10人ほど。週に1回木曜日に伊是名区の公民館で行っています。

グラウンドゴルフは公民館の目の前にある広場で、いつでも自由に楽しめます。現在主に活動しているのは10人くらい。一日に4〜5ラウンドするので5000歩ほど歩く計算になります。それを週5回くらいする人もいます。かなりの運動量になります。それもあって村老連の大会では上位の常連になるほどの腕になっています。

ゲートボールは青年から手ほどきを受け、老人クラブの達人たちと一緒にプレーを楽しみ、異年齢交流をしているそうです。

地域食堂はメンバーが野菜などの材料を持ち寄って料理を作り、一食100円で提供したりしています。

こうした活動と並行して自宅訪問にも取り組んでいます。安里さんは「体操に来なかつた会員のことは気になります。本島に行っていることが分ければ問題ないのですが、島にいるのに欠席の場合はやはり自宅にうかがって元気がどうかを確認します」と説明します。

専門家の助言も得ながら元気で優雅な百歳を目指したい

今後に向けた指針として地域の人材も活用したいと安里さんは言います。

「たとえば看護師をリタイアした人や、ヨガインストラクターもいます。こうした専門家の助言もいただき、健康づくりに活かしていきたいですね」

ちなみにクラブの会員には今年百歳を迎えた女性、福村トヨさんがいて、今も畑作業をするなど元気に過ごしています。

「とても物腰の優雅な方で、私たちは彼女のような年の取り方をしたいと思っています」と安里さん。クラブの合言葉は「10年後の健康と仲間づくり」だそうです。元気で優雅に年を重ねるべく、さらに活動を充実させていくそうです。