

健康
サービス業

《今回の取組み》



※34pに通常記事あり

ゲーム性を取入れた事業所ごとの対抗戦で、健康力のアップと共にコミュニケーション力や団結力の向上を図りながら取組みました。

事業取組みのきっかけ

私たちは心と体の健康創造企業です。ほとんどの従業員が日々健康に関する業務に携わっており、健康に対する意識は一般的な会社と比べ、比較的高い傾向にあると自負しています。

しかしながら、職種によっては長時間のデスクワークを行う部署もあり、運動不足は否めず、自社の健康への取組みは十分とはいえないのが現状です。

そこで今回、健康力アップはもちろんのこと、コミュニケーション力や団結力の向上を図るべく、事業に取組むことにしました。

代表取締役 呉屋 智仁

《健康サービス業》

株式会社フォスタ

代 表 者 代表取締役 呉屋 智仁
住 所 浦添市伊祖4-21-11
電 話 098-870-0442
資 本 金 1,000万円
従 業 員 数 95名
事 業 内 容 ①健康増進施設の指定管理事業 ②介護予防事業
③健康運動の提供 ④健康イベント事業



実施にあたっての課題や苦労したこと

当初、全員が乗り気で事業に取組んだ訳ではありませんでした。中には、動くことに抵抗を感じる者や、運動自体あまり好きではない従業員もあり、どのようにやる気を出させるかが最も苦労しました。

義務感、やらされている感を少なくする仕組みとして、一人ひとりが意識して歩いたり点を稼いだりすることでゲーム性を持たせ、自主性を促しました。

また、10日ごとに速報を出し、事業所ごとに順位を発表して対抗心を持たせました。

狙いが功を奏し、それぞれが歩数や点数を意識しだし、普段は自動車を使う場所を徒歩に変えたり、買い物の際にあえて遠い場所に駐車したりと、確実な意識変化が見られました。

事業所対抗！ ココロとカラダの健康力アップ事業



事業で実施した取組内容について

- ①体力測定（事前事後で比較）
自身の体力を知り、多くが事後に点数が向上しました。
- ②健康意識に関する事前事後アンケート
当初の意識から各段に健康意識の向上が見られました。
- ③事業所間対抗戦
対象者全員の日々の活動量を点数化し、その点数と歩数の合計を競う形で取組みました。
- ④健康講座（講師を招いて健康講座を開催）
健康に関する座学や筋肉の仕組みなどを学び、運動や健康に関する知識を深める事が出来ました。
- ⑤表彰（下記部門を設け、取組み結果を表彰）
 - ・優勝事業所 ・最大歩数 ・最大加点数
 - ・体力測定成績向上者 ・平均歩数最大飛躍者
 - ・ブービー ・個人目標達成者

■部門ごとの表彰

取組結果ごとに部門を設け、該当者を表彰し、モチベーションの維持向上を図りました。



■事業所間対抗戦

ゲーム性を持たせてモチベーションの維持向上を促すため、期間を100日と定め、10日ごとに全事業所へ速報を出し、その時点の順位や点数を共有しました。当初、モチベーションが上がらない者もあり、苦勞しましたが、事業を進めていくうちに競争心が芽生え、少しずつ意識的に行動するようになりました。また、取組み終了後も継続して日々活動量を意識した方が、多数見られました。

事業成果、社内での変化や感想

前述したように、多くの方が日々自身の活動量を気にするようになり、健康に関する話題も以前と比べると格段に多くなりました。

また、普段交流の少ない事業所間でも複数回にわたって交流を持つ事ができ、コミュニケーションを深められる良いきっかけとなりました。

もっとも大きな収穫は、取組み当初はネガティブな姿勢だった者が、自発的に運動を行うようになったことです。

この事業を通して全体的に健康力アップを意識する非常に良い機会になったと感じています。

しかし、事業所間の雰囲気やモチベーションの差など課題も残っているため、今後は改善策を考えながら次年度へと繋げていきたいと思っています。

今後の取組みについて

今後の取組みとしては、毎年9月から12月までを健康力アップ期間として定め、今回行った事業と同様に事業所間で競っていきます。

ゴールを12月の会社忘年会に設定し、全社員が集まる中で報告会を行っていきます。



「健康づくり」の
ココがPoint!



ゲーム性のあるプログラムで競争心を利用し、うまく従業員のやる気を引き出しました。さらに「順位→発表→表彰」等の工夫がモチベーションの維持向上に繋がったと思います。

《今回の取組み》



※38pに通常記事あり



代表取締役 宇根 幹雄 (写真中央)

仕事の合間や休憩時間で利用出来るのもので、腰痛やメタボ予防に繋がる効果的な健康グッズを中心に導入しました。

《介護福祉業》

株式会社えがおの花

代 表 者 代表取締役 宇根 幹雄
住 所 与那原町字東浜78-5 ディアフラッツ東浜101
電 話 098-943-7817
資 本 金 100万円
従 業 員 数 30名

● 今回導入した健康グッズ ●



バックジョイ



トランポリン



ストレッチボール



シートマッサージャー

事業取組みのきっかけ

仕事柄、腰痛や肩こり等、身体への負担が大きい
ため、以前から社員の健康管理について話題として
上がっていました。

今回、本事業の情報を知り、補助金も活用できる
ということで参加しました。

実施にあたっての課題や苦労したこと

当社は家庭を持つ女性社員が9割以上を占めて
います。各々何かに取組むとなると出来る人、出来
ない人が出てくるため、勤務時間として外部講師
を会社へ招き、自宅でも出来る内容で講習を行い
ました。

県が定めている講師謝金の上限額が低く、来て
頂けるところがなかなか見つからず、探すのに苦労
しました。

腰痛・メタボ予防で健康に!!



外部講師を招いたストレッチ講習の様子

事業で実施した取組内容について

①外部講師を招いて、腰痛・メタボ予防の講習

外部講師を招き、腰痛・メタボ予防に繋がる筋力アップ・ストレッチ講習を開催。社員皆が参加できるよう、数回に分けて行いました。

②目標体重を設定し、体重記録表への記入・管理

メタボ予防のため、各自で目標を設定し、体重記録表にて管理しました。

③健康グッズを利用した腰痛対策・軽減

- ・バックジョイ（椅子に置くタイプ）
- ・シートマッサージャー（椅子に置くタイプ）
骨盤ポジションを正しく無理のない姿勢を保つ
- ・トランポリン・ストレッチポール
体幹トレーニング・筋力アップで、腰痛の原因である筋力低下を防ぎます。日々、仕事の合間や休憩時等で使用しました。

事業成果、社内での変化や感想

講習を受け、身体の癖や筋力低下を痛感させられました。日頃の癖が今の身体をつくっているということに気付けたので、とても良かったです。

導入したトランポリンやストレッチポールも併せて使用することで、より効果的に筋力アップしながらストレッチができています。ある社員は講習をきっかけに、毎日のストレッチを行った結果、出来なかった開脚が出来るようになりました。

また、シートマッサージャーを事務所へ設置したことで、サービスの合間等に肩こりや腰痛の軽減が出来るかと好評です。

■腰痛・メタボ予防の講習

外部講師によるストレッチ講習で、腰痛の原因は、直接腰に問題があるのではなく、筋力低下等で身体のどこかをカバーしようと身体に負担がかかること等が大きく関係していることが多いそうです。その為、部分的にほぐすのではなく、全体的に筋力アップしていくことがとても大事とのことでした。

今後の取組みについて

今回の取組みをきっかけに、社員の健康に対する認識も高まり、健康に向き合う良い機会となりました。

会社が社員の健康に対して投資を行うことで、社員一人ひとりの意識改善に繋がったと思います。

また、会社で取組めるものがあれば、制度を活用しながら積極的に参加していきたいです。

今後も導入した健康グッズ等を活用しながら、事業終了後も「腰痛・メタボ予防」のため、引き続き実施していきます。



仕事の合間や休憩時間で利用出来るように、ツールをたくさん用意した事がポイント！
また、会社が従業員の健康に対して投資を行うことで、従業員一人ひとりの意識改善に繋がりました。

株式会社 山浩商事

社員の健康づくりサポート事業



事業の目的

ここ数年、社員の健康診断の結果が悪かったため、運動不足解消と運動習慣を身につけてもらい、社員の健康力アップと会社の健康経営を目的としています。



代表取締役 山端 康成

企業DATA

- 企業名:株式会社 山浩商事
- 代表者:代表取締役 山端 康成
- 所在地:名護市城2-1-21
- 電話:0980-52-2067
- 資本金:4,500万円
- 業種:小売業
- 従業員数:74名

■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①スポーク・フィットネスセンターとの法人契約を交わし、参加者それぞれの要望に沿ったトレーニングメニューを作成してもらい実施。
- ②個人ごとのトレーニングメニューに沿って実施。
- ③定期的にジムの測定器 (wellscan) で血圧・体重・体脂肪等を測定。
- ④毎年9月に実施している健康診断の結果を前年度と比較し、社内報で発表予定 (平成30年11月号で掲載予定)。

■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

本格的に運動するのは初めてという者 (特に女性) や、以前からスポーツジムに通いたかったが一步踏み出せなかったという者の後押しをすることもでき、運動不足解消と運動習慣の身につけとしては一定の成果があったと思います。

全体的な平均では、体重と体脂肪に大きな変化は見られませんでした。多くの者に血圧の改善が見られました。

■次年度に向けての取組み

今後もスポーツジム活用のみに限らず、すべての社員がより利用しやすく、長期にわたり継続して行える健康づくりへのサポートを拡充していきたいと思っています。

スポーツジム活用に関しても予算面の課題もありますが、希望者には支援を継続する予定です。

■企業・担当者の声

今回、社員の健康づくりをサポートするという初めての取組みでしたが、会社からの支援を喜んでいる社員も多く、事業終了後も自主的にジムに通う者もいることから、今後も継続してサポートしていけたらと思います。

トラストコミュニケーション株式会社

若くても油断大敵！
肥満予防のための生活習慣を今定着させよう！



事業の目的

健康管理の大切さを理解してもらい、
日常生活の中で取組めるように生活習慣の改善を図る。



■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —

- ①健康管理についてのセミナー開催
- ②毎週一回、体重・体脂肪率等を記録
(アプリを利用し各人で記録、減量目標を設定し達成率を%換算)
- ③毎週一回、活動量計を活用した通常業務内での歩数・消費カロリーを測定 (活動量計の記録をアプリへ同期、歩数増減を確認)

■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ①健康管理について
 - ・社員各自の健康管理が会社全体の健康経営へと繋がり、組織の活性化・生産性の向上へと繋がることを認識出来ました。
 - ・ストレスチェックの結果、自分で思っていた以上にストレス傾向にあることが分かったので、休養や自分へのプレゼントを考えるきっかけになりました。
- ②体重・体脂肪率等の記録
 - ・一部達成率がマイナスの者もありましたが、平均減量

- 2kg、各人の目標に対する減量達成率は32.6%と6ヶ月をかけて確実な減量が達成出来ました。
- ・減量ではなく現状維持を目標設定にした者もありました。
- ③活動量計を活用した歩数・消費カロリーの測定
 - ・業務内容によって歩数の変化はあったものの、記録平均値が初回記録より2.2%増加しました。
 - ・活動量計を装着することにより、歩数記録を互いに見せ合うなど、社内のコミュニケーションが増え、雰囲気作りにもなりました。

■次年度に向けての取組み

- ・年一回、健康関連セミナーの開催
- ・毎月一回、体重測定
- ・減量増量目標設定 (継続)

■企業・担当者の声

運動不足や不摂生など自身の生活習慣を今一度見直し、健康へ配慮するきっかけが作りたいたと以前より考えていました。

今回の事業を通して自身の健康の大切さや、ありがたさを再認識してもらい、社員全員が定年まで元気に働ける企業を目指します。



代表取締役 松田 稔

企業DATA

- 企業名:トラストコミュニケーション(株)
- 代表者:代表取締役 松田 稔
- 所在地:名護市豊原224-3
- 電話:0980-50-0140
- 資本金:1,060千円
- 業種:サービス業
- 従業員数:15名

株式会社 エスペレ

めざせ!食生活改善と運動でメタボ解消



事業の目的

最優先すべき課題と位置づけ、職場の健康づくりを進める

■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —

利用者へ食事を提供する側向けの食生活改善のための管理栄養士による講話(1回目)、利用者さんも含めた食生活改善のための管理栄養士の講話(2回目)、実践の評価として体重計を設置し健康管理に役立てました。

職員より3名の希望者を募り、試験的なスポーツジムの利用で効果判定を行ったので次年度以降の継続取組みの参考とします。ジムの利用と並行して健康管理意識向上のため2台の活動量計を導入し、活動量計を導入した群と活用しなかった群と比較を行いました。この結果を次年度以降の継続取組みの参考とします。



■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

食生活改善の講話を通して、沖縄の健康の課題や普段の食事の大切さを実感出来ました。

健康的な生活を維持し、長寿を目指すには普段の食生活と運動に気を付けた生活を送ることが大切であることを理解しました。

出来る事から始めようと言う事で、毎日の体重測定

を行い、健康に留意する習慣づけが出来ました。

試験的に希望者を募り、スポーツジムを活用した体力づくりを行ったところ、4.2Kgの減量のケースもあり、次年度以降ジムを活用したい希望者が増え、健康づくりに関する意識の向上がうかがえました。

■次年度に向けての取組み

食生活の改善と毎日の体重測定を習慣化し、健康に関する意識づけの継続を図っていきたいです。

スポーツジム活用は新規希望者も増え、次年度以降も積極的に活用したいです。

職場の健康づくりを進めるにあたり、主にフィジカルな分野である食と運動はもとより、今後は職員のメンタルサポートへの取組みも進めて行きたいです。



代表取締役 濱畑 直哉

企業DATA

- 企業名:株式会社 エスペレ
- 代表者:代表取締役 濱畑 直哉
- 所在地:名護市大東3-18-10
- 電話:0980-43-7512
- 資本金:3,000千円
- 業種:障害者福祉事業
- 従業員数:14名

■企業・担当者の声

これまで必要性を感じつつも後回しになりがちであった職場の健康に関する課題を本事業で再認識でき、今後の取組みの指針ができたことに感謝いたします。

嘉手納町商工会

“目指せ、理想の体型、理想の生活！”
無理をしないで運動不足解消、健康意識アップで
仕事もいきいきプログラム推進事業



事業の目的

職員の平均年齢の上昇に伴い思わしくない健康診断の結果が上がってきました。健康教育、継続的な運動、食生活改善の実践による健康状態の改善の必要性を感じ、事業実施を企画しました。



事務局長 城間 盛尚

企業DATA

- 企業名: 嘉手納町商工会
- 代表者: 会長 渡口 彦則
- 所在地: 嘉手納町字嘉手納259番地
- 電話: 098-956-2810
- 従業員数: 7名

■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —

- ①健康増進施設を利用し、運動知識・習慣を身につける。
- ②椅子をバランスボールへ交換し、集中力UPで業務の効率化、腰痛予防、休憩時間でのストレッチ、体幹を鍛え基礎代謝UP等を図る。
- ③健康勉強会の実施。
- ④運動目標を設定し、毎日の取組実績を記録する。
- ⑤血圧計・体脂肪計で定期的に測定と記録を行う。
- ⑥近距離の車での移動を自転車に替える。

■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

各々のペースに任せて取組んだ事により、楽しみながら無理なく実施、また職員間のコミュニケーションを取る機会が増え団結力が強まりました。また、この事業がきっかけで職場でのメンタルヘルス対策に取り組むきっかけとなりました。

椅子をバランスボールに替える、自動車での移動を自転車に替える等により職場内での日常的な運動の機会を増やせました。また、バランスボールで背筋が

伸び座り姿勢が良くなった事で、腹周りから背中筋肉を刺激し脂肪が減少したと、体型の変化を実感する職員がでました。各自スマートフォンでのウェアラブルデバイス自動同期により測定された数値をアプリで管理、体調管理への関心がさらに高まりました。また、ウェアラブルデバイスの入眠・起床時間自動測定でアプリによる睡眠時間の分析ができ、質の改善に繋がったという感想もありました。

■次年度に向けての取組み

- ①職員全員を対象にした健康意識教育の継続
- ②ワーク・ライフ・バランスのとれた働き方が出来る職場環境づくりの推進
- ③メンタルヘルス対策の推進
- ④職場におけるパワーハラスメントの予防・対策の推進

■企業・担当者の声

日常業務の中で自然に運動不足を解消出来るような仕組みにしたいと考えていました。各々の健康意識を高め、家庭での運動・健康習慣の改善波及効果を期待します。

有限会社 フジ砕石

細く永～く健康に



事業の目的

永く健康で働く体づくり。社員の健康づくりが、真の健康経営です。
お互いに励まし合いしあわせ企業をめざします。



代表取締役 高江洲 苗美

企業DATA

- 企業名: 有限会社 フジ砕石
- 代表者: 代表取締役 高江洲 苗美
- 所在地: 沖縄市字登川12737
- 電話: 098-937-7057
- 資本金: 900万円
- 業種: 産業廃棄物処理業
- 従業員数: 15名

■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①毎週一回、約60分 ヨーガ体操と呼吸法の講座。
- ②年齢も性別もさまざまだが、少人数で実施する。
- ③それぞれの体調に合わせ無理のない指導を受ける。



■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ①ヨガをやるようになって、日頃の運動不足を認識することが出来た。
- ②リラックスする時間になり、講座の日の夜は深い睡眠がとれた。
- ③気分転換になった。
- ④血行が良くなり温まるので、冷え性の改善になる。
- ⑤長い時間同じ姿勢が続いた時には、ストレッチなど体を動かす習慣が出来た。
- ⑥禁煙に成功した。呼吸法の効果だと思う。
- ⑦少人数の講座で、各人は月一の受講となったため、肩こり・腰痛の改善には至らなかったが、痛まない体づくりの大切さの気づきとなり、是非継続したい。

■次年度に向けての取組み

- ①社員の健康が真の健康経営であることを意識する。
- ②朝のラジオ体操(第1)に加えて、3時の「ラジオ体操第2」を試す。
- ③健康診断の結果を踏まえ、生活習慣の改善点を見出し、お互いに励まし合って、日々の健康管理に努める。
- ④積極的に社員の健康づくりに投資する。

■企業・担当者の声

この健康力アップ事業のおかげで、ヨーガ体操と呼吸法の講座を社員全員が体験することが出来ました。これをきっかけに、永く健康で働く体づくりが健康経営に繋がることを意識したいと思います。

株式会社 イナワ

メタボ解消事業



事業の目的

野外での業務が多いですが、健康診断の結果は良好とは言えず、適切な運動を薦められていたので、健康に対する動機付けや運動不足解消に向けた継続的な運動習慣を推進します。

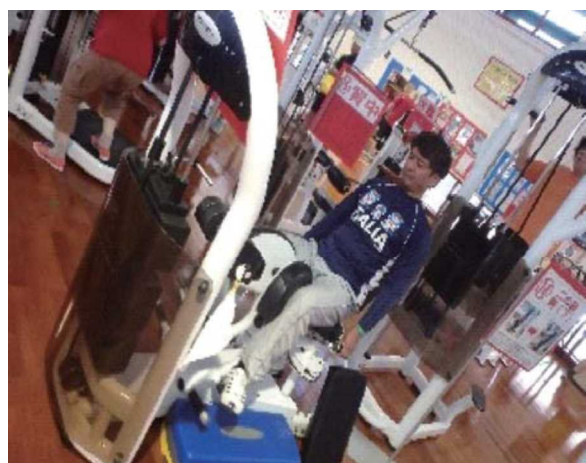


代表取締役 稲福 善二

企業DATA

- 企業名:株式会社 イナワ
- 代表者:代表取締役 稲福 善二
- 所在地:宜野湾市大謝名1-18-1
- 電話:098-898-5330
- 資本金:1,000万円
- 業種:建設業
- 従業員数:5名

■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



①スポーツジムや野外、家庭で運動習慣を身に付けるようサポートした。

②事務所に体脂肪計、血圧計を設置し、各自が健康管理できるよう環境を整えた。



■事業成果

— 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

スポーツジム等の設備を利用して運動習慣が身に付き、参加者は、目標としていたマイナス5kgを達成する事が出来ました。

又、体脂肪率や血圧を測定する事によって、健康に対する意識の向上を図る事が出来ました。

■次年度に向けての取組み

次年度以降も、体脂肪率や血圧を継続して測定し、引き続き健康に対する意識の向上を図って行きたいです。

■企業・担当者の声

今まで、運動不足を解消する取組みが中々ありませんでしたが、本事業をきっかけに習慣付けて継続的に健康に留意します。

社会福祉法人幸福義会 花のいろ保育園

ホップ・ステップ・ジャンプ！
すてきな花をさかせましょう事業



事業の目的

健康診断により「運動不足・適度な運動」を指摘されたため健康教育、継続的な運動習慣により健康状態を図る事業を実施します。

■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①毎朝、朝の会を開き、園児と一緒に体操・遊戯を一緒に実践した。
- ②ー1 体育指導者により、職務会あとにストレッチの指導を受けた。
- ②ー2 休憩時間の合間に、5分から10分の「腰痛・肩痛・膝痛解消・予防ストレッチ」を実践した。（体操指導の講師より学んだストレッチを実践し、定着させた。）
- ③万歩計を使用し、1日1万歩の目標を立てて実行した。
- ④体重減少目標を設定（2から5kg）し、定期的に体重を記録した。
- ⑤バドミントンを楽しむことにより気分転換を図り、健康増進を目指した。

■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- 毎朝、朝の会を開き、園児と一緒に体操・遊戯を実践することにより、全身運動を楽しく出来た。
- 体育指導者により職務会の後にストレッチの指導を受け、体の疲れを取ることが出来た。
- 休憩時間に学んだストレッチをすることで午後の仕事はかどリ、腰痛・肩痛・膝痛が解消し、予防することが出来た。またそれによって日頃より健康教育、運動習慣を実施することができ、健康状態の改善を図ることが出来た。
- 職員全体で万歩計を身に付けることにより、1日1万歩

を意識して目指すことができ、それによって健康維持・増進に対する意識を高めることが出来た。

また、歩数を記録することでお互いに切磋琢磨し、健康教育、継続的な運動習慣が身に付き、健康状態の改善を図ることが出来た。

- 体重は各々記録することにより、体重を意識するようになり、それが平均して2キロ減少することに繋がった。
- バドミントンをして汗をかき楽しみながら気分転換ができ、健康増進に繋がった。

■次年度に向けての取組み

- 毎朝、朝の会を開き、園児と一緒に体操・遊戯を一緒に実践していく。
- 職務会後のストレッチを継続していきたい。
- 万歩計を使用し、1日1万歩を目標としていきたい。
- 体重減少を目標に、定期的に体重を記録していきたい。
- バドミントンを月1回、楽しんでいきたい。

■企業・担当者の声

職員みんなで楽しく取組むことが出来たので、良かったです。ひとりよりもみんなで取組むことでお互いに切磋琢磨し、継続的な運動習慣に繋がったと思います。

これからも健康維持・推進に職員全体で努めていきたいです。



園長 金川 典子（右端）

企業DATA

- 企業名：社会福祉法人幸福義会
花のいろ保育園
- 代表者：理事長 仲田 竜一
- 所在地：宜野湾市嘉数1-4-50
- 電話：098-988-8622
- 業種：保育園
- 従業員数：86名

大城税理士事務所

メタボになんかならないぞ!!
素敵なボディを手に入れよう!!



事業の目的

20・30代の職員が多い職場なので、食の知識・楽しく運動する習慣を身につけ、40代メタボにならない対策を図る事業を実施します。



所長 大城 逸子

企業DATA

- 企業名: 大城税理士事務所
- 代表者: 所長 大城 逸子
- 所在地: 宜野湾市宇地泊251
- 電話: 098-890-2280
- 業種: 専門サービス業
- 従業員数: 12名

■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ・講師を招き、食事指導・筋トレ指導・姿勢トレーニングについての講座を行った。
- ・食生活の改善と姿勢トレーニング・筋トレを実践しサイズダウンを目指した。
- ・運動器具・ストレッチ器具を使い継続的な運動を行った。
- ・バドミントン大会を実施した。
- ・毎日体重と体脂肪を計り把握した。

■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ・毎朝朝礼にてダンベルを使ったスクワットを行いました。朝礼でやると決め全員で行ったため、励まし合いながら毎日続けることが出来ました。
- ・姿勢矯正のイスやストレッチを行い、姿勢よく座ることを心がけました。
- ・毎日、体重と体脂肪率を図ることで自分の現状を知り、増加した場合もすぐ対処できたため、増加を抑えられました。
- ・食事指導のもと、食事を取る時間や食事の内容を理解でき、毎日の食生活で実践出来ました。
- ・バドミントン大会を行い、社員同士の交流もでき、楽しく体を動かすことが出来ました。

■次年度に向けての取組み

- ・自分の体重と体脂肪率を把握し、体重増加を防ぎ、目標体脂肪率を維持する。
- ・食生活の改善を続ける。
- ・運動器具・ストレッチ器具を置き、常に健康づくりを行える環境づくりを継続する。
- ・年に1回スポーツ大会を実施する。

■企業・担当者の声

今回の事業を行い、共通の話題ができ職員同士のコミュニケーションが取れ、雰囲気がよくなりました。また、全員で運動することで続けることができ、とても良かったです。これを機に年1回のスポーツ大会を行い、講習で教わったことは今後も各自管理して、メタボ予防に努めていきたいです。

株式会社アイティオージャパン

1日10分のストレッチ導入で、
疲れにくい体作り



事業の目的

休憩時間を利用して、ストレッチや体幹強化を行うことにより姿勢改善を図り、疲れにくい体で生産性向上!



代表取締役 伊藤 貴庸

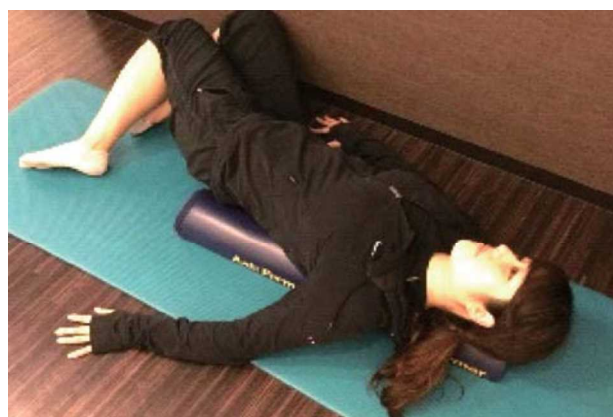
企業DATA

- 企業名: (株)アイティオージャパン
- 代表者: 代表取締役 伊藤 貴庸
- 所在地: 那覇市天久1-26-23
- 電話: 098-943-6550
- 資本金: 1,000万円
- 業種: 小売業
- 従業員数: 23名

■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①休憩時にヨガマットを用いた1日10分のストレッチを実施。
- ②ストレッチポールを用いた体幹強化運動を実施。



■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

これまで立ち仕事がメインの接客業のため、疲れが溜まりやすく腰痛や足のむくみがひどいとスタッフの声が多かったです。小スペースと限られた時間で出来るストレッチと体幹運動を日々の日課にすることで、疲れが溜まりにくくなったとの声が聞けました。

また体幹も強化され、腰痛やむくみなどの症状も減ったと数名からありました。

■次年度に向けての取組み

まだスタッフ全員に浸透しているとはいえないので、これからは外部の講師を呼んでデモンストレーションを行い、より知識を深めていきたいです。

またヨガなどの社外活動を積極的に取り入れ、体のメンテナンスに対する意識を高めたいです。

■企業・担当者の声

接客業ゆえの立ち仕事や、スパ施術などで体を酷使する仕事であることから、これまでスタッフの数名が腰痛やむくみに悩んでいました。本事業をきっかけに休憩時間にストレッチや体幹強化による疲れにくい体を作っていくことで生産性の向上を図りたいです。