

株式会社 ジーエヌエー

楽しみながら、健康運動! 脱メタボ



食生活



アルコール



がん



身体活動



タバコ



歯・口腔の健康

事業の目的

日頃から運動習慣が無く、デスクワークが主な業種であるため、フィットネスジムを活用することで運動習慣をつけ、体を動かすことでメタボ・腰痛予防など、メンタルのリフレッシュにも繋がる心と体の健康づくりを目指す。



代表取締役 宮里 敏夫

企業DATA

- 企業名: 株式会社ジーエヌエー
- 代表者: 代表取締役 宮里 敏夫
- 所在地: うるま市川崎468
具志川じんぶん館2F
- 電話: 098-972-2303
- 資本金: 1,800万円
- 業種: 情報通信業
- 従業員数: 44人

実施内容 - 当事業で実施した取組内容について -

- ① 定期的運動習慣の促進
 - ・フィットネスジムと法人契約を結び、社員が業務終了後に運動出来る環境を整えた。
- ② 体幹トレーニング機器の設置
 - ・体幹トレーニング機器を社内に設置し毎日2回程度使用し体幹を鍛え、体重減とダイエット効果が期待できる健康な体づくりを目指した。
- ③ 個人の目標体重(体脂肪)を設定し、健康な体づくりを目指した。
 - ・フィットネスジムに9名通い健康な体づくりを目指した。



事業成果 - 事業成果、社内での変化や取り組んだ感想について -

- ・フィットネスジムのキャンペーン「週2チャレンジ」へ全員が参加し1週間に2回ジムへ行き、健康力アップの体づくりを推進するトレーニングメニューを個々に作成してもらい、目標(体重増減)を決め、筋肉トレーニングや有酸素運動の実施により、運動の習慣化につながった。
- ・各自で3ヵ月後の体重増減目標を設定し(2~3kg)約7割が11月までに目標を達成した。
- ・職場の健康力アップ補助事業を活用し健康に関する意識が高まり、基礎体力、基礎代謝を高め、病気の予防などでも、風邪など病気で休む社員も減った。

次年度に向けての取組み

- ・フィットネスジム活用は継続を希望する約半数の従業員が個人で契約を行う予定。
- ・毎朝の体幹トレーニング機器も継続活用し定期的に健康イベントを開催したいと考えている。

企業・担当者の声

各自が健康の事に気を配るようになり、社内での健康に関するコミュニケーションが活発になり、社内が明るくなる相乗効果も出ている。

株式会社 もりお玩具

こつこつ健康貯金大作戦!



食生活



アルコール



がん



身体活動



タバコ



歯・口腔の健康

事業の目的

健康診断の結果をもとに、食生活の改善、継続的な運動の実施により、健康状態の改善を図る事業を実施する。また、健康教育、運動習慣の啓発のための事業を実施し、会社全体の健康増進に対する気運を高める。



代表取締役社長 嘉数 智絵

企業DATA

- 企業名：株式会社 もりお玩具
- 代表者：代表取締役社長 嘉数 智絵
- 所在地：沖縄市大里1-10-38
- 電話：098-938-6560
- 資本金：150万円
- 業種：玩具卸小売業
- 従業員数：13人

実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ① 食生活改善に関する健康講座の実施。
- ② ヨガ教室の実施。
- ③ 体組成計の活用により各人で、体重減少目標を設定。
- ④ 休憩時間等や家庭においてヨガマットを利用してトレーニングを実施。
- ⑤ 健康診断の結果をもとに行った栄養指導(各人)



事業成果 —事業成果、社内での変化や取り組んだ感想について—

- ・ヨガ運動も手軽に簡単にできるプログラムだったので、楽しく参加・実施でき午後の業務の効率アップに繋がりました。
- ・それぞれに合った食事の改善ができ、今までより野菜を多めに食べるようになりました。
- ・体重減少目標を数人が達成しました。

次年度に向けての取組み

- ・今年度導入した体組成計を活用し、体脂肪率・内臓脂肪・基礎代謝を持続します。
- ・食生活改善教室やヨガ教室を定期的に行います。

企業・担当者の声

プチ断食などの食生活の改善により意外に簡単に減量に成功し、驚きました。この経験を通して自信を得ることができました。

維持・継続するためにも食生活改善教室など開催していきます。

NPO法人 ToiToi

**まず、自分を知ることからはじめよう。
健康意識アップで充実した毎日を手にいれよう!**



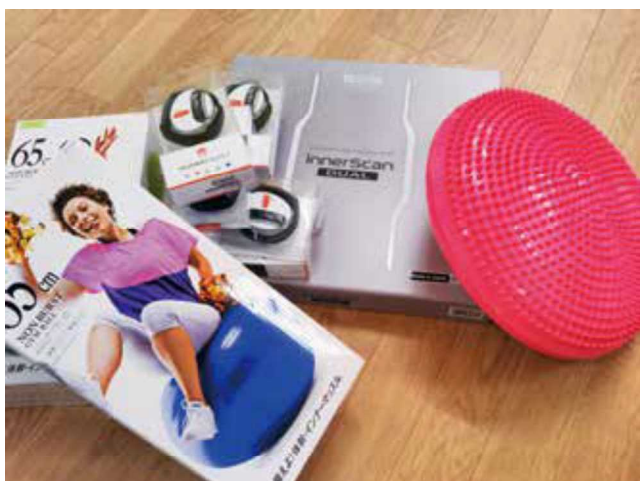
事業の目的

健康診断の結果、メタボリックシンドロームや高血圧、高脂血症を指摘された従業員が多かった。また当事業所は重症心身児童・医療ケアが必要な児童を対象とした児童サービスを運営し、介護業務はスタッフのマンパワーにかかっており、腰痛や身体への負担も大きい実状があった。まず、スタッフ自身が自分の身体を知る事、自分の身体の使い方を知るために従業員全員に対して健康教育、運動習慣を身に付ける為の意識改革に努め、生活改善を行う中で疲れにくい体を手に入れて、仕事へのモチベーションアップを図る。

企業DATA

- 企業名：NPO法人 ToiToi
- 代表者：管理者 比嘉 珠美
- 所在地：沖縄市諸見里1丁目11番20
- 電話：098-931-9811
- 資本金：-
- 業種：障害児福祉事業
- 従業員数：9人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ①自分の今の身体の状態を知るために活動量計などを使用し日々の測定を実施。
- ②測定データ、健康診断の結果をもとに、各参加者が今の自分の健康に対する問題点をみつけ、各自で目標設定を行った。
 - ・歩数計目標：一日4,000～7,000歩
 - ・ミーティング後のストレッチ
- ③午前中など比較的運動に取り組める時間に運動器具を使い、リフレッシュ・筋力アップに取り組んだ。
 - ・バランスボールやトレーニングマットを使ったストレッチ、体幹トレーニング機器を使用してのトレーニング及びリラクゼーションタイムをとった。
- ④毎週保健担当者が活動量計の提出データと運動器具の使用記録をまとめてチェックした。

■事業成果 —事業成果、社内での変化や取り組んだ感想について—

- ①参加者各自の血圧、体重等を定期的に測定。参加者全員に大幅な改善はみられなかったものの、測定し続ける事で各々で健康目標を立てるきっかけ作りになりました。
- ②歩数計目標：各人でそれぞれに目標を設定し、工作中や仕事後、休日にも積極的に歩いてもらい、体を動かす事を心がけるのに役立ちました。休日にも平均して歩数が増えていました。
- ③体幹トレーニング機器（1回10分）を使用してのトレーニングには、参加者以外の職員も利用し自分の身体と向き合う機会が作れました。
- ④はじめての取り組みであることや短い期間だったため、公表までにはあまり数値に変化がみられませんでした。今後も引き続き無理せず体を動かしていこうと職員の意識向上のきっかけ作りになりました。

■次年度に向けての取組み

次年度以降も活動量計と血圧計、体組成計等を活用し引き続き、職員の健康に対する意識の向上を図ってまいります。また、ストレッチ、筋力アップトレーニングを習慣付け、ケガのない職場作りをしていきます。

■企業・担当者の声

これまで健康診断の結果が出て、意識的に運動をしようとはならなかったのですが、今回の支援を受け、改めて自分の身体の健康に目を向ける事ができました。これからも維持できるよう取り組んでいきたいです。