

沖縄県羽地振興協同組合

目指そう適正飲酒!健康力アップ!!



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

立ち仕事が多いことから腰痛持ちの職員が多い。また、飲酒過多が複数人見受けられ、かつ、運動不足の傾向もあり、将来の健康状態が心配される。健康に対する動機付けを行い、運動不足解消に向けた継続的な運動をサポートすることにより健康の向上を図る。



代表取締役 新里 隆

企業DATA

- 企業名：沖縄県羽地振興協同組合
- 代表者：代表理事 新里 隆
- 所在地：名護市字真喜屋763-1
- 電話：0980-58-2437
- 資本金：—
- 業種：事業協同組合
- 従業員数：17人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



肉食に偏りがちの食事を、野菜を多く摂るような食生活へと改善することを目標とし、運動については、スマートウォッチを活用してウォーキング1日5,000歩の設定、各自が自身の責任において努力し取り組むこととしました。

また、体組成計を利用して各自で体重等を記録、健康管理面での意識付けを行い、仕事の終業後には体育館を利用し、バトミントンや軽いランニングを実施するなど継続できるように工夫を凝らしました。

さらに既存のアルコールチェッカーを活用して、毎朝アルコールチェックできるよう、また、休憩時間等で活用できる体幹トレーニング器で疲れにくい体づくりやシートマッサーで疲労回復をいち早くできるようにするなど健康管理面での環境を整えました。

■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—

各自で、健康力アップ実施後の目標体重(−2kg~4kg)を設定し、7名中3名が目標体重を達成しました。なによりも大きかったことは、職員間で健康管理のみならず仕事面でも意思の疎通が図られたことです。

■次年度に向けての取組み

導入した機材を利用し、今年以上に活発に楽しく、次年度も健康力アップに取り組めます。



■企業・担当者の声

健康力アップ支援事業を取り組んで良かったことは、健康に対する大切さが再認識できたこと、社内のムードが良くなったことにあります。

当組合も地域振興を目指すことから、職場の健康力アップを地域に勧めていきます。

一般社団法人 北那覇青色申告会

ヨガで心身リラックス、元気な身体をつくろう！



事業の目的

社員に運動習慣がなく体の硬さも目立つ為、有酸素運動のヨガで心身リラックス、柔らかい元気な体づくりを目指す！
運動習慣づくりへ会社全体で健康増進に対する気運を高める。



担当者 専務理事 仲本 政祥

企業DATA

- 企業名：一般社団法人 北那覇青色申告会
- 代表者：会長 新本 乗義
- 所在地：那覇市真嘉比2-5-3
- 電話：098-886-4010
- 資本金：－
- 業種：団体
- 従業員数：16人

■実施内容 一当事業で実施した取組内容について一



- ・リラックスする為の呼吸法や体の硬さを取る為の伸び、血流の改善等をヨガ講習で学びました。
- ・なるべく多くの職員参加を目標に2週間に1度1時間、参加しやすい日程を個人の予定と合わせて調整し実施しました。
- ・疲れにくい体をつくる為、体幹トレーニング講座も取り入れました。
- ・活動量計を活用し、身体活動に関するデータ（歩数・消費カロリー・睡眠データ）を測定・記録、血圧・心拍計及び体重計を設置し、自身の健康管理を社員全員で実施しました。



■事業成果 一事業成果、社内での変化や取り組んだ感想について一

全員が参加を意識する事で積極的な参加継続が出来ました。リラックスを感じる発言が多く聞かれたヨガ講習の翌日はコリの改善や心地よい痛みの箇所が話題になり、職場内のコミュニケーションがとれ予想外の効果も得られました。体幹トレーニングは無理せず頑張るスタンスで実施。出来る人、出来ない人と各自が体の弱い箇所を把握でき筋力への意識が高まりました。活動量計を利用した身体活動に関するデータを把握する事で各自、生活・運動習慣への改善点の発見ができ、モチベーション維持につながりました。

■次年度に向けての取組み

ヨガ講習の実施希望の声が多数であり、全体の希望するいい形で健康意識を高められるようにしたいです。食事・飲酒等の知識も学ぶ事によりレベルアップ出来るのではないかと思いますので、健康セミナーの開催を実施したいです。

■企業・担当者の声

職員の健康が一番ですが、実際、本事業を活用するまでは、このような取組みはありませんでした。職員の健康について職場でどのような手助けができるのか、考える良い機会だったと思います。今後も職場における職員の健康増進のための環境づくりに取組みたいと思います。

合名会社 友立産業

健康意識、筋力、体力の3アップで 「ちゃーがんじゅう」



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

健康診断の結果で生活習慣の改善を必要とする社員や、「歳のせい
か衰えを感じる」との声が多いので、生活習慣の見直し教育、継続的な
運動習慣が身につくよう社員と共に健康力アップをめざします。



担当者 久場 ちかえ

企業DATA

- 企業名：合名会社 友立産業
- 代表者：代表社員 久場 良朝
- 所在地：沖縄市知花5-37-1
- 電話：098-937-3260
- 資本金：500万円
- 業種：一般貨物自動車運送業
- 従業員数：7人

■実施内容 ー当事業で実施した取組内容についてー



- ①体幹を鍛える為にバランスボールを購入、社内、自宅で活用。
- ②各自、日々の変化を確認する為に導入した体組成計による測定データを記録・管理。
- ③スポーツジムを利用して運動習慣を身につける。
- ④購入したベンチプレス、フィットネスバイクを利用して有酸素運動、筋力をつける。
- ⑤断食道場 前日は普段より少なめな食事で、当日10時から17時まで（1時間休憩）講義や西式健康法（金魚体操、毛管運動）、ヨガの呼吸法を取り入れながら、断食中は柿茶や酵素ジュース等の固形物でない飲物（最低限の栄養素）を頂き実施。家からの通いで無理なく2日間行った。

■事業成果 ー事業成果、社内での変化や取り組んだ感想についてー

- ①バランスボールを各人に配布したところ、家でも毎日家族一緒に体幹運動を継続して意識向上につながっている。
- ②社内に設置した体組成計で定期的に測定。3人の体重、体脂肪率が減少した。
- ③スポーツジム、トレーナーからの効率的な筋肉の鍛え方指導で、スポーツジムでの運動や社内に設置したベンチプレスを利用して筋力アップ効果があった。
- ④断食道場の講師の話を念頭に置いて体、内臓に負担の少ない食生活を心掛けるようになった。

■次年度に向けての取組み

- ①補助事業で購入したフィットネスバイクや体組成計等の活用を継続。
- ②「ちゃーがんじゅう」を意識して食と健康の講話を行う。
- ③社員がトレーニング中飽きないように音楽やDVD等を取り入れ、楽しく健康づくりを行う。

■企業・担当者の声

本事業をきっかけに、健康力を意識して過ごすこと（食、運動、思考）の大切さを感じています。これからも職場全体で継続して健康づくりに取り組んでいきたいです。