

さつき保育園

健康でヨガった推進キャンペーン



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

職員への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 當間 良美

企業DATA

- 企業名：さつき保育園
- 代表者：代表 當間 良美
- 所在地：浦添市伊祖4-10-5
- 電話：098-878-6837
- 資本金：—
- 業種：保育園
- 従業員数：10人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ・体組成計により自己の健康状態を把握し、活動量計により参加者が自己の活動パターンやエネルギー消費体質を知り、目標を設定、スポーツ活動等を通して、メタボの解消や健康の向上を図りました。
- ・終業時にヨガ講座を開催し、ヨガの手法を学びました。
- ・休憩等、家庭においても各自ヨガマットを利用し、自主的にトレーニングを行ないました。



■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—

- ・ヨガを経験して、翌日筋肉痛になったり日ごろの運動不足を痛感しましたが、回数を重ねるごとに、体の変化を感じ、実際に骨盤のゆがみや腰痛が軽減されました。
- ・継続して体を動かそうとの意識が芽生え、ジムにも通うようになり、運動量が増えました。
- ・スマートウォッチを装着することにより、各自生活リズムのチェックや体調を把握でき、健康管理に生かすことができました。
- ・2か月のヨガ講座の実施は終了しましたが、継続してヨガを開催してほしいとの職員の要望で1月から、職務終了後にヨガ講座を開催し、体が柔らかくなり、疲れにくい体を維持しています。

■次年度に向けての取組み

- ・次年度も引き続き運動を継続をします。
- ・今年度導入したスマートウォッチを活用し血圧の記録を取ったり歩数計でウォーキングの歩数が増加できるよう取り組みます。
- ・ヨガ講座を継続して健康管理に努めます。

■企業・担当者の声

職員の健康に対して投資を行うことにより、職員一人ひとりが自分の健康に対し改めて関心を持ち、体を動かしたり、運動したりするなど意識改善につながりました。今後も「継続は力なり」で頑張っていきたいと思っております。

琉球協同飼料 株式会社

明るく、楽しく歩いて健康になろう！



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

健康に対する動機づけや運動不足解消に向けた継続的な運動習慣を図るため、ウォーキングを中心とした健康づくりに取り組むことにしました。

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ・ウォーキング記録表を参加者へ配布。
- ・歩数計を参加者へ配布。血圧計および体脂肪計を事業所2か所へ設置した。
- ・参加者が毎日の取組実績を個人で記録、また各部の担当者によりパソコンへ月毎の実績を入力、目標達成状況や他職員の歩数状況をお互いで確認、全員に事業テーマの理解と啓蒙を図った。
(目標：1日8,000歩、一週間で50,000歩以上)
- ・各自で体重の増減目標を設定し、ウォーキング記録表の体重増減欄に記録を行った。

■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—

- ・ウォーキング1日8,000歩、一週間50,000歩以上の目標達成者は12名となった。一方、全員が達成はできなかったものの全役職員が参加、全員で成果報告を行うことができた。
- ・今回の運動により常に「歩数計」を携帯し、職場内や職場外でのウォーキングへの取組や健康に関する会話が增えたこと、また今後もライフワークの一つとしてウォーキングを継続するとの声があるなど、ウォーキングの継続と健康への関心が高まったことが成果である。

■次年度に向けての取組み

今回導入した歩数計と血圧計及び体組成計の活用及び日々の記録表等を通して、引き続き一日8,000歩を目標にウォーキングを中心とした健康づくりへの啓蒙を図って行く。(6ヶ月毎に運動を展開し、2020年12月末まで同運動に取り組む)



代表取締役社長 山内 康三

企業DATA

- 企業名：琉球協同飼料(株)
- 代表者：代表取締役社長 山内 康三
- 所在地：南風原町字津嘉山 1471-3
- 電話：098-889-0500
- 資本金：9,312万円
- 業種：飼料販売、養豚経営、精肉加工販売
- 従業員数：40人

■企業・担当者の声

会社の社内共通ネット情報において、本運動の継続と健康づくりへの取組について発信することで全社的に意識高揚を図ることができた。また、一日8,000歩以上の達成者12名へ達成賞を授与したことでさらに健康への意識が高まったので定期的に表彰を行っていきたい。

有限会社 ドリーム印刷

空き時間を健康的に有効活用！



事業の目的

デスクワークが多く、時間が不規則になりがちな制作部を対象とし、終業後や業務中の空き時間を健康増進のために活用できるよう、事業所に隣接したトレーニングジムを利用。従業員への福利厚生としての価値も持たせる事業とする。また、日常的に歩数計を携帯し記録することで、健康的な生活習慣への意識向上を図る。

(有) ドリーム印刷

企業DATA

- 企業名：有限会社ドリーム印刷
- 代表者：代表取締役 大城 敏勝
- 所在地：糸満市字座波1065番地
- 電話：098-889-2784
- 資本金：800万円
- 業種：印刷業
- 従業員数：10人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—

- ①期間中週2回以上のトレーニングジム利用を目標に、運動習慣の改善やメタボの解消を目指した。
- ②歩数計を携帯し、週当たりの目標を 50,000 歩に設定し、記録。



■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—

歩数計の携帯と記録により、これまで意識していなかった“日常生活での運動量”が数値として見えるようになったことで、「ここ数日あまり歩けなかったから、今日はちょっと歩いてみよう」といった意識の変化があった。実際、参加者全員の歩数は日常的に増えていった傾向がある。また、隣接するトレーニングジムと契約したため、空いた時間や業務後にすぐ行ける手軽さもあり、歩くこと以外の運動を習慣づけることができた。結果、参加者の体重の増減はあまりみられなかったが、ウエストのサイズダウンや肩こり等の軽減を実感できた。

■次年度に向けての取組み

期間限定であったトレーニングジムとの再契約を視野に入れ、歩数計の携帯やスマホアプリを利用した運動習慣の確認は各自継続していく。

■企業・担当者の声

習慣的な運動が、職業病ともいえる肩こりや腰痛等の軽減に効果的だと改めて実感できた、非常に良い機会であった。