

株式会社 健食沖縄

体力増進！皆で取組もう！



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

事務所内での作業が多く、運動不足の傾向になりがちで、今後の健康状態が心配される。今回の事業の参加希望者を選定し、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 平良 範子

企業DATA

- 企業名：株式会社 健食沖縄
- 代表者：代表取締役 平良 範子
- 所在地：那覇市壺川2-2-9
- 電話：098-853-6689
- 資本金：3,300万円
- 業種：健康食品卸売業
- 従業員数：25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
経営者及び従業員10人が参加。
テーマ：免疫力アップと生活習慣病を防ぐ食事について
・生活習慣病、高血圧のリスク、脂質異常症のリスク、糖尿病のリスク
・栄養バランスの良い食事とは（5大栄養素の働きを知ろう）
・バランスの良い食事の揃え方
・個人各々が食事及び運動を中心とした生活改善に取り組むとともに、会社全体で実施していくことが合意された。
- ②スマートウォッチで血圧・心拍数・カロリーを意識しながら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、ウォーキング活動等を通して、メタボの解消や健康の向上を図った。
- ③体組成計（本店・空港店に自社備品として設置）の活用で、体重等の増減の推移等記録を取り、体調の維持管理に努めた。

■ 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—

- ・従業員各々のウォーキングの目標に対して歩数をチェック、現場（店舗）の従業員は毎日4,000～5,000歩歩いていたが、事務所は1,700歩～3,000歩位に留まっていたため、事業後半は目標を上方に修正し意識して、皆で2,000歩位のアップを目指すようになった。
- ・スマートウォッチを従業員に貸与したところ、当初事業の参加に消極的だった従業員が、先行して取り組んでいる従業員からの刺激を受けてエントリーを表明したため、万歩計を追加手配し、全従業員の72%が参加することになり、会社全体でこの事業を推進する機運が醸成され、従業員間の円滑なコミュニケーションはもとより、チームワークの向上にも貢献することができた。

■ 次年度に向けての取組み

次年度も途切れることなく全社的に頑張っていく。

■ 企業・担当者の声

社員の健康維持と運動を継続していくことが大切だということを本事業を通じて感じることができ、今後も全社的に健康づくりに取り組んでいく。

有限会社 赤峰家具

ニュー生活習慣推進キャンペーン



事業の目的

全社員の運動不足の傾向にあり、将来の健康状態が心配される。今回のキャンペーンで健康に対する意識改革を図り、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。

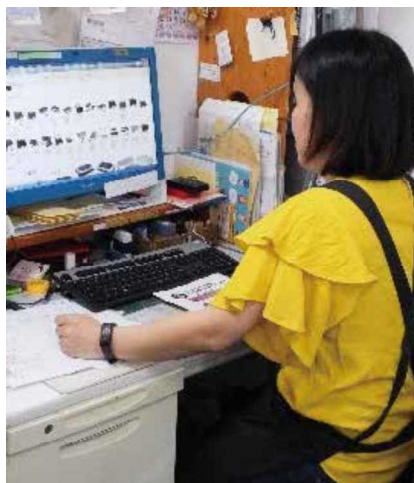


担当者 赤嶺 未美

企業DATA

- 企業名：有限会社赤峰家具
- 代表者：代表取締役 赤嶺 秀栄
- 所在地：うるま市勝連南風原4024-7
- 電話：098-978-2358
- 資本金：1,000万円
- 業種：家具仏具販売
- 従業員数：28人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ①職員が自らの健康について状態を把握し、健康の向上を図るきっかけとして、職員30名中11名に対し、スマートウォッチを身に付けてもらい、自己の活動パターンやエネルギー消費体質を知り、良い運動を意識できる状況をつくりました。
- ②体幹トレーニング器を社内に設置、休憩時間や終業時間後の時間を利用した軽運動のできる環境を整えました。



■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—

- ・スマートウォッチで日々の歩数や自己の運動エネルギー量を記録することにより活動パターンがわかったこと、また、仕事をしながら血圧の測定や心拍数を測ることができ、その喜びとともに健康に対する明確な目標ができるという大きな自信につながりました。
- ・職員が休憩時間や終業時間後に体幹トレーニング器を活用することにより、腰痛や疲れやすさが軽減され、各自の健康に対する取り組みが強化されました。

■次年度に向けての取組み

今年度は、活動量計の購入は職員11名分であったが、次年度は、拡大して希望する職員全員分の活動量計を購入し、健康状態の把握や運動量の目標を立てられるよう自らの健康は、自らで行うをモットーに実施していきます。

■企業・担当者の声

健康に興味があったとしても実行に移すには、それなりの知識とキッカケが必要であると思います。今年度の事業は、そのキッカケを与えてくれました。次年度も頑張っていきます。

楚辺印刷

メタボ、腰痛、ストレス解消！目指せ健やか体質



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

営業接客、企画から事務処理まで業務が多く、ストレスなどから疲れが取れにくい環境にあると感じている。また、腰痛を訴える職員もあり、健康状態の改善を図る必要があると考えている。今回、健康に対する意識高揚を図り、運動不足、ストレス解消に向けたサポートで健康の向上を図る。会社が従業員の健康維持向上を支援することで、従業員がイキイキと働けるようにする。



代表 赤嶺 加代美

企業DATA

- 企業名：楚辺印刷
- 代表者：代表 赤嶺 加代美
- 所在地：那覇市泉崎2-23-18
- 電話：098-833-4477
- 資本金：－
- 業種：印刷業
- 従業員数：5人

■実施内容 ー当事業で実施した取組内容についてー



- ①健康に関する意識を高めるため、健康管理士（日本成人予防協会）による健康管理、食生活改善等の講座を開きました。
- ②スマートウォッチ3台を購入、参加者が自己の活動パターンやエネルギー消費体質を把握し、各自のペースで運動量の目標を立てることが出来るように支援しました。
- ③体組成計、血圧計の活用により健康状態を記録し、健康管理を支援しました。
- ④休憩時間等にフィットネスマシンを活用し、腹筋強化、ストレッチ、骨盤矯正等に効果のある運動を進めました。



■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

ウォーキングや休憩時間等を利用した体幹トレーニング器の活用により3 kgの減量ができました。また、血圧計や体組成計の記録を毎日付けることや健康講座で示されたメタボリックシンドロームの危険性を再認識したことで健康管理に対するかなりの意識付けができたほか、睡眠の大切さや睡眠の質を意識するようになり疲れがとれやすくなりました。

■次年度に向けての取組み

体組成計や血圧計の機能を活かし、健康状況の記録と軽い運動を次年度以降も引き続き実施していきます。また、健康の大切さを忘れないため、時折、健康に関する講座を開催したいと思います。

■企業・担当者の声

日常的な運動不足をどう進めていっていいのかわからなかったが、本年度の事業を通して、具体的な取り組みが理解できました。健康意識を大いに盛り上げていきたいと思っています。