

# 事業概要

## ■本事業の背景と目的

沖縄県の平均寿命は、男性が全国36位、女性が全国7位（平成27年）と、順位後退に歯止めが掛からず、その背景には、20歳～64歳の年齢調整死亡率が全国より高い水準にあるなど、働き盛り世代の健康状態の課題が指摘されています。

一方、企業の従業員の健康を守ることが、従業員のモチベーションや生産性の向上を生み、ひいては企業の価値を高めるという「健康経営※」の考え方が注目されており、県内でも積極的に従業員の健康づくりを行う企業等も出てきました。

そのため、県では「働き盛りの健康づくり支援事業」によりまとめた「職場でできる健康づくりモデル」を、県内企業及び団体に普及させることにより、働き盛りの世代の健康状態の改善と、沖縄県の健康長寿復活に資することを目的に、職場の健康力アップ支援事業を実施します。

※「健康経営」とはNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## ■本事業による支援内容

県で平成26年度から28年度まで実施した「働き盛りの健康づくり支援事業」によりまとめた「職場でできる健康づくりモデル」を実施する企業・団体に、実施に係る費用の一部を補助します。

また、健康づくりの企画・立案の段階から実施に至るまで、助言等の支援を行います。

## ■補助内容と支援スケジュール

### ＜対象＞

県内の企業・団体で、常時使用する従業員を5人以上100人未満雇用していること

### ＜補助率と上限額＞

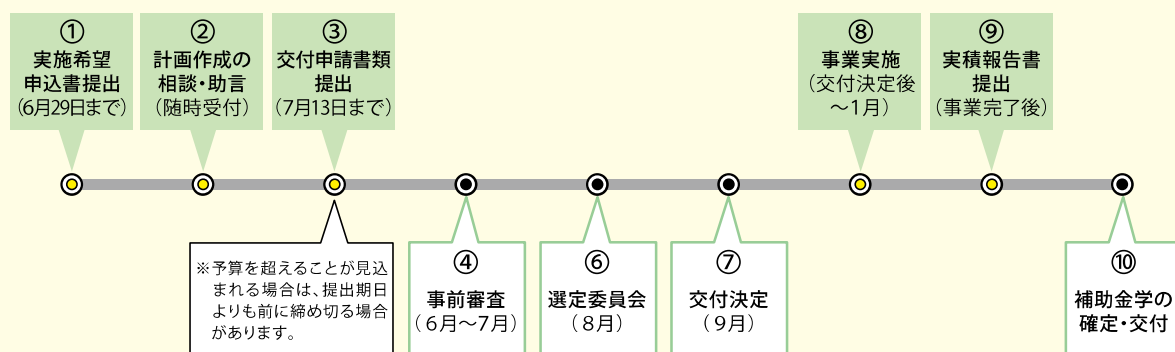
- ①補助率:補助対象経費の4分の3  
（4分の1は事業実施者の負担となります）
- ②上限額:10万円（補助金の上限額）

### ＜補助対象事業＞

- ①肥満予防・改善に関する事業
- ②適正飲酒に関する事業
- ③生活習慣病予防に関する事業

### ＜平成30年度 事業スケジュール＞

＜受付・相談窓口＞ 沖縄県中小企業診断士協会



● 職場の健康づくりに取り組むことで期待できる効果 ●

～従業員の健康力アップが企業の力を高めます～

今こそ、従業員がイキイキと働くため、従業員の健康づくりに取り組んでみませんか？  
従業員の健康づくりに取り組むことで、経営上において様々なメリットが生まれます。



運動



食生活



適正飲酒



生活習慣病予防

「攻め」の効果

- 作業の効率化と生産性の向上
- 労務コストや残業代の減少
- 対外的評価の向上  
企業イメージの向上、優秀な人材の確保、取引先の信頼の向上
- 大企業との健康格差の是正

「守り」の効果

- 事故やけがの防止
- ハラスメントの防止  
正しい健康知識を得ることによるセクハラの防止、労働環境の是正によるパワハラ防止
- 休職や離職の防止
- 法令遵守による自己防衛

※出所：平成28年度みんなのヘルスアクション創出に係る事業所等支援事業「沖縄県企業の健康経営 事例集」

# 取組事例紹介

職場における健康づくりに取り組んだ  
企業及び団体をご紹介します。



平成30年度  
取組企業及び団体：30社



# 南風原町商工会

**歩いて・食べて・健康的ダイエット!**

**～さよならリバウンド～**



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

職員全員に対して健康意識教育、運動習慣の啓発のための事業を実施し、全体で健康力を高め、心身ともに健康的な人材をつくり活力ある職場を目指す。



担当者 事務局長 伊波 均

## 企業DATA

- 企業名: 南風原町商工会
- 代表者: 会長 金城 宏孝
- 所在地: 南風原町字本部158番地
- 電話: 098-889-6121
- 資本金: 一
- 業種: 地域経済団体
- 従業員数: 8人(嘱託・派遣社員含む)

## ■実施内容ー当事業で実施した取組内容についてー

- ① 外部講師を招いて講座を実施。
  - ・運動習慣(体幹トレーニング)に関する講座
  - ・食生活改善に関する健康講座
- ② LINEを活用し各自の活動状況の報告
- ③ 各参加者が目標を設定し、活動量計及び体組成計を活用し取組実績を個人で記録。毎月保健担当に報告。
  - ・目標歩数1週間当り35,000歩以上(5,000歩×7日間)
  - ・各自で5ヶ月後の目標体重及び体脂肪率の目標設定
  - ・バランスボールの活用で姿勢の矯正及び体幹トレーニング
- ④ 報告会(体重、体脂肪)



## ■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 運動習慣(体幹トレーニング)に関する講座は、バランスボールを活用した体幹トレーニングとテニスボールを活用した肩こり、腰痛改善トレーニングを学び、食生活改善に関する健康講座は、沖縄県の食生活や寿命等の現状と、外食を上手にバランス良く選択することを学び、健康に対する意識が高まった。
- ② グループLINEを活用し職員の活動状況について情報共有を図り、モチベーションを高めた。
- ③ ウォーキング1週間当りの目標は5名が達成。目標体重の達成者はいなかったが、平均で約1kg減、体脂肪率4.3%減となった。また、バランスボール活用により、背筋が伸び座った姿勢が良くなったと感じた。

## ■次年度に向けての取組み

今年度導入した、スマートウォッチと体組成計を活用し、各自歩数及び体重、体脂肪目標の設定を行い、引き続き理想体型を目指し取り組む。

## ■企業・担当者の声

職員等で減量だけを目的にダイエット大会を行ったこともあり、急激な減量により体調を崩す職員もいたが、今回はダイエットが目標ではなく健康な身体づくりを目標に取り組んだ。

食事生活やトレーニング方法を学び、健康に対する知識と意識が高まったと思う。



## たくし保育園

**若くても油断大敵、肥満予防のための  
生活習慣を定着させよう**



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

事業所内での作業が多く運動不足の傾向があり、将来の健康状態が心配される。今回のキャンペーンへの参加希望者を募り、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。また、20代～30代が多い職場なので、「継続的な運動習慣」を意識し、体型維持の対策を図る事業を実施する。



代表 當間 常雄

### 企業DATA

- 企業名：たくし保育園
- 代表者：代表 當間 常雄
- 所在地：浦添市沢岬1-22-1
- 電話：098-877-3775
- 資本金：－
- 業種：保育園
- 従業員数：11人

### ■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ①全職員を対象にトレーニングジムの体験会に参加。継続を希望する3名を決定し、支援しました。
- ②希望者3名が9月より4カ月を目途にトレーニングジムに通い、科学的・計画的運動をすることを支援しました。
- ③全職員、体組成計・スマートウォッチにて、自己の健康状態を把握し目標を設定。ウォーキングや食生活改善を通して、健康の向上を図りました。
- ④11月・12月に体育館を利用しスポーツ大会を実施。
- ⑤様々な運動器具を購入し、休憩時間などを利用しながらエクササイズをすることで、職場で継続して体を動かせるような環境を作りました。

### ■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—

- ・トレーニングジムには週1回～3回通い、それぞれが体を動かしながら食生活の改善も行い、結果、3名のうち1名は目標の7キロ減量に成功することができました。
- ・社内スポーツ大会（バドミントン）を月1回（11月・12月）実施。体を動かす楽しさを感じ、職場でも意欲的に運動を行っています。
- ・バランスボールなどを休憩室に置き、空き時間などに楽しみながらストレッチをしています。また、レンタル制度を作り、家庭でもエクササイズを楽しめるような環境を作りました。
- ・ウォーキング週40,000歩を目安に目標平均28,000歩/週に設定。13名のうち4名が目標達成することができました。

### ■次年度に向けての取組み

- ・今年度導入した体組成計とスマートウォッチを活用して引き続き、歩数や体重等の記録を継続。健康な体づくりを目指します。
- ・社内スポーツ大会を定期的に行い、運動する楽しさや気持ちよさを感じ共通の楽しみを増やすことで、チーム力にもつなげていきます。
- ・休憩室のエクササイズ器具を利用し、今後も楽しく運動を継続します。

### ■企業・担当者の声

職員みんなで楽しく取り組むことができ、チームとしての団結力にもつながりました。健康に対しての意識も変わり、運動だけでなく、自然と食生活も改善できたことがとてもよかったと思います。一人よりみんなで取り組むことで、挫折することなく継続できました。今後健康維持・推進に努めていきます。

# 有限会社 当銘ペイント商会

**ながーく継続!**

**運動習慣と食生活改善で心も体も健康に**



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

健康診断にて肥満・高血圧の診断を受けた社員が多かったので健康教育、継続的な運動、食生活改善の実施により、健康状態の改善を図る事業を実施。健康教育、運動習慣の啓発の為の事業を実施し、会社全体で健康増進に対する気運を高める。

## 企業DATA

- 企業名：有限会社当銘ペイント商会
- 代表者：代表取締役 当銘 優
- 所在地：豊見城市字高安316番地1
- 電話：098-850-7418
- 資本金：500万円
- 業種：建設業
- 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体重、体脂肪率、内臓脂肪レベルを体組成計（自社備品）にて把握し、そこから日常の運動習慣、食生活改善に向けて活動を行った。
  - ・食生活改善の目標：糖質・脂質・たんぱく質・カロリー等のコントロールを行った。
  - ・各人で、1か月ごとの体重減少目標を設定し、実行した。
- ②各参加者がスマートウォッチを活用し、目標を具体的に設定。毎日の取組を個人で記録し、毎週、測定結果を専用の記入用紙へ記録・管理。
  - ・ウォーキングの週当たり目標（8,000歩×7日間＝56,000歩 ※中強度の運動）を掲げ、各参加者が実施。
- ③バランスボールをデスクワーク時に使用することで身体の歪みの矯正を図った。
- ④事業終了後の社内報告会（社員全員）



スマートウォッチにて活動データを記録



バランスボールにて事務作業



血圧測定

## ■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—

- Hさん 普段歩くことがなかったが目標を設定することにより意識して動くようになり、目標達成した。
- Tさん 1日の歩数設定を期間中達成することが出来なかったが、体を動かすことや食事バランスの意識が出来た。
- Kさん 目標を設定することで毎日の歩数を意識するようになった。血圧も計り食事面でもバランスのある食事を意識するようになった。10,000歩をクリアするように頑張りたい。
- Oさん 運動、食事を意識するようになり、体重にも変化が出てきたのでよかった。
- Iさん 歩くことを意識するようになり、普段運動をあまりしなかったときより睡眠の質が良くなったように思える。
- Mさん 目標歩数を達成できなかったが、次第に目標を達成したいという気持ちになった。食生活改善の取組も習慣化することが出来た。これからも頑張りたい。
- 以上参加者の声を多く頂いている。

## ■次年度に向けての取組み

引き続き、スマートウォッチ・バランスボール・体組成計・血圧計を使用し測定・記録を行っていく。外部からの講師を招き専門家の講話を聴きたい。

## ■企業・担当者の声

体調管理がうまくいかなければ、仕事もちろん、日常生活も十分に送れない。今回は健康に対する気づきを得られた。