

# 税理士法人グローアップサポート

## 朝活で健康力UP事業



### 事業の目的

毎朝の朝礼で行うラジオ体操・スクワットを継続的に行ってきましたが、バリエーション多数のオフィスフィットネスを実施し、飽きることなく楽しく続けていき、効果が出ることを目標とします。



担当者 川満 圭子

#### 企業DATA

- 企業名: 税理士法人グローアップサポート
- 代表者: 代表社員税理士 宮城 秀敏
- 所在地: 那覇市前島3-25-1
- 電話: 098-861-5230
- 資本金: 9,000千円
- 業種: 専門サービス業
- 従業員数: 15名

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①体組成計測と目標決め  
オフィスフィットネス実施前に体組成計で体重・筋肉量・基礎代謝など計測し、データにて保管した。測定した体の組成に関する諸数値よりも良い状態(健康)になる数値目標を設定し、フィットネスを実施した。
- ②健康講座  
健康な身体づくりについての基礎知識が高められた。
- ③バリエーション多数の朝礼フィットネス  
講師のスロートレーニング・脳リズムの指導を受け、講師の指導終了後も、社員が自発的に朝礼の時間や休憩時間に継続して実施した。

### ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ①各個人で無理のない目標を設定し、楽しく会話しながら取組むことが出来た。年末・年始は残業が多く不規則な生活の中、全員ほぼ体重は現状維持。筋肉量・基礎代謝を上げるため、エレベーター使用を控えエスカレーター・階段利用をするようになった。体内年齢が若返りした(平均で5歳)メンバーも3名いた。
- ②健康講座を受け、休憩時間にストレッチを取り入れるメンバーが増えた。
- ③音楽に合わせてコップを使った脳リズムは、動画を見ながら練習するなど個々人が楽しく取組み、他部署との交流、上司・部下とのさらなる一体感が強くなった。

### ■次年度に向けての取組み

- ①スポーツジムを活用し、より健康を意識した生活を送る。
- ②身体を動かすイベントを企画、または参加する。
- ③本事業で購入した体組成計を継続的に活用し、健康に対するモチベーションを持続する。

### ■企業・担当者の声

デスクワーク中心のため、身体を動かす時間が少ない状況でしたが、朝活で全員一緒に楽しく運動することができ、一体感がより強くなりました。

# 株式会社 ビック沖縄

## フィットネスジムを活用した健康づくり事業



### 事業の目的

従業員一人一人の「笑顔と健康づくり」に企業も一緒になって取組み、「健康経営」を目指します。



チーフマネージャー 兼次 郁子

#### 企業DATA

- 企業名:株式会社 ビック沖縄
- 代表者:代表取締役 下地 政秀
- 所在地:那覇市前島3-25-1
- 電話:098-861-0881
- 資本金:2,000千円
- 業種:プライダル業
- 従業員数:75名

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —

- ①35歳以上の対象者全員、生活習慣予防健診の実施。
- ②社用自転車を近隣への外出時に社用車の代わりに使用。
- ③フィットネスジムを利用した、個別指導型プログラムの実施。3名の従業員に代表してトレーニングを受けもらった。3ヶ月間(10月～12月)の全12回※週1回ペース、一回のトレーニング時間は60分、トレーニング内容はストレッチと筋力トレーニング。毎回体組織計にて数値を測定して比較。トレーニング指導を受けた3名が、他の同僚への運動指導を行った。
- ④疲れのとれるヨガイベントの開催。
- ⑤バランスボールを利用した健康づくりの実施:5カ所の店舗や事務所に設置。姿勢の矯正や、腰痛予防に使用。



### ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ・トレーニングを受けた全員に運動習慣が付き、体重は平均-3.3kg、最大値-4.6kgを達成する事が出来ました。
- ・その他、(血圧、姿勢、柔軟性等)すべてに改善がみられました。
- ・何よりも、楽しみながら取組むことが出来ました。トレーニング参加者は、自然に運動習慣が付き、同僚への良きアドバイザーとなっています。
- ・バランスボールを導入した事業所では、腰痛予防や、姿勢の改善に効果がありました。
- ・休憩時間等に利用し、自然と笑顔が出るので、リフレッシュする事が出来ました。

### ■次年度に向けての取組み

今回の取組み例を活用し、引き続き健康診断数値の改善、従業員の健康に対する意識の向上を図ります。35歳以上の生活習慣予防健診を引き続き実施します。

### ■企業・担当者の声

社内で運動出来るイベントやプログラムの実施により、社員が主体的に健康管理に取組めるように促す事で、健康意識の向上に繋がりました。

# 税理士法人 ダイヤモンド経営

## 『ヨガで心身ともに健康力 UP 事業』



### 事業の目的

運動することが体にとって良いという事は分かっているけれど、正直なところ「しんどい」「面倒くさい」「時間がない」と3拍子揃って継続することが難しい状況。しかし、ヨガ（瞑想法・姿勢法・呼吸法）であれば無理なく取組むことが出来て運動継続に繋がります。



代表税理士 山内 靖

#### 企業DATA

- 企業名: 税理士法人 ダイヤモンド経営
- 代表者: 代表税理士 山内 靖
- 所在地: 那覇市松山1-32-7  
那覇久米ビル2F
- 資本金: 3,000千円
- 業種: 専門サービス業
- 従業員数: 24名

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①「行う」1.呼吸法アプリケーションをダウンロードし、定期的実施。2.健康増進施設でヨガ教室に参加。
- ②「測る」事業所毎に血圧計と体重計を置き、個々で一つ以上測定した。
- ③「記録する」呼吸アプリケーションの「カフェノート」に血圧や体重などを記録した。
- ④「共有する」10月より月1回の全体会議で心と体の変化について発表した。

### ■事業成果

#### — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

体重・血圧・呼吸において少しではありますが、数値がおだやかになり、顔色もよくなり、呼吸も落ち着き仕事への集中力も上がりました。



### ■次年度に向けての取組み

ヨガだけではなく、体を動かす事はいろいろありますので、本年度購入した体重計・血圧計を利用し、日常の中に運動を取り入れて行き、日々の健康管理の為、月に1回社内レクの様な形で取組んでいきたいと思ひます。

### ■企業・担当者の声

本事業を通して運動の必要性をとて感じ、これからは個人個人の健康維持の為、日頃から体を動かすように気を付けて行きたいと思ひます。

# 株式会社 クロックワーク

継続的な健康習慣と  
意識改革で仕事・生活の好循環!!



## 事業の目的

個人の年間目標にダイエットを掲げる社員が多いものの、継続的な運動を実施出来ていないため、健康に対する意識改革の動機づけを行なう。



代表取締役 伊志嶺 哉

### 企業DATA

- 企業名: 株式会社 クロックワーク
- 代表者: 代表取締役 伊志嶺 哉
- 所在地: 那覇市牧志2-19-10  
松善ビル1F
- 電話: 098-941-3929
- 資本金: 9,000千円
- 業種: 微生物検査
- 従業員数: 20名

## ■ 実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①個別活動: 本活動がスタートする前に全員にアンケートを実施し、各個人の目標を設定しました。事務所内に腹筋ローラー・体組成計・血圧計を設置し、目標達成に向けて各個人の活動で使用しました。また、ウェアラブル万歩計・活動量計と記録ノートを配布し、個別活動の内容や体重・体脂肪率の変化などを記録するとともに毎月1回平均値の集計を行いました。
- ②初詣ウォーキング: 毎年、初詣は車に乗り合わせて向かっていましたが全員で歩いて参拝に向かいました。
- ③バドミントン: 社内イベントとしてバドミントン大会を開催し、社内の健康づくりに対する気運の醸成を図りました。

## ■ 事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

各個人で日々の活動や記録を行ってもらい、4.75kgの減量に成功した人もいました。繁忙期や年度末に近づくにつれ、段々と活動回数・時間が少なくなり成果に繋がらない傾向にあったため、9月~11月のいずれか1ヶ月間に健康月間を設けて活動を促すよう改善したいです。また、社内イベントとして初詣ウォーキングとバドミントンを各1回ずつ実施しましたが、

イベントということもあり楽しんで参加してくれました。イベント後、少なからず話題が上がったため健康づくりに目を向けるよい機会になったのではないかと思います。

社内イベントの回数を増やすなどして、企画側から運動する機会を増やしていきます。3月にこれまで報告してくれた体重などの推移をグラフ化し、成果報告会を実施しました。

## ■ 次年度に向けての取組み

定期的な社内レクの開催 (年2~3回)

毎年、生活習慣や体重・体脂肪率等の変化についてアンケートを実施し、各個人の感想など情報収集を継続します。

## ■ 企業・担当者の声

社員全員で活動に取組むことで、会話の中にキーワードが出てきたり体の変化を口にする機会が増え、健康に対する意識づけに役立ったのではないかと思います。



## 國場経営事務所

オフィスで健活!  
簡単フィットで業務効率UP事業



### 事業の目的

日々の業務はデスクワークが主で長時間にわたり座った姿勢が多いため、能率が低下してしまっているため業務の効率向上及び職員のモチベーションを上げることです。



所長 國場 浩明

#### 企業DATA

- 企業名: 國場経営事務所
- 代表者: 所長 國場 浩明
- 所在地: 那覇市田原62-103
- 電話: 098-857-6661
- 業種: 専門サービス業  
(社会保険労務士)
- 従業員数: 13名

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



私たちは労働関係法令や社会保険法令に基づく各種書類の作成代行や届出等を行ない、また会社を運営していく上で労務管理や社会保険に関する相談などを行っております。

日々の業務は細かく緻密なものが多くあり、知らず知らずのうちに脳の疲労や目の疲れを感じています。またデスクワークという長時間に渡り座った姿勢なので全身の血流も悪くなっていると言えます。

そこで今のオフィススタイルで出来る簡単なエクササイズを行い「脳ストレスの軽減、集中力の持続力アップ、血行促進」で職員が生き生きと働く事と業務効率アップを図る事としました。

### ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

活動量計をもつことによって、一日の自分の活動量を把握でき不足している場合は、帰りに少し歩くなどして目標数値23エクササイズへ近づける努力をするようになりました。

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。

### ■次年度に向けての取組み

次年度以降も引き続き運動の継続をします。

お昼や休憩時間を利用して、10分から15分程度DVDを見ながら継続して楽しく取組めるようにします。

運動プログラムは定期的に変更して、飽きないように楽しみながら健康アップを図ります。

### ■企業・担当者の声

当事務所の業務内容はデスクワークが長時間にわたり、黙々と仕事に追われておりました。

知らず知らずのうちに脳の疲れ、目の疲労、肩凝り等々…今回、専門の講師を招きデスクワークしながら簡単にできるエクササイズ教えていただき、仕事の効率UP、メタボ防止になりました。今後も楽しく継続します。

# リウコン 株式会社

楽しみながらみんなで健康になろう!!



## 事業の目的

産業医による健康相談も行なっていますが、定期健康診断からみる検査結果には改善がみられず、疾病を抱える職員が多いためです。



代表取締役 大城 正治

### 企業DATA

- 企業名:リウコン 株式会社
- 代表者:代表取締役 大城 正治
- 所在地:西原町小那覇1187
- 電話:098-945-3778
- 資本金:1億3,200万円
- 業種:製造業
- 従業員数:62名

## ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ① 毎日の血圧測定とアルコールチェックの実施と歩数の記録
- ② 全員で避難訓練を兼ねたウォーキング大会
- ③ 外部講師を招いての運動教室
- ④ 外部講師を招いての食事指導教室  
(アンケートの実施及び結果表の配布のみ)



## ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ① これまで気にしたことなかった自分の平均的な血圧について知ることができ、また自分で思っていたよりも血圧が高かったとの声もあり、今後の体調の変化をみる良いきっかけになった。
- ② 歩数を測定することで自分が思っていたよりも少なく、意識して歩くことが多くなったとの声があった。
- ③ 「飲酒の量が減った」や「休肝日について考えるようになった」などの声があった。
- ④ 「講習会を継続的に続けたい」や「別のこともやりたい」と言った声も聞かれたため、健康への意識は高まったのではないと思う。

## ■次年度に向けての取組み

- ・歩数と血圧測定の継続
- ・年に1回程度の健康に関する講習会の開催。
- ・定期健康診断及び労災二次健診の受診率100%を目指す。
- ・心身の健康にも目を向け、ストレスチェックの導入。

## ■企業・担当者の声

自分の健康について考えさせられたという声や自分の日頃の血圧や歩数が分かったなどの声が多く聞かれ、自分の健康について意識する良いきっかけになったと思います。

また体操教室は思ったよりも積極的に楽しんでくれたので、今後も楽しみながら行なえるイベントを考えたいと思います。

# 合同会社 琉

## 脱メタボ！健康管理事業



### 事業の目的

職員の肥満や高血圧、運動不足などの生活習慣病が課題となり腰痛の原因と指摘される中で、健康に対する意識づけや運動習慣を推進する。

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —

- ①健康管理を目的に活動量計を活用し、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・記録することで、自身の健康状態を把握しました。（社員全員）
- ②測定データをもとに、各参加者が自身の健康に関する問題点を見つけ、運動不足や食生活を改善する為の目標を設定しました。
  - ・各自、半年後の健康的な体重減少目標を設定しました。
  - ・健康的な1日の消費カロリー目標量の設定と、運動不足解消の為のウォーキングや体操を実施しました。
  - ・健康的な食生活の為の具体的な目標の設定しました。
- ③目標の達成・未達成を月1回ミーティングで報告し合い、モチベーションを維持するよう努めました。
- ④事業終了後の社内報告会を実施し、また優秀者を表彰しました。



代表社員 久場 章大

### 企業DATA

- 企業名: 合同会社 琉
- 代表者: 代表社員 久場 章大
- 所在地: 西原町字幸地996-1
- 電話: 098-943-4027
- 資本金: 2,000千円
- 業種: 介護事業
- 従業員数: 7名

### ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

今回の事業で腕につける活動量計を購入したことで、日々の歩数や消費カロリーを各自が把握し、健康や運動に対する意識が高まりました。

「昨日は沢山歩いたみたい、12,000歩超えていたよ」  
「今日は17時の時点で消費カロリーが1,500キロカロリーだから、夕ご飯は揚げ物なしで野菜中心に軽め

にすませようかな」など、全職員で楽しみながら運動習慣、食生活等の生活習慣の改善に取り組むことが出来ました。

事業終了後の報告会では、日々の運動習慣が身についたこと、食生活を改善できたことを発表しました。結果は参加者7人平均して1.8キロの減量を達成しました。

### ■次年度に向けての取組み

次年度も引き続き活動量計を活用して、各自歩数や消費カロリーを把握することで、健康維持に必要な運動量や適切な食事を意識し、健康管理を行っていきます。

### ■企業・担当者の声

これまで、施設を利用される方々には「沢山運動をしましょう」と声掛けを行ってききましたが、肝心の職員が運動不足でした。本事業をきっかけに、職員が健康を意識し運動するようになりました。これからも継続して取組みたいです。



# トータルネット 株式会社

## メタボ解消事業



### 事業の目的

運転業務が主体で日常的に運動不足になりがちなので、継続的な運動習慣を身に付け、職員の健康に対する意識を高めます。



代表取締役社長 松田 亮

#### 企業DATA

- 企業名:トータルネット株式会社
- 代表者:代表取締役社長 松田 亮
- 所在地:浦添市牧港1-51-1
- 電話:098-879-7447
- 資本金:1,000万円
- 業種:運送事業
- 従業員数:10名

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①メタボ傾向にある職員2名に5ヶ月間トレーニングジムで健康トレーニングを行わせた。
- ②事務所内に血圧計と体重・体脂肪計を設置し、出勤時に血圧や体重、体脂肪を測定し、数値が高い職員には担当者金城が当社職員が人間ドックを受診している病院から出された資料に基づき食生活の改善や運動を行うように指導した。



血圧計



体重・体脂肪計

### ■事業成果

#### — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ・トレーニングジムを利用した職員のうち1名は体重2キロが減少し、他1名は体脂肪が3ポイント減少した。
- ・血圧、体重・体脂肪計を定期的に測定した職員の内、

それ以前は血圧が150以上あった者1名が130～140台となった。また、その他の職員もそれぞれ健康に対する認識が高まった。

### ■次年度に向けての取組み

この取組みにより、職員各自の健康に対する意識が高まったと思われるので、今後とも設置した血圧計、体重・体脂肪計を活用し定期的に計測を行い、職場としても職員の健康に関する取組みを推進していきたいです。

### ■企業・担当者の声

職員各自の健康に対する意識が高まったと思われるため、今後とも職場全体で継続的に健康についての取組みを行ってまいります。



# 株式会社 フォスタ

## 事業所対抗！ ココロとカラダの健康力アップ事業



### 事業の目的

健康創造企業でありながら、自身の健康力アップの取組みとしては不十分であるため、ゲーム性を取入れた事業を行い健康力アップやコミュニケーション力向上を図ります。



代表取締役 呉屋 智仁

#### 企業DATA

- 企業名:株式会社 フォスタ
- 代表者:代表取締役 呉屋 智仁
- 所在地:浦添市伊祖4-21-11
- 電話:098-870-0442
- 資本金:1,000万円
- 業種:健康サービス業
- 従業員数:95名

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①事業の発表と健康経営宣言。
- ②フィジカルに関する健康講座の実施。
- ③対象者の体力測定を実施。
- ④対象社員に活動量計を貸与し、事業所ごとに歩数や点数を競い、バランスボールを設置しての運動の実施。
- ⑤期間内に一度、全事業所対象の交流会の実施。
- ⑥事業終了後に社内報告会と表彰。

### ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ①対象者各人が、日頃から歩数等を気にして生活するようになった。
- ②対象者の大多数で体力測定の結果が全体平均で1.7ポイント向上した。
- ③全体の1日で平均歩数が当初に比べ1,346歩増加した。
- ④各人が健康情報について自発的に話題に出すようになった。
- ⑤ゲーム性を取入れた事で、楽しみながら健康を意識することが出来た。
- ⑥この事業を機会に、他事業所との交流も図ることができ、事業所間のコミュニケーションを深める良い機会となった。

### ■次年度に向けての取組み

毎年9月から12月までを健康力アップ期間として設定し、再度同様な取組みを行います。

### ■企業・担当者の声

これまで自身の歩数を意識している人は少なく、健康力アップを意識して過ごしている人は少数でした。健康力アップ事業をきっかけに、健康意識が向上した方が多数おり、これを継続していけるよう取組んでいきたいです。

# 有限会社 マルケイ圧送

自分の健康は、自分で守る!



## 事業の目的

日頃の現場作業がハードなことから体調の管理が十分でない場合、思わぬ事故に繋がるのが懸念される、一方でメタボ傾向にある職員が見受けられるため、対象者を選定し、健康に対する動機付けや運動不足解消に向けた継続的な運動習慣を推進する。



代表取締役 砂川 恵信

### 企業DATA

- 企業名: 有限会社 マルケイ圧送
- 代表者: 代表取締役 砂川 恵信
- 所在地: 浦添市伊祖1-20-3
- 電話: 098-877-8194
- 資本金: 300万円
- 業種: 生コンクリート圧送業
- 従業員数: 9名

## ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



腕時計型活動量計を装着し、1日7,000歩以上歩く目標を立てて取組んだ。

同活動量計は脈拍計、体脂肪燃焼計の機能も有しており、安静時、運動時それぞれ確認しながら取組んだ。

- ・浦添運動公園にてウォーキング (日常の生活含め) 60分 (月、水、金) 週3回
- ・自宅にて毎日 ラジオ体操、腹筋20回
- ・会社にて 腹筋ベルトを活用し、腹囲の減少を目指した。ランニングマシン (会社の備品) を使用 100分 (週3回)

## ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ・活動量計の活用により、体脂肪率38%から35%に減少しました。
- ・腹筋ベルトの活用により腹囲が3センチ (88cmから85cm) 減少しました。
- ・ウォーキングは多い時で1日8,000歩~10,000歩達成しました。
- ・脈拍測定の結果では、取組み時100回/分から事業周期には70回/分と正常値の範囲に改善されました。
- ・健康に対して意識向上を図ることが出来ました。

## ■次年度に向けての取組み

- ・次年度以降も、健康管理は自分で守る! を目標に継続して健康意識向上を図っていきます。
- ・本事業で購入した活動量計及び腹筋ベルトに加えて自社の備品も活用し、社員の健康づくりの習慣化を図ります。

## ■企業・担当者の声

今まで、運動不足を解消する取組みが中々無かったですが、本事業をきっかけに継続的に習慣付けて健康に留意したいです。

# 沖縄製本 株式会社

## 血圧レコーディングチャレンジ & めざせ腰痛0(ゼロ)作戦



### 事業の目的

社員全員に対して健康教育、運動習慣の啓発のための事業を実施し、会社全体で健康増進に対する気運を高める。



代表取締役 外間 政朝

#### 企業DATA

- 企業名: 沖縄製本 株式会社
- 代表者: 代表取締役 外間 政朝
- 所在地: 南風原町兼城577
- 電話: 098-889-1356
- 資本金: 3,000千円
- 業種: 製本加工業
- 従業員数: 33名

### ■ 実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ① 全体会議の際「高血圧などの生活習慣病予防、腰痛予防について」の講師(医師)による健康講話を開催し、会社全体で健康増進に取り組んだ。
- ② 血圧計を会議室に設置。現在、血圧項目で有所見があった方は、毎日、血圧測定・記録を行う。また、全従業員に血圧記録用紙を配布し、希望者も毎日血圧測定を行い、自分自身の健康管理に努めた。
- ③ 製本作業に携わる従業員に腰部骨盤ベルトを配布し、腰痛の予防に努めた。
- ④ 上記①～③を開始し、5ヶ月経過後に全体会議にて社内報告会を行った。

### ■ 事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

- ① 社員の健康づくりへの関心が高まった。特に「高血圧」に関する健康講話では、関心を高く持つ社員が増え②の毎日の血圧測定に繋がった。
- ② 血圧計を社内に設置したことにより、気軽に測定が出来るようになった。また、習慣化に繋がった。
- ③ 現在、腰痛がある人は腰痛ベルトを着用し、さらに①の講話で教えてもらった「重い荷物を運ぶ際の

注意する点」に気を配るようになっていく。

- ④ 平成30年1月19日(金)開催の全体会議にて、社内報告会を行った。血圧測定が習慣になり、自分の体調の変化と血圧について感じる事ができ、体調管理が出来るようになったとのこと。また、人間ドック、検診等で血圧有所見者は、通院するきっかけになったとのこと。

### ■ 次年度に向けての取組み

血圧測定については、会社で声かけを続け、測定をし、健康管理に努めます。朝、全体ラジオ体操を行い、腰痛を起こさないようストレッチを入念に行なって作業に入ります。また、ベルトを着用し、腰部への負担を軽減させるようにします。

### ■ 企業・担当者の声

本事業をきっかけに、健康管理を継続的に習慣付けるように留意したいです。



# 沖縄高速印刷 株式会社

## 楽しくロコモ予防で健康力UP事業



### 事業の目的

私たちは日頃から運動を行う習慣がないため、今の筋力がどのくらいなのか?さえも知らない状態です。この機会に自分の体の状態を知り、そのデータをもとにロコモ予防運動を取入れ、生活習慣の見直し、運動習慣を意識して健康維持に取り組みます。

#### 企業DATA

- 企業名: 沖縄高速印刷 株式会社
- 代表者: 代表取締役社長 久場 憲一
- 所在地: 南風原町字兼城577
- 電話: 098-889-5513
- 資本金: 1,000万円
- 業種: 印刷業
- 従業員数: 28名

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



- ①ロコモ予防講座
- ②ロコモ予防講座ロコモ度チェック  
「立ち上がり」「2ステップ」「ロコモ25」の3つのチェック
- ③ロコモ予防体操教室
- ④運動器具を使ってリフレッシュ
  1. バランスボール(大・小)
  2. 歩数計
  3. ストレッチポールその他(体重計)

### ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

1. ロコモ度チェック事後の結果(実施後のアンケート)  
28名全員回答「立ち上がり」「2ステップ」「ロコモ25」  
回答:良くなった約64%
2. ストレスの軽減(実施後のアンケート) ストレス  
チェック表 回答:良くなった約35%
3. 自分の現状を知ることによって食生活、運動習慣を改善  
したいと思った(実施後のアンケート)  
回答:はい約92%
4. 実施後のアンケート(気づき:ベスト3)  
1位:歩数が気になる 約85%  
2位:体重が気になる 約60%  
3位:食事の質、量が気になる 約35%
5. 実施後のアンケート  
(今後の目標に向けての取組み:ベスト3)  
1位:休日には体を動かす 約57%  
2位:間食(スナック菓子等)の量・回数を見直す 約50%  
3位:お酒(ビール・泡盛等)の量・回数を見直す 約35%

### ■次年度に向けての取組み

次年度も歩数計、体重測定、運動器具を使い継続的に実施して、アンケート分析に基づき、各個人の目標に沿って、引き続き生活習慣の改善を意識し、健康維持を推進していきます。

- ①歩数計、体重測定の記録の実施。
- ②アンケート実施(半年ごと)による各個人目標との比較で維持管理。

### ■企業・担当者の声

従業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。

本事業をきっかけに、従業員の皆さんへは運動習慣の取組み、また、生活習慣の見直しも意識してもらいたいです。これからも継続的に実施し、職場で健康で働ける環境を整えたいです。

# 株式会社 えがおの花

## 腰痛・メタボ予防で健康に!!



### 事業の目的

- ・業務上の肩こり、腰痛、膝痛の予防・軽減ストレッチ、体操等。
- ・協会けんぽ検診にて体重コントロールをし、健康増進を図る。



代表取締役 宇根 幹雄

#### 企業DATA

- 企業名:株式会社えがおの花
- 代表者:代表取締役 宇根 幹雄
- 所在地:与那原町字東浜78-5
- 電話:098-943-7817
- 資本金:1,000千円
- 業種:介護福祉業
- 従業員数:30名

### ■実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



ストレッチ講習



トランポリン



シートマッサージャー



ストレッチポール

- ・外部講師を招いて、腰痛・メタボ予防の講習を行った。
- ・各自、目標体重を設定し体重記録表への記入、管理。若しくは腰痛等対策の為、毎日実施する目標を掲げ記録表にて管理・実施。
- ・腰痛対策・軽減の為、バックジョイ (椅子に置くタイプの骨盤ポジションを正しく無理なく姿勢を保てるもの) の導入。
- ・筋力アップ、ストレッチをより効率的にする為、トランポリン、ストレッチポールの導入。
- ・シートマッサージャー (椅子に置くタイプのマッサージシート) の導入。

### ■事業成果 — 事業成果、社内での変化や取組んだ感想について —

講師を招いてストレッチ講習を行ったことで、社員の意識改善に繋がりました。

ある社員は講習をきっかけに日々のストレッチ等を自宅でも行った結果、硬くて出来なかった開脚が出来るようになり、各々成果を実感しています。

目標体重等を設定し、記録表にて管理することで

維持することや、大きな変動を防げました。筋力アップ・腰痛・肩こり軽減の為に購入した機器類を併せて使用することで、効率的にストレッチ等ができています。

工作上、腰痛・肩こり等が慢性的にあるので、シートマッサージャーを設置することで不調が軽減できています。

### ■次年度に向けての取組み

補助事業で購入したバックジョイ等を活用し、補助事業終了後も腰痛・メタボ予防の為、引き続き実施していきます。

### ■企業・担当者の声

健康管理は自己管理が当たり前という、社内の考え方が変わりました。会社が社員の健康に対して投資を行うことで、社員一人ひとりの意識改善に繋がり、健康に対して改めて関心を持つことが出来ます。

今後も継続して健康づくりに取組みたいと思います。