

有限会社くりえ

ハイサイ、健康! サヨナラ、メタボ



事業の目的

仕事と家庭を両立している職員が多く、なかなか運動する機会(時間)がないことを理由に生活習慣の改善に至らなかった。

今回のキャンペーンで、職員は①自身の健康状態について認識すること②運動する時間を作ることを目的に継続的な運動できる環境づくりに取り組む。



代表取締役 嘉陽田 かおり

企業DATA

- 企業名: 有限会社くりえ
- 代表者: 代表取締役 嘉陽田 かおり
- 所在地: うるま市赤道248-2
- 電話: 098-989-7927
- 資本金: 300万円
- 業種: 福祉事業
- 従業員数: 12人

実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ①体組成計を活用して自己の健康状態を知り、適正運動への実施につなげた。
- ②スマートウォッチを活用しウォーキングやジョギング等の運動を各自が目標を決め健康の向上を図った。
- ③休憩時間等を利用して、骨盤矯正や姿勢の矯正、柔軟性、疲れにくい体づくりのため体幹トレーニング器等を活用した。



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、体組成計、スマートフォンを連動し、朝出勤時に各自体組成計で測定することが日課となり、職員の健康に対する意識が高まりました。
- ・休憩時には体幹トレーニング器を使用し自宅ではできない運動に取り組むことが出来ました。
- ・取り組み直後は、張り切って運動できていましたが、リタイアしかけた職員もいました。しかし、他の職員の頑張りを見て再度チャレンジし、現在も継続して取り組んでいます。
- ・月1~2kgのペースで減量に成功した職員がおり、他職員の励みになっています。

次年度に向けての取組み

今後も補助事業で購入した器具等を活用し、職員で楽しく運動できる習慣、環境づくりを継続していきます。

企業・担当者の声

一人では継続できないことも、職員みんなで楽しく運動することで継続できたと思います。一つの目標に向かって取り組むことで円滑なコミュニケーションが図れ、業務の効率化につながっています。

合同会社 訪問型ステーション美城

健康維持及び向上推進とその理解



事業の目的

居宅での家事作業や職場での介護の業務で腰痛が起こりやすく、運動不足の傾向もあり、将来の健康状態が心配される。今回の事業で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。



代表社員 玉城 妙子

企業DATA

- 企業名：合同会社 訪問型ステーション美城
- 代表者：代表社員 玉城 妙子
- 所在地：うるま市宇江洲392
- 電話：098-800-2244
- 資本金：50万円
- 業種：福祉事業
- 従業員数：8人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ①健康事業を実施する前には、しっかりした基礎知識が重要なことから事業開始のキックオフにあたりバランスのとれた食生活やメタボリックシンドロームの予防、健康寿命を延ばすための有酸素運動、ストレッチ等について社内で会合をもち、健康管理に対する意識高揚を図りました。
- ②電子血圧計を購入し、血圧と心拍数が社内でもいつでも正確に測ることができるよう、健康面で安心して働けるよう環境を整えました。

■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—

- ・食生活の改善に関する分野では、基礎知識として生活習慣病の怖さについて再認識できたこと、解消するための方法の一つとして栄養的な知識と特に野菜をたっぷり摂るバランスの良い食事の大切さが再認識でき、野菜を意識して摂るようになりました。
- ・血圧計により自己の健康状態を知ることで健康に対する自信を得ることができ、安心して働けるようになりました。

■次年度に向けての取組み

今年度は、健康事業に取り組む前の段階として、理論的な健康講座を開催し学びましたが、次年度は、健康講座もさることながら、週一回の卓球競技の実施や活動量計など購入し、それを活用した自己の健康状態を把握した上で運動を進めていきます。

■企業・担当者の声

従業員の健康を意識することや向上を図る努力による知識の蓄積は、お客（被介護者）に対する健康管理に相乗効果があることから非常に重要であると考えており、楽しい健康事業を進めていきたいと思っております。

久米総合開発 株式会社

**心身ともに健やかに過ごすため、
生活習慣を見直そう**



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

事務職等に比べ体を使う仕事だが、健康診断の結果が芳しくない社員が多い。生活習慣予防の正しい知識を指導し、全体の健康増進の意識を高める。



代表取締役 安里 美加子

企業DATA

- 企業名：久米総合開発株式会社
- 代表者：代表取締役 安里 美加子
- 所在地：島尻郡久米島町北原1番地
- 電話：098-985-3254
- 資本金：700万円
- 業種：養殖業
- 従業員数：23人

実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ・活動量計及び体組成計の活用・記録
 - ・血圧計の活用と記録。特に血圧計については、購入した本で学んだ知識を活かして取り組んだ。
 - ・食生活は毎日記録することで意識することから始めた。
 - ・達成できる目標の数値を設定。
 - ・継続的に続けられるような普段の食事のとり方や簡単な筋トレを勉強。
 - ・部門ごとに日頃の運動内容が異なったため、部門別で意識する項目を変えた。
- ①レンタカー/事務：当初通り通常プラスαの運動と食生活改善。
- ②養殖現場：2万歩/日、潜水作業があるため運動量ではなく、食生活改善を中心とした。



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—

- ・最初から高い目標を設定するのではなく、達成可能な数値を目標にすることで常に意識できた。
 - ・減量・体組成計の数値的(体脂肪減)に成功したものは16名中2名、14名はほぼ変動はなかったが、12月の時期を考えると効果があったと思われる。
 - ・減量に成功しても体組成計でみると筋肉量が減っていることがわかり、運動の重要性も認識できた。
 - ・事務レンタカー部門：活動量計は日ごろの運動不足把握に非常に役立った。同部門で無理のない食生活改善のみ取り組み2kgの減量に成功したが、筋肉量が減り体脂肪が増えた為、筋トレを追加。定期的に計測・記録することでバウンド予防対策に取り組めた。他部門より運動量の多いことから運動量を理由に暴飲暴食気味だった為、血圧計、体組成計での計測で血圧値・内臓脂肪・体内年齢は実年齢より高めが多かった。
- 従来の食生活を否定するのではなく、従来より控えるというような工夫からまずスタートし、事業期間内だけでなく、これからも継続して行うという意識へとつなげ、数値の改善に向かって取り組むことができた。

次年度に向けての取組み

- ・導入した活動量計・血圧計・体組成計を活用、継続して記録して常に意識する。
- ・専門書より雑誌の方が閲覧者が多く取り組みやすい傾向があったので追加購入で気軽に閲覧してもらい健康への意識付けを行う。

企業・担当者の声

離島という立地もあり人材確保が難しく、現在勤務してもらっている従業員の継続雇用は必然となる。健康に問題があると難しいため、自身で理解し常に意識させることが重要である。