

一般社団法人 たっくたっく

心と身体 の健康維持はコツコツと!



事業の目的

子どもと外遊びをしたり体を動かすことが多い職種であるが、従業員に心配事は何かと調査をした結果、体力や健康維持についての不安が多かった。健康維持を目的として「生活習慣の見直し」、「日常的に行うストレッチ等」を実施し、従業員が心配事を無くし、身体も心も健康で元気に働ける職場にしたい。



代表理事 伊波 就子

企業DATA

- 企業名：一般社団法人たっくたっく
- 代表者：代表理事 伊波 就子
- 所在地：那覇市若狭1-20-16 1階
- 電話：070-5403-3355
- 資本金：一
- 業種：児童福祉業
- 従業員数：20人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



活動量計をつけて歩数を測り、記録をつけました。



朝会にラジオ体操を取り入れることで、筋肉が伸び、頭もさえてその後の会議に集中できた。



講師を招いて、ストレッチポールを使った体操教室。身体をほぐし、心がリラックスできた。

■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—

毎月の歩数の目標を立てて、毎日計測をした。いつもより多く歩くことを意識したおかげで、体力の向上、体重の減量につながった。予定には無かったバドミントンを企画して皆に呼び掛けをする従業員もおり、体力の向上につながった。

【従業員の感想】あまり何をやっても変わらないだろうと思っていたが、「歩く」「動く」「体を柔らかくする」ことを意識するといい結果につながったと感じた。また、歩数計を気にしながら歩くため、どんどん歩いて歩数を稼ごうという向上心にもつながった。もともと歩くことは好きだったため、それに加えて朝のラジオ体操やストレッチ、筋トレでいいサイクルが出来上がることが分かった。続けることが大切だと思った。

■次年度に向けての取組み

- ・朝会でのラジオ体操はこれからも続けていく。
- ・ストレッチポールを使った体操教室は定期的開催する。
- ・活動量計で歩数や体調を管理する。

■企業・担当者の声

健康について気にしているが、意識をもって取り組んでいなかった。この事業を実施したことによって、職場内で取り組むことの重要性が理解でき、健康志向への意識付けができた。

八重山殖産 株式会社

八重山殖産 21



事業の目的

健康診断の結果から、肥満等の診断を受けた社員が多かった為、現在の体重、体脂肪など体の肥満度や筋肉量を知り、改善の必要性への気づきとモチベーションを維持できるようにする。



代表取締役 中野 良平

企業DATA

- 企業名：八重山殖産 株式会社
- 代表者：代表取締役 中野 良平
- 所在地：石垣市字白保287番地14
- 電話：0980-86-7154
- 資本金：900万円
- 業種：製造業
- 従業員数：44人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



運動指導の様子

- ・体組成計を購入し、測定後、個人目標を設定し記録を行った。
- ・歩数計を配布し、個人別、部署別の平均ランキングの発表を行った。
- ・体力測定を実施し、自身の体力年齢を確認した。
- ・外部講師による健康講話の実施（運動トレーナーによる運動と食事指導）
- ・石垣市、八重山保健所と連携し食育SATシステムにて実物大フードモデルを活用した栄養指導を実施した。



食育SATシステムの活用



健康講話



体力測定の様子

■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—

- ・外部講師を招き、筋肉の役割と食事バランス、摂取タイミングの重要性等に関する講話を行ったことで、正しい筋力トレーニングで得られる効果や基礎代謝量、1日に必要なエネルギー量の計算等について知識を得た。
- ・体力測定を行い自身の体力年齢を把握したことにより、来年の目標を掲げる声が多かった。
- ・歩数や目標体重を設定し記録することで体重・体脂肪率・内臓脂肪レベルの大きな変動を防げた。
- ・食育SATシステムを活用し、日頃の食事カロリーの数値結果を基に管理栄養士から栄養指導を行っていただき、食事バランスについて意識することが出来た。

■次年度に向けての取組み

補助事業で導入した歩数計、体組成計を活用し事業終了後も外部講師から得た知識を復習しつつ、チーム対抗歩数ランキングや肥満の解消に向けて引き続き実施していく。

■企業・担当者の声

安全第一を掲げる当社において、こころと身体が健康だからこそ、安全な作業ができる環境が整うということを実感した。これからも健康経営の実践と習慣化に取り組んでいきたい。衛生委員をはじめ、外部講師、石垣市、八重山保健所の皆さまの協力を得て実施できたことに感謝いたします。

有限会社 結 うさぎ薬局

めざせ!脱メタボ!

ジム・ウォーキングでダイエット事業



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

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、患者さんへの適正なアドバイスへとつなげるようにする。

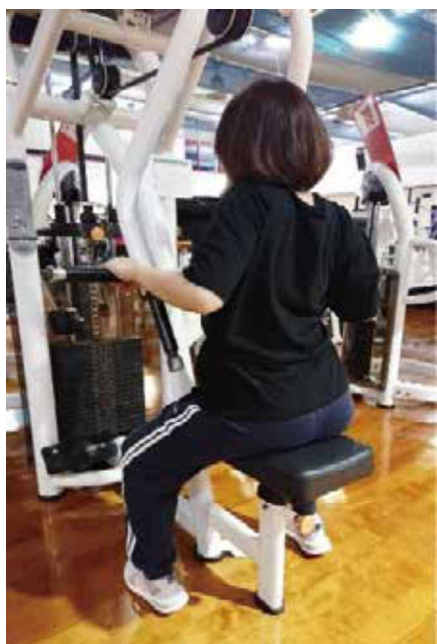


担当者 幸原 衣里

企業DATA

- 企業名: 有限会社 結 うさぎ薬局
- 代表者: 代表取締役 川上 善久
- 所在地: 西原町字呉屋102-2
- 電話: (098)835-8608
- 資本金: 300万円
- 業種: 医療(調剤薬局)
- 従業員数: 16人

実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ・スポーツ施設の利用
体重減少と筋肉量の向上を目的とし、1人平均約16回の利用を目標にスポーツジムを利用しました。
- ・ウォーキングで体力維持 & 向上
職員それぞれの時間とペースを優先し、職場近くにある運動公園を利用してウォーキングをしました。
- ・社内報告会の開催
上記の活動をふまえて、社内での成果報告会を実施しました。



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—

目標として掲げていた体重3~5kgの減少は達成できませんでしたが、短い期間の中で体重を平均して2kg減少させる事ができました。体力向上につながったとの声も多かったため、今後も継続して運動習慣を身に付けていく予定です。

次年度に向けての取組み

減少した体重と体力の維持をそれぞれで心がけていきながら運動習慣、生活習慣改善に関する健康講座への積極的な参加を行う予定です。

企業・担当者の声

今回の活動を通して運動習慣の有用性を体感する事ができたので、今後は健康講座にも積極的に参加し健康への意欲と知識を高めて、患者さんにも自身の体験をもとにした健康習慣のより良いアドバイスへができるように活動を続けていきたいと思っています。