

# 合同会社 天然香房

## 健康維持及び向上推進キャンペーン



### 事業の目的

スタッフが健康増進に対する意識を高め、生活の質の向上を目指し、一人一人が心豊かに生き生きと過ごせるように社員の健康増進を支援する。



代表社員 玉城 みさえ

### 企業DATA

- 企業名: 合同会社 天然香房
- 代表者: 代表社員 玉城 みさえ
- 所在地: 沖縄市高原1-2-33
- 電話: 098-933-0030
- 資本金: ー
- 業種: アロマ製品販売
- 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トレーニングジムの活用(会社から5分以内の場所)  
※遅めの会社帰りや、仕事前の朝の時間帯での活用等、ライフスタイルに合わせて利用した。
- ②活動量計の活用: 自己のエネルギー消費量を記録し、把握し、健康維持、向上を図った。
- ③ウォーキング: ウォーキング等の運動により週当たり標準目標を48,000歩(8,000歩×6日間)として、その目安で各自が目標を決め、無理なく進めた。

### ■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

トレーニング→週3回の2時間行い、食生活の改善も含め実施することができ、スタッフ全員2kg～4kgの減量に成功した。

活動量計→仕事中、毎日活用し目標(1日8,000歩×6日間)を全体で8割達成した。

### ■次年度に向けての取組み

今年度導入した活動量計は、今後も引き続き活用し、定期的にスタッフ全員で歩数の目標を決めて実施することで健康維持に役立てていきたい。

### ■企業・担当者の声

スタッフ5名中4名がスマートウォッチを持つようになり日頃の運動量の把握をすることができ、健康への関心も高まりました。ココロとカラダの健康第一を目標に、楽しくウォーキング等の運動を続けていきたいと思っています。



# 株式会社 ひろし不動産

**動く楽しさ体感しよう!!みんなで楽しもう!!**



食生活



アルコール



がん



身体活動



タバコ

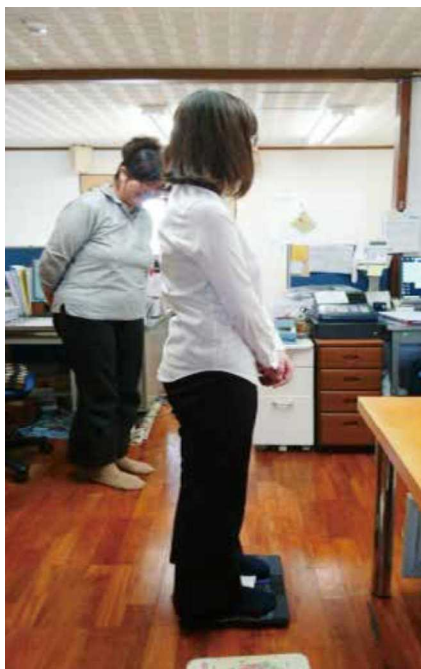
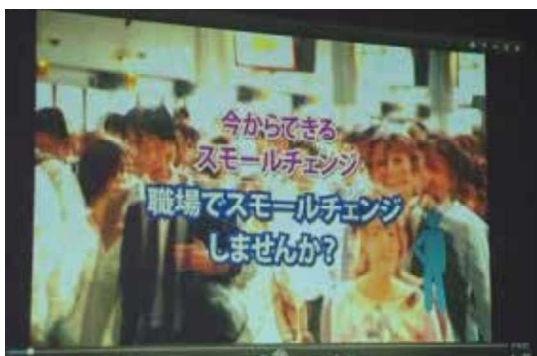


歯・口腔の健康

## 事業の目的

健康診断の結果、肥満や高血圧との診断を受けた社員が多いので健康についての講座や実際に運動を行い、生活習慣の見直しを図る。

## ■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ・体組成計・活動量計を購入し、各自目標を設定し記録をつけました。休憩時間など、フィットネスバイクの活用や歩く距離を伸ばしていくことで筋力アップにつながった社員もいました。
- ・外部講師から健康で仕事することのメリットなどを学び、健康意識が強くなったように思われます。



## ■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—

体組成計・活動量計を導入して各自、体を動かすことを意識し、筋力アップ、体重が減少し、新陳代謝が良くなったとの意見もありました。生活習慣を改めて禁煙に取り組む社員がおり、お互いに情報交換しながら健康意識が高まりあう職場となりました。

## ■次年度に向けての取組み

今年度、導入した活動量計、体組成計、フィットネスバイク活用に引き続き取り組み、健康講座も積極的に開催していきます。

## ■企業・担当者の声

健康であることの大切さを知り、社員が積極的に取り組んでいるので、今後も社内の全員で楽しめる健康講座実施や健康器具設置などしていきたい。



代表取締役 砂川 幸男

## 企業DATA

- 企業名：株式会社 ひろし不動産
- 代表者：代表取締役 砂川 幸男
- 所在地：宮古島市平良字下里907-2
- 電話：0980-72-2277
- 資本金：1,000万円
- 業種：不動産業
- 従業員数：8人

## アイラッシュ&ネイル エステル

### ハツラツ健康力アップ



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

日頃、健康に対する意識付けがないことで食生活も乱れがちになることから、食生活改善の実践と適切な運動を進めることで体調の改善を図る。



代表 松田 真由美

#### 企業DATA

- 企業名: アイラッシュ&ネイル エステル
- 代表者: 代表 松田 真由美
- 所在地: 沖縄市登川1-3-27
- 電話: 098-923-4234
- 資本金: -
- 業種: エステサロン
- 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 —



運動習慣を身に付けてもらうために、運動に関し適切なアドバイスを受けることのできるスポーツジムに通わせ、科学的、計画的に自己の活動パターンやエネルギー消費体質を知り自ら適切な運動ができるようサポートしました。



#### ■ 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 —

職員同士で励みになり、かつ、楽しく、スポーツジムに週3回以上通うことができ、参加者の2人が4kgの減量に成功しました。

#### ■ 次年度に向けての取組み

良い結果が出たので、次年度も参加者を増やし、職員の健康増進に努めていきます。また、事務所に血圧計や体脂肪計を設置し、健康管理の環境を整えていきます。

#### ■ 企業・担当者の声

職員の健康をサポートすることは、経費がかかることではありますが、社内のコミュニケーションや雰囲気が良くなったと感じました。楽しく進めていきたいと思ひます。