

米元建設工業 株式会社

スマート&ビューティー

仲良く楽しくスポレク de 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

- ・長時間、デスクワークをしている社員の運動不足解消のため、スポーツレクリエーションを行い運動の機会を設ける。
- ・高血圧、肥満の社員が複数いるため、全体会議の際、講師をお招きして社員全員に対して健康教育、食生活改善のための講習を行い健康に対する意識を高める。



代表取締役 米元 文啓

企業DATA

- 企業名：米元建設工業 株式会社
- 代表者：代表取締役 米元 文啓
- 所在地：那覇市古波蔵
- 電話：098-987-1400
- 資本金：2,000万円
- 業種：総合建設業
- 従業員数：46人

■実施内容 —当事業で実施した取組内容について—



- ①運動習慣、食生活改善に関する健康講座の実施（社員全員）
- ②定期的なスポーツレクリエーションの実施（社員全員）
- ③各参加者が目標を設定し、取組実績を個人で記録し、保健担当者が記録を取りまとめてチェックする。（肥満等該当者5人）
各人で4ヶ月後の体重・体脂肪率減少目標を設定
- ④事業終了後の社内報告会（社員全員）

■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—

- ・健康講話において、適度な飲酒量と食事量について学んだことにより、社員の意識が高まり、二次会を控え一次会で帰宅するようになった。
- ・日々のストレッチと体組成計による測定を続けた結果、取り組んだ4名中、1名は体重が2kg減、1名は腹部周り3センチ減、1名は体脂肪率が2パーセント減少した。
- ・ストレッチ用具を各部署に設置したところ、休み時間を利用して運動する社員が増え、健康に対する積極的な姿勢と社員同士の交流が生まれた。

■次年度に向けての取組み

- ・スポーツレクリエーションを開催し、さらなる運動量増加を目指します。
- ・健康に対する意識を向上させるため、今後も定期的な医師による健康講話を実施していきます。

■企業・担当者の声

健康講話を聞いた社員から、耳が痛い自身の健康について改めて考える良いきっかけになったとの声が多くありました。

現場での怪我、事故を防止するために社員の健康は不可欠なので、これからも会社全体で健康づくりに取り組めます。

のぼりや製菓 有限会社

毎日の運動習慣で、健康力UP!



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

製造・販売業務等全員立ち仕事のため、腰痛・関節痛・足のむくみに悩まされている社員が多い。また50代以上が、食生活のみだと運動不足のため肥満傾向にあるので、継続的な運動、食生活改善の実践により社員全員の健康改善を図りたい。



代表取締役 與座 美香

企業DATA

- 企業名: のぼりや製菓 有限会社
- 代表者: 代表取締役 與座 美香
- 所在地: 沖縄市上地1-10-17
- 電話: 098-932-7895
- 資本金: 500万円
- 業種: 菓子製造小売業
- 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—



これまで念願であった製造社員全員参加の朝のラジオ体操が出来たこと、食生活改善等に関し健康手帳で勉強会を開き、健康への意識付けと機運を高めるキッカケとなりました。スマートプレスレット（自社備品）を活用することにより、自身の体調管理や目標とする歩数を確認し、日ごろの運動を実施しました。



■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—

- ・勉強会の中でメタボリックシンドロームを引き起こさない方法としての食事の在り方等がよく理解できたこと、バランスの良い食事が理解できたことにより健康意識への高揚がありました。
- ・全員で健康に対する意識が高まり、毎日6,000歩以上歩くことが出来たメンバー3人、ジョギングを始めたメンバーはこの間で体重8キロ減、事業担当者自身も2キロ体重を落とすことが出来ました。
- ・朝の製造職人全員でのラジオ体操の義務付けは、否が応でも健康が意識でき、就業への切り変わりでいい雰囲気をつくれました。

■次年度に向けての取組み

次年度以降も健康講座の開催を継続をします。また、40歳以上の職員の受診の徹底やスポーツジムの活用を進めていきます。

■企業・担当者の声

健康は、誰しもが願うことで健康事業に対して異論を持つ人は誰もいないと思います。いいことだけに勢いいろんな計画を立て、未消化に終わるケースも多いと思われるので、計画的、具体的、冷静にコツコツとやりこなしていきます。

有限会社 東建

ストレス解消! すっきり健康!



事業の目的

接客や事務処理も多く、運動不足やストレスの溜まりやすい環境にある。また、将来の健康状態が心配される。今回、健康に対する動機付けを行い、運動不足、ストレス解消に向けた継続的な運動やメンタリティーサポートすることにより健康の向上を図る。会社が従業員の健康維持向上を支援することで、従業員がイキイキと働けるようにする。



代表取締役 岡江 保彦

企業DATA

- 企業名: 有限会社 東建
- 代表者: 代表取締役 岡江 公郎
- 所在地: 北谷町上勢頭549
- 電話: 098-936-6641
- 資本金: 1,200万円
- 業種: 不動産業
- 従業員数: 5人

■ 実施内容 — 当事業で実施した取組内容について —



事業開始に当たって、健康事業の趣旨説明と食生活改善及び運動習慣等の健康講座を開きました。次に、希望する職員3名に対し、スマートウォッチ(活動量計)を貸与し、その器材の測定により自己の活動パターンやエネルギー消費体質を知り目標を設定、運動活動等を通して、メタボの解消や健康の向上を図る支援を行いました。



■ 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 —

- ・健康手帳や健康経営ハンドブックを持つことによって健康のバイブルとして、いつでも健康が維持できるという自信につながり、これまでと違った健康に対する意識付けができました。
- ・スマートウォッチを身に着けることに当初は、違和感を感じるのではないかと心配していましたが、まったくそういうことがなく、むしろ、いろいろな機能がついていることからスマートウォッチのすばらしさを感じ、重宝され、活用ができました。各自、目標を設定する中、1名がウォーキング等の運動目標設定で努力した結果3kgの減量に成功、効果を得ました。

■ 次年度に向けての取組み

今年のスマートウォッチ購入は、希望者に対する3台であったが次年度は、2台増やし全職員で健康維持向上を進める。スマートウォッチの機能を活かし、より具体的な目標(アラーム付き万歩計1日×9,000歩、良質睡眠8時間以上とるなど)各自で設定し、楽しく、継続していけるよう健康力アップを進めます。

■ 企業・担当者の声

「健康経営」は、斬新的で響きがよく、これからの経営は、職員の健康なくして会社の存続はありえないといっても過言ではないと思われます。健康力アップ支援事業をますます拡大して欲しいと思います。