

合同会社 サノハタ

ノンアルコール・ノン生活習慣病



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に事業を実施し、日頃の運動不足を改善し、会社全体で健康増進に対する気運を高める。
- ・また、アルコールチェックを行う事で適正な飲酒の意識を図る。



代表取締役 西元 悠

企業DATA

- 企業名: 合同会社 サノハタ
- 代表者: 代表取締役 西元 悠
- 所在地: 沖縄市知花5-17-20
- 電話: 098-989-8172
- 資本金: 300万円
- 業種: 建設業
- 従業員数: 7人

実施内容 - 当事業で実施した取組内容について -



- ①参加者が目標を設定し、スマートウォッチや体組成計の記録を含め、毎日の取組実績を個人で記録し、毎週保健担当者が記録をまとめチェックしました。
また月に1~2日は、水中でのウォーキング(5km×1日)を行いました。
- ②スポーツジムを活用し、運動習慣が身に付くようサポートしました。
- ③アルコールチェック(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 -

- ・ウォーキングや食生活の改善、運動習慣を身に付ける事で健康管理を意識し、体調も良くなり、業務の効率アップに繋がりました。
- ・目標に設定していた体重(3kg)減少を達成しました。



次年度に向けての取組み

- ・次年度以降も引き続き運動を継続します。
- ・運動プログラムを考えながら朝礼の時間を利用した体操などを継続していきます。
- ・仕事の合間や昼休みにでもできるような息抜きを兼ねた適度な運動習慣を持ちます。

企業・担当者の声

運動が出来る機会や環境を整えることで、健康管理を意識し、関心を持つことができます。生活習慣病の予防改善に役立てるよう今後も継続していきたいと思っております。

有限会社 デンセンドウ

健康力アップ 走れ、歩けキャンペーン



事業の目的

社員に対し健康に関する動機付けを行い、運動不足やストレス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維持向上を図る。また、会社が従業員の健康に投資することで、従業員がイキイキと働けるようにする。



代表取締役 宮良 信昌

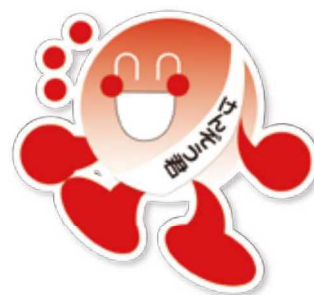
企業DATA

- 企業名：有限会社デンセンドウ
- 代表者：代表取締役 宮良 信昌
- 所在地：那覇市首里石嶺町4-35-31
- 電話：098-884-6140
- 資本金：855万円
- 業種：内装工事業
- 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 —



- ① 体組成計の活用で自己の健康状態を把握、また、活動量計の測定により参加者が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、スポーツ活動等を通して、メタボの解消や健康の向上を図りました。
- ② 休憩時間等を利用して体幹トレーニング器でストレッチや骨盤矯正運動を行ないました。



■ 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 —

活動量計を身に付けるようになってから各人が活動データを頻繁に確認するようになり、仲間内で互いに一日あたりの実績歩数を確認しあったりするようになりました。一日の歩数が、定めた計画に足りていないと感じた者は、日々の業務の中で極力移動手段を歩くことで補うなど意識の向上がみられ、また、デスクワーク作業が主となる業務では、活動量計の機能の中にある座りっぱなしであることを知らせるアラームがリフレッシュのタイミングをわかりやすく知らせてくれ、業務の効率化にも繋がったと感じました。業務外においても、睡眠の質をチェックする機能で睡眠具合を把握したり、脈拍、血圧、血中酸素量など、日々の体調バロメータを各自で管理ができました。体幹トレーニング器では普段使わない部分が刺激されたような感覚でインナーマッスルが鍛えられました。

■ 次年度に向けての取組み

引き続き当事業を継続します。活動量計による各測定データを確認しながら活動することで運動への意識付け、日々の体調管理を維持していきたいと思います。

■ 企業・担当者の声

活動量計については、様々な便利な機能を備えており、防水防塵も加わって業務以外でも腕につけてても違和感なく活用することができました。

沖縄県衣類縫製品工業組合

目指そう!筋力アップで健康力アップ



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く、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の向上を図る。



担当者 美濃 えり子

企業DATA

- 企業名：沖縄県衣類縫製品工業組合
- 代表者：代表理事 吉田 康秀
- 所在地：那覇市楚辺1-10-36
- 電話：098-851-4750
- 資本金：事業協同組合
- 業種：一
- 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—



- ①基礎代謝、筋力アップに向けた社内ミーティングを毎月1回開催(全員参加)。
- ②活動量計装着による歩数、心拍数、消費カロリーおよび睡眠時間管理をスマートフォンアプリにて各自管理。
- ③NAHAマラソン出場者については、週ごとの走行距離目標を立て、進捗状況を管理。
- ④毎日お互いの心拍数や血圧について話題にして社内コミュニケーションを図りました。
- ⑤スポーツジム(ウェルカルチャー)にてストレッチ講座(ヨガ)受講をサポートしました。

■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—

- ・活動量計装着前の歩行数は、全員一日平均2,500歩程度であったが、活動量計の導入により一日平均5,000歩以上歩くようになりました。
- ・互いに歩行数や睡眠時間について報告しあう様になり、健康に関する意識の高まりやコミュニケーションが潤滑になるといった相乗効果もありました。
- ・NAHAマラソン出場者は、週平均17キロ走行し、体重については3キロ減少となりました。
- ・ウェル・カルチャースクールにてピラティス&ストレッチ講座を受講した者については、呼吸と体幹を意識することにより筋力アップとリラックス効果を得ました。

■次年度に向けての取組み

今年度導入した活動量計と血圧計の活用により、各自の歩行数や心拍、血圧の記録管理を継続して行うようにします。

■企業・担当者の声

今年度は残念ながらNAHAマラソン完走は達成できなかったものの(28キロ地点でリタイア)、走る楽しさを実感し、今後も継続してマラソン大会へエントリーするモチベーションに繋がりました。