

職場の健康力アップ 応援BOOK

経営戦略的な
健康づくりが
経営課題の解決へ
導く！

職場の健康力
アップに役立つ
情報が盛りだくさん！

健康おきなわ 21 推進キャラクター
けんぞう君

従業員の健康づくりに取り組むことで 期待できる効果

- 作業効率化と生産性向上
- 労務コストや残業代の減少
- 対外的評価の向上
(企業イメージ向上、優秀な人材の確保、取引先の信頼の向上)
- 退職や離職の防止
- 顧客満足度の向上
- 職場内でのコミュニケーション促進、
職場の一体感の醸成
- … など



健康経営、始めませんか？

こんなお悩みありませんか？

- ① コミュニケーションが不足気味
- ② 採用に力を入れても応募が来ない
- ③ 風通しの悪い雰囲気活気がない
- ④ デスクワークで疲労がたまっている
- ⑤ 休みがちな社員が多い
- ⑥ 従業員のやる気や成果(生産性)が低い気がする
- ⑦ 従業員の高齢化が進んでいる
- ⑧ 離職率が高い

健康経営は
様々な経営に関する
お悩みの解決に
効果を発揮します！

けんぞう君
健康おきなわ21
推進キャラクター



令和2年3月発行
発行 沖縄県保健医療部健康長寿課
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1丁目2番2号
運営事務局 一般社団法人沖縄県中小企業診断士協会
〒903-0801 沖縄県那覇市首里末吉町4-2-19
コーポ 23 202号

従業員の健康づくりを実施したい企業を企画・立案の段階から実施まで支援!

職場の健康力アップ支援事業

※事業名は変更になる場合があります。

■本事業の背景と目的

沖縄県の平均寿命の全国での順位は、平成 17 年に男性が 25 位、女性が 1 位だったのが、平成 27 年においては、男性が全国 36 位、女性が全国 7 位にまで下がりました。その背景には、20 歳～ 64 歳の年齢調整死亡率が全国より高い水準にあるなどの働き盛り世代の健康状態の課題があります。

一方、従業員の健康を守ることが、従業員のモチベーションの向上や生産性の向上を生み、ひいては企業の価値を高めるという「健康経営」の考え方が注目されており、県内でも積極的に従業員の健康づくりを行う企業等も出てきました。

県では、本事業において従業員の健康づくりを実施する企業及び団体を企画・立案の段階から実施にいたるまで支援を行いました。



【支援内容】

取組に係る費用の一部助成、計画の企画・立案から実施にいたるまでの県委託窓口による助言、相談、情報提供等

取組事例



姿勢トレーニングによる筋トレを実践



運動教室



健康講話



活動量計により身体活動データを見える化

支援を活用した企業・団体の声

お客様から社員の健康を考えている会社との良い評価を得ており、社員からも感謝の言葉が数多くあります。また社員とのコミュニケーションも増えたように感じます。

(自動車運送業)

長時間のデスクワークで脳の疲れ、目の疲労、肩凝り等がたまる一方…専門の講師を招きデスクワークをしながらも簡単にできるエクササイズを教えていただき、仕事の効率UP、メタボ軽減につながりました。(専門サービス業)

支援活用企業・団体募集の最新情報については、健康おきなわ21 ホームページをご覧ください!

事例集はこちら!

検索



健康おきなわ21

検索

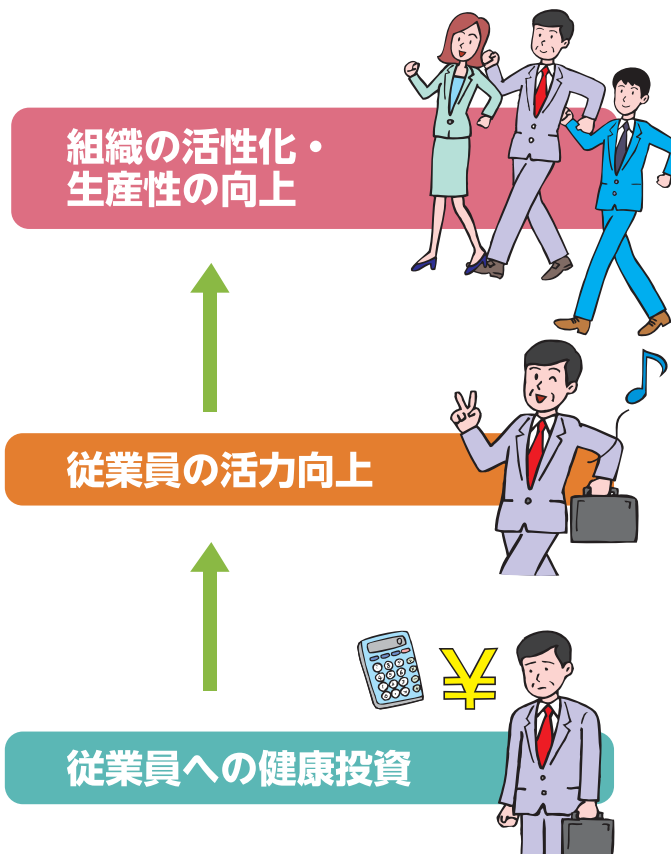


健康経営とは

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。

従業員の健康管理者は経営者であり、その指導力の元、健康管理を組織戦略に則って展開することがこれからの企業経営にとってますます重要になっていきます。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



“健康づくりを通して社員が一層つながった”



スマートウォッチのタイマー機能で1時間毎に音楽が鳴るようにセット。座りっぱなしになりやすいデスクワークにリズムをつけることで仕事の効率アップも図ることができました。



「通勤は片道、徒歩だと約50分、自転車だと約30分。今では運動しないと身体がなんか変だなんて感じになっています」と話す具志堅さん。



体重 90.6kg→86.9kg へ、血圧も正常範囲内に。「筋肉が多少付いてきたので、通勤の際、バスの時刻に遅れそうなときはバス停まで走るようになりました。」と語る、中里さん。



社員は一番の財産です

健康データの一括管理・共有で社内コミュニケーションが活発化。

取組のきっかけ・目的
社員の健康意識を高めたい

当社では、近年、中年層や一家の大黒柱といった社員が増えてきたので、会社の課題として「社員の健康づくり」に取り組みたいと考えていました。

そこで、本事業の活用を決めました。当社にとって社員は一番の財産です。

有意義な職業人生を送ってもらうためにも、まず「健康」への意識を高め、行動を起こし、それを習慣化させることが必要と考えました。

皆で励まし合いながら取り組むことで自然と継続する気力がキープされることを期待しました。

取組内容
ジム活用とスマートウォッチ導入

今回の取組の趣旨に賛同した社員10人が参加。血圧、歩数、心拍数、睡眠時間を測定できるスマートウォッチを10台購入して日々の装着を依頼しました。

スマートウォッチが計測したデータはプロジェクト参加者全員が参加しているスマホのチャットツールのアプリで月1回報告してもらいました。また、スポーツジムを活用した運動にも挑戦しました。

取組の成果、社内の変化や感想
健康管理の意識づけと習慣化をめざして

数年前に私(芳山社長)が体調不良で数日間、会社を休んだことがあり、そのとき健康管理の重要性を再認識し、社員への検診を励行していたのですが、今回のプロジェクトはその取組みを一步進め、「健康生活の習慣化」をめざして取り組みました。計測データや取組はスマホのチャットツールへアップし、月に一回の帰社日に、懇親会も兼ねながら報告会を開催。社員の一人は、運動もプラスして約13キロの減量に成功して体調面も改善。これまでは夜中に何度も起きることがありましたが、朝まで熟睡できるようになったと喜んでいました。また、ほかの社員にも血圧の改善、検診の受診率アップなどの成果がでています。私自身、社員の健康管理をデータ把握するようになって、それぞれの体調変化への気づきや声かけも自然と増えました。報告も懇親会でも社員が励まし合う様子を「健康をキーワードに社員が楽しく一層つながったことを感じました。」

今後の取組について
データ管理の効率化と継続意欲の向上へ

次年度は、スマートウォッチからデータが直接、管理用パソコンに送



経営者が「当社にとって社員は一番の財産」と認識されており、その具現化がこの事業への取組へのトライでした。スマートウォッチの活用で健康データを共有し、社内コミュニケーションが活発化する中で、スポーツジムを活用した運動等を継続することにより、体調管理に挑戦するアグレッシブな取組が出来たものと思います。

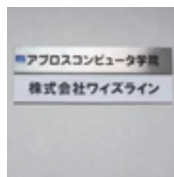
られるようにして表やグラフなどを作成し、プロジェクトのさらなる「見える化」を図っていきたく考えます。また、職場や自宅でも気軽に取組める運動のアイデアや、目標達成者へのインセンティブなどを社内公募し、プロジェクト参加者のモチベーションアップを図っていきたく考えています。沖縄労働局の「ひやみかち健康宣言」への登録も行いたいと思います。



代表取締役
芳山 憲茂



お客様から「どうして時計が2つ？」という質問をされることがあると話す芳山社長。健康プロジェクトの取組はコミュニケーションのきっかけにもなるようです。



株式会社 ワイズライン
代表者氏名：代表取締役 芳山憲茂
住所：那覇市久茂地1-4-9 アイキャンビル4F
電話番号：098-868-1248
資本金：2,050万円
従業員数：20名

“楽しみながら運動を継続することが大切”



週 2 時間のバドミントンでスタミナもアップ。ゲームを楽しみながら従業員同士の連帯感も強まったように感じます。



ヨガ講習に参加して呼吸法、ポーズなどを学び、健康維持やストレス解消になりました。特に呼吸法が大切で、腹式呼吸などを取り入れ大自然と一体になるような感覚がありました。



腹筋運動器は座るだけで背筋が伸び、腹筋・背筋の筋トレになりました。

体幹トレーニング機器は、腹筋、背筋、体幹が鍛えられ、腰痛、肩こりが改善しました。



有限会社 やんばんる総業
代表者：代表取締役 我那覇 隆治
所在地：名護市東江 5-22-20
電話：0980-54-1888
資本金：300 万円
業種：不動産業
従業員数：5 人



(有)やんばんる総業 取締役
我那覇 直美



支援コーディネーター
からひとこと！

従業員の健康増進とコミュニケーションづくりを目的として、ヨガ教室、バドミントン競技、トレーニング機器の活用及び食事改善講座の受講など多彩なメニューを楽しみながら取り組まれたことが、コミュニケーションの増加による従業員の連帯感の強化及び健康づくりの習慣化等の成果にストレートにつながっていると思います。

血压を測定して、各自の身体状況を把握したり、活動量計を活用しながら、なるべく階段を使ったり、徒歩で移動したりと、体を動かすことを意識していきたいです。
さらに自分に合った運動を週1回1時間以上継続することを促すとともに、皆で楽しみながら取り組める企画を、従業員の興味、関心を聞きながら考えていきたいです。今回の事業は健康維持の大切さ、楽しさを知る良いきっかけになりました。

「楽しい」だから続く



隠れ肥満解消！
ヨガとバドミントンで運動習慣。

取組のきっかけ・目的
健康とコミュニケーションづくり

当社従業員は外での対応が多く、ほとんどバラバラで活動しています。今回の事業では健康力アップという共通のテーマを一緒に取り組むことで、従業員の健康とコミュニケーションづくりにつなげることを目的としました。これまで興味はあったけれど、一人ではやるにはハードルが高いと感じていた運動や料理などに皆で取り組めたことで、習慣化にもつながり、良いきっかけとなりました。

取組内容
運動・料理・測定に
取り組む

本事業では、毎週2回、業務終了後に地域の体育館でバドミントンの練習を行ったり、毎週1回、地域のヨガ講習に参加し、呼吸法やポーズを学びました。また、タイ料理店で食事改善講習を実施し、油を使わない簡単なタイ料理を学びました。社内では、腹筋運動器や体幹トレーニング器(ぶら下がり健康器)で、筋トレやストレッチを行いました。その他、体組成計で出勤時に体脂肪率・体重を測定した他、自宅で血圧も測定し、表やグラフに記入して日々の変化を観察しました。腕に装着するだけで、歩数、脈拍、消費カロリー！

従業員の
体力も意識もアップ

従業員がやってみて良かったことに挑戦したことで、楽しみながら健康づくりができました。また、従業員同士の絆、連帯感も強くなったように思います。ヨガ講習は、心身への効果を実感し、現在も講習費を自己負担して続けている従業員がいます。またバドミントンでは1時間連続で試合ができるほどスタミナが付きました。

今後の取組について
楽しみながら運動を
継続していきたい

今後も引き続き、体重、体脂肪率、

またバドミントンをゲーム感覚で楽しむためにストレスの解消にもつながったと思います。他にも、トレーニング機器を使った筋トレやストレッチで腰痛、肩こりが改善したり、食事改善講習の受講後は、献立を意識するようになるなど各自で工夫する姿も見られるようになりました。体重、体脂肪率、血圧の計測・記録や、歩数、脈拍、消費カロリーが測定できる活動量計の活用は、健康管理の意識付けにつながりました。

が測定できる活動量計は、健康管理の意識付けになりました。