



沖縄県では、健康づくりを積極的に実施している
事業所や団体の優良取り組みを知事表彰しています。

がんじゅう さびら

表彰
2022



〈事業所部門グランプリ〉
SCSKニアシヨアシテムズ株式会社



〈地域活動部門グランプリ〉
宜野湾市健康づくり推進員

健康づくりが
沖縄の会社と地域を
強くします！

社員の健康
会社でサポート！

自分の健康は
自分で守る！



沖縄県健康づくり表彰 (がんじゅうさびら表彰)

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は2040年までに県民の平均寿命世界一を目標に掲げた「健康長寿おきなわ復活プロジェクト」の一環として県と経済団体、保健医療・福祉団体、学校、労働団体、マスコミ、市民団体など73団体で構成される「健康長寿おきなわ復活県民会議」において提案され、創設しました。

当表彰制度では、職場の従業員に対して健康づくりを実施している企業や事業所を対象とした「健康づくり事業所部門」と地域に根ざした健康づくりを実施している地域や団体を対象とした「健康づくり地域活動部門」の2つから構成されています。県内で職場や地域において積極的に健康づくりに取り組んでいる団体を知事表彰し、その活動を広く紹介することにより、健康づくり活動の展開とその活動への関心をより一層高めることを目的に実施しています。

事業所部門

職場での従業員を対象とした健康づくり

地域活動部門

地域住民を対象とした健康づくり

選考ポイント

- 1. 取組内容:** ①沖縄県の重点施策の目標と合致しているか。
(健診や検診の受診率向上、肥満改善、アルコール対策を踏まえた取り組みが行われているか)。
②先進的でユニークな取り組みとなっているか。
③県民への健康意識啓発効果があるか(模範的及び波及効果が認められるか)。
- 2. 実績成果:** 取組実施による実績及び成果が認められるか。
- 3. 継続性:** 取組結果を踏まえた改善等、今後も継続・発展が見込まれるか、またそれが実現できるような仕組みづくりができていないか。

※事業所部門については、従業員の定期健康診断の受診状況、保健指導実施率、がん検診の受診勧奨や費用助成、タバコ対策への取り組みなども評価項目に設けています。

沖縄県健康づくり表彰制度(がんじゅうさびら表彰制度)

(特典)①表彰(知事名)、②県健康長寿課による広報等(パンフレット、イベント等)、③ロゴマークの使用



沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は、県内で健康づくりに積極的に取り組む団体を表彰し、その活動を広く紹介することにより、健康づくり活動の展開とその活動への関心をより一層高めることを目的に実施しています。

本誌では県内で健康づくり活動を頑張っている受賞団体のみさんの取り組みをご紹介します。健康長寿おきなわ復活に向けた健康づくり活動の輪を広げていきましょう。

CONTENTS

沖縄県健康づくり表彰
(がんじゅうさびら表彰)について P1

[令和4年度受賞者取組紹介]

事業所部門

- ★グランプリ
「SCSKニアショアシステムズ株式会社」 P2
- ★準グランプリ
「ANA沖縄空港株式会社」 P4
- ★準グランプリ
「とくだ歯科クリニック」 P6

地域活動部門

- ★グランプリ
「宜野湾市健康づくり推進員」 P8
- ★準グランプリ
「沖縄剛柔流拳志会空手道古武道総本部」 P10

受賞特典 P12

次年度募集 P13





SCSKニアシオアシシステムズ株式会社



代表取締役社長
横山 峰幸

事業活動を支えるのは「人」であり、社員一人ひとりが健康であり続けることが経営上の最重要事項であると考えております。社員が仕事を通じて働きがいや心の豊かさを感じられる「Well-Being経営」に取り組んでまいります。



日頃の運動不足解消のため、家族にも参加してもらって、バドミントン大会を楽しく開催しています！

ワーク・ライフ・バランスのその先へ！ 「ワーク・ライフ・ハピネス」を実践中

**IT業界のイメージと働き方の改革に
早くから取り組んできた**

SCSKニアシオアシシステムズ株式会社は、首都圏などの大企業からシステム開発の仕事を受注し、その業務を地方で行うことで、地元で働きたい人に雇用の場を提供しています。ただ、IT業界にはどうしても長時間労働などのブラックなイメージが付きまとうため、同社はその払拭に取り組んできました。

その理念として2015年頃には世に先がけて「働き方改革」を打ち出し、社員の幸せを追求する取り組み「ワーク・ライフ・ハピネス」に力を入れています。

**噂を聞きつけて
他社から転職してくる人も**

同社では、具体的に次のような取り組みを行っています。まず、健診受診率100%の実施と産業医・看護職による判定結果フォローを行っています。

そして、平均残業月20時間以下、有給休暇20日取得を推奨しています。

さらに、健康ポータルサイトを活用した健康イベント（ウォーキングラリー、健康結果改善チャレンジなど）への参加を推奨しています。

また、社内コミュニケーションと運動不足解消を目的として、バドミントン大会やゴルフコンペなどのレクリエーションも開催しています。

これらの効果について、執行役員でシステム開発第5事業本部長の木村茂生さんは、残業時間の短縮や有休取得の奨励などの結果、社員のプライベートな時間が増え、仕事と家庭のバランスがよくなりました。また、子育てに使える時間が増えたことで、女性社員の復職率が100%となりました。さらに、当社の働く環境の良さを知って、他社から転職してくる人もいます」と、笑顔で話します。

**苦労はあるが社員の満足度が上がり
会社にもメリットが期待できる**

一方、苦労した点として、食生活や運動というプライベートな問題に、会社としてどこまで介入してよいものかという悩みがありました。

対策として健康保険組合のサイト「PeP Up」を活用し、検診結果を分かりやすく解説したり、サイト上で実施する健康イベントへの参加状況に応じたポイントの付与や、ウォーキングラリーを実施したりしています。

また、残業を減らすことにはお客様の理解も必要で、休みを取るにもチームで助け合わないといけません。そのために、残業を減らしたり有休休暇を取ったりするのは良いこと、ムダを減らすことにも繋がるという意識付けに力を入れました。

「働きやすい環境の創出によって仕事はもちろん、プライベートも充実し、社員の満足度が上がります。それは結局会社にとっても良いことなのです」と、木村本部長は語りました。

社員の健康管理を行う看護師がいるため、健康相談をリモートで行えます。



ボウリング大会もやっています。誰でも気軽にできる全身運動で、有酸素運動としても効果あり！

DATA

SCSK ニアシオアシシステムズ株式会社

【浦添開発センター】

〒901-2133 沖縄県浦添市城間4-35-2 SCSKグループ沖縄センター
TEL.098-870-8200

【南風原開発センター】

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城574-10
TEL.098-916-6180

SCSKグループは住友商事グループにおける中核IT企業。SCSKニアシオアシシステムズは、SCSKグループ各社が受注したITサービスについて、沖縄を含む国内の各地方拠点でソフトウェア開発や保守の業務を担う。高速ネットワーク回線を設置し、高いセキュリティを保ちながら、「出張なし」でソフトウェア開発を実践している。

夏場の熱中症対策として、産業医・保健師の指導の下、各部署で救命講習を実施し、緊急時に備えています。



NAHAマラソンではエイドステーションにブースを設置してランナーのみなさんを応援しました。



デスクワークの多い事務スタッフ部門では、毎朝腰痛予防体操、15時にはANAグループオリジナルの体操を実施してリフレッシュしています。



DATA

ANA 沖縄空港株式会社

〒901-0142 沖縄県那覇市字鏡水150
那覇空港国内線旅客ターミナルビル内
TEL.098-858-2862

1964年設立。2016年に株式会社エア沖縄と株式会社ランドシステムが統合し、ANA沖縄空港として新生スタート。那覇・石垣・宮古の3空港において、旅客ハンドリング業務・貨物運送事業・車両の整備事業などANAグループおよび国内外の航空会社の空港オペレーション全般を担っている。

宮古事業部のみなさん



八重山事業部のみなさん



経産省と日本健康会議が共同で実施している「健康経営優良法人(ホワイト500)」に2021年度、2022年度の2年連続認定。



安全が第一に求められる航空業界において、日々の安全・安心を支えているのは社員一人ひとりの力です。元気に活躍する社員の笑顔がお客様の笑顔へとつながるよう、健康管理体制をしっかりと整え、幅広いサポートを行っています。



代表取締役社長
窪田啓一郎さん

空の安全を支えるのは社員の健康！ 幅広い取組みでアプローチしています

社員の健康は空の安全に直結するという強い意識が背景に

ANA 沖縄空港株式会社は那覇・石垣・宮古の各空港においてANAを中心とした地上での空港オペレーション業務を行っています。毎日100便を超える飛行機の離発着の中で、一便一便の安全・安心を支えているのは社員一人ひとりの力です。毎日元気に働くことができるよう、ANAグループ全体での健康経営宣言の下、「社員が自らの心身を大切に、明るく元気に長く働けることを通じて地域社会に貢献し続けていく」として自社でも健康経営宣言を掲げ、I健康経営、II疾病対策、IIIメンタルヘルス対策、IV安全衛生活動の強化の4つの方針に基づき、細やかな健康管理・サポートを実践しています。

多岐にわたる取組みでさまざまな健康課題へアプローチ

約1200名の社員を抱える中で年代や性別、勤務形態などによって健康課題もさまざまです。より多くの社員へアプローチできるよう、多岐に渡る取組みを行っています。

社内には健康管理室を設置しており、産業医・保健師が常駐しています。健康診断やストレスチェックから一人ひとりの健康管理を行い、各職場と連携しながら細やかなフォローを実施しています。また、いつでも相談できる環境を整えることで安心して仕事に取り組みることができ、離職防止の効果も期待できます。

健康増進の具体的な取組みとしては、①新型コロナウイルス(職域接種)・インフルエンザの感染症対策 ②運動意識定着に向けた全社員対象のWEBウォーキング大会の実施 ③適正飲酒の定着を目指す活動として職場に「適飲アンバサダー」を配置 ④喫煙対策・熱中症・食中毒・女性の健康など季節や課題に応じた啓蒙活動 ⑤産業医・保健師による救命講習 ⑥新入社員への保健師メンタルヘルスフォローなど、さまざまな取組みを健康管理室専属のスタッフが中心となって積極的に実践しています。また、今年度より「おきなわ健康経営プラスワンプロジェクト」にも参画し、今後は県内企業と連携して沖縄県全体の健康増進に取り組んでいきます。

会社の未来と社会的使命の実現に向けてこまめかつ丹念なケアを継続

20代・30代の若い社員が7割を占めるため、健康増進への動機づけに苦慮しています。しかし、若いからこそ早期に意識付けすることによって健康で長く働けて、会社の発展にも繋がります。そのため、こまめな情報配信や健診後のフォロー、教育カリキュラムに健康項目を組み込むなどの工夫をしています。

「空の安全という社会的使命に責任を持ち、社員が毎日最高のパフォーマンスを発揮できるよう健康経営への取り組みを継続していきたいです」と、代表取締役社長の窪田啓一郎さんは語りました。

とくだ歯科クリニック

キックボクシングなど、私たちの取り組みはそれなりに経費がかかります。しかし、それ以上のメリットがあることを実感しています。広告宣伝よりスタッフの健康づくりに費用をかける方が、はるかにいいと思います。



院長
徳田安成さん

院長が実感した食生活の改善による幸せを 患者さんにも職員にも広げる

院長の減量と長男誕生で 食生活改善の大切さを実感

院長の徳田安成さんは、30代の頃、肥満の上さまざまな健康問題を抱えており、さらに不妊治療もうまくいきませんでした。そこで、まず食習慣を見直したところ13kg減量、生活習慣病も改善しました。しかも、減量前に5%だった精子運動率が80〜85%と激増。そして妻である副院長の徳田寿枝さんが妊娠、男の子が誕生しました。

これをきっかけに、食習慣改善の大切さを実感するようになりました。患者さんに対しても「長寿沖縄復活は大人になってからではなく、ゼロ歳から」と伝えるようになってきました。

しかし、患者さんを指導する前に、まずは職員自身が健康でなくてはならないと考えるようになり、院長以下職員が一体となって、食生活の見直しや運動習慣づくりの取り組みを始めました。

和食・伝統食中心の食事になり、 キックボクシングなども取り入れる

- ①生活習慣病にならないような食事に関する勉強会の開催と食生活の改善
同クリニックは、具体的に次のことに取り組んでいます。
欧米型の食事が減り、和食・伝統食中心になりました。職員同士で食についての話題が増え、意識改革が図れました。
- ②市民マラソンへの参加
運動習慣づくりの二環として職員が各自のレベルに合わせたNAHAMARASON、尚巴志ハーフマラソンin南城市、おきなわマラソンなどに参加しています。
- ③キックボクシングジムへの入会(会費は福利厚生費としてクリニックがほぼ負担)
キックボクシングでストレス解消、肩こりや腰痛の改善などの効果のほか、全員に体重、体脂肪、筋肉量などのインボディ数値の改善と、ダイエットにおいて100%の成果を得ました。
- ④プレミアムフライデーの実施
毎週金曜日の終業時間を1時間繰り上げ、月に1回程度金曜日と称して会食、コミュニケーション向上とストレス解消を図りました。
- ⑤健康診断・婦人科検診の受診率ともに100%
勉強会によってスタッフの健康に対する意識が向上。自発的な受診により、健康診断・婦人科検診ともに受診率100%を達成しています。

食事についてはみんなで勉強 運動は楽しく継続すること

生活習慣病と食習慣の関連付けは、一度の勉強で理解するのが難しかったため、院内ミーティングで何度も繰り返し勉強しました。さらに、新しい情報を取り入れるため勉強会も続けています。

また、運動の習慣を継続できるよう、職員同志の連携も重視しながら実践しています。

「職場における健康づくりのコツはとにかく楽しく、何事もハードルを上げすぎない、そして職員みんなが無理なく継続できるようにすることだと実感しています」と徳田院長は強調しました。



マラソン大会では走るだけでなく、職員が一致団結し、ボランティア活動も行います。



キックボクシングジムで週に4、5回のトレーニングを実施。福利厚生費として会費のほとんどをクリニックが負担しています。



キックボクシングは、歯科医療者の職業病ともいえる肩こりや腰痛の改善のほか、ストレッチによるリラクゼーション効果ももたらします。



運動を楽しみながら続けていくためには職員の一体感を高める必要があります。そのためにチームTシャツも作りました。

DATA

とくだ歯科クリニック

〒902-0068 沖縄県那覇市真嘉比3-13-2
TEL.098-885-6688

3代に渡って通う患者さんもいるという、アットホームで一生のつきあいができる歯科クリニック。「ゆんたく歯科」をモットーに、コミュニケーションを取りながら、嫌われがちな歯科治療をできるだけ楽しくしている。歯周病予防やホワイトニングにも力を入れている。



宜野湾市健康づくり推進員

健康があってこそその人生です！ひとりでも多くの方に、健康に関心を持っていただきたいです！美らがんじゅう体操のCDやDVDは宜野湾市保健相談センターで配布もしていますので、ぜひご覧下さい。



会長 徳元哲博さん

楽しみながら運動不足を解消して 全市民の肥満やメタボの解消を

宜野湾市は「すべての市民が健やかな生活を送ることができるように」という想いから、1964年に「健康都市宣言」をしました。宜野湾市健康づくり推進員は、行政と連携し心身ともに生き生きと暮らせる都市を目指して、健康づくり活動に取り組んでいます。欧米の高カロリー・高脂肪の食文化が浸透し、さらに移動手段が車中心のため、運動不足が要因で肥満者が多い沖縄県ですが、その中でも宜野湾市民は肥満が多い上、特定健診受診率が低いという問題を抱えています。

そこで市は、2007年に肥満や生活習慣病を予防する取り組みとして、宜野湾市オリジナル健康体操「美らがんじゅう体操」を制作しました。

空いた時間にできるから続けられる 全身に効く「美らがんじゅう体操」

動作の中に自分の体重を負荷とした筋トレやストレッチの動きが入る「美らがんじゅう体操」は、老若男女を問わず、室内で気軽に行えるのが魅力です。「基本編」と、座ったままできる「らくらく編」の2つのバージョンがあり、体力に応じて体を動かすことができるのも特徴。体操は明るい三線のメロディーで、消費カロリーは約25kcal。歌詞の中で「メタボリック気をつけてー」などと、軽快に呼びかけています。

宜野湾市健康づくり推進員は、宜野湾市が制作した「美らがんじゅう体操」の普及活動を積極的に行っており、はごろも祭りや区民運動会、小学校PTA活動などのイベントで実施しています。ミニサービスではこれまで300回以上行われ、各自治会、老人センターからの依頼は年々増加しています。

さらに、最近では、多数のメディアで紹介され、県外からも注目されはじめました。会長の徳元哲博さんは「この体操をきっかけに、健康に対する意識が高まってくれたら嬉しいです」と話します。

健康に対する問題意識と 地域における健康づくりの重要性

毎週月曜日は、宜野湾市いこいの市民パークで「ウォーキングday」を開催。集まった市民は「美らがんじゅう体操」で体をほぐし、その後公園内をウォーキングします。また、健康づくり推進員は、健康づくりの情報提供や、季節の行事を取り入れたお楽しみ会を企画しています。参加者からは「自分自身の健康状態が分かり、生活習慣を見直すきっかけになりました」「地域住民とコミュニケーションが取れるので、人と人との繋がりも実感できるのが嬉しいです」などの声があり、健康だけでなく、地域コミュニティの活性化への期待も高まっています。

「遠くて通うことができない市民のために、今後は活動できる場所を増やして、ひとりでも多くの方に健康に関心を持ってもらえるよう、行政と連携してまいります」と、徳元会長は話しました。

美らがんじゅう体操は「楽しいから続けられて結果が出る」と評判。



ウォーキングdayの様子。月に2回、市の運動指導士が赴き、健康づくりの連携を取っています。



毎月1回の定例会研修の様子

DATA

宜野湾市健康づくり推進員

〒901-2215 沖縄県宜野湾市真栄原1-13-15
TEL.098-898-5597 (宜野湾市保健相談センター)

市が開催する養成講座に参加し、健康づくりに関する知識を得た宜野湾市健康づくり推進員は、行政と連携し、地域において健康づくりのリーダー的役割を担うボランティア団体。「美らがんじゅう体操」の普及活動や地域の健康づくり活動への協力などを行う。毎月1回の定例会では、地域での健康づくり活動を実施するに当たり、必要な知識を学んでいる。



運動に加え、食生活を見直すことで生活の質の向上にも取り組みます。

美らがんじゅう体操で脱メタボ！ 子どもから高齢者まで、気軽に楽しく



沖縄剛柔流拳志會空手道古武道総本部

道場は男女問わず幅広い年齢が稽古に励みます。子どもクラスもあり。



琉球歴史家でもある外間會長がガイドとなり、楽しみながら石碑を巡ります。



心身不調の軽快に役立つプログラムも取り入れた稽古を行っています。空手道・古武道が、長寿県沖縄を取り戻すきっかけになれば嬉しいです。



會長・体育学博士 外間哲弘さん

長寿県沖縄を取り戻したい！ 空手道と古武道で心身ともに健やかに

**空手道・古武道を日々の生活に取り入れ
長寿県沖縄を取り戻したい**

武道のみならず、医学、健康法、応急処置などさまざまな人間の生活全般に関わる事柄が記載されている中国伝来の書物「武備誌」は、空手道・古武道に多大なる影響を及ぼし、今日まで展開・発展してきました。

そんな武備誌に着目し修得した沖縄剛柔流拳志會空手道古武道総本部會長の外間哲弘さんは、体育学博士でもあり、国内外に指導に出かけ、世界的に空手の普及に努めています。「空手道・古武道は沖縄の文化であり、生活そのものです」と話す外間會長は、かつては長寿県として知られていた沖縄県の誇りを取り戻し継承していきたいという想いから、空手道・古武道を日々の生活に取り入れた地域の健康づくりへの取り組みをスタートさせました。

**棒体操の出前講座やウォーキングなど
さまざまな取り組みを実施**

同総本部は、健康づくりへの取り組みとして道場の会員と共に、町内の公民館や自治会35施設に出向き、健康増進のための棒体操などの出前講座を実施しています。コロナ禍以前は、多い年で年間約15回実施しました。また、2022年からは、ウエル・カルチャースクール(那覇市)で、定年退職者を対象とした古武道の実践指導がスタートしました。

他にも、地域の高齢者らを対象に足腰の健康維持増進を目的とした「琉球の史跡・遺跡等巡り」を約35年間続けています。琉球歴史家でもある外間會長のガイド付きで県内各地に所在する歌碑などの石碑や遺構を巡るこの活動は、楽しみながらウォーキングできることがポイント。「人は歩かないと老いるのが早く病気にも罹患し易くなります。でも、ただウォーキングするだけでは興味が湧かず長続きしないので、史跡・遺跡などを巡っています」と外間會長は楽しみながら続けられるよう工夫することが大切だと話してくれました。

**続けることで心にも体にも変化が
不調を感じる前に気づいて、心身ともに健康に**

さまざまな活動を展開している同総本部ですが、地域住民からも依頼を受け「多動性障害」を持つ子どもや障害者、各企業の空手・古武道を実践しています。

参加者は、「薬を手放せなかったのですが、半年ぐらい経った頃に頭痛が治っていることに気がつきました」「心身の疲労回復には時間がかかりますが、空手道・古武道によって精神的に解放され、楽になりました」と効果について話します。また、多動性障害を持つ児童たちは、完全ではないものの少しずつ落ち着きを取り戻しているようです。

「体に適度な刺激を与え、脳を活性化させることで、心も身体も整います。さまざまな不調やストレスサインを感じる前に気づけると良いですね。誰もが、健康で心通える明るい地域になるようこの活動を継続していきたいです」と外間會長は語りました。

2022年からは、定年退職者を対象に古武道の実践指導をスタート。



地域の団体やカルチャースクールから依頼を受け、棒体操などの講座を実施。



DATA

沖縄剛柔流拳志會空手道古武道総本部・
沖縄県空手博物館

〒903-0125 沖縄県西原町上原2-17-6
TEL.098-945-6148

1978年創立。琉球の歴史の上に立った観点から、空手道・古武道などを織り交ぜた武道を確立し、道場では初心者から指導者クラスまでレベルに応じた指導を行う。建物2階部分は博物館。空手や武術に関する資料や武具などが展示されている。

令和5年度に向けての募集

健康づくりの取り組みを頑張っている 事業所・地域団体を募集します。

表彰制度 目的

沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰）は2040年に平均寿命世界一を目標に掲げた「健康長寿おきなわ復活プロジェクト」を推進するために創設しました。県内の職域や地域で積極的に健康づくりに取り組んでいる団体を表彰し、その活動を広く紹介することにより、健康づくり活動の展開とその活動への関心をより一層高めることを目的に実施しています。

募集対象

※県内に所在し健康づくりを1年以上実施していること

1 事業所部門

対象
従業員を対象に職場において健康づくりを実施している企業・事業所

2 地域活動部門

対象
地域住民を対象に地域に根ざした健康づくりを実施している地域や団体

応募方法

- 自薦 団体自らの応募
- 他薦 健康長寿おきなわ復活県民会議委員、保健所長、市町村長からの推薦

応募期間 令和5年4～7月頃

募集要項、応募用紙は4月頃に沖縄県保健医療部健康長寿課のホームページに掲載予定

過去の受賞団体の取り組みなどをHPでご覧になれます。



沖縄県健康づくり表彰

表彰の特典

- 沖縄県知事名の表彰状および記念トロフィーの授与
- 沖縄県の広報事業で表彰事業所および団体の名称や取組内容を紹介します。
- 受賞ロゴマークの使用

選考・表彰

応募書類をもとに事務局による書面審査を経て、選考委員会による審査を行い、各部門のグランプリを1つ、準グランプリを2つ決定します。表彰式は、県の健康づくりイベントにて開催します。

お問合せ先

沖縄県 保健医療部 健康長寿課
TEL : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289

受賞特典

受賞特典として表彰ロゴマークを提供するほか、受賞団体の優れた健康づくりを広報いたします！イベントにおけるがんじゅうさびら表彰式、パネル展示、さらに新聞広告も用意しています。

ロゴマーク



表彰式当日のイベントの様子



トロフィー・賞状



事業所部門



👑 グランプリ
SCSKニシアショアシステムズ株式会社



👑 準グランプリ
ANA沖縄空港株式会社



👑 準グランプリ
とくだ歯科クリニック

地域活動部門



👑 グランプリ
宜野湾市健康づくり推進員



👑 準グランプリ
沖縄剛柔流拳志會空手道古武道総本部