



第1回 沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰）

事業所部門グランプリ

事業所名 株式会社八電工

代表者：代表取締役 高原 督

創立：昭和46年1月26日 所在地：石垣市字登野城1004番地

社風：挨拶励行（先手の挨拶）・ボランティア 清掃（真心清掃）

業種：特定建設業 業務：電気工事・管工事・土木工事・建築工事 社員：33名



「石垣島から長寿日本一の沖縄に！」が合言葉！ 毎朝の血圧計、アルコールチェッカー活用で健康管理を徹底

取り組みの背景やきっかけ

過度の飲酒が原因で熱中症となり社員の前で救急搬送された体験から、健康づくりは代表者が率先して取り組まなければいけないという強い思いにいたりしました。また、会社の朝礼の際に出欠確認を取りますが、一度に何人も遅刻や欠勤がいたことも社をあげて健康づくりに取り組むきっかけになりました。

取り組みの内容

石垣島から長寿日本一の沖縄に！を合言葉に、少しでもわが社が力になることができれば幸いです。社員の定期健康診断・保健指導受診率100%。社員の健康について把握し、会社全体での課題改善や見直しを行っています。継続できるように強制しないことが大切であり、人としての成長を見届けることを目標に取り組んでいます。

①朝の取組

出勤と同時に体調確認の血圧計、アルコールチェッカーを使用し酒気帯び運転の防止に努め、互いの健康状態を確認しています。

AM7:30～

従業員の健康向上だけでなく、地域へのボランティア活動を行っています。＊早朝の交通安全誘導 ＊ボランティア清掃

AM8:00～

ラジオ体操・活力朝礼



②年間通しての健康づくり

毎月第1、第3土曜日に行っている「ゆんたくウォーキング」は運動だけではなく職員間のコミュニケーションの円滑につながっています。過度の超勤によるストレス予防のため週2回ノー残業デーを実施しています。



③定期健康診断、保健指導は全員受診・受診率100%を

定期健康診断は現場や仕事の都合に合わせて各自で調整し受診しています。毎年100%受診。保健指導は会社の会議室へ医師が来社し毎年実施率100%で行っています。担当職員から健診受診を勧奨することに加え、要再検査となった従業員に対しては、再検査受診の有無をチェックしています。

④禁煙推進（社内すべて禁煙）

社内施設内、社用車はすべて禁煙。従業員の目につきやすいタイムカードの上に「禁煙推進」の手作りチラシを掲示し、従業員へ呼びかけを行っています。



その他

従業員へ「バランスの良いメニュー」を摂取するよう呼びかけしています。救急箱・AED設置、AED使用の講習会・消防署にて救急箱はすぐに活用できるように事務所、各工事車両には常備しています。熱中症対策に乾燥梅干し、水分補給のキーパーを常備しています。AEDは研修、講習を受け、社員以外にも地域の方の緊急時に対応しています。安全衛生大会では心ひとつに「安全衛生勉強会」を従業員全員で実施しています。職場での安全衛生に関する意見交換を行い、現場へ反映させています。

【スポーツ大会や地域行事への参加】

職域野球大会、沖釣り大会、石垣島のハーリー祭



取り組みを振り返って

会社をあげた一連の取り組みは、八重山地域では初めて行われたことであり、八重山管内事業所の見本となることができたほか、職員間のコミュニケーションの円滑にもつながりました。また、健診の再検査段階で病を見つけた従業員もあり、再検査受診確認の重要性を改めて認識することができました。

今後は、生活習慣病予防のため、休暇体制を整え従業員の心身リフレッシュに努めていきます。退職しても健康的な人生が送れるよう従業員の健康について今後もお互いに声をかけ合い、継続的に取り組んでいきたいです。



第1回 沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰）

事業所部門準グランプリ

事業所名 **株式会社 マグナデザインネット**

【業種】 情報通信機械器具製造業 【従業員数】 10名
 【次世代通信】 及び 【デジタル放送】 の最先端分野に特化した通信測定器（System）
 半導体（LSI）・電子回路（IP/Custom）の開発・製造・販売を手掛けるファブレス企業



「運動」「食事」「適正飲酒」「禁煙」「健診・検診」 総合的な取り組みで、運動不足気味の社員も健康意識UP

取り組みの背景やきっかけ

業務上、パソコンの前で座り作業をすることが多く、日頃から運動不足を感じる社員が多い状況でした。社員数10名と限られた人材の中、大切な社員が1人でも病気で倒れた場合の生産性の低下、経営に対するダメージが大きいと考え、できる範囲で会社全体での健康づくりに取り組みました。

取り組みの内容

脱IT系イメージ！全員で楽しく！決して無理をしない！

継続できる健康づくりに取り組んでいます。

運動・食事・適正飲酒・禁煙・健診を総合的に実施、

～毎日コツコツ運動でデスクワーク中心でも十分な運動量を確保する！～

①食事

－野菜表の活用－

1日5種類の野菜摂取を目標に、食べた野菜を各自で表に記録し月ごとに提出及び指導。野菜の多い弁当を選ぶなど野菜摂取が積極的になり、食生活の見直しや改善につながりました。

②運動

－ウォーキング－

1日3000歩を目標に全員で取組結果を毎月グラフ化し社内報告と掲示を行い共有することで階段の利用頻度が増加するなど歩くことを意識するようになりました。

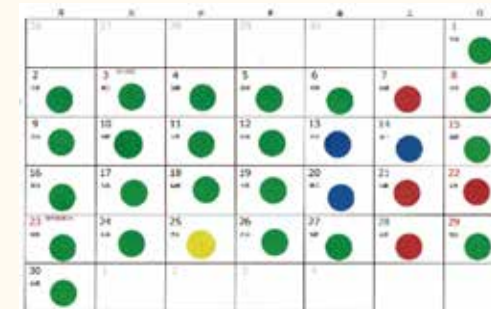
－自転車通勤の推奨、駅伝大会やバドミントン大会への参加－
 家族参加型イベントとして実施し、子どもたちと一緒に楽しめたり、ストレス発散にもなっています。



③適正飲酒

－節酒カレンダー－

カレンダーに毎日の飲酒量を色表示し記録。自分の飲酒量を把握することで、節酒を心がけるようになり、週二日の休肝日を達成しました。



④定期健康診断・がん検診

健康診断受診率は100%。がん検査を含む検査項目を希望する社員には補助を行っています。

⑤禁煙

喫煙者に対しては喫煙外来の案内や保険適用要件の指導を行った結果、喫煙者ゼロを達成しています。

その他

・業務上パソコンでの作業が多く、疲労や肩こり、腰痛などを抱える社員が多いため、社員全員がデスクの椅子を「バランスボール」に変更、体幹が鍛えられ姿勢が良くなり腰痛に改善が見られました。

・専門家を招いての対策講座を実施し、作業姿勢・ディスプレイの高さなどポジショニングの最適化、肩こりやドライアイのセルフケアなど、個々で取り入れ改善に役立てました。

・午後からすっきりスタートできるように全員でラジオ体操を行っています。

・マインドフルネス（瞑想の手法をベースにして集中力を高めたり、気持ちをコントロールできるようにする「心の筋トレ、のここと）を取り入れストレスを軽減。集中力アップにもつながりました。



取り組みを振り返って

一連の取り組みを行うことで運動不足の解消やストレス発散になり、同時に社内コミュニケーションを活性化させ、社内の雰囲気良くなることで職場環境の向上へつながることになりました。特に健康な身体づくりへの意識改善の声が従業員から多く聞くことができ、単発的ではなく継続的に取り組むことへの意識が高まりました。今回の取り組みで改善した内容の定着や「減量よりは体質改善！」など更なる健康増進に努め、大切な社員が明るく楽しく快適に日々の業務に取り組めるよう今後も健康づくりをサポートし、快適な職場の健康づくりを実施していきます。



第1回 沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰）

事業所部門準グランプリ

事業所名

那覇警察署

所在地：那覇市与儀1丁目2番9号

代表者：署長 當山 達也

業種：地方公務員（警察業務全般） 職員数：395名

めざせ!!3S(スリム・スマート・素敵)ポリス！ 「みんなでやせよう大作戦」

取り組みの背景やきっかけ

沖縄県警の肥満者の現状

沖縄県警 43.6%（那覇警察署 42.0%） 全国平均 36.8%

統計を取り始めた平成14年度以降、沖縄県警は毎年全国平均を大幅に上回っており、職員のため、家族のため、また、医療費の負担を減らすため、那覇警察署では、毎年肥満改善対策を重点的に健康づくりに対する取組を行っています。

取り組みの内容

署員の肥満率を下げることを目的とした肥満改善に向けた取組を実施しています。健康管理について幹部からの伝達や各課対抗の数値を出すことで、健康づくりの機運を高めることができ、各職員及び職場全体で健康管理について考える・取り組むといった雰囲気づくりを作っています。

①肥満改善対策

－肥満改善計画書の提出－

BMI 25以上の職員160名に対し、目標体重と目標に向けてどのように取り組むかということに記載させた「肥満改善計画書」を提出させることで対象者への意識付けを行いました。→脱肥満者23名（14%）

－新肥満認定者対策－

新肥満者に対する保健師による保健指導を実施



健康管理医による保健指導

②定期健康診断、特定保健指導対象者受診率向上のための取組

・各種健診の案内は、掲示板、朝会、各種会議で全職員へ周知し、未受診者にあっては、健康管理担当者と未受診者の上司が連携し、受診指導を実施→受診率100%

・特定保健指導対象者に対し、目標と目標に向けてどのように取り組むのかということに記載させた「特定保健指導目標管理設定票」を提出させ、また、健康管理医による徹底した保健指導を実施しています。（約半数の職員が減量成功）

・健康管理医による健康指導

毎月2回、健康相談日とし、健康管理医による健康指導・健康相談を実施しています。（長時間勤務者に対する面接、有所見者・喫煙者に対する健康指導等）

③朝稽古

柔道、剣道及び朝の体操の実施



④健康づくりに関する普及啓発

めざせ!!3S(スリム・スマート・素敵)ポリス!!と題した保健師による健康管理講話。月1回健康管理医を交えた衛生委員会を実施し、その内容について電子掲示板へ掲載し周知を図っています。

⑤各課対抗戦・個人戦で健康づくりを実践

肥満改善に向けた取組を、肥満者のみならず全職員で行い、コミュニケーションを取りながら、健康保持・増進を図ることを目的として、「みんなでやせよう大作戦」と題し、各課対抗戦・個人戦を実施し、最も減量に成功した「課」と「個人」を表彰しました。

取り組みを振り返って

那覇警察署は、引き続き県民の期待と信頼に応えるため、力強くしなやかな警察官を目指し、積極的な健康づくりに取り組んでまいります。



第1回 沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰）

👑 地域活動部門グランプリ 👑

活動団体 **竹富公民館・竹富診療所**
島民＋関係者（約380名）



心筋梗塞「脳卒中」の基礎となる生活習慣病を厳格管理 離島僻地だからこそ「病気にならない自己防衛」を

取り組みの背景やきっかけ

離島僻地の医療で最も重要なことは、「病気にならないための自己防衛」、すなわち予防医学です。そのためには、心筋梗塞・脳卒中の基礎となる生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）の厳格な管理が必要です。現在竹富島の島民の中で、男性は30～50代を中心とした働き盛りの世代、女性は60代を中心とした閉経後の世代にその危険因子を多く保有している状況がわかってきました。そこで「ばいぬ島健康プラン21（竹富町の健康増進計画）in竹富島」に基づき、早世の予防のため健康に関する推進部会を結成し、島民、公民館執行部、診療所スタッフ、消防団及び保健師を中心に他職種連携を図った構成で多くの地域住民を巻き込んで予防医学活動を行っています。

取り組みの内容

①体を動かす健康づくり

(1) 体力測定の実施

身長・体重・体力測定を実施し評価する
血圧・肺年齢・骨密度測定も行い健康状態を評価（年2回）

(2) 健康体操教室の実施

全身の筋肉をほぐし心身ともにリフレッシュする（年3回）

(3) 3世代ゲートボール

世代間の交流促進。ジュニアからシニアまで楽しめるスポーツ活動。

(4) 清掃活動の実施

住民総出で行う島の美化活動が運動にも繋がっていく（毎月1～2回）

(5) ウォーキングの普及・定例化

毎週火曜日19時～20時。竹富小中学校グラウンドにてウォーキング会
毎週火曜日は脂肪を燃やそうの日！（週1回）



②心と頭の健康づくり

(1) 医療講話の実施

正しい情報の発信！平成27年度は5回開催。がん、生活習慣病、虚血性心疾患脳卒中、在宅医療のテーマを中心に全国から講師の先生を招聘。

(2) キャリア講演会

地元出身の医療従事者を育てるために、竹富小中学校にて「医師・看護師の仕事」をテーマに職業人に学ぶキャリア講演会を実施

(3) 心肺蘇生講習会

地域住民・消防団への医学教育

(4) 料理教室

役場の管理栄養士と連携し、島の食材を生かした料理教室を実施。青壮年期の男性（メタボ該当者）、婦人会を対象に各1回。

(5) 古謡教室

心の健康を育む若者から老人まで参加の古謡教室（毎月10日・25日）

(6) 保健指導

役場と診療所の連携

保健師・医師による家庭訪問

【保健指導の対象者】

- ① 特定保健指導対象者（未治療）
- ② 重症化予防対象者（台帳管理：KDB）
- ③ 健診未受診かつ医療機関未受診の者
- ④ 治療中でコントロール不良の者
- ⑤ 40歳未満の特定保健指導レベル該当者

⇒島の特定健診受診率、特定保健指導実施率は大きく改善！

(7) 禁煙外来&喫煙防止教室

喫煙者には積極的に声掛け

竹富小中学校にて喫煙防止教室（子供から親へタバコの害を伝える）

タバコの自動販売機は全撤去。商店など店頭での販売も中止

島内ではタバコは手に入らない状態に。島内喫煙率40%減少！



取り組みを振り返って

現在の取り組みにより、健康に関する島民の意識は確実に改善しています。しかしながら、最も参加して欲しい壮青年層世代へのアプローチには改善の余地が残り、これからの大きな課題となります。

早世の死亡率（65歳未満の死亡率）を改善させることを期待し、竹富島の特定健診受診率を65%、肥満（BMI25以上）の割合を20%に目標設定しました。近年、こどもの肥満も増加傾向にあるため、両親のBMIとの関係・生活習慣の状況を把握する計画も立てており、こどもから高齢者まで全ての健康を島を挙げて守ることで、竹富島の自然・歴史・伝統を後世にしっかりと継承できるようにしていきたいです。



第1回 沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰）

👑 地域活動部門準グランプリ 👑

活動団体名 名桜大学ヘルスサポート

「JOYBEAT」「ゆんたく」「健康測定」「結果説明」 学生と自治体の協働で地域の健康問題解決へ

取り組みの背景やきっかけ

沖縄県北部地域の高齢化や過疎化は地域のコミュニティの活性化を妨げており、健康問題を併せて解決することを目指した仕組みづくりが急務です。名桜大学ヘルスサポート、通称「ヘルサポ」では、大学、企業、自治体が連携・協働してこれらの問題を解決し、沖縄県の健康長寿復活に役立てることを目的に取り組んでいます。

取り組みの内容

「ヘルサポ」は、名桜大学のスポーツ健康学科、看護学科及び国際学群の異なる領域の強みを活かした日本で唯一の学生主体の組織であり、各自治体と協働で健康問題の解決に取り組んでいます。「ヘルサポ」のプロジェクトは4つの活動から複合的に成り立っています。



地域のソーシャルキャピタルの向上を図る名桜大学複合型健康支援

① JOYBEAT (最先端の3DCGプログラム)

「踊る！話す！盛り上がる！」をテーマとして、若年者から高齢者に至るまで幅広い年齢層に対応したコンテンツである「JOYBEAT(最先端の3DCGプログラム)」を公民館等へ配置し(自由に移動配置可能)、カラオケ曲に合わせたエクササイズを実施します。



② ゆんたく (座談会)

運動プログラムの前後に「ゆんたく(座談会)」を取り入れてコミュニティの活性化を図ります。

③ 健康測定

(身体組成、血管年齢、血圧、ヘモグロビン(赤外線)、ロコモ診断、骨密度など)の実施
健康測定を1～3ヶ月ごとに実施し、きっかけや継続性を育みます。

④ 現状の把握と効果の見える化

健康測定の結果説明を行い、本人が現状把握や効果を実感し意識を向上できるようグラフや数値を使って「見える化」を行います。自治体と協働で取り組みながらデータを共有化・活用することで成果を伸ばしています。



図1. 名桜大学複合型健康支援の活動推進のネットワーク

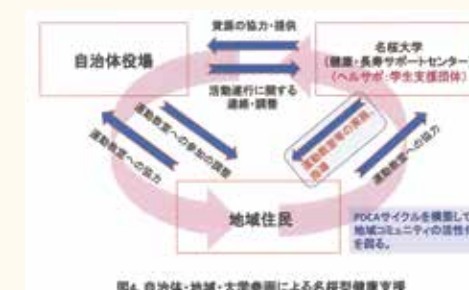


図4. 自治体・地域・大学参画による名桜健康支援

※「ヘルサポ」は、名桜大学のJOYBEATルームの運営しながら、自治体等と連携し、複合型のプロジェクトを展開しています。

また、計画立案(Plan)、実行(DO)、点検(Check)、再実行(Action)のPDCAサイクルを週1回というスピードを伴った形で実施し、大学の資源を最大限に有効活用するスタイルを確立している。さらに、参加者以外の地域住民に対しても積極的な啓蒙活動を展開するなど、新しいスタイルの健康支援を追求し、常に時代をリードする組織体であり続けることを目標にしています。

取り組みを振り返って

公民館など誰でも訪れることが可能な場所にJOYBEATを配置することで、いつでも住民主導な運動を可能にすることができます。そこへスポーツ系・看護系の学生が主体的・定期的にコーディネートすることで、確実に目に見える成果をあげることができます。そこへ「ゆんたく、健康測定、結果説明」を複合的に実施すれば、公民館などを拠点とした地域のソーシャルキャピタル(人々の協調行動を活発にすることで社会の効率性を高めることができる「信頼」「規範」「ネットワーク」のこと)を作り上げることができます。JOYBEATを活用した学生参画型の複合型健康支援により、地域のコミュニティの活性化や健康問題が解決に向かっていることはとても画期的です。



第1回 沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰）

👑 地域活動部門準グランプリ 👑

活動団体名 **イオン琉球(株)**



店舗や施設を活かした参加型イベントを開催
3万2千人の参加を促し、地域の健康づくりに貢献

取り組みの背景やきっかけ

地元の企業として物販だけではなく、地域における健康づくり活動の連携・協力体制(行政、各種団体及びイオン琉球(株))を構築していきます

取り組みの内容

一連の取り組みやイベントに延べ約3万2千人に参加いただきました。

①運動しやすい環境づくり

沖縄県ウォーキング協会とタイアップし、ウォーキングイベントを開催しました。

「タウンウォーキング」

イオン系列のマックスバリュ店舗を起点に、家族や友人と地域を歩くことで新たな発見がなされ、地域への愛着を深めることができます。

「モールウォーキング」

屋内なので天候や天気に左右されず、真夏でも快適にウォーキングを行うことができます。また、普段歩かない店内ルートを歩くことにより、新たな店舗、商品、食べ物などを見つけるきっかけにもなります。さらに、イオン健康ポイントをゲットしながら楽しくお得にウォーキングを楽しむことができます。

・健康保持を支援するために県産もろみ酢など飲料メーカーから商品を提案させたり、看護師・保健師によるバイタルチェックも行っています。また、那覇市スポーツ少年団等と「イオンマラソン大会」を開催したり、サットサンと「簡単ヨガ」の提案など、各種スポーツイベントも実施しています。



②一人ひとりの健康管理

ウォーキングなどのイベントに併せて、琉球大学ゆいプロジェクト、うちなーミニランポ、名桜大学JOYBEAT、中部地区薬剤師会(お薬相談、自己採血指導)、中部徳洲会病院(健康や病気に関する講演会等)と連携・協力し、健康づくりの情報提供も行い、健康度測定(イオンくすり売場常設)、健康食品の提案(トクホ、オーガニック等)も実施しています。



③栄養バランスのよい食事

食育については「ファイブアデイ」の取り組みに協力しており、特に小学生の食育に力を入れています。また、県農林水産部と協力して、沖縄県産食材を活用したレシピ集である「おきレシ」を作成しているほか、県保健医療部や県栄養士会をとoshi、料理の模型を使ってカロリーや栄養バランスを楽しく学べる「食育SAT」の体験コーナーを設けています。

イオン琉球内活動の様子



取り組みを振り返って

各種イベントや取り組みを行ってきたことで、「健康づくり」は、イオン琉球(株)だけではなく、地域との連携が必須であることを認識することができました。これからも、県民の健康長寿の一助となるよう継続して取り組みを進めてまいります。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。