

社員みんなで、健康づくりに取り組んでいます！



楽しいっすよ！

川縁は涼しくて気持ちがいいーオススメでーす！

社内ウォーキングの様子



緊張…

フーッ

体力測定

平成29年度おきなわサービサー  
新入社員歓迎レク大会



グランプリ

# 株式会社 沖縄債権回収サービス

Address

〒900-0036  
沖縄県那覇市西1-19-7フェアビル  
☎098-860-4393

## 健全な身体と心を持つ人材こそが企業の資源。 「ヘルシーカンパニー」推進を積極的に



取り組みの先頭にたつ宮城良浩主任

那覇市西の株式会社沖縄債権回収サービスは、法務大臣の許可を受け、債権の管理や回収、事業再生などを営む企業。「人材は最大の経営資源である」という理念のもと、同社では従業員の真の健康は「身体の健康」と「心の健康」のバランスによって成り立つと考え、平成24年度から「ヘルシーカンパニーの実現」を中期経営計画の基本方針に盛り込んできました。

身体の健康づくりに取り組む中で、平成28年度には協会けんぽによるデータヘルスマodel事業に参加。独自に導入した「メタボ改善プログラム」で、メタボリスクの高い役職員15名の腹囲リスク率を定期的に計測し、食生活や運動の見直しを図りました。その結果、参加者の腹囲リスク率が前年比平均4.5%減！そのほか全役職員を対象とした健康講座の定期実施やバランスクッション導入・腹式呼吸の実施などを通じて、積極的に健康づくりに取り組みました。

さらに産業医による月2回の健康相談会や協会けんぽ保健師による定期保健指導の実施、がん検診費用の全額会社負担といった健康管理の支援にも注力。昨年度は健診後の健康相談・保健指導率100%を実現したそうです。また同社は「スーパープレミアムフライデー」を実施し、働き方改革にも積極的。心身の健康やワークライフバランスの向上のために、選択制で第1または第3金曜日に有給休暇の半日取得を推奨しています。

経営管理部の宮城良浩主任は「同じ目標に向かって情報共有するなど、職員相互の意識も高まってきました」と、会社ぐるみの取り組みに笑顔を見せます。

### DATA 株式会社 沖縄債権回収サービス

- 業態/債権管理回収業
- 雇用者数/62名
- 健康づくりに取り組んだ経緯/健全な企業体と健康な従業員の存在は不離一体であると考え、平成24年度の中期経営計画において「ヘルシーカンパニー」を目指すことを基本方針とした。
- 活動内容/協会けんぽ沖縄支部が実施するウォーキング運動へ参加・職場内でスポーツ大会を開催したり週2回の朝礼時に簡単な運動を実施・健診後の産業医による健康管理支援を実施・産業医が指名した15名を対象に「メタボ改善プログラム」を実施。
- ポイント/選考委員からは、従業員の健康づくり事業への参加率も高く、会社ぐるみで行っている「メタボ改善プログラム」の成果などが評価された。





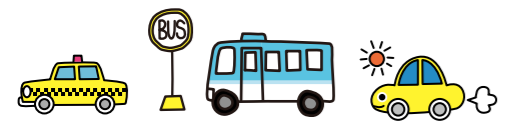
# 東運輸株式会社



安全衛生委員会の様子



スポーツトレーナーによる講話



DATA 東運輸株式会社

- 業態/旅客運送業(路線バス・貸切バス)
- 雇用者数/76名
- 健康づくりに取り組んだ経緯/県外で多発したバス事故に、あらためて社員の健康に目を向けた。
- 活動内容/・がん検診の受診勧奨・施設内、各車両の完全禁煙化・健康器具などの設置やスポーツトレーナーによる実技指導・社内ウォーキング大会・食に関する講話とヘルシー料理教室の開催・警察による交通安全講話・産業医による個別面談の実施。
- ポイント/選考委員からは、安全が強く求められる職種との自覚が強く、禁煙対策やヘルシー料理教室開催など積極的な健康づくりの取り組みや、従業員の健診受診率、保健指導率ともに100%で実施している点などが評価された。



従業員を代表して表彰式に参加した(左から)日笠さん、松原社長、上里千恵子さん、天願典子さん

## 社員の健康意識を高め、市民や観光客に安全・安心を提供

2013年の「南ぬ島 石垣空港開港以来、石垣島は大型旅客機の発着が可能になり、それまで以上に国内外からの観光客でにぎわうようになりまし

た。東運輸は路線・観光バスの運行を通して、島民や観光客にとって重要な交通インフラの役割を果たしています。

バス運転手の健康に起因する事故が県外で多発したのを機に、同社では平成28年に松原栄松社長を委員長に据えて「安全衛生委員会」を発足。安全・衛生・運行の各管理者、産業医、乗務員代表が月に1度集まって、社員の健康維持・向上に対する問題点を話し合いました。その結果、観光バスに従事する乗務員やバスガイドの足腰の負担が大きいかことや、観光施設で乗務員に提供される高カロリーの食事、観光客の増加に伴う勤務時間の不規則化などの問題点が浮かび上がってきました。

委員会は健康管理意識の醸成が早急に必要との結論を下し、沖縄労働局「ひやみかち健康経営宣言」登録、懸垂器具や腹筋強化マシンなどの健康器具設置、産業医・スポーツトレーナー・栄養士を招いた講話やヘルシー料理教室の開催、社内ウォーキングラリー、点呼時間を利用し健康診断やストレッチの受診勧奨などを次々と実施しました。

衛生管理者の日笠利昭さんは「取り組み当初は意識の低かった社員も少しずつ変わってきています。今では社員同士の話題も、健康に関するものが増えてきていますよ」と手応えを話します。松原社長は「今後も社員の興味を引くような講師を招いて『自分の健康を維持・向上させる』ことが、ひいては沖縄全体のためになるんだ」という意識を徹底していきたいですね」と抱負を語りました。

Address  
〒907-0002  
石垣市真栄里908  
☎0980-182-2054





ウエストにくるのよー！

仕事のストレス発散や  
体力づくりに…  
役立てばと始めました！

我が社は仕事も体力もバリバリです!!



フロア内で気軽にトレーニング



室内の気温・湿度・気圧・二酸化炭素・騒音をパソコン上で管理



社員の健康づくりについて語る与那嶺代表(左)と名嘉眞さん(右)

## 社員の健康を第一に、ユーザーに支持されるメディアを運営

### 株式会社 スタークラウン

- 業態 / Webメディア運営
- 雇用者数 / 11名
- 健康づくりに取り組んだ経緯 / 従業員に長く働いてもらうため、まずは健康を第一に考えてもらおうと取り組みを開始。
- 活動内容 / 朝の就業開始時刻に全社員でラジオ体操を実施・トレーニング機器を設置し、社員に自由に活用してもらう・アロマオイルや空気清浄機、サーキュレーターなどを設置し、快適な空間づくりに努めている・15分程度のお昼寝制度・ノー残業
- ポイント / 選考委員から、従業員の年齢が30代未満と若い社員構成となっており、健康問題の少ないうちの健康維持の取り組みやノー残業の取り組みが評価された。

那覇市天久の株式会社スタークラウンは、女性向けインターネットメディア「シークレットトーク」をはじめとするWebアプリケーションの開発・運営を業務とするIT事業所です。パソコンを使った長時間にわたるデスクワークが中心で、社員が訴える腰痛や肩こり、頭痛、冷えなどの症状が与那嶺代表の悩みのタネでした。

そこで「健康オタク」を自認する与那嶺代表は、地元の同級生で同社の最高財務責任者を務める名嘉眞利奈さんに相談。社員が体調面でのストレスを感じることをなく仕事に打ち込めるよう、社を挙げた健康づくりに取り組むようになりました。さっそくフロアにさまざまなトレーニング機器を取り揃え、社員が就業時間前後や休憩時間に利用できるようにしました。結果として、社員の運動不足解消・ストレス発散・体力向上につながることができました。

さらに2人は社員の「心の健康」にも力を入れようと、アロマオイルを社員の体調に合わせて使用したり、リラックス効果の高い音楽を一定の音量で流すようにしました。また、室内の温度や湿度、二酸化炭素量を測定し、その数値を参考に社内環境を整えるという取り組みも行っています。

「女性社員から冷え性が改善された」という話も聞きますし、私自身も体力がついて風邪をひきにくくなったという実感がありますね(名嘉眞さん)。与那嶺代表は「うちには残業が一切ありません。ユーザーに支持されるメディアを運営するには社員が心身ともに健康であることが欠かせませんし、家族同然の社員たちが健康で過ごせるように今後も健康づくりに励んでいきます」と熱く語ってくれました。



みんなで一緒に「がんじゅうさびら！」



健康が一番よー!!



敬老会で新城会長(左端)から祝金を受け取った、今年トウシビーを迎えた区民の皆さん

## 信頼関係を構築し、健康づくりを軸にした地域づくり

秋の優しい風が吹き始めた9月30日、南城市つきしろ公民館で「平成29年度 つきしろ敬老会」が開かれました。開会前から会場のあちこちで笑い声があふれ、中には料理や飲み物を準備しようとせわしなく動き回る区民の皆さんの姿が見られます。会が始まると、隣同士で会話に花を咲かせたり、舞台上で繰り広げられる余興に拍手を送ったり。

その風景を優しい眼差しで見守るのは、つきしろ自治会の新城辰夫自治会長を中心とする「健康づくり推進委員」の方々です。新城会長たちは平成20年、区民の特定健診受診率を引き上げようと、健康づくり推進委員の制度を立ち上げました。健康情報を盛り込んだ広報誌の制作・配布や健康イベント、講演会などを実施した結果、平成19年度に12.8%だった受診率が平成22年度には63.7%にまで向上しました。

また、長寿県の復活を目指して平成25年には「つきしろ健康むら」を宣言。長寿県の復活には若いお母さんたちの作る食事を改善しなければいけないと、地域の先輩たちによる若いお母さんや子どもたちに料理を指導するイベントを定期的で開催しています。その結果として現役世代の健康意識も高まり、平成25年度には40代、50代ともに県の平均を大きく上回る特定健診受診率を達成しています。

さらに公民館を地域づくりの核と位置付け、各種イベントの開催や区民への貸し出しなども積極的に行っています。新城会長が「区民同士の信頼関係が大切」と話すように、今や多くの区民が信頼関係を結ばれ、一体となって地域活動を通じた健康づくりに参加しています。



健康づくりのリーダー、新城会長



花も私たちも美らかーぎーでしょう!!

環境美化活動も健康づくりにつながっています



おねえさんたちが作るよーおいしいに決まっているさー!

料理教室の様子

### DATA つきしろ自治会

- 健康づくりに取り組んだ経緯/平成19年度に南城市ワースト2の特定健診受診率結果を課題として捉え、健康づくり推進部を発足。
- 活動内容/ボランティアの医師による毎月の健康講演会開催・健康に関する情報を盛り込んだ「健康ニュース」を発刊・ウォーキング、軽体操、体力測定の実施・「つきしろ健康むら」活動を通して、健康講演会や料理教室、親子スポーツ大会など年4回のイベントを開催。
- ポイント/選考委員からは「つきしろ健康むら」イベントの多種多様な取り組みにより区民の健康増進に地域住民が一丸となって取り組んでおり、成果が上げている点が評価されました。



さまざまなイベントを通して健康に!

グラウンドゴルフって  
けっこう難しい...  
だから、燃えるのよ!

私たち自治会の健康の  
秘訣は、みんなで楽しく  
動くことかなあー



特定健診受診率の向上を目的とした「健康づくりグラウンドゴルフ大会」



南城市からバスを借り受けて、年に1回実施している「やんばる健康ウォーク」



DATA 船越区健康づくり推進委員会

- 健康づくりに取り組んだ経緯/地区内の低い特定健診受診率の結果を受け、受診率向上を目的に南城市健康増進課の指導の下で「健康づくり推進委員会」を結成。
- 活動内容/・早朝ウォーキング(毎月第2土曜日)・やんばる健康ウォーク(年1回)・健康講演会(年3~4回)・健康づくりグラウンドゴルフ大会(年1回)。
- ポイント/選考委員からは、特定健診受診率向上に向けた取り組みや地域住民が協力して運動イベントを盛んに行っている点などが評価された。



元気いっばいの知花局長(右)と金城区長(左)

地域が一丸にならないと健康づくりは始まらない。主役は自治会!

南城市の西部に位置する船越区は市内2位の人口規模を誇り、合併前の玉城村の頃には村内体育祭で総合7連覇を果たすなど伝統的にスポーツが盛んな地域として知られています。「そこが船越区の弱点でもありません」と話すのは、船越区健康づくり推進委員会の知花昌雄事務局長。「体力に自信があるので、健康に対して関心を示す区民が少なかったんですね」。

知花局長の話すとおり、平成18年度における同区の特定健診受診率は18.8%。そこで当時区長だった知花局長の呼びかけで、平成20年1月に船越区健康づくり推進委員会が発足しました。委員会がまず取り組んだのが「びわ湖毎日マラソンVS船越区民マラソン対決」。びわ湖毎日マラソンの実況中継に合わせながら、(特定健診を受けよう)と書かれたタスキを区民51名がリレーでつなぎ、42.195キロをグラウンドで走るといふもの。その結果、2時間5分44秒という当時の世界記録に匹敵する数字を残すと同時に、健康に対する区民の意識も大きく変わりました。

委員会は、その後もさまざまな健康づくりを呼びかけるイベントを次々と開催。区を挙げた全体的な意識向上の結果、平成27年度には特定健診受診率が58.2%と大躍進、市内1位を獲得するまでになりました。

現在区長を務める金城政秀さんは「継続は力なりです。さまざまなイベントを通して、区民の健康年齢を長くしていきたいですね」と抱負を語ります。知花局長は「行政がいくら首頭を取っても、自治会が一丸となつて取り組まないことには始まらない。主役はボクラ自治会です。任せて下さい!」と力強く宣言しました。

Address  
〒901-0618  
南城市玉城字船越108  
(船越区公民館内)  
☎098-1948-1054



潤いのある公民館づくりからスタート!!



優しく、力強く  
オッセー!  
押っせー!

消防職員によるボランティアで開催された心肺蘇生法



ウォーキングの前に  
準備体操は・・・  
しっかりと!!

多いときには30人近くが参加する  
ノルディックウォーキング



ユンタクしにめんそーれ



「より魅力的な公民館にしたい」と話す  
高江洲会長

## 公民館を核とした健康づくり事業で、 魅力的な自治会を発信



かつては馬天港を中心に、山原船の往来やスクラップの集積地としてにぎわいを見せた南城市津波古地区。津波古区自治会は今でも市内随一の世帯数を誇り、特に湾岸地区は戸建て住宅や集合住宅が集積する新興住宅地でもあります。しかしそのにぎわいとは裏腹に、自治会の加入率が52%(今年7月現在)と、あまり芳しくないのも事実です。

「健康づくり事業の発信拠点として公民館を活性化し、それを自治会の魅力として発信していきたいです」と話すのは、津波古区自治会の高江洲順達会長。自治会では「早朝ラジオ体操」「健康講演会」「元旦健康づくりマラソン大会」などを企画するほか、スポーツやダンス、ノルディックウォーキングなどのサークル活動を支援しています。

特に健康講演会などのイベントに参加する区民には「健康づくり推進員」になってもいい、まずは自分自身の健康づくりから実践を促しています。その次の段階が、家族の健康づくり。最終的には自分や家族を含めて、地域全体の健康づくりにつながる取り組みを進めています。また、国道沿いや県道沿いを色とりどりの花々や緑で飾っている「つばき花咲かす会」などもサポート。地域環境づくりを通して健康づくりに努めている区民の活動を見守っています。

さまざまな健康づくり活動を通して公民館を魅力的なものにしようとして取り組んでいる津波古区自治会。高江洲会長は「健康づくり活動の拠点である公民館が魅力的になれば、自然と自治会の加入率も上がるはず。まずは健康づくり推進員を現在の110人から300人までに増やしたいです」と意気込みを語りました。

DATA

津波古区自治会

●健康づくりに取り組んだ経緯/市内随一の規模を持つ自治会だが、新住民の増加につれて自治会加入率が低下。その問題の解決策として、健康づくり事業を通して魅力的な自治会を発信している。

●活動内容/早朝ラジオ体操・講師を招いて健康づくり教室の開催・元旦健康づくりマラソン大会・社交ダンス、スポーツダンス、ノルディックウォーキング教室の開催・食育教室やヘルシークッキング教室の開催。

●ポイント/選考委員からは、南城市内で一番大きな自治会であるが、健康づくり事業を取り入れて地域のつながりの強化を目的に活動を行っている点が評価された。

Address

〒901-1414  
南城市佐敷津波古144  
☎098-1947-6510