



有限会社 三崎工業

家族も含めて会社が健康に気を使ってくれます。

社員の健康は本人や家族、さらには会社にとっても幸せの基盤であることを共通認識としてがんばっています。

三崎工業は健康増進に向けたあらゆる取り組みをすると誓います！

活動量を意識できるよう活動量計機能の付いた携帯電話を配布

役立つ健康情報を持ち帰って、みんなに教えよう...



健康に関する行事等に積極的に参加



取締役・健康保険委員 知念秀明



毎朝ミーティング前に行うラジオ体操

興味がある企業は協会けんぽ沖縄支部及び沖縄労働局ホームページをご覧ください。随時募集しています！

働くこと、学ぶこと、健康なことが最高の財産

社員の健康は 中小企業の土台であり発展に欠かせない！



社内に掲げている「ひやみかち健康経営宣言」(左)と「福寿うちな〜健康宣言認定書」(右)

DATA

有限会社 三崎工業

【本社】
〒903-0802
那覇市首里大名町1-161-1-106
☎098-884-0537

【本店】
〒901-2111 浦添市経塚1-20-2
☎098-876-2056

昭和57年設立。建設業における管工事業を主体とする専門工事業者。雇用者数12名。健康づくり優良事業所として平成24年には県中央保健所から表彰を受けている。

職場で健康づくり、他社へもおすすしめします。中小企業にとって、社員の健康は会社の土台にも関わる大きなテーマ。全社員で取り組み、できることから始めること、さらに宣言書などを掲げて全員に意識を徹底させることが大事です。当社としても、今後とも健康に関する最新情報や知識をいち早くとらえ、2040年沖縄県長寿世界一に向けてあらゆる取り組みをしていきます。

受動喫煙の防止を実施しています。そのほか、がん検診受診勧奨の実施や健康標語を社員から募集したり、身体健康チェックリストを作成して、運動や暴飲暴食の有無睡眠の状況など10項目を質問し、普段の生活習慣を見つめ直す機会を設けています。

また、タバコ対策として施設内を完全禁煙とし、沖縄県禁煙施設認定推進制度の認定を受けています。認定書(ステッカー)を標示することで、来客からも理解を得ています。

健康診断受診率や保健指導率は100%

健康診断受診率や保健指導率はともに100%。精密検査が必要とされた場合の病院受診や歯科健診時も勤務扱いとしています。

健康づくりのスローガンと担当者を決め、決意を社内外に向け宣言

「働くこと、学ぶこと、健康なことが最高の財産」をスローガンとし、健康づくり担当者として健康保険委員を配置。「健康増進に向けたあらゆる取り組みをする」ことを決意し、「福寿うちな〜健康宣言」の認定を協会けんぽ沖縄支部から受けています。また、沖縄労働局が実施している「ひやみかち健康経営宣言」にも登録。2つの宣言書を事務所内に掲示することで、社員全員が共通認識を持つことができています。

中小企業はひとりでも休むと仕事に大きな影響が出る

三崎工業は、雇用者数は12名とそれほど多くなく、社員が力ゼなどで休むと仕事にも大きな影響があることから、会社設立当初から健康づくりには力を入れてきました。



株式会社 丸政工務店

平成30年度 **がんじゅうさびら表彰**

準 **グランプリ** 受賞

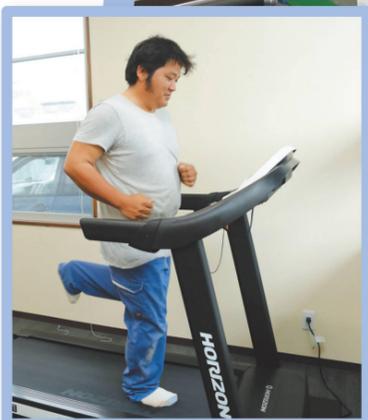
従業員に対する健康づくりは「コスト」じゃない。経営にも好影響がある「投資」なんです！



社内で筋トレができるメリットは大きい！



丸政工務店は、「健康増進活動」を頑張っています。



雨の日でもランニングができる



施設内完全禁煙化やリフレッシュルーム設置を推進した上原恵子社長

DATA

株式会社 丸政工務店

〒904-1202
金武町伊芸2000-2
TEL098-968-2631

昭和61年創業。雇用者数60名(平成30年3月末現在)。土木工事を中心に建築、電気、設備の公共事業を主に行う。業界では比較的歴史が浅いものの、「地域貢献」、「地域を元気にする企業」をモットーに業績を伸ばしている。



役員も社員もわけへだてなく 笑いながら健康増進に取り組む。それが仕事にも好影響を及ぼします。

新社屋落成を機に「リフレッシュルーム」が誕生

丸政工務店は総合建設業を事業としています。平成29年に新社屋が完成し、これをきっかけとして受動喫煙防止に取り組みました。施設内禁煙はもとより出入り口付近の喫煙所も廃止しました。また、以前から社長や会長が社員の健康を気遣っており、気軽に運動してほしいという願いから、健康増進器具をそろえたスペースを設けました。その名前を社員から募り「リフレッシュルーム」と名付けました。

「社員で健康づくり」は「ミニニケーション」の増加にも効果あり！

リフレッシュルームを利用した人は確認表に記入しますが、利用頻度の高い社員を表彰する制度を設け、利用を促進しています。ウォーキングマシンで「距離」「時間」などを記録して社員同士で競い合い、コミュニケーションを取る場にもなっています。また、健診受診や再受診率の向上に取り組むほか、ガン検診勧奨や検診費用の助成、産業医による健康相談や心のケア、アルコールチェックによる適正飲酒の意識づけをしています。また、ボーリング大会やパークゴルフ大会などの実施、「6つの食品と調味料、エネルギーの摂取量と食事バランス表」を活用した食事の工夫など、さまざまな取り組みを行っています。

社内が清潔になり来客者からの好感度アップ！肩こりや腰痛も改善し、仕事への集中力アップ！

受動喫煙防止に取り組むようになって、来客者には「社内に清潔感があって気持ちいい」と好評です。リフレッシュルーム利用者からは「肩こりや腰痛がよくなった」「体が軽くなった」などという声が聞かれ、仕事にも好影響を及ぼしています。また、健康への意識が高まることで、健診受診率100%、再受診率アップも実現しています。

「和気あいあいと、笑いながら行える環境」が成功の秘訣

このようなことができる背景として、役員と社員の間に壁を作らずに和気あいあいとし、笑いながら行える環境をつくれたことが大きなポイントです。体を動かすことを億劫がる熟年者に若年者が声をかけると、意外にすんなり動いてくれますし、喫煙者に、食事がおいしい、口臭でまわりに迷惑をかけないなどのメリットを非喫煙者が説明すると耳を傾けてくれます。これらの経験からすると、このように「ミニニケーション」を密に取りながら行うと効果的であり、これから健康づくりに取り組む企業さんにとって参考になると思います。





女性の笑顔が輝く会社です



社内で声をかけあってマラソン大会に参加

長寿県おきなわを取戻す

一人ひとりの健康に
気を配る会社です



「社員の健康に配慮するのは保険会社として当然のことです」と話す本郷光一郎支社長

360名全員の状況を把握して受診勧奨。 会社が社員の健康増進に取り組むことは当然です。

DATA

第一生命保険株式会社 那覇支社

〒900-0015
那覇市久茂地2-22-10
那覇第一生命ビル6階
TEL098-867-7333

生命保険業を主とし、昭和48年に那覇支社開設。雇用者数400名(平成30年3月末現在)。顧客の健康増進はもとより、社員と家族の健康維持・改善のための「D-ヘルスプロモーション」という取り組みも行っている。

声をかけあうことで健康の輪が広がります

マラソン大会の出場は、ひとりではたらいませんが「みんなで出ようよ」と声をかけあうことで60名が出場しました。こうした点は他社にも参考になると思います。その後、他のマラソン大会やウォーキングイベントにも社員やその家族が積極的に参加するようになり、健康づくりの輪が広がっています。

360名一人ひとりの健康状態を見守ります!

健診受診率の向上に取り組んだ結果、一次健診受診率100%、二次健診受診率95.8%、定期健診後の産業医面接率100%を達成しました。対象者が360名もあり、一人ひとりの受診状況を確認しながら受診をすすめるという苦勞の成果でした。

費用補助制度など、タバコ対策にも取り組んでいます。

さらにメンタルヘルス・セルフケア研修及びメンタルヘルス・ラインケア研修も実施し、全社員が受講しました。さらに禁煙室の設置や禁煙の日の制定、禁煙外来受診

「協賛するなら自分たちが率先して走ろう」と、社員も参加しました。

その具体的な方策として、那覇支社ではまず健診受診率の向上に取り組みました。毎日の始業前のラジオ体操は1973年から行っており、2016年からは定期健診時にストレッチエクササイズも実施しています。また、2018年から「おきなわマラソン」が第一生命の協賛大会になったことから「協賛するなら自分たちが率先して走ろう」と、社員も参加しました。

健診受診率向上を目指す一方、マラソン大会への出場も

社員の健康増進に取り組むのは生命保険会社として当然のこと

生命保険会社は健康を望むお客様に保険商品を提供しており、お客様の健康増進に努める社会的責任があります。そうした立場であることから第一生命保険株式会社は、自社社員の健康増進にも力を入れるべきと考えています。また、それは会社の持続的な成長にもつながります。



曙願寿会



場所は子どもたちが登校する前の曙小学校グラウンド



学校教育活動への協力も積極的に行っている



2015年にイギリスBBC放送が取材に訪れた際の様子

平均年齢 81 歳で
 ますます元気を目指します



子どもたちとのふれあ
いも高齢者の元気の源

「体操が健康づくりにも
 地域活性化にも役立つことが
 認められてうれしいです」と
 話す上原美智子会長



一人ひとりの活動がラジオ体操を軸に広がり、地域の健康づくりに貢献

活動の場所を移してスケールアップ

那覇市おもしろまちの新都心公園がオープンし、現会長の上原美智子さんをはじめ、曙周辺に住む10人ほどが健康づくりのため、ウォーキングや石踏みなどを行うようになりました。その後、曙小学校が地域向けに早朝にグラウンドを開放することになり、朝のラジオ体操の活動をスタートしました。そして、平成14年には曙願寿会を正式に設立し、現在の会員は44名の規模となっており、最高齢は97歳、平均年齢は81歳となっています。

毎日6時半からラジオ体操を実施

活動日は元日を除く364日。毎朝6時半に集合し、ラジオ体操第一第二、ダンス、カラオケなどを行います。休んだ人には体調に問題ないかを確認するなど、細かいケアもしています。こうした活動が評価されたのが、全国ラジオ体操優良団体表彰を受けたことや、イギリスBBC放送の取材を受けたこともありました。

健康づくりで高齢者が健康だと若い人の負担も減らせる

小さなグループの活動が地域の健康づくりにまで広がることは大きな意義があります。病院に行ったりデイサービスに通ったりすると税金がかかりますが、曙願寿会のような活動をすれば、それを減らせます。健康で長生きして子や孫の負担も減らす効果もあるのです。

曙願寿会の活動が自分達の生きがい。そして地域を明るく元気に！

夏休みには地域の子どもたちやその保護者たち総勢200人あまりと朝のラジオ体操を行っています。また、地域の子どもたちの見守り活動やあいさつ運動、学校行事に参加するなど、児童の健全育成にも積極的に関わっています。さらに、地域の清掃や美化活動にも協力しています。始まりはたかが体操、されど体操。しかし健康づくりに、そして地域づくりにもつながることが証明されました。他の地域でも実践してみることをおすすめします。



DATA

曙願寿会

〒903-0802
 那覇市曙2-18-1
 TEL098-917-3332

平成14年設立。毎朝のラジオ体操のほか、地域の子どもたちの健全育成、学習支援、安全・安心なまちづくり貢献活動、清掃・美化活動なども行っている。

2年がかりで
薬局のない島にも出向きました



医師や看護師などと多職種で行います



測定を行いながら一緒に考えます



薬局のない島での関心度は目を見張るものがありました



取り組みを推進した県薬剤師会の亀谷浩昌会長(右)と笠原大吾常務理事(左)

薬のプロによる健康 と薬の相談会で セルフメディケーションの意識を育てる

(自分の健康は自分で守る)

薬を飲まないようにするには
どうしたらいいかをともに考える

沖縄県薬剤師会では平成19年から「健康とおくすり相談会」という活動を行ってきました。これは薬だけの相談会とは違い、アドバイスをするだけでなく、相談者と一緒に考えるという大切に行っています。血圧や体脂肪、血糖値、骨密度などを測定しながら、薬の服用の仕方や減らし方(減薬)を考え、服用していない人には、いかに薬を飲まないようにしていくのが大事かを一緒に考えます。

薬局のない離島にも活動を広げた

今回の取り組みでは、この活動を離島にも広げました。自分の健康には自分自身で責任を持ち、身体の軽微な不調は自分で対処するという、セルフメディケーションの普及につなげることが目的でした。訪れたのは竹富町の黒島と西表島、うるま市の津堅島、多良間島、久米島、南大東島の6離島。これらの島々で薬剤師をはじめ、医師、看護師、保健師などと連携してアウトリーチ型(出前型)の「健康とおくすり相談会」を開催しました。

不便を感じていた島民が「また来てほしい」と熱望した

相談会では、まず持ち込んだ器具により健康チェックを行いました。その測定結果をもとに解説を行い、生活習慣の聞き取りや、薬に関する疑問に答えたり、状態を判断して服用しないよう指導をしました。ケースによっては島の診療所での受診を勧めることもありました。

島内に薬局がないことに不自由を感じている島民も多く、「来てくれてよかった」「また来てほしい」などと言ってくれる人も多かったです。県薬剤師会としても、この取り組みが継続できるよう、引き続き励んでいきます。



DATA

一般社団法人 沖縄県薬剤師会

〒901-1105
南風原町新川 218-10
TEL098-963-8930

会員数 1,204 名(平成 30 年 3 月現在)。厚生福祉の推進に寄与するため、薬剤師の倫理的および学術的水準を高め、薬学および薬業の進歩発展を図るためにさまざまな活動を展開。



総合型地域スポーツクラブ こくら文化・スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブとは？

文部科学省が生涯スポーツ社会の実現に向けて実施している施策に基づき、各地にできつつあるのが総合型地域スポーツクラブ。こくら文化・スポーツクラブはそのひとつで、子どもから高齢者までを対象に各種スポーツや文化活動の場を提供しており、現在9年目となります。

地域資源を活用するなど 教室のマンネリ化を解消

具体的には「お出かけノルディックウォーキング」と称して南城市や北谷町、宜野座村、名護市、今帰仁村へお出かけしてきました。地元にはない資源を観る・感じる・触れることで満足感を得ると同時に、「また来たい」「他の場所にも行ってみたい」と思える機会となります。

また、「楽しく」をキーワードに、20代から40代の女性を対象にしたジョイフィットネス教室も開催。教室では、「大人と美と栄養・美食会」を設け、身体の内側から綺麗になること、日常の食生活から意識してもらおうことを目的に講話・試食会も実施しています。また、子ども連れでも参加でき

るよう託児サポートも設けています。さらに、ワンランク上の男性を目指す「男の料理教室」なども開催しています。

仲間ができ、楽しみが増える

お出かけノルディックウォーキングは大変好評で、これによって会員が定着し、「歩くことが楽しくなった」「体力がついた」「仲間ができて楽しみが増えた」という声が聞かれました。また、健康意識が向上し、他の教室に参加する会員も増えました。ジョイフィットネス教室では、体の内側からキレイになる意識が芽生え、「自宅でもできるように器具を買った」という声も聞かれました。

ノルディックウォーキングは 県民にもおすすめ

こうした活動が地域にも波及し、健康意識の高い人がクラブへ入会するようになりました。膝への負担を軽減しつつ通常のウォーキングより全身の運動効果が高いノルディックウォーキングを県民にも広く勧めています。全体の活動についてもメディア等も活用しつつ情報発信に力を入れ、これからの地域における健康づくりに貢献していきます。



多彩な教室で
健康づくりを楽しんでいます

仲間も
増えました！



お出かけノルディックウォーキングで自然の中も歩く

事務局の八幡理恵さん(左)と佐和田紀子さん(右)



みんなで取り組む健康づくりが人とのつながりを見つめ直すヒント。地域社会の再生にもつながります！

男の料理教室で男性にも料理の腕を上げてもらう



筋トレと有酸素運動の両面で効果があるジョイフィットネス教室



疲れた足を足湯で癒す会員のみなさん



バドミントン教室は子どもたちにも人気

DATA

総合型地域スポーツクラブ **こくら文化・スポーツクラブ**

〒900-0024
那覇市古波蔵4-8-1 古蔵中学校内
TEL090-8838-3897

平成22年設立。会員数148名(平成30年3月現在)。古蔵中学校に事務局を置き、スポーツなどを通して地域住民の健康力向上に貢献し、地域コミュニティの核となるべく活動を展開中。