



準グランプリ

株式会社リウコム



代表取締役社長 宜保 謙二

**運動を続けるコツは、
楽しみながら体を動かすこと！**



年に4回発行している社内報には、スポーツイベントの記事を積極的に掲載しています。

毎朝、朝礼時に3分間のストレッチ体操を実施しています。

ビーチパーティーでは、相撲やフリスビー、ビーチバレーなどの運動をプラス！



「運動の習慣化」「アルコールの適正飲酒」「健康管理の支援」の3つを柱に、様々な健康づくり活動を実施

腹囲リスク者の割合を減らすため、健康づくりをスタート

「特定健診・特定保健指導」では、腹囲が男性85cm、女性90cm以上の場合に、内臓脂肪過多と判断されますが、リウコムでは、腹囲がその数値を上回っている社員の割合が40・0%と沖縄県の平均を上回っていることに危機感を感じ、健康づくりに積極的に取り組むことにしました。

**運動習慣や健康への意識づけを
日常生活に盛り込む**

健康に対する意識があってもキツカケがないと始められないと思います。社内では様々な活動に取り組んでいます。「運動の習慣化」「アルコールの適正飲酒」「健康管理の支援」の3つの柱を基に、朝礼前のストレッチ体操をはじめ、スポーツクラブの利用料金の会社負担や多量飲酒防止のための出勤時のアルコールチェック、バス・モノレール通勤の勧奨、協会けんぽメールマガジンの社内電子掲示板への掲示などを行っています。徒歩・バス・モノレール通勤者数は前年度より5%増え、全社員の約45%にあたる108人が実行しており、社員の健康に対する意識が着実に向上しています。

**イベントには必ず運動をプラスし、
楽しみながら汗を流す**

「運動は、楽しくないと続かない」という考えから、社外で体を動かすイベントも開催しています。飲み会だと飲食するだけで終わってしまいうため、新入社員歓迎やビーチパーティーに運動をセットして、ビーチバレーや相撲・ボウリング大会などを行っています。また、ゴルフコンペの開催やマラソン大会への出場などスポーツに関する出来事は積極的に社内報に掲載し、情報を発信しています。

**健康経営目標は、
「社員の健康で健全な企業を！」**

「医療費の削減」と「健全な企業」を目指して、スタートしたこの健康づくりの活動により、腹囲リスクが減りました。また、「飲酒は10時まで」を目標に掲げ、毎朝アルコール検知器でチェックすることでコンプライアンスの遵守にも繋がっています。

健康経営目標である「社員の健康で健全な企業を！」目指し、引き続き健康づくりに取り組んでいきます。

DATA

株式会社 リウコム

【本社】
〒900-0015 那覇市久茂地1-7-1
琉球リース総合ビル11階 ☎098-867-2584
【浦添データセンター】
〒901-2121 浦添市内間4-1-1
琉球銀行浦添ビル6階 ☎098-876-3121

1973(昭和48)年12月に琉球銀行関連会社として設立。雇用者数232名(2019(令和元)年10月現在)。ソフトウェアの開発、システム構築・保守運用サポート、ITのアウトソーシング、口座振替サービス業務を主に行う。「沖縄のIT総合サービス企業」として、幅広いソリューションを提供している。

八重山殖産株式会社



体力測定で体力年齢を知る。



運動指導で正しく学ぶ。



ユーグレナイクラ展示用



食事カロリーの数値を把握。



八重山殖産の美差善久総務課長(左)と株式会社ユーグレナ生産技術支援課の水上早紀主任研究員



代表取締役 中野良平

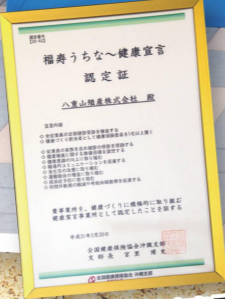


DATA

八重山殖産株式会社

〒907-0242 石垣市宇白保287-14
☎0980-86-7154

1975(昭和50)年7月設立。「クロレラを新しい資源として研究、開発、生産し、食生活の中に広く、深く浸透させることが真に人類の健康と幸福につながる」という理念のもとに創立した。現在は、クロレラ、ユーグレナの製造を通じ、「世界中の人々の健康に貢献する企業」、「沖縄県が誇る美しい自然と調和、共生する企業」を理念として屋外培養にこだわったクロレラとユーグレナを生産している。



福寿うちな〜健康宣言認定証

安全第一の活動は、 ココろと身体が健康だからこそ！

健康に貢献する企業を目指して

八重山殖産は「世界中の人々の健康に貢献する企業」、「沖縄県が誇る美しい自然と調和共生する企業」を経営理念に、クロレラ、ユーグレナなどを生産しています。

「肥満」診断の危機感から一念発起

ところが健康診断で、44人の従業員のうち約半数が肥満あるいは予備軍ということが判明。「このままではいけない！」と衛生委員会が立ち上がり、「八重山殖産21」をスタートさせました。

「八重山殖産21」は現在の体重、体脂肪など体の肥満度や筋肉量を知り、改善の必要性に気づき、モチベーションを維持することを目的とした取り組みです。

健康づくりを数値と知識で意識

具体的には体組成計で従業員の体重・体脂肪・内臓脂肪を記録させ、スタート値からの増減を週1回報告。歩数計を配布し、個人別部署別の平均ランキングを発表しました。体力測定も実施して、各自の体力年齢も把握させました。

外部講師を招いて筋肉の役割や食事バランスなどに関する健康講話と運動指導、こころと身体バランスに関するメンタルヘルス講話を実施しました。

さらに石垣市、八重山保健所と連携し、実物大フードモデルを活用した「食育SATシステム」によって日頃の食事カロリーの数値を出し、管理栄養士からの栄養指導も受け、食事のバランスについて意識することができました。

常に意識してもらえよう、朝礼などでの情報共有もコツコツ続けました。

体脂肪率と内臓脂肪レベルが低下 気づけた喜び

取り組みを通して体重の減少は見られなかったのですが、代謝が上がったことで、体脂肪率、内臓脂肪レベルが下がりました。

男性は体力年齢が分かって刺激を受け、女性には栄養指導で、「自分では自信があったけど、塩分が多かった」など、普段の食事が想像以上に偏っていたと気づけ、好評でした。

「健康経営」に力を入れていく

これまでは安全活動をメインで動いていましたが、安全を支えるにはこころと身体バランスを整っていないと、日頃の活動にも支障が出ます。安全第一のためにも、こころと身体を健康にする「健康経営」に今後も力を入れていきたいと思えます。



グランプリ

総合型スポーツクラブ 歩きニスト



ノルディックウォーキングでバナナ公園の自然を堪能。



松島昭司会長(右)と事務局の亀川則子さん(左)



「思いやり・助け合い」の
コミュニティなんです！

ウォーキングの楽しさを共に享受したい。 歩きニストは石垣の地で、積極的な活動に励みます！

ウォーキング後のゆんたくタイムで和気あいあい。



行政主催のスポレクでパタンクのボランティア。



DATA

総合型スポーツクラブ 歩きニスト

〒907-0243 石垣市宮良97-39
☎090-8763-4212(事務局担当者電話番号)

2008(平成20)年設立。会員数53名(2019(平成31)年3月現在)。地域の子どもの屋外スポーツの機会づくりに取り組み、現在では老若男女・多職種・多趣味を持つ会員の各人の体力レベルも勤業しながら、アウトドアを中心に活動分野も広げ活動している。

石垣の自然・史跡を堪能する

歩きニストはスポーツの1種目「ウォーキング」による健康づくり・体力づくりを目指し、2008年に結成しました。

週2回の中距離ノルディックウォーキング(4〜8キロ)、月1回の長距離ウォーキング(10〜20キロ)では、石垣島の自然や史跡を堪能しながら汗を流しています。

継続のカギは「ワクワク感」

年に1度は「周辺離島・沖縄本島」「他府県山岳登山・歴史の道」でのウォーキングを実施しています。長距離はそのためのトレーニングの意味合いも。

これまで西表島や与那国島、長野県の妻籠・馬籠や青森県の奥入瀬渓流などを訪れました。今年は山口県の「萩往還」で約34キロを歩きました。様々な場所を訪れたり、また新しいルートを開拓したりすることで会員の「ワクワク感」に繋がっています。

ゴミ拾いやボランティアで地域貢献も

ウォーキング時にはゴミの持ち帰りはもちろん、見かけたゴミも回収しています。よく使用するバナナ公園では年2回ほどゴミ袋を手にしてゴミ拾い清掃。行政主催のスポーツ大会へのボランティアも地域貢献の一つとして行なっています。

会員はこのような活動を通して、時間を厳守できるようになり、相手の体調や体力に気遣いができるようになっていきます。「思いやり・助け合い」のコミュニティになってきていると思います。

ウォーキングは参加者同士の会話の場を生み出します。また参加者からは「高血圧の薬を飲まなくてよくなった」「1人より皆で歩くと安心」という声も聞かれます。

会員53人の中には看護師が10人以上いるので、随時、体調のことなども相談できています。

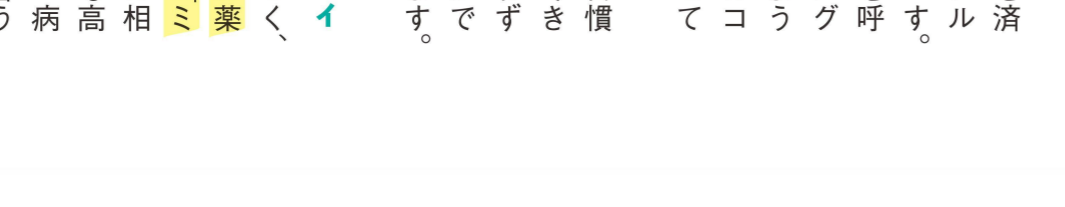
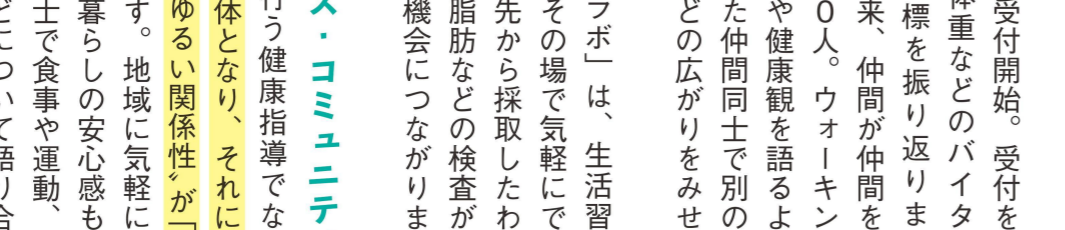
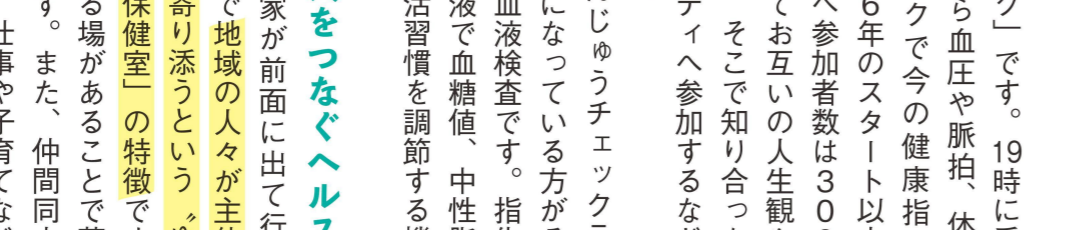
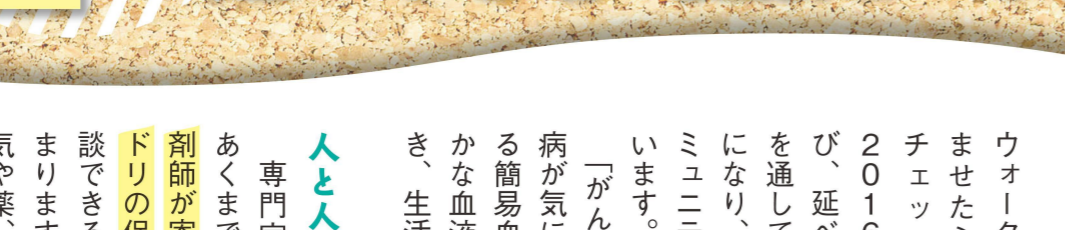
平均寿命全国1位を取り戻す！

ウォーキングは「老若男女・いつでも・どこでも・無理なくできるスポーツ」で、体を動かす基礎・基本になります。井戸端会議がなくなりつつある現代では、ウォーキングを通して地域のつながりを形成できると思っています。

県男性の平均寿命が26位になった「26シヨック」、首位を保ってきた県女性が3位、男性が30位となった「3・30シヨック」の汚名返上の一助として、歩きニストは石垣の地で頑張りたいと思います。そして県内各地のスポーツ団体がそれぞれ励み、平均寿命全国1位を取り戻したいです。

ミドリの保健室

- 初対面でも話が弾む、ウォーキングコミュニティ 緑縁 (りょくえん) - ミサトウォーク



「お子さんと来る方も♪」

「おいしいお手製漢方茶も+」

「色々な人と話すの楽しい」

「意外と知らない私の脚力...」

「ミドリの保健室」開設当初から一緒に作り上げてきた会員の島袋広美さんとコーディネーターの玉城武範さん。

「毎月健康お話をみんな楽しみにしている」と語る老人会会長の城間洋子さん。

「がんじゅうチェックラボ」。指先のほんの少しの血液で生活習慣病のリスクをチェック。

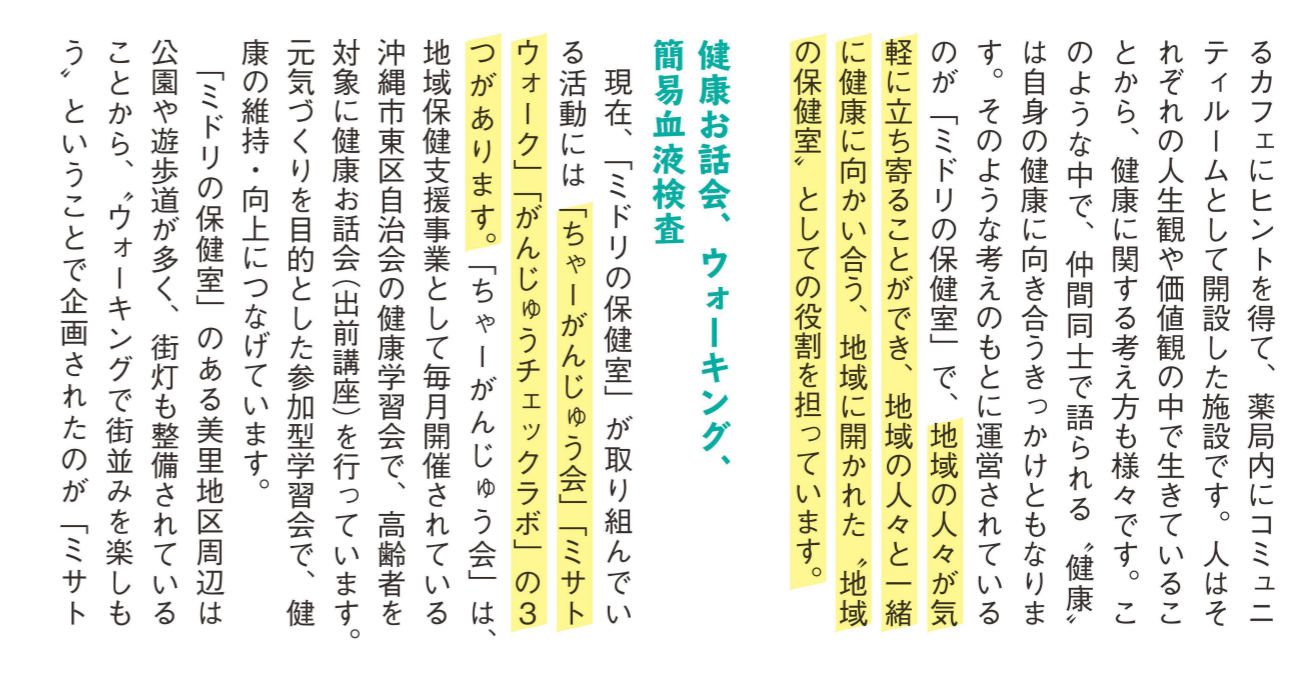
「ミドリの保健室」開設当初から一緒に作り上げてきた会員の島袋広美さんとコーディネーターの玉城武範さん。

「毎月健康お話をみんな楽しみにしている」と語る老人会会長の城間洋子さん。

「がんじゅうチェックラボ」。指先のほんの少しの血液で生活習慣病のリスクをチェック。

「ミドリの保健室」開設当初から一緒に作り上げてきた会員の島袋広美さんとコーディネーターの玉城武範さん。

「毎月健康お話をみんな楽しみにしている」と語る老人会会長の城間洋子さん。



「「ちゃーがんじゅう会」。元気いっぱい東自治会の老人会の皆さん。」

「毎月健康お話をみんな楽しみにしている」と語る老人会会長の城間洋子さん。

人と人とのつながりが人生を豊かにする。ウォーキングや自治会を通じて地域の健康とコミュニティづくりに取り組んでいます。

薬局内にある「地域の保健室」

「ミドリの保健室」は、薬剤師である玉城武範さんが、簡単な健康チェックを行っているカフェにヒントを得て、薬局内にコミュニティルームとして開設した施設です。人はそれぞれの人生観や価値観の中で生きていることから、健康に関する考え方も様々です。このような中で、仲間同士で語られる「健康」は自身の健康に向き合うきっかけともなります。そのような考えのもとに運営されているのが「ミドリの保健室」で、地域の人々が気軽に立ち寄ることができ、地域の人々と一緒に健康に向かい合う、地域に開かれた「地域の保健室」としての役割を担っています。

健康お話し会、ウォーキング、簡易血液検査

現在、「ミドリの保健室」が取り組んでいる活動には「「ちゃーがんじゅう会」「ミサトウォーク」「がんじゅうチェックラボ」の3つがあります。「「ちゃーがんじゅう会」は、地域保健支援事業として毎月開催されている沖縄市東区自治会の健康学習会で、高齢者を対象に健康お話し会(山前講座)を行っています。元気づくりを目的とした参加型学習会で、健康の維持・向上につなげています。「ミドリの保健室」のある美里地区周辺は公園や遊歩道が多く、街灯も整備されていることから、ウォーキングで街並みを楽しもう」ということで企画されたのが「ミサト

ウォーク」です。19時に受付開始。受付を済ませたら血圧や脈拍、体重などのバイタルチェックで今の健康指標を振り返ります。2016年のスタート以来、仲間が仲間を呼び、延べ参加者数は300人。ウォーキングを通してお互いの人生観や健康観を語るようになり、そこで知り合った仲間同士で別のコミュニティへ参加するなどの広がりをみせています。

「がんじゅうチェックラボ」は、生活習慣病が気になっている方がその場で気軽にできる簡易血液検査です。指先から採取したわずかな血液で血糖値、中性脂肪などの検査ができ、生活習慣を調節する機会につながります。

人と人をつなぐヘルス・コミュニティ

専門家が前面に出て行う健康指導でなく、あくまで地域の人々が主体となり、それに薬剤師が寄り添うという、ゆるい関係性が「ミドリの保健室」の特徴です。地域に気軽に相談できる場があることで暮らしの安心感も高まります。また、仲間同士で食事や運動、病気や薬、仕事や子育てなどについて語り合う中で、気づき、気づかされることも多くあります。健康づくりをテーマに人と人をつなぐヘルス・コミュニティ。「ミドリの保健室」は、そんな役割を担っており継続的な活動が期待されています。

DATA

ミドリの保健室

〒904-2154
沖縄市東2-26-1 ミドリ薬局内
☎098-934-7879

2015(平成27)年7月設立。会員数10名(2019(平成31)年3月現在)。沖縄市東の「ミドリ薬局」を拠点に、地域の人々の健康に寄り添った「パーソナル・ヘルスケア」と、仲間と共に健康や暮らしに向き合う「ヘルス・コミュニティ」を軸に活動を展開中。

ミドリの保健室 Presents
ミサトウォーク

毎月第4火曜日
夜19:00からやってみよう
初対面なのに話が弾む

いつもとは違った新感覚ウォーキング!

ミドリの保健室
〒904-2154
098-934-7879

兼城ハイツ健康クラブ

地域一帯で健康寿命を延ばします！

地域コミュニティが母体の兼城ハイツ健康クラブは、様々な団体が共同で運営するクラブです。地域づくりのベースとなっています。

フランス生まれのペタンクは、世界中で行われている競技。年齢や体力よりも、その戦略やチームワークが結果を左右する、カーリングのようなゲームです。



地域スポーツクラブ育成推進フォーラムの 新聞記事から始まった地域活動

第6回世界のウチナンチュ大会では、ハワイチームとソフトボールの交流試合を開催。地域の代表としても活躍しています。



DATA

兼城ハイツ健康クラブ

〒901-0302
糸満市字潮平398-24
兼城ハイツA-30
☎090-1873-6330
(事務局長携帯電話)
☎098-994-6000
(自治会事務所)

スポーツを通して住民のコミュニティを育てるクラブ。地域住民による自主的な運営により13種目もの競技を行っている。

健康寿命に「はじける笑顔」を体現しています。

取材に訪れた卓球では、年2回の地域大会を主催し、クラブ員17名が参加しています。女性の割合が高く、練習雰囲気も和気あいあいとしています。兼城ハイツ健康クラブ当初からの活動となる卓球がここまで続いた理由は、コーチの技術指導にありました。それは、勝つための技術指導ではなく、一人一人に合ったきめ細かい対応が大きな特徴です。それは、初心者に対するサーブやラリーは優しく捉えやすい打球を、上級者へのサーブやラリーは今よりも上達できる軌道の選択をするなど、誰もが上手くなれる、成長できることを目標とした技術指導でした。そうした活動は、クラブのスローガン「スポーツで伸ばそう健康寿命に「はじける笑顔」を体現しています。

スポーツで伸ばそう健康寿命に「はじける笑顔」

事に触発され、兼城ハイツ健康クラブが発足しました。当初3種目だった活動は現在13種目まで広がり、参加者は延べ164名に達しています。

「いつでも・どこでも・誰でも・いつまでも」を合言葉に

沖縄県の各市町村で取り組まれる「総合型地域スポーツクラブ」は、地域の子どもからお年寄りまで、より多くのスポーツ活動に参加し、健康づくりや青少年の健全育成、そしてコミュニティづくりを目指す活動です。そうしたクラブ活動に入川さんらが共感を抱いたきっかけは、2007年の自治会主催で開催されたシンポジウムでした。健康をテーマに開かれたシンポジウムには、地域住民の96名が参加。健康意識の高さと地域の結束の強さを実感しました。そうして、翌年の新聞記

はじまりは新聞記事から

2008年3月23日の沖縄タイムス・特集ページに掲載された「総合型地域スポーツクラブ育成推進フォーラム」の記事を読んだ自治会長の入川隼人さん(当時。現在は事務局長)。その活動を沖縄県体育協会へ問い合わせたことが、兼城ハイツ健康クラブのはじまりとなりました。地域で活動していたグラウンドゴルフや健康体操クラブ、そして卓球の代表者らと協力しながら、糸満市で2番目の「総合型地域スポーツクラブ」をスタートさせました。