



サンワコムシステムエンジニアリング株式会社 沖縄支店

サンワコムシステムエンジニアリング株式会社



沖縄支店



健康推進プロジェクトチームの4人。
(左から菊池俊行さん、具志堅理奈子さん、
芳山良香さん、門元孝文さん)



リフレッシュコーナーにある
足つぼマッサージマット。

体重計や血圧計など
の健康グッズが設置
されているリフレッ
シュコーナー。



毎日15時に、NHKのテレビ体操に合わせてストレッチ体操を行っている。

沖縄支店 支店長
小島弥寿政さん



**社員の健康=企業 の成長。
無事故・無災害は 社員の健康から!**

DATA

サンワコムシステムエンジニアリング株式会社
沖縄支店

〒902-0061 沖縄県那覇市古島2-6-5

☎098-885-5203

全国に拠点を持つ通信建設会社。2006(平成18)年に沖縄支店を開設。雇用者数34名(2020年3月現在)。「世の中の“つながる”をつくり、人と人とを結ぶ仕事!」をモットーに、スマートフォンや通信機器のインフラ整備を行う。情報通信、電気設備の総合エンジニアリング企業として、スマート社会の未来に貢献している。

「取り組みを円滑に進めるためには、健康推進プロジェクトチームを作ることがおすすめです」と話す具志堅さん。多くの意見やアイディアを皆で出し合うことが、社員全員が楽しみながら参加できるメニューの企画や工夫につながっています。

楽しみながら参加できるように工夫を凝らすことがポイント

社員が楽しく取り組めるよう工夫することが大切だと語るのは、健康推進プロジェクトメンバーの菊池俊行さん。例えば、ウォーキングはチーム制にし、優勝したチームは褒賞がもらえるようにしたり、楽しめるメニューを考えしたり、参加メニューを選択制にするなどしています。また、体重計や血圧計、ぶら下がり健康器などのグッズをリフレッシュコーナーに設置し、社員が自由に使用できる環境も整えています。

「体重が減った」「朝食を摂るようになった」など社員から多くの声が寄せられた他、禁煙に成功した社員もあり、健康づくりの効果を実感していると言います。

さまざまな取り組みで健康づくりを支援
社員の健康意識を高めるため、具志堅さんを中心になり、「ウォーキングの推奨」「15時ストレッチ体操の実施」「定期健康診断の案内(受診率100%)」「禁煙時間設定」「ノーリラベルDAY推進」「健康体重へのチャレンジ」「講師を招いた講習会」の7つの取り組みを行っています。

その結果、「血圧が下がり頭痛が改善された」「体重が減った」「朝食を摂るようになった」など社員から多くの声が寄せられた他、禁煙に成功した社員もあり、健康づくりの効果を実感していると言います。

健康で長く働き甲斐のある職場を目指して

健康診断結果が肥満や高血圧など思わしくない社員が多く、デスクワークで座りすぎを防ぐために、2018(平成30)年12月に高さを調節できる電動昇降デスクを6台導入。それできっかけに支店全体の健康への意識が高まりたと話す健康推進プロジェクトメンバーの具志堅理奈子さん。2019(令和元)年には、那覇市主催の働き盛り世代の健康づくりを支援する「頑張る職場の健康チャレンジ」に応募し選定されました。「社員の健康=企業の成長。無事故・無災害は社員の健康から!」をスローガンに、健康で長く働き甲斐のある職場を目指しています。

株式会社新世紀システムズ



2019(令和元)年の参加者は10名!暑さが厳しかったですが、6名も完走しました。日々の練習の成果ですね。



代表取締役社長
福元廣政さん

従業員の健康は、従業員とその家族の幸福な生活や活気ある職場のために重要なので、「健康管理を具体的に掲げ継続して行う」ことを目標に取り組んでいます。

活動の要となる「衛生委員会」
システム構築やプログラミングといったデスクワークが中心となる新世紀システムズでは、慢性的な運動不足が原因で、健康診断を受診後「高血圧」や「肝機能異常」を指摘される従業員が多くいました。そこで、健康指導や特定保健指導により健康への意識付けを強化しながら、従業員の健康維持管理を行うことを目的に「衛生委員会」をつくり、産業医と一緒に活動しています。健康指導だけではなく、健康診断で得たデータを分析し、従業員に共有するなど、情報発信の役割も担っています。

健康づくりに関する5つの取り組み
現在、「衛生委員会」で取り組んでいる活動には「定期健康診断受診の勧奨」「保健指導の実施機会の提供」「長時間労働対策・休暇の促進」「運動機会の拡充」「成長の活動」の5つがあります。「定期健康診断受診の勧奨」とは、全従業員に対してメール等で健康診断の日程調整を行い受診予約や受診スケジュールを管理することで受診率を上げる活動のことです。この地道な活動の結果、新世紀システムズでは4年連続健診受診率100%を維持しています。

「衛生委員会」では、保健指導が必要とさ

健康づくりは、「無理せず」「樂せず」「明るく爽やかに」取り組むことが 継続させるコツ



皆さん、頂上まで登ることができました。楽しみながら運動することができます。



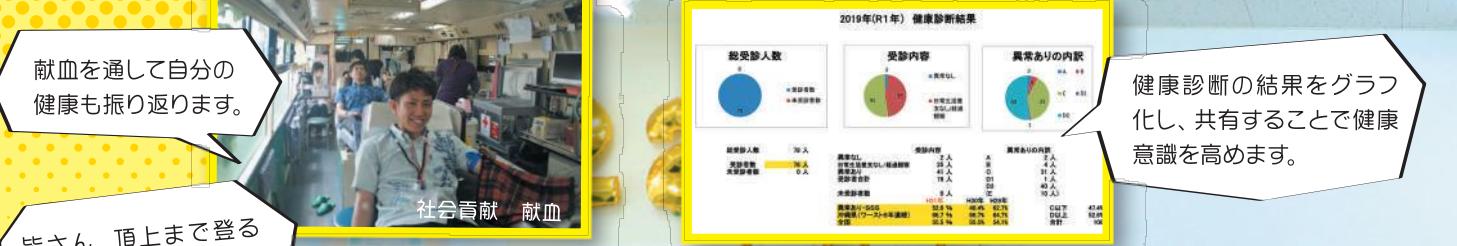
DATA
株式会社
新世紀システムズ

〒902-0064 那覇市寄宮142-1
☎098-835-2039

1998(平成10)年創業。ソフトウェアの開発・保守、システム要員派遣サービスを主な業務としている。お客様に満足して頂ける情報システムとサービスを提供することを使命として、「社会から必要とされる一流のIT会社」を目指している。

データを分析し改善することが結果に結びつく

健康指導がゴールではなく、結果を分析しグラフ化して共有することで従業員の健康意識を高めているのが新世紀システムズの特徴です。「衛生委員会活動年間計画表」の結果を基に、PDCAサイクルを用いて課題解決を行っていることも高い効果を生み出している要因といえるでしょう。このような積極的な取り組みを支える「衛生委員会」の継続的な活動が今後も期待されます。



健康診断の結果をグラフ化し、共有することで健康意識を高めます。

社会貢献 献血

皆さん、頂上まで登ることができました。楽しみながら運動することができます。



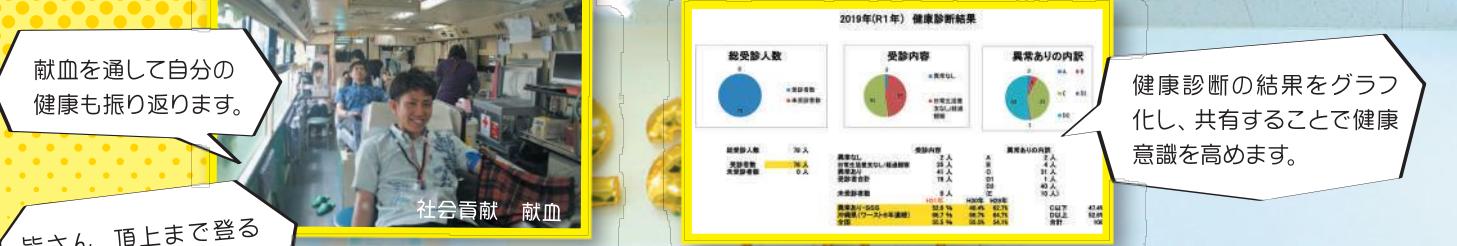
DATA
株式会社
新世紀システムズ

〒902-0064 那覇市寄宮142-1
☎098-835-2039

1998(平成10)年創業。ソフトウェアの開発・保守、システム要員派遣サービスを主な業務としている。お客様に満足して頂ける情報システムとサービスを提供することを使命として、「社会から必要とされる一流のIT会社」を目指している。

データを分析し改善することが結果に結びつく

健康指導がゴールではなく、結果を分析しグラフ化して共有することで従業員の健康意識を高めているのが新世紀システムズの特徴です。「衛生委員会活動年間計画表」の結果を基に、PDCAサイクルを用いて課題解決を行っていることも高い効果を生み出している要因といえるでしょう。このような積極的な取り組みを支える「衛生委員会」の継続的な活動が今後も期待されます。



健康診断の結果をグラフ化し、共有することで健康意識を高めます。

社会貢献 献血

皆さん、頂上まで登ることができました。楽しみながら運動することができます。



DATA
株式会社
新世紀システムズ

〒902-0064 那覇市寄宮142-1
☎098-835-2039

1998(平成10)年創業。ソフトウェアの開発・保守、システム要員派遣サービスを主な業務としている。お客様に満足して頂ける情報システムとサービスを提供することを使命として、「社会から必要とされる一流のIT会社」を目指している。

データを分析し改善することが結果に結びつく

健康指導がゴールではなく、結果を分析しグラフ化して共有することで従業員の健康意識を高めているのが新世紀システムズの特徴です。「衛生委員会活動年間計画表」の結果を基に、PDCAサイクルを用いて課題解決を行っていることも高い効果を生み出している要因といえるでしょう。このような積極的な取り組みを支える「衛生委員会」の継続的な活動が今後も期待されます。

ジョブマネ株式会社



社内コミュニケーション活性化を目的に、会社負担で毎月1回食事会を開催(現在はコロナ禍の影響で中止)

ZORKS
崇元寺



従業員の健康は会社の宝です。従業員が健康であれば社内は活気に溢れ、会社力の向上が期待できます。ぜひ、取り組めるところから取り組んでください。



代表取締役
小林康裕さん

長期的に働くには、心身の健康が第一! ストレスの溜まらない職場環境を目指して

ジョブマネ株式会社

〒902-0067 沖縄県那覇市安里1-8-4
ZORKS 崇元寺
☎098-987-0213

2017(平成29)年に設立。雇用者数8名(2020年3月現在)。「中小・ベンチャー企業を支援し、共に成長すること」をビジョンとし、中小・ベンチャー企業向けクラウド型業務管理ツール【ジョブマネ】の開発・販売を行う。今回の沖縄県健康づくり表彰以外にも、健康づくりに関するさまざまな認証・認定を取得している。

継続と環境づくりが一番大事!

決めたことを継続し積み重ねることと環境づくりがとても大事だと語る小林さん。7つの取り組みでも取り上げた「歩通勤の推奨」や「定時内勤務の徹底(月平均残業10時間未満)」は、創業時の2017(平成29)年より実施し継続しています。その他にも、休憩は10時~14時の間に交代制で自由に取れるようにしたり、同じワークスペース内にある会社と交流しながら仕事をしたりなど、常に新しい刺激をもらえるような職場環境を作っています。

心身ともに健康で快活に業務ができる体制を整え、会社全体としての生産性向上や業績アップにつながるような施策をさらに模索し、他社のモデルとなる健康経営を今後も目指します。

近ではほとんどの従業員がほぼ毎日定時退社できているといい、過度な業務集中によるストレス予防につながっています。年齢の若い従業員が中心で一人暮らしが多いため、コミュニケーション不足に陥らないよう住宅勤務の方法も工夫しています。例えば、パソコンでWeb会議システムやアプリを使用し、各従業員と社内の様子を常に共有しています。すぐに相談しやすい環境を在宅勤務中でも構築することで、社内活性化や定期的なコミュニケーションの機会を創出できています。

健康意識を高めるための7つの取り組み

従業員の健康意識を高めるため、「定期健診診断の案内(創業時から受診率100%)」「徒歩通勤の推奨」「定時内勤務の徹底(月平均残業10時間未満)」「NO残業DAYの設定」「カウンセラーの月1訪問」「喫煙者に対するサポート」「会社負担で社内食事会の開催(コロナ禍のため現在は未開催)」の7つの取り組みを行っています。

NO残業DAYを設けてはいるものの、最

平均年齢が28歳と若い従業員を中心の会社で、健康不安を抱える従業員は現状いないが、長期的に働く上で心身の健康が第一であり、早い段階から意識付けをする良いきっかけになればと思い健康経営になるよう、社内の環境を整え各種認証・認定資格「沖縄県ワク・ライフ・バランス認証2018(平成30年)」「ひやみかち健康経営宣言2019(令和元年)」「福寿うちなー健康宣言2020(令和2年)」などを取得。毎日従業員が目に見える玄関先にこれらを掲示することで、意識付けを行っています。

【平均年齢が若い会社だからこそ】の意識付け



各種認証・認定書を毎日従業員が目に見える玄関先に掲示することで、意識付けを行っています。

2018(平成30)年のおきなわマラソンに挑戦!普段は走ることと全く縁のないメンバーでしたが、なんとか全員完走できました。

仕事初めは業務を早めに切り上げて、毎年恒例の初詣。全従業員で気持ちを新たにします。

DATA

ジョブマネ株式会社

〒902-0067 沖縄県那覇市安里1-8-4
ZORKS 崇元寺
☎098-987-0213

2017(平成29)年に設立。雇用者数8名(2020年3月現在)。「中小・ベンチャー企業を支援し、共に成長すること」をビジョンとし、中小・ベンチャー企業向けクラウド型業務管理ツール【ジョブマネ】の開発・販売を行う。今回の沖縄県健康づくり表彰以外にも、健康づくりに関するさまざまな認証・認定を取得している。

医療法人HSR 名嘉村クリニック



「コグニーサイズ」を 2016(平成28)年に導入

超高齢社会になり、認知症高齢者が増加している社会的背景を踏まえ、名嘉村クリニックでは、2015(平成27)年に認知症の早期発見・早期治療を目的としたシステムに取り組み、2018(平成30)年、「もの忘れ外来」を開設。2016(平成28)年より、頭を使いながら有酸素運動を行う認知症予防運動プログラム「コグニーサイズ」を始めました。「コグニーサイズ」とは、認知を意味する「コグニーション」と運動の「エクササイズ」を合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発したものです。

教室には同クリニックの患者だけではなく、幅広いエリアから参加者を募集し、現在50代の方が教室に通っています。教室には同クリニックの患者だけではなく、幅広いエリアから参加者を募集し、現在50代の方が教室に通っています。教室には同クリニックの患者だけではなく、幅広いエリアから参加者を募集し、現在50代の方が教室に通っています。

6ヶ月で歩行力・注意力・処理能力がUP

「コグニーサイズ」は6ヶ月継続することで効果が出ると言われているため、同教室では6ヶ月を1クールとし、週に2回、2時間のプログラムを行っています。参加者のアンケートでは「体のバランスが良くなつた」や「もの忘れが減つた」などの声が寄せられ、効果を実感している人が多いと言います。また、客観的な評価も行っており、参加者が教室に通う前後を比較した、脳と体の健康度の評価(NCGG-FAT)では、特に、歩行力と注意力、処理能力が上がっていることが分かりました。

老人看護専門看護師の屋良利枝さんは、「効果が分かる」とモチベーションが上がる」と話します。また、続けないと効果が出ないため、教室だけでなく家でもできるように指導を行っているそうです。

普及活動に注力し、

沖縄県の健康寿命を延ばしたい

沖縄県の健康寿命は、全国で女性は10位、男性は25位で、男性は全国平均を下回っています(2016年時点。厚生労働省発表)。健康寿命に影響を及ぼしているのが認知症で、要介護状態になる一番の原因であります。「予防は、認知症にならないということではなく、認知症の状態になることを遅らせることができ大切」と屋良さんは話します。そのため、「コグニーサイズ」を地域や公民館での活動に広げていきたい。さらに、離島に住む人や新型コロナウイルスによる感染が怖くて外出の機会が減つた人、公民館などの施設がない所のために、オンラインでのコグニーサイズにも取り組んでいる」と話します。

同クリニックの今後の取り組みが期待されています。

医療法人 HSR 名嘉村クリニック

〒901-2132 沖縄県浦添市伊祖4-2-1
☎098-870-6600

【認知症ケア支援センター コグニーサイズ】
〒901-2132 沖縄県浦添市伊祖4-1-11 HSRビル伊祖2階
☎098-870-6607

睡眠障害・呼吸器・糖尿病・甲状腺の専門内科クリニック。2000年12月開院。「睡眠学会認定施設」および「日本甲状腺学会認定専門医施設」。職員数168名(2021<令和3>年1月現在)。国立長寿医療研究センターが開発した、運動と頭を使う課題を同時に使う「コグニーサイズ」を導入し、2016(平成28)年に認知症予防教室を開始。

DATA

音楽に合わせて歩く
有酸素運動。



理学療法士、健康運動指導士、看護師が担当するため、安心して参加できる。(左から仲本美恵さん、沖本侑也さん、屋良利枝さん、小那霸みゆきさん)



コグニーサイズは老人看護専門看護師である屋良利枝さんが専門を生かし、理学療法士と共に自主的に企画したものです。今後、他施設でも普及発展を期待します。



認知症予防運動プログラム 「コグニーサイズ」で、沖縄の健康づくりに貢献



社会医療法人 仁愛会 浦添総合病院



ポリファーマシーに関する本
活動をさらに強力に支援する
ために、処方内容を含む診療
録の社会的な一元化が進むこ
とを望みます。

多職種診で患者さんのもとへ
伺い、薬剤変更前後のフォロー
を行っています。

浦添総合病院 院長
福本泰二さん



64人のポリファーマシーを改善 専門外来も設置

具体的な取り組みとして、入院時に6種類以上の内服薬を4週間以上継続している患者を対象に調整を開始。その結果、2020(令和2)年6月までに64人の患者のポリファーマシーを改善しました。さらに、「ポリファーマシー外来」を設置し、困っている患者への対応も始めました。

普段から、医師と薬剤師が積極的に相談し合える環境を作り、患者の薬について、看護師やリハビリスタッフにも情報を共有していると言います。医師の栗原健さんは、「単純に薬の種類を減らすのではなく、同じ成分でも剤型を変更したり、吸いしやすい薬に変更するなど患者さんにとつて『薬を『適正化』しています」と語ります。また、「いろんな部署の意見を聞くことが、より良い健康づくりの手助けに繋がります」と話します。

当院の取り組みを地域へ普及していきたい

高齢者は増加の一途をたどり、ポリファーマシーの患者はさらに増加することが予想されています。そのため、「この取り組みを当院だけで完結するのではなく、県全体で取り組むことが重要です」と薬剤師の浜元善仁さんは語ります。当院で薬を減らしても、別の医療機関で減らしたはずの薬を処方され、当院に戻ってきたときに、それに気づくことがあります」と言います。

そのため当院では、地域医療機関との合同カンファレンスを行い、ポリファーマシー対策の重要性や必要性を地域と共有するよう取り組んでいます。ポリファーマシーに悩む患者が一人でも減るように、今後も地域の医療機関と情報を共有し力を注いでいきたいとしています。



毎週1回、医師と
薬剤師でカンファレンスを持ち、情
報共有を行ってい
ます。



DATA

社会医療法人 仁愛会 浦添総合病院

〒901-2132 沖縄県浦添市伊祖4-16-1
☎098-878-0231(代表)

1981(昭和56)年4月に医療法人仁愛会沖縄浦添病院として開院、翌年8月に浦添総合病院に名称を変更。南部医療圏における中核病院。職員数1,088名(2020(令和2)年3月現在)、救命救急センター、地域医療支援病院、へき地医療拠点病院、DPC特定病院群、地域災害拠点病院の指定を受け、沖縄県ドクターヘリ事業、ドクターカーも運営しており、救急医療やがん診療及び高度専門診療を中心に診療を行っている。

薬が多すぎる! 多職種連携によるポリ ファーマシー対策!

医師、薬剤師、看護師、リハビリスタッフと共同で勉強会を定期的に開催しています。



ポリファーマシー対策に中心になって取り組んでいるスタッフ(左から)、薬剤師の浜元善仁さん、医師の栗原健さん、薬剤師の上地聖佳さん、翁長真一郎さん



医師と薬剤師が連携し、 ポリファーマシーへの取組開始

超高齢社会により複数の疾患を持っている高齢者が増えており、多くの種類の薬を服用する「ポリファーマシー」が問題になっています。内服薬が多くて飲めないという問題だけでなく、薬剤の重複投与や投薬エラーが多くなり、死亡率上昇や転倒リスク上昇が生じることも科学的に報告されています。2018(平成30)年11月のデータでは、浦添総合病院に入院した高齢者のポリファーマシー率が全国平均の2倍であったことから、医師と薬剤師が中心となり、2019(令和元)年6月にポリファーマシーへの取り組みをスタートしました。



那霸市健康づくり推進員



DATA

那霸市健康づくり推進員

【お問い合わせ】那霸市保健所 地域保健課
〒902-0076 那霸市与儀1-3-21 2階
☎098-853-7962

1995(平成7)年に推進員活動を開始、2003(平成15)年に協議会を設立。推進員数32名(2021<令和3年>年3月現在)。市民(地域)ぐるみの健康づくりを行政や関係機関と一緒に推進し、会員相互の親睦と資質の向上を図っている。(会員随时募集中)

講師を招いて健康講座を実施。歌と音楽に合わせて身体を動かし、和気あいあいと健康づくり!

毎年、小禄市営住宅の夏祭りでミニ健康展を実施。クイズ形式で楽しく学べる展示をしています。

会場の一角でメタボリックシンドロームの無料チェックを実施し、市民の健康意識を高めます。

毎月第3水曜日の定例会では、健康講座の企画運営についての話し合いや推進員の勉強会を行っています。

仲間とともに取り組んできた健康づくり活動を、行政機関と連携を取りながら、健康講座や健康イベントを通じて、さらに市民の皆さんへ広めて参りたいと思います。

推進員協議会会長
崎山喜聖さん

健康講座やイベントを通して 地域住民の健康づくりの「輪」を広めています。

地域住民中心の健康づくりを推進
「那霸市健康づくり推進員」は従来個人の取り組みが中心だった健康づくりを、健康講座やイベントを通して、地域社会中心の健康づくりへと変化させてきました。こうした推進員の活動は、市民一人一人の健康づくりの「輪」をさらに広げ、長寿県復活の大きな一翼としてこれからも発展していくことでしょう。

地域住民とともに、楽しみながら健康力アップを図る
推進員は地域で開催されるイベントでの啓発活動や健康づくりの企画を行っています。小禄市営住宅の夏祭りでは毎年ミニ健康展を開き、クイズ形式で楽しみながら健康意識を高める催しを行っています。

また、各種健康イベントへの参加や企画運営もしており、月1回のウォーキング大会への参加や定期的にグラウンドゴルフ・パークゴルフ大会を開催するなど、運動習慣促進のために市民とともに心地よい汗を流しています。今後は新たに、フランス発祥のニュースポーツ「ペタンク」の実施も計画中です。

きな役割を果たしているといえます。

健康講座で市民の健康知識を向上
毎月定例会を開催し、市民向けの健康講座の企画から実施までを行っています。さらに推進員の勉強会を開き、資質向上を図っています。市民向けの健康講座では、これまで特定健診についての講演会や認知症予防講座などを開催し、2014(平成26)年のスタート以来、参加者は延べ268人。特に中部徳洲会病院や大浜第一病院の医師を講師として招いた講座は、約5年間続く人気講座となっています。参加者からは「生活習慣を見直すきっかけになった」「病院で受ける検査の内容が理解できた」などの反響があり、市民にとって講座が健康を学ぶ場として大きな役割を果たしているといえます。

推進員は市民の健康づくりのリーダー
那霸市民の健康づくりへの関心を高めることを目的に1995(平成7)年に活動を開始した「那霸市健康づくり推進員」。2000(平成12)年頃から那霸市が開講した「健康づくり推進員養成講座」の修了生が習得した知識を生かしていこうと、2003(平成15)年には規模を拡大して「協議会」が結成されました。現在32名の推進員が市民ボランティアとして市民と行政のパイプ役を担い、健康増進を高めるさまざまな取り組みを行っています。