

# 那覇市「頑張る職場の健康チャレンジ」

## 職場で健康づくりって？取り組むと、どうなる？

### ケース1 デスクワーク中心型

#### 課題

体を動かすことがほとんどなく、肩こりや頭痛を抱える職員や体調不良を訴える職員もいる。体重が年々増加。

#### 目標

職場全体で運動習慣を身につけ、健康意識の向上を図る

#### 実践内容

- ・業務前にみんなでラジオ体操！
- ・業務の合間にみんなでストレッチタイム！
- ・椅子の替わりバランスボール
- ・月1回のスポーツデー開催
- ・ウェアラブルウォッチで、歩数・睡眠の室の見える化
- ・体重・歩数、月間1位は表彰！

#### 実践効果(参加者の声)

- ・肩こり・腰痛が緩和されました。
- ・食べ物・お酒の量を意識するようになり、体重も減量しました。
- ・間食の回数が減りました。
- ・おやつの内容や量を考えて、食べるようになりました。
- ・いかに歩いていないか実感！意識して歩くようになり、仕事も疲れにくくなりました。
- ・筋力がつきました。
- ・コミュニケーションが増え、職場の雰囲気が明るくなりました。



### ケース2 身体活動中心型

#### 課題



体を動かす仕事なので、つい食べ過ぎ、飲みすぎて、高血圧や肥満の職員が増加。腰痛持ちの職員も多数。喫煙者もおり、禁煙したいと思っている。

#### 目標

体が基本！  
高血圧・体重・腰痛…  
各自の問題を解決したい

#### 実践内容

- ・タイムカードを押す前に体重を計測。
- ・朝礼前にラジオ体操。
- ・職場に血圧計を設置し、測定する習慣をつける。
- ・ながら運動の促進！→給湯室や休憩室に、貼り紙やストレッチ器具を設置。
- ・普段の食事について栄養士を招いて栄養講話を実施。
- ・喫煙者：禁煙外来＆皆に応援してもらう

#### 実践効果(参加者の声)

- ・食べ過ぎることがなくなりました。
- ・食べる内容を意識したら、血圧が正常値になりました！
- ・健康や体調を意識するようになり、体調を崩すことが少なくなりました。
- ・体重が減ってきました。
- ・家でもストレッチをする習慣ができました。
- ・腰痛が楽になりました。
- ・お酒を飲む回数が減りました。
- ・会社全体で取り組むことで会社が楽しくなりました。
- ・禁煙成功!!!

