

4.県内の企業における取り組み事例

NEW

新着情報の表示

県内の企業に対して取り組み事例を募集しています！

現在までのとりまとめは以下のとおりとなりますので、紹介させていただきます。

事例をお寄せいただいた皆様に、この場をお借りしまして厚く御礼申し上げます。また、掲載については、随時受け付けておりますので **沖縄労働局健康安全課**（TEL：098-868-4402）にご連絡いただきますようお願いいたします。

健康づくりの意識啓発

医師、管理栄養士、運動指導士を招いて講習会を開催

NEW

医師の講師を招いて、「生活習慣病と健康づくり講演会」を開催したり、管理栄養士や運動指導士を招いて、メタボ脱却のための食生活やストレッチ等の講習会を開催しています。

また、健診後の事後措置の徹底を指導し、管理職が部下の実情を把握し、再検査受診勧奨に努めています。

（株）沖電工：那覇市・総合建設業

健康チャレンジキャンペーン

健康保険組合で全国一斉に実施する「健康チャレンジキャンペーン」（毎年10月～11月）へ社会保険加入者全員の参加を促し、食生活改善部門（「野菜を先に食べようコース」「毎朝朝食コース」etc.）、日常週刊改善部門（「よく噛もうコース」「減酒コース」「禁煙コース」「心のリフレッシュコース」etc.）、運動不足解消部門（「ウォーキングコース」「階段を使おうコース」etc.）各部門合計20の項目から2つを選択し、2ヶ月のチャレンジを実践しています。

チャレンジ困難性の高い「禁煙」「計るだけダイエット」「ウォーキング」を選択した場合は1つの項目のみで可としています。

期間終了後全員から記録表を回収し本社で達成度を確認しますが、例年半数ほどが目標を達成しており、達成者へはプレゼントを進呈しています。

イオン琉球（株）：南風原町・商業

健康管理年間計画を策定

保健師を中心とし、1年をかけて全部署を回り職員と個別面談をし、健康管理上の問題点をアドバイスし、健康診断の事後フォローを実施している。[《全文》](#)

（株）琉球銀行：那覇市・銀行業

ダイエットチャレンジャー

パソコン上のダイエット・ダイアリーで目標値・行動目標・日記をつけてもらい、月末に体重報告。健康相談室や健康保険組合の保健師が励ましのコメントやアドバイスを実施し参加者の半数が減量に成功した。 [《全文》](#)

(株) 沖縄銀行：那覇市・銀行業

こころとからだの健康づくりカード

社員自らの健康（心と体）について常日頃関心を持ってもらうため、名護工場所属社員全員に「こころとからだの健康づくりカード」を配り、「運動の部」「軽い運動の部」「健康の部」「精神の部」「マナーの部」などの項目から自己採点でスコアを付け、目標点数に達した場合には会社から記念品（図書券）を贈呈している。

カードの項目は社員で立ち上げたKAIZEN会（改善会）で話し合い決定している。「エレベーターを使用せず階段を使った」「朝食を食べてきた」「今日食べたメニューを思い出してみた」「朝のあいさつをした」等身近にできることで社員に関心を持ってもらうよう工夫している。

オリオンビール（株）名護工場：名護市・酒類製造業

「働きがいのある明るい職場づくり」アンケート

「働きがいのあるあかるい職場づくり」アンケートを実施し、各職員の職種・資格の目標の確認のほかに、職場環境への意見・要望を集約し、具体的に改善へ取り組んでいる。

(福) まつみ福祉会桜山荘：豊見城市・社会福祉施設

健康に関する掲示板

健康情報を案内する掲示板を作成。新しい健康情報を社員に提供している。

(有) みどり食品：八重瀬町・食品製造業

健康に関わる情報は社内のネット掲示板に掲載し、社員がいつでも閲覧できるようにしている。

(株) 沖縄エネテック：浦添市・総合技術コンサルタント業

カウンセリング制度

カウンセラー（相談員）による定例面接を制度化し、労働環境の改善、企業倫理の徹底等と風通しの良い職場環境づくりに努めている。

(株) 沖縄エネテック：浦添市・総合技術コンサルタント業

職場における健康に関する講演会・研修会の実施

社員の心の健康づくりのため、メンタルヘルス対策支援センターより講師を迎え、社員向けの講習会を計画している。

(有)みどり食品：八重瀬町・食品製造業

巡回指導

品質管理の関係でコンサルタントに職場の巡回を依頼しているが、その際に第三者の視点で社員に対する衛生管理も点検してもらい、指導事項があった場合は適宜改善している。

(有)みどり食品：八重瀬町・食品製造業

ハーリー大会へ会社で参加

地域のイベントである「糸満ハーリー」に会社として参加。ハーリー船は会社が提供し社員へもイベントへの参加を奨励。心身のリフレッシュに努めている。

南部電工(株)：糸満市・電気工事業

食生活習慣の改善

六日間の断食(ファスティング：酵素ドリンクと水のみを摂取)

我が社では、半年に一回、六日間の断食(ファスティング：酵素ドリンクと水飲みを摂取)を実施しています。そもそもは、代表者と社員数名で「食生活の見直し」がテーマの勉強会に参加したことが始まりです。それは、数名のドクターが主催する勉強会で、人は日々の食事内容で健康が規定されてしまうとする考え方を基軸に、それぞれの地域に根差した伝統食を食べて行こう、という趣旨のものです。日々の食事を見直すという延長線上に断食の取組があります。

開始から三年目になりますが、「食」の大切さが徐々に理解されつつあるためか、参加したスタッフからは「血圧が下がった」、「高かった中性脂肪やコレステロール値が正常値になった」との声もあり、食生活に気を配る職員が増えています。

「ファスティング」の酵素ドリンクは費用が嵩むことから、福利厚生の一環で会社で全額補助をして支援を行っています。

(株)アイムホーム：北谷町・建設業

ゆうゆう健康クッキング

イオン5店舗で、毎月15日定例で沖縄県栄養士会から各店舗1~2名の講師を招いて「ゆうゆう健康クッキング」(お客様教室&栄養相談会)を開催し、ヘルシー料理のアピールを行っています。

メニューは栄養士が考案し、「健康長寿」「地産地消」をテーマに作成しています。

当日は食品売り場近くにブースを設け、講師が調理を行います。店内のお客様は試食をしたり、栄養相談などをしますが、事前申し込み、調理への参加などはなく気軽に参加できます。ぜひ一度お越しください。

イオン琉球(株):南風原町・商業

ネット上の個人専用の「健康マイページ」を持ち、昼食費補助によるヘルシーメニューの摂取やスポーツジム無料利用券の配布で生活習慣改善を実施させ、メタボ該当者の減少を実現した。[《全文》](#)

(株)沖縄銀行:那覇市・銀行業

ヘルシーメニュー研究

職場の料理サークル(会社から場所の提供や運営の助成金を支給)で、低カロリーのヘルシーメニューを研究し、施設のイベント時にその料理を地域の方に紹介している。

(福)まつみ福祉会桜山荘:豊見城市・社会福祉施設

運動指導の工夫

健康ウォーキング

NEW

社内の定期健診結果で有所見率が高かったため、平成23年11月より「健康ウォーキング」を始め現在も継続しています。

「健康ウォーキング」は主な事業所では毎週1回、曜日を設定して実施しており、月に一度は全社的に呼びかけ、専門の運動指導士を招聘し、正しい姿勢でのウォーキングを啓発しています。その際にはウォーキングだけではなく、ストレッチ法や、階段を使ったエクササイズの講習を実施しています。

さらに、時にはウォーキングの場所を変えたりして、マンネリ化を防ぐ工夫もしております。その結果、有所見率も少しずつ改善へ向かっています。

(株)沖電工:那覇市・総合建設業

ヨガ

社員の中にヨガのインストラクターの資格者がいて、毎週月曜日、水曜日の2回、朝礼前にヨガ体操を実施しています。

(株)アイムホーム：北谷町・建設業

毎朝、朝礼後に全員でウォーキングを実施

「安全で健康な労働力の確保は企業経営の基本である」ことをテーマに健康づくりに対する方針を掲げ、毎朝のラジオ体操の後、大雨が降らない限り職場周辺で1km程度のウォーキングを実施している。管理者はこのとき社員の体調等をチェックし、日々の健康管理を確認している。

南部電工(株)：糸満市・電気工事業

マラソン大会へ団体で参加

社内に「体育推進委員会」を設置し、社内レクリエーション(ボーリング等)の企画・運営のほか、年2回、マラソン大会への参加募集を募り団体で参加。社員の健康保持増進に努めている。

(株)沖縄エネテック：浦添市・総合技術コンサルタント業

健康づくりへの援助

スポーツサークル活動への援助

野球・バレーボール・ボーリング・筋トレなど職員が加入している運動サークルに会社より助成金を支給して活動を奨励している。

(福)まつみ福社会桜山荘：豊見城市・社会福祉施設

インフルエンザの予防接種について、全額会社負担を検討している。

(有)みどり食品：八重瀬町・食品製造業