

# 健康職場を創るネットワークサービス しまね「健」・「職」スタイル～職場習慣から健康を創る～

(株)システム工房エム・(株)山陰プロセスT2Style事業部・丸藤伸興アゴおばさん弁当(有)・(株)伸興サンライズ

## 事業概要

分析に供したデータの対象期間  
H27.12.1▷H28.2.29

オリジナルコンテンツ+運動と食事の実践活動と心身の状態変化を「記録し」「ポイント化」▷▷▷▷楽しみながらヤル気が持続

どんな職場でも気軽に取り組める!  
インターネットを通じて職場にいながらパーソナルな健康維持増進活動に取り組むことが可能。もちろん職場の仲間と一緒に運動等を行うこともでき、一体感と継続性がグンとアップします。

日々の職場習慣から健康を創る  
健康職場がもたらす安定した企業運営と家計収入の維持は、地域経済への貢献となります。地域活力の担い手である働く世代が、職場で気軽に健康維持増進活動に取り組める場を提供します。

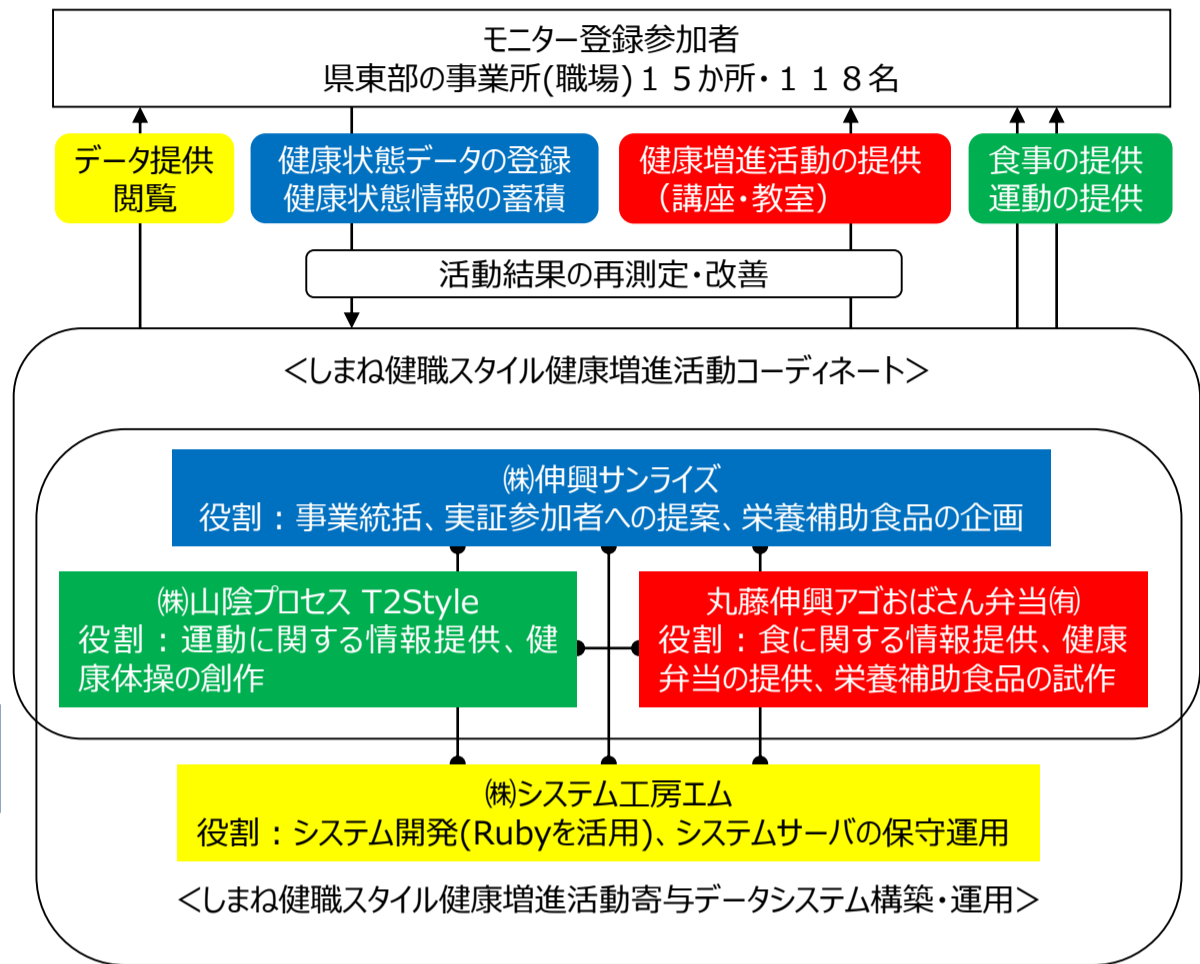
・参加と継続の場(システム)を提供→健康維持増進活動の実践→無関心から意識向上へ

・約9割が「参加して良かった」と回答

・オリジナル楽曲と振付による健康体操(地域資源)の創作

・Ruby(地域資源)によるシステム開発と安定運用

・未利用(地域)資源を活用した栄養補助食品試作



## 体組成測定結果の例(筋肉量・体脂肪率・体重)



## しまね「健」・「職」スタイル システム画面



## しまねヘルスマネジメント協会

生活習慣病などの悪化は、企業の生産活動が停滞する危険性や医療費の増大につながるリスクをはらんでおり、健康な職場環境がもたらす安定した企業経営と家計収入の維持は、少子高齢化や担い手不足に悩む地域の経済活動への貢献につながるものと期待されています。

そのような状況において、しまねヘルスマネジメント協会は「IT」・「食」・「運動」の3つの地域資源を活用し、地域活力の担い手である「働く世代」をターゲットに適切なヘルスクエアサービスを行うことで、健康な職場生活環境づくりの普及を目的として設立し、その目的達成のための各種事業を行うこととしました。

主体となる事業は、島根発のコンピューター言語Rubyを使用した専用のシステムを用いて日常の健康データを管理し、地域の食資源を活用したメニュー・食品により、ヘルシーで栄養価の高い健康的な食事を提供し、独自の健康体操で快適な日常生活と活動的な身体づくりを行える環境を提供することで、健康な職場づくりを推進し、もって地域の健康増進へとつなげる事業です。(「ヘルスクエア特別セミナー」等自主開発による事業等。)

また、本協会の行う事業は、その理念と目的に共感する会員と関係者が一体となって、ともに創り上げていくことを旨としています。

## 社員の皆さんとともに健康な職場創りを(ヘルスクエア特別セミナー)



しまねヘルスマネジメント協会が提供・指導するヘルスクエア特別セミナーは、皆さんの職場生活における健康維持増進に役立つ体験の機会を提供することで、①身体状況のチェック②食事と運動の重要性を楽しさを学ぶ③良い生活習慣付けを考えるという三つの項目をお手伝いし、会員とともに健康な職場づくり、地域づくりに貢献することを願い取り組むものです。

スケジュールの例(20~30名参加の場合)

- ◆ 11:00~11:40「おカラダチェックbyInBody」→高精度体組成計InBody(インボディ)による測定
- ◆ 11:45~12:45「アゴおばさんの健康推進教室」→管理栄養士による食事つきセミナー(休憩)
- ◆ 13:00~14:00「T2Style運動指導」→パーソナルトレーナーによるセミナー+ワーク



しまねヘルスマネジメント協会会員募集中!!

【お問い合わせ先】しまねヘルスマネジメント協会事務局

(株式会社伸興サンライズ 〒690-0876島根県松江市黒田町87-4 管理部) TEL:0852-55-7144 FAX:0852-27-4476 E-mail:kaihatsu@sinkou-net.co.jp