

# 令和4年度 しまね☆健康づくりチャレンジ月間 取組報告（まとめ）

## 【 事業所の部 】

令和4年12月 島根県健康福祉部健康推進課



### 1) 報告事業所数 9事業所（従業員数計：652人）

（規模別内訳）

10人未満	10～29人	30～49人	50～99人	100～299人	300人以上
2	2	1	2	1	1

### 2) 過去のチャレンジ月間の参加（事業所数）

はい	いいえ
4	5

### 3) 月間における+1の健康づくりの目標＜抜粋＞

分類	内容
ウォーキング	・1日プラス1000歩多く歩く
運動・体操	・始業前のラジオ体操 ・かかとおとし・手のグーパー体操・背伸び運動・シーソーダンス・ふくらはぎ、太もものばし ・階段を使う
食事・減塩	・野菜をプラス1品増やす ・食事についての声掛け(減塩や野菜摂取) ・減塩レシピの提供 ・しょう油は「かける」より「つける」
その他	・毎日血圧や体重を記録する ・いきいきチャレンジウォークへの参加 ・健診を受ける(健康診断全員実施、子宮頸がん検診・乳がん検診受診勧奨) ・一日一善 ・適正飲酒量を守る

### 4) Oの数（事業所数）

30個	28個	24以下
6	1	2

### 5) 月間中に参加したイベント参加数（事業所数）

2個	1個	0個
1	3	5

### 6) 普段型取り組んでいる健康づくり活動＜抜粋＞

○運動・スポーツ等

- ・社員有志によるスポーツ同好会(野球・ゴルフ)活動
- ・ラジオ体操の実施
- ・会社の従業員用アプリを使って歩数をカウント
- ・チーム対抗のウォーキングイベントに参加
- ・日々階段を使用することを意識（1階下や1階上は基本階段を使用）
- ・年に2回(春、秋)に社内チャレンジウォークを行っている

○その他

- ・しまね☆まめなカンパニー登録
- ・健康診断の二次検診受診推奨
- ・年一回喫煙についての調査

- ・口腔ケアに努めている。歯磨きや定期的に歯科に行くようにしている
- ・毎月保健師の方に来ていただき、健康（健診、病気、食事など）に関わるお話をしてもらっている。また年に1回健康相談の実施

## 7) 取組状況（重複回答あり）

取組内容	事業所数
1. ウォーキングや運動・体操に関する取組	9
2. 食事に関する取組	6
3. 減塩に関する取組	4
4. がん検診に関する取組	1
5. その他の取組	4

その他内容：血圧測定、体重の記録、適正飲酒量を守る、健康診断受診の推進、一日一善など

## 8) 具体的な取組内容（重複回答あり）

### ①ウォーキングや運動・体操に関する取組

取組内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマートフォンのアプリで歩数と体重を記録。</li> <li>・毎日、ラジオ体操のDVDを流し朝礼時にラジオ体操を実施。</li> <li>・エスカレーターや車を使わず歩くことを増やしたりした。</li> </ul>

### ②食事・減塩に関する取組

取組内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事についての声掛け(減塩や野菜摂取)。</li> <li>・調味料を減塩のものに変え野菜を多く摂るようにする。</li> <li>・おいしい減塩レシピを提供し、従業員の健康と献立作りを応援。</li> </ul>

### ③健診・がん検診に関する取組

取組内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・9月に健康診断があるのをうけて、全員が9月中に実施するように推進。個別受診も含めて100%を9月末までに実施できるように声掛け。</li> <li>・女性のがん検診について社内の福利厚生制度で無料での受診が可能。</li> <li>・全社員に受診勧奨を実施。</li> </ul>

## 9) 今後継続したいこと感想など〈抜粋〉

### ○目標の達成状況・感想

- ・目標をたてることにより、普段から出来ていたか更に意識でき、減塩にとりくめた。体を動かす事は、1分2分だが、少しずつ取り組めた。
- ・しまね健康チャレンジ月間に参加したのは初めてでしたが、1か月間とても楽しく過ごすことができました。
- ・どの取り組みも、職員同士が声を掛け合いながら行うことでトップダウンの取り組みではなく、いいコミュニケーションの1つとして活用させていただきました。

### ○取組後の変化

- ・合間時間に積極的に動くようになって、身体が軽くなったように感じた。
- ・チャレンジの機会があり、意識するようになった。
- ・実はラジオ体操を始めたことで最初は腰を痛めたり、筋肉痛になったりする職員がいましたが、日々続けることで改善され、体もよく伸びるようになったり、朝から体を動かすことで頭もすっきりし、肩凝りにも効果があり、今後もラジオ体操を毎日したいといった職員の声が多かったです。ラジオ体操は継続して続けたいと思っています。
- ・ウォーキングについても、チームで競うことで、負けず嫌いの自分を発見したとか、歩くのに飽きてきたので走ってみましたというようなコメントもあり、すごく生き生きと1か月過ごすことができました。

○今後について

- ・運動を習慣となるよう気軽な運動の紹介を社内で案内していこうと思う。
- ・食生活、体操、運動についての健康教室を開催したい。
- ・今後も継続していこうと思う。
- ・今回のように目標を掲げて健康を意識することで健康診断やがん検診の受診率の向上に繋がったので、今後も社内で健康月間を作り、禁煙やウォーキング、減塩や検診など様々な項目を目標に掲げて従業員が“楽しく”そして健康に過ごすことのできるよう考えて取り組んでいきたいと思っています。
- ・朝のラジオ体操に取り組んでみて、良かったので引き続きしたいという意見が多くあり、10月以降も続けて行うことにした。
- ・自分達だけではなく、お取引先様や、ご契約者の皆様に、しまね☆健康づくりチャレンジ月間やオクトーバーランアンドウォークのご案内を通じて、健康増進活動に取り組んで頂けるように活動していきたい。
- ・一律にこれ、というのではなく、それぞれに見合った形での目標を決めて、なるべく長い期間継続できるようにしたい。