

社会福祉法人 西益田福祉会 における、健康づくりの取組

(清流苑・神田保育園)

1. 事業所について

- 業 種 老人福祉 介護事業 児童福祉
- 従業員数 48人
- 事業所の紹介 清流苑（通所介護事業所・訪問介護事業所） / 認定こども園神田保育園

2. 事業所における健康づくりの目標

従業員一人一人が健康でいきいきと働くことができる職場とする



3. 日頃の健康づくりの取り組み

| 運動の取組 | 情報提供や声掛け、広報活動の取組 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">・昼休みを利用してウォーキング、石段の昇降・休日のサイクリング・従業員が個々で健康づくり教室に参加・休日は個々でウォーキングやストレッチにチャレンジ | <ul style="list-style-type: none">・健康づくりに関する情報提供、ポスター掲示、回覧・労働安全衛生委員による健康推進の活動・体重計や血圧計を要望に応じて看護師が測定・山陰中央新報社に新聞掲載（しまね健康づくりキャンペーン） |

4. しまね☆健康づくりチャレンジ月間における取り組み

| ウォーキングや運動・体操の取組 | 食事に関する取組 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">・休日はウォーキング・簡身体操・昼休みを利用して、食後 10 分間のウォーキング、石段（100 段）の昇降・休憩時のストレッチ | <ul style="list-style-type: none">・1日の食事で野菜を1皿増・ゆっくり、よく噛んで、早食いをしない・減塩や野菜摂取について声掛け |
| がん検診に関する取組 | その他の取組 |
| <ul style="list-style-type: none">・ポスター掲示・情報提供や受診の推進 | <ul style="list-style-type: none">・血管年齢の測定 |

取り組んだ感想など

- ・太ももの筋力アップを実感している。
- ・自分の血管年齢に関心を持つ人が多くなった。
- ・今後の生活習慣改善のきっかけになった。



5. 今後に向けて

地道な活動ではあるが、少しずつ職員の健康意識が高まりつつある。
また、心身ともに健康な意識改革に向けて、今後も無理なくチャレンジができ、持続可能な取組みができるように推進していく。