

「Let's健康おきなわ21」



令和2年度も募集します

健康づくりの取り組みを頑張っている事業所・地域団体を募集します

八重山保健所健康推進班

沖縄県では、【沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)】を創設しました。

2040年に平均寿命世界一を目標に掲げて県内の職域や地域で積極的に健康づくりに取り組んでいる団体を表彰しています。

1. 2019年度沖縄県がんじゅう表彰受賞事業所紹介

事業所部門に「八重山殖産株式会社」地域部門に「総合スポーツクラブ・歩きニスト」が選ばれました。

①健康に貢献する企業を目指して

八重山殖産は「世界中の人々の健康に貢献する企業」「沖縄県が誇る美しい自然と調和、共生する企業」を経営理念に、クロレラ、ユーグレナなどを生産している。

②「肥満」診断の危機感から一念発起

ところが健康診断で44人の従業員のうち約半数が肥満あるいは予備軍ということが判明。「このままではいけない!」と衛生委員会が立ち上がり、「八重山殖産21」をスタート。「八重山殖産21」は現在の体重、体脂肪などの体の肥満度や筋肉量を知り、改善の必要性に気づき、モチベーションを維持することを目的とした取り組み。

③健康づくりを数値と知識で意識

具体的には体組成計で従業員の体重・体脂肪・内臓脂肪を記録させ、スタート値からの増減を週1回報告。歩数計を配布し、個人別部署別の平均ランキングを発表。体力測定も実施し、各自の体力年齢も把握させた。外部講師より筋肉の役割や食事バランスなどに関する健康講話と運動指導、こころと身体のバランスに関するメンタルヘルス講話を実施した。

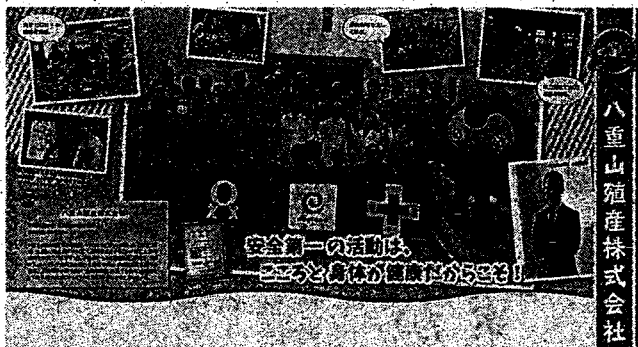
さらに、石垣市、八重山保健所と連携し、実物大フードモデルを活用した「食育SATシステム」によって日頃の食事カロリーの数値を出し、管理栄養士から栄養指導も受け、食事のバランスについて意識することができた。常に意識してもらえるよう、朝礼などで情報共有もコツコツ続けた。

④体脂肪率と内臓脂肪レベルが低下。気づけた喜び

取り組みを通して体重の減少は見られなかったが、代謝増加、体脂肪率と内臓脂肪レベルの減少。男性は体力年齢が分かり刺激を受け、女性は栄養指導で「塩分が多かった」など、普段の食事が想像以上に偏っていたと気づけ、好評だった。

⑤「健康経営」に力を入れていく

これまでは安全活動をメインで動いていたが、安全を支えるにはこころと身体のバランスが整っていないと、日頃の活動にも支障が出る。安全第一のためにも、こころ



と身体を健常にする「健康経営」に今後も力を入れていきたい。

2. 応募方法は、自薦・他薦を問いません詳しくは沖縄県健康づくり表彰検索

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。