

健康づくりは 楽しみながらがキーワード！

石垣市商工会 事務局長 古元 真嗣

有効求人倍率が1倍を大きく超えて、各事業所では人手不足感に悩んでいるところも少なくない状況です。そのような状況の中、従業員の健康づくりを推進して未永く働いてもらうことで人材不足を解消しようとする企業があります。

「1」のような取組みに対して昨年度から沖縄県は「がんじゅつさびら表彰」を設けて表彰を行っています。これには「事業所部門」と「地域

活動部門」の2部門があります。その栄えある第1回目において、事業所部門では株式会社八電工さんがグランプリを受賞し、地域活動部門では竹富公民館・竹富診療所さんが同じくグランプリを受賞しました。2部門とも八重山地区の事業所が表彰されました。

健康づくりにはこのような事業所の取組も大切ですが、やはり一人ひとりの健康づくりへの意識向上が基本に

なることは言ってもありません。特に、30代、50代の働き盛りの世代においては明るい気持ちで働くことで仕事から活力を得るといった視点が大切になります。ではどのようにして仕事から活力を得るのか

という「仕事への情熱」↓「仕事への集中」↓「充実感からの活力」というようなプラスのスパイラルを発生させるといことです。労働に汗することは健康づくりにつながる近道だと思います。

そしてもう一つ、ある経営者から健康づくりについての秘訣を伺ったことがあります。その方は仕事場への往復だけでなく、近場の用事はすべて自転車移動し、休日は経営者仲間で作ったサイクリングチームで汗を流していました。それを手本に私も「チャリトレ」と称して毎日1時間程度、ママチャリに乗ってトレーニングをしています。石垣島の豊かな自然を眺めながらのサイクリングはとても楽しくて気持ちがいいものです。また、医療先進国のドイツには「トラック一杯の薬よりも一台の自転車」という諺があり、サイクリングは健康づくりに最適だと言われています。皆さんも何か一つ楽しみながら健康づくりにしてはどうでしょうか？

「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・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。



けんぞう君

沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクターです