

# 頑張る職場の健康チャレンジ!

～報告会のご案内～

参加  
無料



那覇市「頑張る職場の健康チャレンジ」に参加した10事業所が、実施した健康づくりの取り組みの報告会を行います。それぞれの事業所では、どんな方々がどのようなチャレンジをしたのでしょうか?そしてその成果とは!?日頃の生活習慣を、職場から健康的に変えていこうとするアイデア満載の報告会です。多くの皆様の参加をお待ちしております。

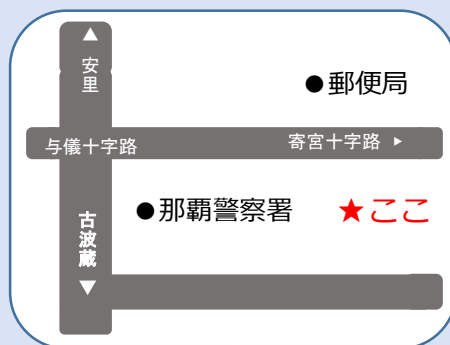
日時

2018年 2月15日(木)  
13時30分(13時15分受付開始)

場所

那覇市保健所 3階大会議室  
那覇市与儀1-3-21

●駐車スペースに限りがありますので、公共交通機関のご利用ご協力をお願いします。



## ◆報告会内容◆

- 13:30 開会
- 13:35 事業の経緯等説明
- 13:40～16:15 (各事業所15分 休憩5分)
- 16:15 質疑・総評・表彰式
- 16:40 閉会 (閉会後に記念撮影)

※報告進行状況により、時間が変更になる場合がございます。

## ●「頑張る職場の健康チャレンジ」とは?

那覇市では、各職場における健康づくりの主体的な取り組みを支援するため、職場の皆さんが健康づくりに取り組める環境を整えることや、気軽に取り組んでもらえることを目的に、「頑張る職場の健康チャレンジ」事業を実施致しました。

今年度は、助成の対象となった10事業所が、それぞれのテーマや目標を掲げ、昨年の7月から約6か月間、「頑張る職場の健康チャレンジ」に取り組んできました。

お問い合わせ

那覇市保健所 健康増進課：玉城、知念  
沖縄県公衆衛生協会：濱川、大城

TEL：098-853-7961  
TEL：098-945-2686

## 株式会社おきなわedu 保育園あがみてい

参加者：5名

内容：

- ・バランスボール購入
- ・健康講話
- ・ヨガ講座
- ・スクワット研修会



## 株式会社しんれんリース

参加者：10名

内容：

- ・朝のラジオ体操
- ・血圧、体重測定
- ・NAHAマラソン
- ・運動器具設置
- ・駅伝大会（社内）
- ・プチトレーニングジム設置



## 株式会社レイメイコンピュータ

参加者：19名

内容：

- ・スタンディングデスク
- ・summer night run参加
- ・マインドフルネスヨガ
- ・ウェアラブル活動量計活用
- ・社内報告会



## (学)KBC学園 沖縄ペットワールド専門学校

参加者：11名

内容：

- ・体重、体脂肪測定
- ・職場企画ウォーク
- ・南城市ウォーク
- ・久米島ウォーク
- ・ひやみかち那覇
- ・那覇市ウォーキング定例会



## 社会福祉法人みどり福祉会 みどり保育園

参加者：41名

内容：

- ・血圧、体重チェック
- ・昼休みラジオ体操
- ・腰痛講座
- ・ジャズダンス研修会
- ・健康だより作成
- ・ひやみかち那覇ウォーク
- ・万歩計で沖縄一周



## 社会福祉法人 風のうた保育園

参加者：11名

内容：

- ・公園ウォーキング
- ・セルフア講習会
- ・比地大滝トレッキング
- ・尚巴志マラソン
- ・石川岳山登り
- ・万歩計



## 一般社団法人 ゆき

参加者：7名

内容：

- ・血圧、体重測定
- ・就業前のラジオ体操
- ・昼食後の軽い運動
- エアロバイク
- ウォーキング
- ルームランナー
- ・リフレッシュ
- やんばる巡り



## りゅうぎん保証株式会社

参加者：16名

内容：

- ・食事講話
- ・運動講話
- ・万歩計
- ・血圧、体重測定
- ・朝のストレッチ
- ・ヨガ教室
- ・スポーツジム利用



## 沖縄環境調査株式会社

参加者：11名

内容：

- ・体重・血圧の管理
- ・禁煙チャレンジ
- ・NAHAマラソン参加
- ・産業医の健康講話
- ・スポーツ施設利用
- 利用券の配布
- ・ひやみかち那覇ウォーク



## 株式会社琉球新報社（印刷局）

参加者：32名

内容：

- ・毎日測るだけ
- ダイエット
- ・本気のラジオ体操
- ・社内ウォーキングイベント
- ・個別栄養指導
- ・毎日血圧チェック
- ・筋トレ倶楽部

