

／ 認証を受けた区内事業所の取組を紹介します！ ／

イキイキ! いずみ

vol.4

ヘルシーカンパニー

～ 区内事業所で働く皆さんの健康づくりを応援しています! ～

特別養護老人ホーム 相生荘（新橋町）



きっかけ

- ◆健診結果から、特に若い職員の中性脂肪や肝機能の値に課題があることを感じていました。
- ◆業務内容から、腰痛や肩こりに悩む職員も多かったため、職員が集まる機会を活用し、週1回ストレッチを実施していました。
- ◆横浜市の健康経営認証に関する案内が届き、既に取り組んでいる内容とマッチすると思い、認証を受けることにしました。



取組内容

- ◆週1回、施設の基本理念の確認の際に、腰痛予防や肩こり改善のためのストレッチを実施しています。夜勤帯もあり、職員全員で集まることは難しいですが、お昼のミーティングの時間を活用し、出来るだけ多くの職員が参加しやすいようにしています。
- ◆自動販売機に特定保健用食品を入れています。



メッセージ

◆健康に関する意識は誰もが持っているものの、日々忙しい中で自ら生活習慣改善に取り組むことは難しいと思います。そのため、健康づくりに取り組めるような環境を作ることが大事だと感じています。実際に職員からも「自分で健康づくりに取り組むことはハードルが高いが、職場で実施してくれるなら参加したい。」との声もあり、職場全体で健康づくりに取り組む意義を実感しました。これからも職員一丸となって健康経営に取り組んでいきたいと思っています！