

発表日	平成 29 年 10 月 24 日 (火)	発表形式	講演 or ポスター展示
所属・氏名	環境科学研究所 川上 進		
発表名称	環境科学研究所における健康管理講座について		
ジャンル	その他	部門	事業事例

1 はじめに

働く人の「運動不足解消」「健康づくり」が急務となっている。横浜市においては、職員の健康ビジョン及び身体健康づくり計画について、28年度から取組を拡充し、「職員健康づくりチャレンジ月間」の実施や「YOKOHAMAストレッチ」(DVD)の作成等が行われている。環境創造局においても「明るく元気な職場づくり」をめざし、いわゆる「健康経営」の取り組みが行われているところである。これらを踏まえ、環境科学研究所においては、昼休みを利用して、一昨年より「健康管理講座」を開催している。

2 講座の内容

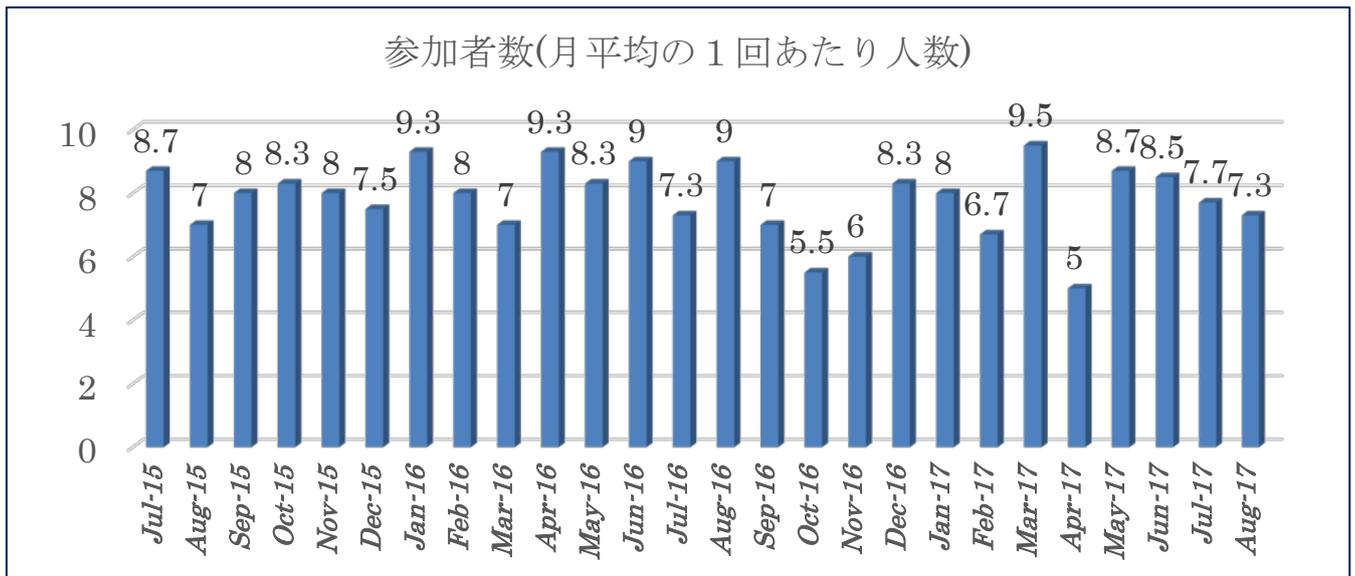
講座は任意参加で、ヨガを中心にストレッチや筋トレも取り入れて、皆で健康増進を図る取り組みである。頻度は週1回(毎週火曜日)12:05~12:35に会議室を利用して行っている。流れは以下のとおりである。



ちなみに、ヨガは数千年前のインドに起源をもち、その思想と哲学は現代まで脈々と教え伝えられている。ヨガによって、人は心身のバランスを保ち、また環境との調和を図ることもできるといわれている。そのため、肩こり・腰痛の緩和、生活習慣病の予防、気分転換、集中力アップ等の効果が期待できる。

3 講座への参加状況

参加者数の推移は以下のとおりである（インストラクターを除く一般職員は現在26人）。特筆すべきは、何もない限り、女性の参加は全員であるということである。



4 さいごに

仕事の基本は、働く人の心と体の健康である。講座に参加している職員の生の声を聞いてみると、「運動不足解消になった」「体が柔らかくなった」「終わるとスッキリする」「仕事の合間にできるものもある」「皆が健康的になっていく」「火曜日が楽しみになった」「楽しみながらコミュニケーションが取れる」等であり、効果が見て取れる。

今後も継続していくための課題としては、定型的なプログラムだけではなく時には企画ものも取り入れていく（過去には、効果的なウォーキング、ラジオ体操第2など）、ヨガマットやBGMのためのCD、アロマディフューザー等の調達、インストラクターの育成等が考えられる。

【共同担当者】環境科学研究所 永井敬祐、浦垣直子