

職員の健康対策について

～運動習慣定着に向けた、はじめの一步～

医療法人 博光会

介護老人保健施設 ぼたん園

○黒土 達也 PT (事務長)
堀 光則 NS (看護師長)
橋口 玲子 NS (施設長)

社会福祉法人 健成会

特別養護老人ホーム みゆき園

山城 勉 PT (事務部主任)

職員の健康対策について

発表者：黒土 達也、堀 光則、橋口 玲子、山城 勉

発表者のCOI開示

発表演題内容に関連し、発表者らに開示すべき
COI関係にある企業などありません

人が人をおもう。人が人をつつむ。



予防・医療・介護・福祉の連携 **みゆきの里**



ぼたん園

人が人をおもう、人が人をつつむ。

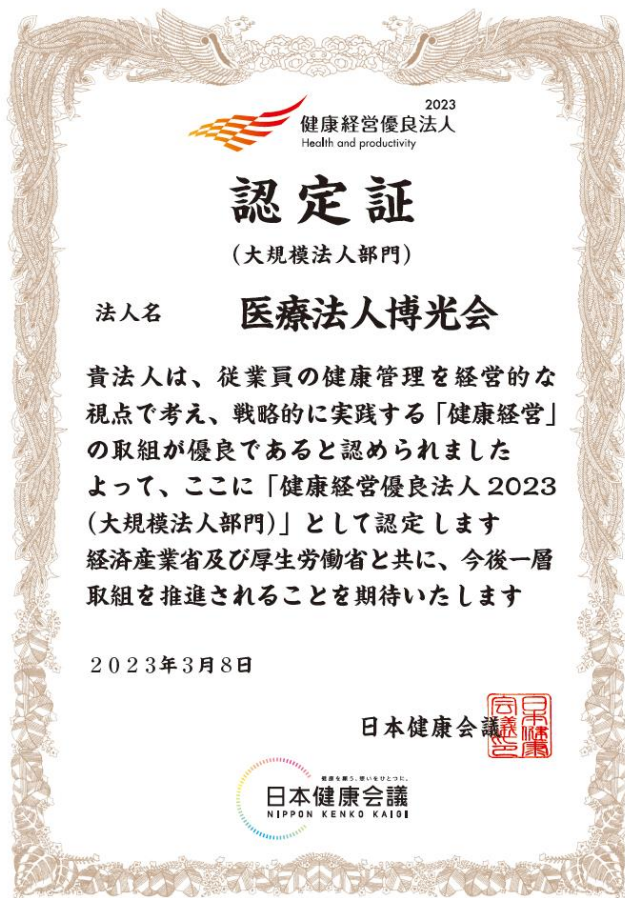
私たちは地域の人々・利用者のご家族の幸せを願い

予防・医療・介護・福祉の総合力を発揮して健康生活を支援します。

医療法人 : 病院、**老健**、サ高住、**通所リハ**、訪問看護、訪問介護
社会福祉法人 : 特養（2）、GH、小多機、経費老人、ケアハウス、特定施設
通所介護（2）、訪問介護、フィットネスジム、居宅、包括
農業生産法人 : 健康ファーム
株式会社 : 笑健

10施設、20事業の集合体組織

はじめに



創業以来今日まで、私たちは企業理念として保健・医療・福祉の有機的な連携のもと、地域住民の皆様の健康の維持・増進を図ることで"命と健康"を支えられるよう"健康長寿のまちづくり"に取り組んでまいりました。

この実現のため、職員一人ひとりが、自らの能力を最大限に発揮するとともに、職員一人ひとりが心身ともに健康で、いきいきと仕事に取り組める職場づくりに努めております。

今回、職員の健康づくりについて取り組みを行いましたので、第一報として発表をいたします。

健康経営の一環として介護老人保健施設ぼたん園の取り組みを報告します。

取り組み内容

みゆきの里職員提案による 健康づくり推進に関する運動習慣等のアイデア

提 案 内 容

1. ウォーキング

- ① メタボリックシンドローム対象者に対し日頃の歩行歩数の確認を行う
20～64歳の目標値 男性9,000歩 女性8,500歩 → 標準目標値と比較し動機づけへ繋げる(確認は、熊本元気あぶりなどを用いて)
- ② ノーマイカーDAYを設定し、徒歩や自転車で出勤する
- ③ 車通勤をバス通勤に切り替え、途中のバス停で下車し、歩いて通勤する
- ④ 週2回のウォーキングを推奨する
- ⑤ 休憩時間を利用し、苗田中央公園や健康ファームのハーブ園を散歩する

2. ラジオ体操・ストレッチ・リハ

- ⑥ 隙間時間にストレッチ(足の屈伸などレジスタンス運動)を行い、気分転換する
- ⑦ 毎朝など、決まった時間を設け、一斉放送によりラジオ体操を実施する(習慣づける)
- ⑧ リハビリ職員から定期的かつ専門的なストレッチや体操を指導してもらう
- ⑨ デスクワークの椅子をバランスボールへ変更する
- ⑩ 熊本市のアプリ『げんき！アップ くまもと』を活用
- ⑪ 朝礼や申し送り後に2、3分間
- ⑫ 会議を立ったまま行う

3. 和らくなど里内施設活用

- ⑬ 週2回、和楽のトレーニング室
- ⑭ 和らくフィットネスの半額キャンペーン
→ 補助あり、体組成計測定実施
- ⑮ 通所などの運動器具を使用して運動するスペースを設定する

4. ⑩ その他

【対象期間】

令和4年10月～令和5年3月

【取り組み内容】

10月から『ぼたん園健康宣言！』の案内を周知
アンケート実施



職員アンケート

元気アップ！アプリ アンケート

① 目標歩数はありますか？

・ 2,000～3,000 ・ 4,000～5,000 ・ 6,000～8,000 ・ 10,000以上

② 目標歩数を変更した事がありますか？

・ 目標を上げた ・ 最初の設定のまま ・ 目標を下げた

③ 毎日アプリを使い歩数を確認していますか？

・ 毎日見ている ・ 2日に1回程度

④ 運動習慣はつきましたか？

・ はい ・ かわりない ・ いいえ

⑤ アプリなどの事で職員間のコミュニケーションはありますか？

・ はい ・ かわりない ・ いいえ

⑥ どのように周知したら、アプリの認知度向上すると思いますか？

※自由にご意見をお聞かせください。



楽しく歩いて、おトクに健康に!



健診受診や
健康イベント参加でも
ポイント獲得!

歩くことはもちろん、いろいろな健診受診や健康イベント等
参加でもポイントをゲットできます!

定期的に
健康診断を受けましょう!



貯まったポイントをお
トくに活用!

一定ポイントを獲得すると「げんき!アップカード」
を獲得。お薬でカード裏面を提示することでサー
ビスを受けたり、豪華賞品に応募ができます!



ポイントを貯めて、
「げんき!アップカード」をゲット!



みんなで歩いて
ポイント獲得!

グループ機能を活用し、職場でグループを
作って対抗戦に参加!

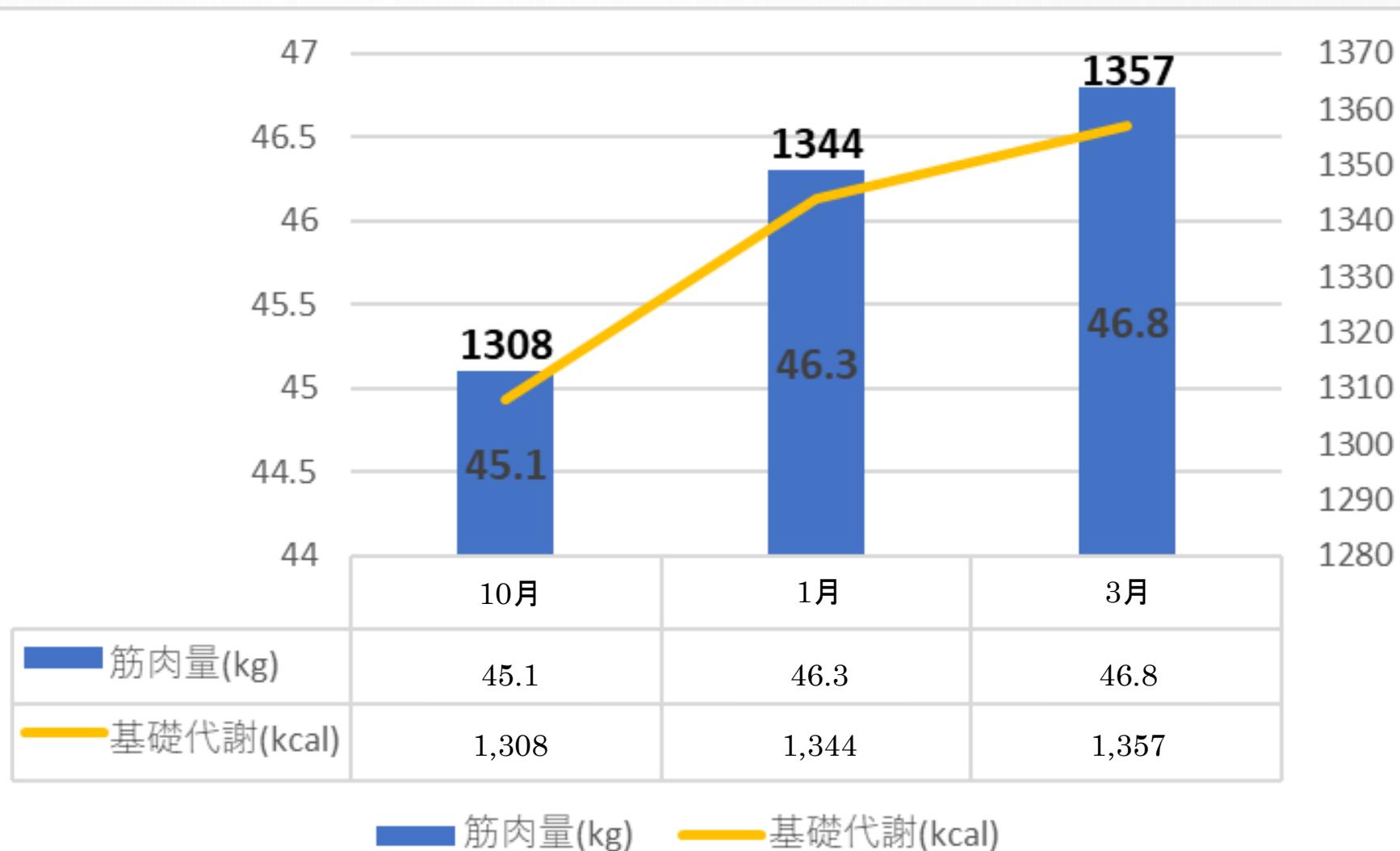
みんなで楽しく! みんなで健康に!



結果①（体組成計）

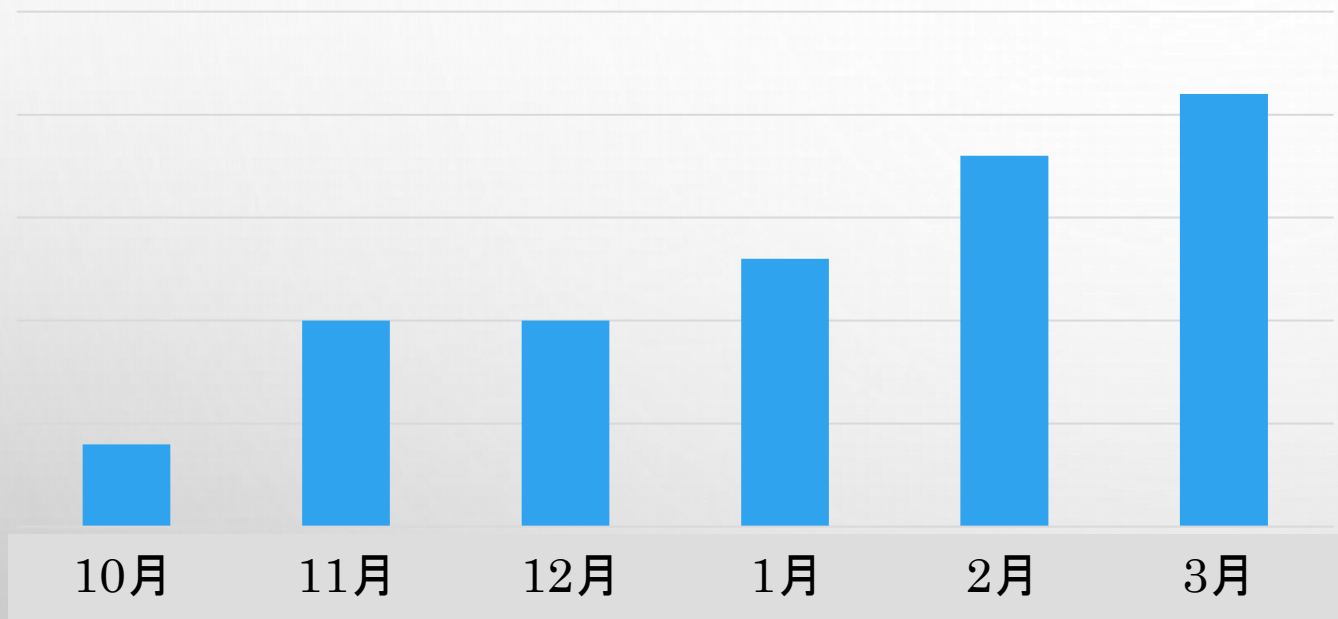
10月→3月(6か月)

- ・ 筋肉量が増加
 - ・ 基礎代謝も増加
- 対象者 10名



結果②

アプリ登録者数



認知度向上のための案

- ・ビフォーアフターで職員を紹介する
- ・ぼたん園として取り組みを明確化する
- ・朝礼で毎日伝える

元気アップ！アプリ アンケート

① 目標歩数はありますか？

・ 2,000～3,000 ・ 4,000～5,000 ・ 6,000～8,000 ・ 10,000以上

・ 6,000～8,000	60%
---------------	-----

② 目標歩数を変更した事がありますか？

・ 目標を上げた ・ 最初の設定のまま ・ 目標を下げた

・ 最初の設定のまま	60%
------------	-----

③ 毎日アプリを使い歩数を確認していますか？

・ 毎日見ている ・ 2日に1回程度 ・ 1週間に1回程度

・ 毎日見ている	50%
----------	-----

④ 運動習慣はつきましたか？

・ はい ・ かわりない ・ いいえ

・ はい	50%
------	-----

⑤ アプリなどの事で職員間のコミュニケーションはありますか？

・ はい ・ かわりない ・ いいえ

・ はい	80%
------	-----

⑥ どのように周知したら、アプリの認知度向上と思いますか？

※自由にご意見をお聞かせください。

市区町村 校(地)区 年代別 **グループ** VS 対抗戦

ほたんの一步

10月

1位	304,347歩	まみさん
2位	295,352歩	Ryokusyu 3
3位	272,202歩	トシ

4位	いいぼ	199,765 歩
5位	みー太郎	152,273 歩
6位	けい	147,918 歩
7位		136,398 歩
8位		125,519 歩
9位		119,389 歩
10位	あっこ	109,389 歩

1日平均
5600歩

市区町村 校(地)区 年代別 **グループ** VS 対抗戦

ほたんの一步

3月

1位	291,311歩	Ryokusyu 3
2位	283,826歩	トシ
3位	237,206歩	あっこ

4位	よねこ	236,836 歩
5位	ま	235,583 歩
6位		234,574 歩
7位		223,479 歩
8位		211,896 歩
9位	も	209,414 歩
10位	みー太郎	207,164 歩

1日平均
7600歩

2023年度 体組成計平均（全職員）

- 平均年齢 49 歳
- 体重 60.5 K G （標準体重 + 3.2 K G）
- 体脂肪率 26.2 %
- 筋肉量 41.9 K G
- 内臓脂肪レベル 6.9
- 脚点 98
- 基礎代謝量 1,264 K C A L

今後、運動習慣により、上記変化をみていく

今後の展望

- アプリ登録者増を目指し運動習慣定着
- 働き甲斐のある職場 健やかな心と身体づくり
- 継続した体組成計測定
- 全人的健康の取り組み強化



ご清聴

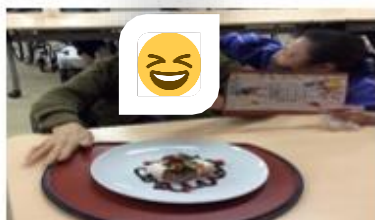
ありがとうございました。



レク



誕生祝



VIVI



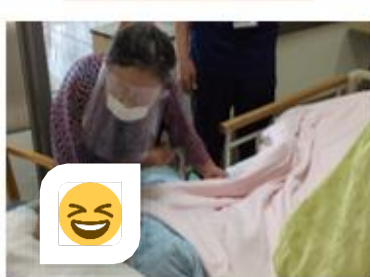
愛



運動会



面会



職員の健康と、利用者の在宅支援
超強化型老健のぼたん園

