

## 5 社会福祉法人 からし種の会 緑の牧場学園

### 事業所概要

所在地	佐久市
業種	社会保険・社会福祉・介護事業
従業員数	43名（平成28年3月末現在）
ホームページ	<a href="http://www.janis.orjp/users/karashi">http://www.janis.orjp/users/karashi</a>



★ 協会けんぽ保健師への相談をきっかけに、できる取組からスタート！

★ 健康を意識する職員が増え、思いがけない波及効果が！

### 健康づくりに取り組んだきっかけは何ですか？

- ▶ 従業員のメンタルヘルス対策が気になっていることを協会けんぽの保健師に相談した。まずは身体の健康づくりから始めてみてはどうかとアドバイスされて取り組むことにした。

### どんなことに取り組んだのですか？

#### <チャレンジ宣言取り組み内容>

- ▶ 事業所内で体を動かす機会を増加
- ▶ 始業前に、施設利用者・職員一緒になってラジオ体操を実施

#### <その他の取り組み内容>

- ▶ 協会けんぽ保健師による歩く姿勢の講習会を開催
- ▶ 専用サイト「信濃街道ウォーキングラリー」を利用して歩数計測

### 取り組んでどのような成果が上がりましたか？

▶ 定期健診  
受診率 **100%**

- ▶ 自主的にウォーキング大会に参加するなど、健康を意識する職員が増加
- ▶ 健康づくりに取り組んでほしい職員は勿論、それ以外の職員がウォーキングを始めるとい、予想外の嬉しい波及効果
- ▶ 普段あまり歩かない人の中で、ウォーキングサイトが話題に！

### これからどうしていきますか？

- ▶ メンタルヘルス対策やストレスチェックを進めていきたい。

### 社内で工夫したことは？

- ◇ 従業員が集まりやすいよう、全体会議の冒頭に講習会を開催