

# 社会福祉法人 千寿会

## 事業所概要

所在地	千曲市
業種	社会保険・社会福祉・介護事業
従業員数	20名（平成29年3月末現在）
ホームページ	<a href="https://sites.google.com/site/carehousetikuma/">https://sites.google.com/site/carehousetikuma/</a>



★ 健康情報発信により職員の健康意識が向上！

★ 体操（ストレッチ）で肩こり・腰痛を予防！

## 健康づくりに取り組んだきっかけは何ですか？

- ▶ 介護という仕事から、肩こりや腰痛の職員が多いので、協会けんぽの健康運動指導士による講習会を実施しました。

## 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>

- ▶ ポスターを掲示して食事の時など気楽に健康について話をする機会を作りました。
- ▶ 冊子などの健康情報を回覧して情報を共有しました。

### <その他の取り組み内容>

- ▶ 健康運動指導士による肩こり・腰痛予防体操の講習会を開催しました。
- ▶ 体操（ストレッチ）のポスターを色々なところに掲示しました。職員だけでなく入居者の体操の時にも取り入れています。

## 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%**

- ▶ 少しの時間でも体を動かそうとする姿が見られるようになりました。体を動かすことへの抵抗感がなくなっているように思います。
- ▶ 健康づくりの取組が話題になるなど、健康に対する意識が変化しました。

## これから どうしていきますか？

- ▶ 体操が今後も継続できるよう心がけていきたいとします。

## 社内で工夫したことは？

- ◇ 講習会は皆さん誘い合って参加してもらえるよう声掛けしました。