特定非営利活動法人 村のぱん屋・SUN

食事や運動、柔軟な働き方を取り入れ、 意欲的に働き続けやすい職場へ

◆ 健康経営に取り組み始めたきっかけとは?

就労継続支援A型である当事業所では、さまざまな病気や障がいをもつ 方々が自立を目指して働かれています。当事業所が健康経営の取り組み を始めたのは、今から4年ほど前。きっかけは、体重が重い利用者さんがい たことを鑑みて事業所内に体重計を設置したことでした。週1回でもいい ので定期的に体重を計ることで、健康について少しずつ意識を高めてもら うようにしたのです。健康診断の受診も、以前は健康保険加入者のみに限 定していましたが、今では全員対象で受診を推進しています。

◆ 取り組みの内容とは?

宣言も出しているように、まずは食生活の改善をめざす取り組みに力を入 れています。当事業所ではお昼にまかないが出てみんなで一緒に食べる のですが、その料理は基本的に手作り。ひとり暮らしやグループホームで 暮らしている人、朝ごはんを摂る習慣のない人などさまざまな利用者さん がいらっしゃるので、ここでバランスのとれた食事をしっかり摂れるように しています。その考え方は、当事業所併設の喫茶店でも同じ。塩分控えめ、 カロリー控えめなメニューを提供しています。現在は新型コロナウイルス 感染防止の観点で店内での飲食はできませんが、テイクアウトとして農薬 不使用のレモンを使ったレモネードなども人気です。食事面以外では、昼 休みのラジオ体操で運動を習慣化したり、喫煙も屋外のみ、休憩時間のみ に制限。研修制度や有休制度を導入し、出勤時間や日数、仕事量も各自に 合わせてフレキシブルに対応することで、意欲的に長く働き続けられるよ うな工夫も施しています。



職業指導員 林麻梨子様

バランスのとれた食事やラジオ体操など 当事業所での取り組みがきっかけで、利

用者さんの健康に対する意識も少しずつ変わってきたように思います。今 では、ジムに通われるようになったり、意識して歩くようになったとおっしゃ る方も。自分で自分の体のことが少しずつわかるようになり、みなさんが前 向きに取り組んでくれているのを感じます。健康づくり実践アドバイザー の方には個別面談にも対応していただき、大変助かっています。保健師さ んや栄養士さんなどの直接のアドバイスにより、利用者さんに「まずやって みよう」と思ってもらうことで、一人ひとりの健康習慣も少しずつ良い方向 に変わっていくと思います。



お昼のラジオ体操



バランスのとれた昼食



健康個別面談

企業DATA

名 称: 特定非営利活動法人 村のぱん屋・SUN

事業主名:理事小川千穂子 種:福祉サービス業

地:築上郡上手町大字安雲1-1 先: TEL.0979-72-1615

立:平成13年4月 設



