



おきぎんグループ 健康応援BANKの取組

(株)沖縄銀行
人事部健康相談室
保健師 上原明美

当行の概要

創立 57 年目の(株)沖縄銀行は、CSR(社会的責任)の観点から「ピープルズBANK」「健康応援BANK」として地域への貢献に努めています。支店・出張所は 65 店舗、その他ローン FP ステーションが 8 店舗で、正行員・嘱託・パートも含め約 1,600 名、また、グループ会社 7 社を含め「おきぎんグループ」全体で約 2,000 名の職員が働いています。

「健康応援BANK」取組開始のきっかけ

平成 12 年の都道府県別平均寿命において、沖縄県は「女性はトップを堅持、男性は 4 位から 26 位に急落」となり、県民に衝撃を与えました。当行においても地域に根ざす銀行として全県的な取り組みに対し賛同すべく、平成 15 年から「長寿日本一復活キャンペーン」を実施しており、平成 21 年に「健康応援バンク」が商標登録され、更に健康推進運動に力を入れるようになりました。

活動内容

取組の一環として代表的なのは、那覇市医師会主催『健康ウォーキング大会』への年 2 回(11 月・3 月)の特別協賛です。大会参加者約 500 ~ 600 人の市民の皆様にはタオルや手指消毒用アルコール等、健康を意識した『頒布品』や『健康ウォークマップ』(以下ウォークマップ)を配布し、当行有志職員によるバンド演奏で楽しみながらのウォーキングの場を提供しています。また、健康応援 BANK の職員として、自らの健康作りのためにも積極的に那覇市医師会健康ウォーキング大会に家族ぐるみで約 200 名が参加し定着化してきています。



また、健康応援 BANK の職員として、自らの健康作りのためにも積極的に那覇市医師会健康ウォーキング大会に家族ぐるみで約 200 名が参加し定着化してきています。

平成 17 年度は『サウンド&ヘルシー運動』として「職員の健全なライフスタイル< 儉約・節約・健康推進運動 >」の推進として、職員のライフスタイルの改善を支援する為、グループ会社も含めた一体となった取組で事務局(「健康推進運動」推進委員会)を立ち上げました。構成は、人事部(健康相談室含む)・総合企画本部・健康保険組合・労働組合です。初年度は各自で目標(1日1万歩等)を決めて、毎日体重測定記録用紙に半年間記録を行いましたが、次年度にバーチャルウォーキングを楽しみながらのマップが発案され「健康ウォークマップ」シリーズを継続しています。

健康ウォークマップ

平成 18 年上期に沖縄本島からスタートしたヴァーチャル健康ウォークシリーズも日本全国を巡って縦断し、平成 23 年度下期からは国外へと飛び出し、現在は『健康シルクロードウォークマップ』でユーラシア大陸を横断中です。これまでの歩数合計は 2,221 万歩、一步 70cm に換算して距離を計算すると 15,547km です。地球 1 周を約 4 万 km とすると、完歩者は約 3 分の 1 周以上は歩いていることになります。(継続は力なり)

ウォークシリーズ

時期	コース名	完歩数
H18 上期	沖縄本島 2 周	1,800,000
H18 下期	九州地方 1 周	1,430,000
H19 上期	中国四国地方 1 周	1,430,000
H19 下期	近畿地方 1 周	1,450,000
H20 上期	東北・北陸地方 1 周	1,450,000
H20 下期	関東・甲信越地方 1 周	1,450,000
H21 上期	東北地方 1 周	1,450,000
H21 下期	北海道地方 1 周	1,800,000
ウォークシリーズ 歩数 (計)		12,260,000

新・ウォークシリーズ

時期	コース名	完歩数
H22 上期	沖縄本島・離島めぐり	1,600,000
H22 下期	おきぎんグループ会社巡り	1,100,000
H23 上期	台湾巡り	1,800,000
H23 下期	シルクロード中国編	1,800,000
H24 上期	シルクロード N02. 蘭州～敦煌編	1,830,000
H24 下期	シルクロード N03. 敦煌～喀什編	1,820,000
H25 上期	シルクロード N04. 喀什～アガバート編	
新・ウォークシリーズ 歩数 (計)		9,950,000

ウォークマップは ウォーキング以外の運動や日々の生活活動も歩数に換算して毎月合計し、また体重や腹囲記録表で健康管理をすることができます。当行においては、職員・家族に配布し各月毎の報告で取組状況を確認しており、忙しい時期により波はありますが、グループ全体で約 6 割から 7 割の職員が取組んでいます。もちろん、市民の皆様でもご希望があれば窓口でお渡しすることが可能です。



職員肥満率改善の取組

厚労省が平成 24 年に公表した「国民健康・栄養調査結果の概要 (H18～20 年)」によると、体格の指標「BMI 値」で男性肥満の割合は、全国 31.1%、沖縄県 45.2% でした。

当行においては、平成 18 年度男性肥満率 43.6% でしたが、ウォークマップ取組により、平成 20～21 年度には男性 39.5% 迄減少しました。しかし平成 22 年度からは増加に転じ平成 23 年度は 41.6% でした。

そこで、平成 24 年度は推進委員会企画による『ダイエットチャレンジャー』、グループ会社のおきぎん経済研究所企画の「沖縄ウェルネス産業創出事業」の取組として『健康応援！おきぎん健康マイページ』、社内食堂委託先である第一総業(株)の創立 40 周年記念企画『食堂改革プロジェクト』等で職員への行動変容の意識付けを行いました。

取組方法及び結果

ダイエットチャレンジャー H24年4月～9月実施

パソコン上のダイエットダイアリーで目標値・行動目標・日記をつけてもらい、月末に体重報告等をおこなってもらい、パスワード管理のダイアリーには健康相談室と健康保険組合の保健師が励ましのコメントやアドバイス等を実施し、参加者37名中半数が減量に成功しました。成果が顕著だった者には賞品授与を行いました。

おきぎん健康マイページ H24年8月～12月実施

ネット上に個人専用の健康マイページを持ち、ネット上で提供される様々な情報提供を受けながら昼食費補助によるヘルシーメニューの摂取やスポーツジム無料券利用等で生活習慣改善を実施してもらいました。前後の検査(採血等)で身体の変化をチェックしました。参加者は47名で体重・BMIにおいても有意な改善を認め、全員に食事・運動等生活習慣改善がみられ、参加者中のメタボリック該当者は23名から19名と4名減りました。

今後に向けて

平成24年度はおきぎんグループ全体で、肥満率改善に向けて様々な企画を実施してきました。参加者から「以前から必要性を感じていたから」という声が多く聞かれ、これらの企画は生活改善へのきっかけや実践継続への後押し、また、賞品提供や食費補助・ジム無料券等はインセンティブ効果となりました。職員各々が健康を意識して向き合うことができる企画や環境を整える必要があると改めて実感しました。デメリットとしては、ITを活用した健康マイページの取組では、パソコンを利用する行動について「開く時間がない」「面倒くさい」等の声が聞かれ検討課題となりました。

今回の取組は単発的な企画でしたが、個々の成果の声が聞かれたのはよかったです。全体的な肥満率データは次年度に持ち越しですが、職員個々の成果が数値として現れる事で全体の肥満率改善にも繋がると思います。引き続き検討課題を踏まえ今後も健康応援BANKとしてウォークマップやウォーキング大会等を利用し職員及びお客様への健康への後押しができるよう取組んでいきたいと思っています。