



TJK 大作戦

(津久見市事業所健康づくり大作戦)

津久見市では、令和2年度から TJK 大作戦(津久見市事業所健康づくり大作戦)を行い、従業員の健康づくりに取り組む事業所を応援しています。健康管理は、社員個人の責任だけでなく、会社の取り組み次第で左右されます。小さな事からでも1歩ずつ健康づくりの取り組みを始めませんか？

今回は、TJK 大作戦に5年連続参加しています事業所の取り組みを紹介します。

【参加5年目事業所インタビュー】

☆新共栄鋳業株式会社

☆津久見商工会議所

☆株式会社鳥繁産業

☆地域生活支援センターとよみ園

新共栄鉱業株式会社



主な取り組み内容

- ・あるとつく職場対抗戦の参加
- ・つくみんウォークの参加

その他、取り組み自慢等

【平成29年度】大分県優秀健康経営事業所 知事顕彰
【令和3年度】TJK 大作戦 優秀賞受賞

【事業所の概要】

- 所在地:津久見市上青江6304番地
- 設立年:1997年
- 事業内容:石灰石採掘請負業
- 従業員数:5名
- 健康経営事業所:認定



健康づくりに取り組むきっかけになったこと

平成26年度より継続して、健康経営事業所認定を受けているため

取り組みの効果

- ・期間外でもウォーキングをしている
- ・健診の結果が良くなった

【令和2年度】TJK 大作戦 優秀賞受賞
【令和4年度】TJK 大作戦 優秀賞受賞

津久見商工会議所



健康づくりに取り組むきっかけになったこと

当初、健康推進課の方から「津久見市の男性はお達者年齢・平均寿命ともに県内最下位。女性は平均寿命が県内で2位と長いものの、介護を必要とする期間が県内で2番目に長い」という現状を伺いました。この話を受け、職員がいつまでも健康に過ごせる環境を整える必要があると考え、健康づくりへの取り組みを始めることにしました。

【令和2年度】TJK 大作戦 最優秀賞受賞

【令和3年度】TJK 大作戦 優秀賞受賞 【令和4年度】TJK 大作戦 優良賞受賞

2月に開催される「豊後水道絶景ウォーク」では、毎年2~3名ほど派遣要請があり、受付業務等を行っています。作業が終了した後は、そのままウォーキングイベントに参加しています。毎年職員が交代で参加しており、この活動を通じて、地域イベントへの貢献だけでなく、健康増進にもつながっていると感じています。

【事業所の概要】

- 所在地:津久見市港町1番21号
- 設立年:1950年
- 事業内容:商工会議所業務
- 従業員数:11名
- 健康経営事業所:認定



主な取り組み内容

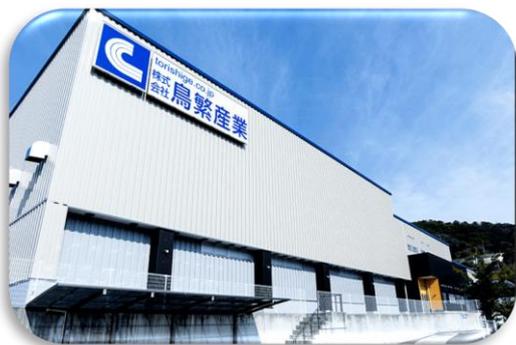
毎朝、朝礼後に体操を行っています。座って仕事をすることが多いため、腰痛や肩こりに悩む職員が多く、腰や肩回りに効果的な体操メニューを取り入れることで、負担の軽減を図っています。また、「つくみんウォーク」にも参加しています。

取り組みの効果

体操では、腰痛や肩こりの予防・症状軽減に効果が見られました。また、「つくみんウォーク」への参加を通じて、職員間のコミュニケーションが活発になり、楽しみながら運動不足を解消することができていると感じます。

その他、取り組み自慢等

株式会社鳥繁産業



【事業所の概要】

- 所在地:津久見市上青江 4180 番地
- 設立年:1992年
- 事業内容:鮮度保持剤(脱酸素剤、乾燥剤、保冷剤、アルコール揮散剤)の設計開発、製造
- 従業員数:99 名
- 健康経営事業所:認定



健康づくりに取り組むきっかけになったこと

製造作業による腰痛・肩こりに悩む従業員が多い

主な取り組み内容

つくみんウォークに毎年参加する
社内健康セミナーの実施※ラジオ体操指導・歯科講習・運動ストレッチ・食生活改善等
社会保険協会主催の健康ウォーキングに毎年参加する

取り組みの効果

- ・つくみんウォーク期間終了後も歩数管理を継続している
- ・減塩レシピなどを家庭に取り入れる事ができた
- ・日々のラジオ体操に対する意識が向上した

その他、取り組み自慢等

【令和2年度】大分県優秀健康経営事業所 知事顕彰受賞、TJK 大作戦 優秀賞受賞
【令和3年度】TJK 大作戦 優秀賞受賞
【令和4年度】TJK 大作戦 最優秀賞受賞

地域生活支援センター とよみ園



【事業所の概要】

- 所在地:津久見市長目119番地の1
- 設立年:2013年
- 事業内容:障がいのある方の地域交流や創作活動の場の提供や相談受付などの支援
- 従業員数:6名
- 健康経営事業所:登録



主な取り組み内容

つくみんウォーク

取り組みの効果

声かけをし、歩数の確認を意識して足りない時は、他の日にプラスで歩くようにしました
つくみんウォークをきっかけに終わった後も、お昼休みに歩く人が増えました
歩くことだけでなく、食事も気にするようになった

その他、取り組み自慢等

【令和2年度】TJK 大作戦 優秀賞受賞 【令和3年度】TJK 大作戦 優良賞受賞
【令和4年度】TJK 大作戦 優良賞受賞