

とやま健康ラボ
TOYAMA KENKO-LABO

健康づくり企業レポート
2016

とやま健康ラボ

検索

詳しくは
こちらへ

「とやま健康ラボ」(架空)
とみやま しのぶ
研究員 富山 寿伸

きっと参考に
なるはずです。

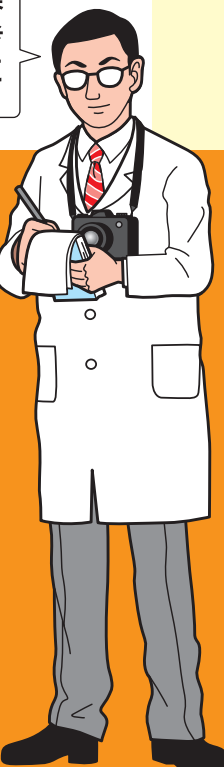
これは必読!
県内企業の「健康づくり」をレポート!

社員食堂のヘルシーランチ
ちょっとした工夫で減塩&野菜プラス
社内でできる運動あれこれ etc.

あなたの会社でも始められる
「健康づくり」がきっと見つかります!

元気な社員を増やしたい!

いつまでも元気に働き続けられる
企業のヒントが満載!



いつまでも健康に働ける企業づくり、社会づくりを目指して！

のぼそう健康寿命！ 健康づくり企業大賞

富山県では、働く世代の生活習慣病などの予防推進を目的として、企業の従業員や県民に向けた優れた健康づくりを実践している企業を評価・応援する「のぼそう健康寿命!健康づくり企業大賞」を設けて表彰しています。

「健康づくり企業大賞」には2つの部門があります！

従業員の健康づくり部門

企業で働く従業員に対する健康づくりについて、先導的な取り組みをしている企業などを表彰します。

取り組み例

- 健(検)診の受診率や保健指導の実施率向上に向けた取り組み
- ウォーキング大会への参加、職場内スポーツ大会・同好会などの開催
- 社員食堂でのバランスのよい食事(減塩・野菜たっぷり・カロリー控えめ)の提供
- 職場内における禁煙・分煙対策の推進 など

県民の健康づくり部門

県民の健康づくりについて、先導的な取り組みをしている企業などを表彰します。

取り組み例

- 県民の健康づくりに関する情報発信、普及啓発、イベントの開催
- 販売商品の減塩などや、新たな商品開発により、県民の健康づくりに貢献することが見込まれる取り組み など

特典

表彰企業には次のような特典があります。

1. 企業名や実績を県などの各種広報媒体で紹介
2. 健康づくりを応援する記念品の贈呈

※本表彰は平成26年より「元気とやま健康づくり企業表彰」として実施しており、平成28年に表彰名を改称しました。

次ページから、
表彰企業の取り組みを
私がレポートします！

とやま健康ラボ(架空)研究員 富山寿伸

平成26年度受賞 株式会社 織田幸銅器



毎朝8時25分から始まるラジオ体操。第1と第2を行う。

健康づくりは40年余続く毎朝のラジオ体操で



自身の体験からラジオ体操を提案した織田社長

朝8時25分、従業員が配送ヤードに集まってくる。ラジオ体操の音楽が流れ、全員が音楽に合わせて大きく体を動かす。これが、同社で40年余続く健康法のひとつになっている。「若い頃から心臓が弱くて苦しかったです」と話すのは社長の織田幸市さん。仕事は何より健康な体があってこそと、自身の体験からラジオ体操を行うことを提案し、会社を継いだ頃から始めた。

- 高岡市金屋本町3-34
- 業種: 銅器卸売業
- 従業員数: 13名(平成28年12月時点)



1時間の健康体操を、月1回開催

同社では、毎朝のラジオ体操第1、第2と合わせて、月1回、専門の講師を招いて健康体操も行っている。ストレッチや足踏み体操など簡単な運動だが、1時間みっちり行う。「想像以上に大変です」と営業部の大江清隆さん。おかげで風邪をひいたり大きな怪我をする従業員もいなくなったそうだ。「能力があっても、健康でなければ力を発揮することはできない」と織田社長は話す。



月1回の健康体操はショールームに集まって

Voice ~社員の声~

健康づくりに、
毎日の体操を
続けてみませんか？



毎朝のラジオ体操は日課のひとつで、体のバロメーターになっています。休み明けに出社して体操すると、体が硬くなっているのがわかるんです。健康体操も自宅でアレンジしてみたり。運動は毎日続けることで効果が出てくるものだ、自分自身の体で実感しています。



平成26年度受賞 金剛薬品 株式会社



「野菜プラス」と「減塩」の工夫が凝らされたランチ。

自社農園栽培の無農薬野菜を食事に提供

自社農園は、社員の昼食に野菜の一品料理をプラスしようという経営者の考えからスタートした。季節ごとに旬の野菜を無農薬で栽培し、社員が管理を行う。サラダやお浸しなど、気軽に食べられる料理として提供され、野菜不足を補っている。調理には減塩調味料を使用するなど、社員の食生活には行き届いた配慮がなされている。また、情緒があり落ち着いた雰囲気のカフェスペースも設け、休み時間などに社員がリラックスして過ごせる場所になっているという。



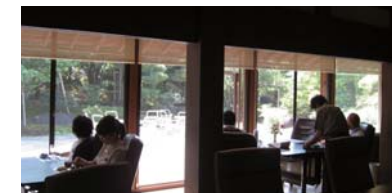
自社農園の野菜は社員が栽培し管理する。 安心・安全な無農薬栽培の野菜。

- 富山市問屋町1-8-7
- 業種: 卸売販売業(化学薬品)
- 従業員数: 113名(平成28年12月時点)



分煙意識が全社員に浸透

同社では、今日のように分煙意識が高まる以前から、喫煙室を設けていた。喫煙者は非喫煙者に対して迷惑をかけないようにする心がけは社員に浸透している。平成24年から社員採用に際しては、「非喫煙」を条件として明記する(但し、禁煙の意向がある者に対する採用は行う)など、健康にかかわる企業として強い姿勢をとった。また、スポーツ同好会の立ち上げについても積極的な支援を行い、パーベキューなどのイベントを開催し、社員のリフレッシュに役立てているそうだ。



リラックスできる喫茶スペースは癒しの場に。(福利厚生施設 金剛会館)

Voice ~社員の声~

社員への思いやりが
何より大切ですね。



自社農園は私が入社する前からありましたが、分煙もとくに意識して行っていたわけではないようです。人々の健康にかかわる企業だからこそ、まず社員自身が健康でなければならぬという会社の考えを強く感じています。そうしたことが、野菜の栽培をはじめとする取り組みに表れていると思います。



平成26年度受賞 富士ゼロックスマニュファクチャリング株式会社富山事業所



食堂は、毎日の健康な食生活を考える場にもなっている。

- 滑川市大島1277-6
- 業種：製造業（化学工業）
- 従業員数：約200名（平成28年12月時点）



野菜プラス、塩分マイナスの工夫を凝らしたメニューづくり

毎日120名ほどが利用するという社員食堂。ほとんどの料理にはカロリー、塩分、脂質が表示されている。野菜プラスワンのための小鉢もあり、食べやすいサイズで提供する工夫が凝らされている。これなら自分で計算でき、バランスの良い食事ができそうだ。委託を受けて食堂を運営する渡辺店長は「野菜を摂ってもらうにはどうしたらよいかをいつも考えています。」と話す。



毎日120名ほどが利用する食堂。
“野菜プラス”の小鉢メニューも充実。

日々、健康なメニューづくりの情報交換をしているという高島さん（左）と渡辺店長。

野菜“プラスワン”。
様々な取り組みで健康な「食」を提案



ある日のメイン+小鉢のメニュー。
野菜も摂れてバランスのよい内容。

「当事業所では、健康診断の傾向を分析し、それぞれの課題に対応した様々な取り組みを実施していますが、とくに食事に関しては、委託先の食堂運営会社さんとともに社員食堂のメニューづくりで健康を意識してもらえるよう工夫をしています」と話すのは、保健師で産業保健担当の高島佐知子さん。高血圧の人が多い傾向にあったことから、減塩を意識するイベントも行った。

「減塩」「野菜プラス」は、
工夫しただけ
できそうです。



Voice ～社員の声～

食堂では健康のため、野菜料理を選ぶことが多いです。小鉢で野菜をプラスできますし、メニューもバラエティに富んでいて選べる楽しさもあります。毎日の食事ですから健康によいものをバランス良く食べたい。そんな料理が揃っているのはありがたいことです。



平成26年度受賞 株式会社 ゴールドウインテクニカルセンター



運動会は、出勤日にほぼ全員が参加して行う。

- 小矢部市清沢230
- 業種：製造業（繊維工業）
- 従業員数：275名（平成28年3月時点）



イベントにも積極的に参加

また、社内運動会も大きなイベントだ。運動会というと、たいてい休日に行うものだが、同社では出勤日に開催。ほぼ全社員が参加し、家族連れも多いという。スポーツを通じて親睦を図るいい機会になっている。「平成20年、要望があつてヨガ教室をスタートしました。女性が多いですね」。週1回、業務終了後に講師を招いて行っている。平成25年、敷地内を全面禁煙に。「おやべりレーランや富山マラソンなどのイベントにも積極的に参加しています」と三辺さんは話す。



社員の要望からスタートしたヨガ教室。

スポーツイベントにも多くの社員が参加する。

スポーツや健康づくりに高いモチベーション

ゴールドウインの企業理念は、スポーツのある豊かな暮らしを築き上げることで、行動指針は「スポーツ・ファースト」。「ですからスポーツや健康に対する社員の意識はとても高いですね」と話すのは、三辺隆宏さん。同社は社員の健康づくりの企画を担う委員を拠点ごとに置いており、三辺さんは富山の委員だ。「サッカー、登山など、同好会数は13以上もあり、活発です。毎年秋には、スポーツ親善大会といって、サッカーやテニスなどの競技会を小矢部で開催し、全国から集まります」。



自分でもサイクリング同好会を立ち上げたという三辺さん。

スポーツイベントへ
社員で参加するの
いい方法かもしれません。



Voice ～社員の声～

運動会は富山で働くみんなの親睦として始まりましたが、ずいぶん規模が大きくなりました。積極的に参加しています。仕事柄、スポーツが好きな人は多いです。社会人になると運動する機会はどうしても減りがちになりますが、社内には運動しようという雰囲気があり、環境も整っています。



平成26年度受賞 株式会社 アイザック



定期的に行う産業医の相談と指導で、普段から健康意識を高める。

- 魚津市字大海寺野村1181
- 業種：製造業（ダンボール）・産業廃棄物処理業
- 従業員数：450名（平成28年12月時点）



栄養とおいしさで満足をもたらす料理を提供

環境事業本部（富山市）の社員食堂で料理を作り続けるのは小林さん。「料理はメイン、小鉢、味噌汁、漬物が基本。必ず野菜を加えるようにしています」。ほとんどが手づくりで、肉じゃが、きんぴらなどおふくろの味が多い。「母親が子供の健康に気をつけた料理を作る。そんな感じです」。小林さんの母心がこもった料理は、栄養はもちろん、おいしさで心まで満たしている。



メニューづくりから調理まで、自社で一貫して行う食堂。（環境事業本部）

心身両面から、総合的な健康づくりに取り組む



同社の健康づくり体制について
話をする堀川部長（左）と
人事労務課係長代理の南塚さん。

「当社では、従業員の病気の早期発見と予防のため、通常の健康診断に加え、人間ドックは45歳、50歳、55歳、60歳の人には会社が全額補助するなど、従業員の負担を少なくしています」と話すのは人事総務部長の堀川さん。産業医の健康相談や個別指導もある。メンタル面のサポートにも配慮し、健康な体と心で仕事に取り組めるような体制を整えている。

健康づくりには
健診受診が
欠かせません。



Voice ～社員の声～

昼はいつも食堂で。毎日、何が出てくるか楽しみです。料理はいろいろですが栄養面を考えてあり、満足感もあります。社会人の硬式野球クラブに所属していて、一人暮らしでもあり普段から栄養には気をつけていますが、ここのお昼がエネルギー源になっています。



平成26年度受賞 株式会社 ホクタテ



1泊2日の「健康づくり体験会」は毎回参加者が増加。

- 富山市中新野町1-2-10
- 業種：総合ビル管理業・通信事業
- 従業員数：1,499名（平成28年12月時点）



「健康づくり体験会」の実施以来、事故は減少傾向に

もう一つは「健康づくり体験会」。1泊2日で年3～4回開催しているが、毎回参加者は増加しており、65歳前後の方が中心。食事をしながら栄養のバランスを考えたり、体力測定などを行い、なかでもストレッチを組み入れた運動は、繰り返すうち自分の体力に気づかされ、それだけでも、仕事をするときの心がけにつながる。体験会をはじめから事故も減少傾向にあるという。



体力測定をはじめ、一人ひとりの
体に合わせて運動方法を指導。

「健康経営」を意識して、
自社ならではの“健康づくり”を实践

近年は雇用延長の傾向から、65～70歳の従業員が中心になり、その危機感から「健康経営」意識するようになった。同社の取り組みは、大きく分けて二つ。一つは健康診断のデータを分析して自社の特徴をつかみ、健康対策の検討や、事故原因の分析などを行う。従業員一人ひとりに必要なことや会社全体で改善することを自覚し、健康で事故のない会社づくりを推進している。

「健康経営」を
意識してみても
どうでしょう？



Voice ～社員の声～

「健康づくり体験会」は、楽しくできるところがいいですね。体操もそれぞれに合わせて具体的に丁寧に指導してくれます。栄養士さんが実際に皿に盛って料理のカロリー計算をしてくれるのも分かりやすい。野菜不足を痛感し、三食必ず野菜を摂るようになりました。



平成27年度受賞 株式会社 ラポージェ



自社のパークゴルフ場で、きときと夢体操。

- 氷見市泉250-1
- 業種：製造業（和服縫製 機械開発）
- 従業員数：25名（平成28年12月時点）



「きときと夢体操」で心も体も健やか

同社は9割が女性。「10年前くらいから介護、あるいはうつ病などで離職する人が出てきてメンタルのケアも大切」と、白石社長は考えていた。体を動かすことで心も元気になるのでは。そんな思いから、総務部長の大橋順子さんは「きときと夢体操」を提案。全員で楽しむ環境をつくった。「みんな元気で、仕事に対するモチベーションも上がった」と白石社長は喜ぶ。



白石社長

大橋総務部長

Voice ～社員の声～

市の施設で運動をするなど日頃から体を動かすことを心掛けていました。けれど、体操のリーダーを任せられたときはビックリ。最初は覚える前に体が動くかどうか心配でしたが、いまではみんなで楽しく運動できるようになったので、喜びを感じています。



いきいきと働き続けられる職場づくりを考えてみませんか？

女性が元気に、いきいきと働き続ける会社



「座り仕事」から「立ち仕事」に転換し、体の負担を減らした縫製ライン。

同社は立ちながら縫製の仕事をする。「創業当時のスタイルです。座っているとどうしても足腰を痛めることが多い。こうすることで作業の効率も上がりました」と話すのは白石小百合社長。といってもまだまだ動きの少ない仕事。とにかく楽しく体を動かそうと、去年は工場の裏にパークゴルフ場を作り、ルールにこだわらず、みんなが気軽に一人でもプレーできる環境を整えた。

平成27年度受賞 株式会社 タイワ精機



2008年に開設された社員食堂は、「食」の重要性を見直すきっかけに。

- 富山市関186番地
- 業種：製造業（精密機などの製造）
- 従業員数：48名（平成28年12月時点）



自社栽培の無農薬有機米や地産地消で、おいしく健康づくり

社員食堂で出されるご飯は自社で栽培した無農薬有機米。精米したてを食堂で炊き上げて提供している。しかも、白米と一分づき米が出され、好みに応じて自由に選ぶことができる。一分づき米はビタミンやミネラルなどの栄養価が高い。また、月1回「うまいもの日」を

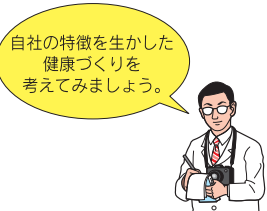


委託先に栄養面で配慮したメニューをお願いしているヘルシー弁当。

設けている。普段の弁当を少し豪華にし、魚介類や肉、野菜、さらには調味料まで県産品を使ったメニューである。

Voice ～社員の声～

自社で育てた無農薬有機米は、毎日炊きたてが食べられておいしいですね。健康的だなと思いますし、なんか「同じ釜の飯を食べている」という感覚もあります。一分づき米も体調を考えて食べるようにしています。和食系のメニューが多い弁当はとてもヘルシーです。



自社の特徴を生かした健康づくりを考えてみましょう。

社員食堂の開設は、会長の経験から

社員食堂は、高井芳樹会長の経験から開設された。がんを宣告された高井会長は、魚と野菜を中心の食事にし、ご飯は一分づき米にするなどバランスのよい食事を心がけた。こうして元気な体を取り戻したことがきっかけになった。「食堂ができてから、食に対する関心は高くなりました」と、広報課の大上晋子主任。管理部の大谷博志課長も「毎日の食事はやはり大切ですね」と話す。



自社栽培、自社精米のご飯。健康によい一分づき米も用意。

平成27年度受賞 株式会社 大和 富山店



階段を利用した運動。強く呼びかけてから、取り組み人が増えたという。

- 富山市総曲輪3-8-6
- 業種：小売業
- 従業員数：200名（平成28年12月時点）



体調を崩したら、いつでも、すぐに相談できる体制づくり

同店には看護師が常駐し、ちょっとしたことでもすぐに相談できる。「相談はいろいろ。まずはリラックスしてもらい、よく話を聞いてアドバイスします」と看護師の浦野美津子さんは話す。以前は貧血の相談に来る女性も多数いたが、産業界とともに、食事などの生活環境を改善する指導を地道に進め、減ってきているそうだ。「みなさんに、毎日元気に出勤してもらいたいですね」



テナントスタッフ、アルバイトなど、いろんな人が元気に働ける職場づくり

約1,000人が働いているという大和富山店。「勤務形態や勤務時間が異なるので、同じ職場でも揃って健康づくりをするのは難しいですが、私たちが主体となって呼びかけています」と話すのは、業務推進部人事課長の伊藤徳昭さん。その一つが階段を利用した運動の促進で、いまではたくさんの人が階段を歩く。地下1階地上7階の建物を活かしたうまい取り組みといえる。

「私も社内の移動はほとんど階段です」と話す伊藤さん



相談しながらリラックスできる「場」となっている医務室。

Voice ～社員の声～

みんな健康にはすごく気を使っていますね。カロリー制限をしている場合、料理にカロリー表示がしてあると選びやすい。階段運動をする人もずいぶん増えました。最初は息切れしていた人も、だんだん体力がついてきたようです。女性にとっては美容にもいいですね。



日頃のちょっとした心がけが運動につながります。

平成27年度受賞 株式会社 廣貫堂



社員の健康づくりを徹底させる、各種の社内セミナーを開催。

- 富山市梅沢町2-9-1
- 業種：製造業（医薬品）
- 従業員数：710名（平成28年12月時点）



気軽にできるウォーキングに、みんなに参加

運動面では、ウォーキングに力を入れている。毎年秋には、家族も参加してウォーキング大会を開催。誰もが気軽に楽しめるよう、環水公園から中島閘門までの約5キロという短い設定。50～60人の参加者があるそうだ。また、「県民歩こう運動推進大会」の情報を社内の掲示板を通じて参加者を募っている。ウォーキングイベントは気軽にできる運動として、積極的に推奨している。



総務人事部の中嶋さん。ウォーキング大会にも参加している。



毎年開催している社内ウォーキング大会には50～60人が参加。

人々に健康を届ける企業として、社員の健康づくりも総合的に支援

製薬会社ということもあり「まず私たち自身が健康でなければ」という意識は強いです」と語るのは総務人事部の中嶋郁代さん。同社では35歳以上のすべての人を対象に、5年ごとに人間ドックの受診を規定している。5年ほど前から安全衛生委員会が「心と体の健康づくり推進計画」を立案。ストレスにどう対応していくかなど、様々なセミナーで社員の健康づくりを徹底している。

気軽にウォーキングを社内に広げてみませんか？



Voice ～社員の声～

私も会社規定の人間ドックを受けたところ、ある数値が高いことがわかり、すぐに病院で診てもらったんですが、ありがたいことに今では平常値に戻りました。これもドックを受けたおかげですね。昔からかなりのヘビースモーカーだったので、タバコは一切やめました。



平成28年度受賞 西陵 株式会社



思い思いに体を動かせる
室内トレーニングルーム。

- 砺波市中東328
- 業種：金属加工業
- 従業員数：34名（平成28年12月時点）



誰もが自由に健康づくりを楽しめる、恵まれた環境

同社工場の2階には、室内トレーニングルームが設置されている。休日や就業時も開放し、誰でも気軽に利用できる。フィットネスクラブを担当する管理部部長の中村昭子さんは、「ピラティスとランニングを実施しています。ピラティスは月2回講師を招き、ランニングでは毎日20分走っています。健康企業宣言をしたことで、全国健康保険協会から講師の方を招いて講習会を開くことができるようになりました」。第1回目は、生活習慣病リスクの講習会を開いた。



「出張しても、疲れにくくなりました」と微笑む中村さん。



血圧計の設置や万歩計の配布などによって、健康への意識を向上。



Voice ～社員の声～

会社のトレーニングルームはすぐ利用できるのがいいですね。毎日お昼時間を利用して、20分ランニングしています。頭も心もスッキリするので、午後からの仕事への意欲も高まります。また、風邪をひきにくくなり、足腰も強くなりました。長く続けていくことが、今の目標です。



自由に、気軽にできる環境づくりを進めてみませんか。



クラブ・同好会を立ち上げて、従業員が元気に働ける職場に



ゴルフとボーリングの同好会に所属している山田さん。

「健康への取り組み方をより具体的に示すため、さまざまなクラブ・同好会を立ち上げました。これが、従業員が健康づくりを始める契機になった」と話すのは、常務取締役・営業本部長の山田多八郎さん。また、昼食時などに体重、体脂肪率、血圧を測定できるようにし、その記録ができる健康手帳を従業員に配布した。健康手帳を携帯し、自分自身の健康に目を向けるようになったことで、健康に対する意識がより高まっているようだ。

平成28年度受賞 株式会社 アルト



全員揃ってラジオ体操。始めてからミスや事故が減ったという。

ラジオ体操を始めて以来、小さなミスや事故が減少

正面にテレビの録画を映し、全員揃ってラジオ体操。毎朝の恒例シーンだ。暖かいシーズンや天気の良い日は外で行くこともある。「体と頭をシャキッとさせて仕事に取り組む。それが一番の狙いですかね」と話すのは常務取締役の前田隆さん。始めてから4年半ほど経つそうだが、以来、小さなミスや事故が少なくなったという。ほんの数分の運動でも、体を動かすことでスイッチが切り替わり、仕事モードにスッと入っていくことができるのだらう。



喫煙ルーム。
室内には禁煙治療の張り紙も。

- 富山市水橋市田袋280
- 業種：産業廃棄物処理業
- 従業員数：81名（平成28年12月時点）



情報発信で社員の健康を守る

事務所内の掲示板には季節ごとに健康情報を掲示。食中毒や熱中症、インフルエンザなどに注意を呼びかける。毎年2月には、仕事をストップして全従業員が受講する健康研修会を開催。食生活、タバコの影響など、テーマを変えて知識を深めているようだ。一方、同社は分煙も進めている。事務所棟、工場に1箇所ずつ喫煙ルームが設けられ、使用時間も決められている。室内には禁煙治療に関する情報が張り出している。



年4回、季節に応じて健康情報を
掲示して注意を呼びかけている。

Voice ～社員の声～

昨年の健康研修会のテーマは「タバコの悪影響」。喫煙派ですが、やはり考えさせられました。子どもができたこともあり、毎日1箱以上吸っていたのが今では半分以下に減りました。インフルエンザの予防接種も会社が全額負担してくれるのでありがたいです。いつも元気で仕事がしたいです。



毎朝、ちょっとした運動が、頭の切り替えにもなるようです。



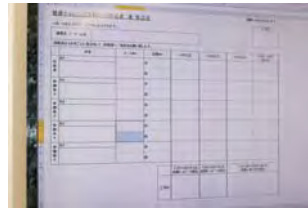
平成28年度受賞 株式会社 東洋電機製作所



全従業員から参加を募って取り組んだ「健康チャレンジ活動」。

競い合いながら健康づくりにチャレンジ

「平成27年、全従業員を対象に3カ月間「健康チャレンジ活動」を行ったんです」と話すのは、管理統括部統括部長の高見克久さん。一日7000歩歩くことを目標にする「動きたいコース」や休肝日を設ける「休みたいコース」など健康改善にふさわしい5つのコースを設定し、チームで取り組んだ。達成率の高いチームには賞品を贈ることにした。「動きたいコースに参加した人たちは、昼の休憩時間や仕事が終わってから歩くようになりましたね」と、高見さんは効果を実感する。



活動の集計表。
参加者の達成度を総務が毎月集計する。

- 上市町横越41
- 業種：製造業（電気機器）
- 従業員数：210名（平成28年12月時点）



自発的なスポーツ活動を会社が支援

会社近くの体育施設を借りて、週1回（夏場は2回）終業後にバドミントンやソフトテニスを楽しむサークル活動もある。もともとは一つの部署だけで行っていたのだが、他の部署にも声を掛け、広がっていった。1時間半ほど体を動かすだけで、リフレッシュと体力の維持に役立っているという。また、食事の面では、委託先から通常の弁当の他に、カロリー抑えめで食物繊維が豊富なヘルシー弁当も用意して選べるようになっており、毎日の健康的な食生活を考えているようだ。



終業後のスポーツ活動。
いまでは参加者も増えた。

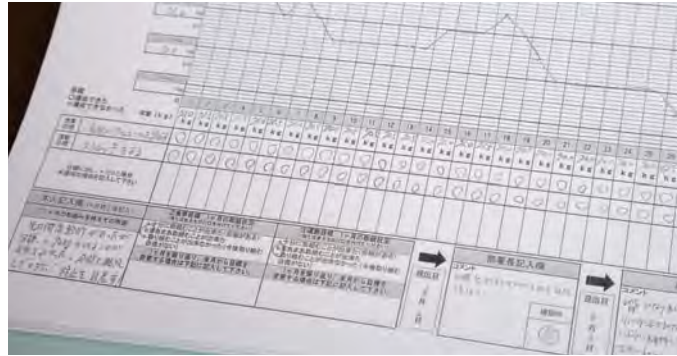
Voice ～社員の声～

終業後のスポーツ活動には最初から参加しています。楽しみながらやっていますが、気持ちいいですね。おかげで健康診断の数値も良くなってきました。健康チャレンジ活動では「動きたいコース」に参加しました。ママに歩いた結果、チームで賞品もいただけて。個人でもトップでした。

社員同士で意識合うと健康づくりも広がるようです。



平成28年度受賞 大谷製鉄 株式会社



体重や食事、運動量を書き込みながら生活習慣の改善を図るマイヘルスダイアリー。

社員とその家族のために

「会社は小さな社会、大きな家族」。同社はこの考えのもと様々な取り組みを行っており、健康づくりの取り組みも充実させている。その一つがニュースレター『OTANI健康ひろば』の発行。社員だけでなくその家族に対し、インフルエンザをはじめ、その時々には注意すべき疾病などの情報提供と共に注意を呼び掛けている。平成21年から毎月発行し続けており、家族からも好評だという。



総務部で社員の健康管理に取り組む中川浩子さん。

- 射水市奈呉の江8-4
- 業種：製造業（鉄鋼製品）
- 従業員数：251名（平成28年12月現在）



マイヘルスダイアリーでメタボ減少

毎年の健康診断の結果をもとに個別指導も充実させている。メタボ判定を受けた人（予備軍を含む）を対象に行っているのがマイヘルスダイアリーだ。これは個人が自ら体重・食事・運動量の目標値を設定し、生活習慣の改善を図るもの。毎日状況を書き込み、社内の産業保健スタッフが定期的に確認。平成20年から始めたそうだが、このダイアリーのおかげで、メタボ対象者は減少したという。他にも自動販売機の飲料水にカロリーを表示したり、休憩コーナーに健康器具やマッサージ器を設置するなどのきめ細かい配慮がみられた。



自動販売機には飲料水の
カロリーを表示。

休憩コーナーには健康機器を設置。

喫煙ルーム。

Voice ～社員の声～

マイヘルスダイアリーを書き始めてから、夕食の飲酒を控えたり、間食をやめたり、昼休みに歩くよう努めました。おかげで体重も減り、体調が良くなったと思います。あまり厳しすぎず、長く続けることが大切ですね。これからもしっかり体調管理をして、何かスポーツに挑戦したいです。

健康づくりに目標を設定してみよう。





笑顔で減塩パンを食べる富山県立堀川小学校の児童たち。

●富山県下新町29-6
●業種：製造業（パン・米飯）
（平成28年11月時点）

将来にわたる健康のため、 小さいころから薄味に慣れる

2013年の国の調べでは、県内で亡くなった人たちの死因の半数以上が「生活習慣病」と呼ばれる「がん」「心疾患」「脳血管疾患」だ。富山県では健康寿命を伸ばし、いつまでも元気で過ごすために「野菜摂取」「減塩」「運動」の3つを呼び掛けており、給食パンの塩分カットもこの取り組みの一環だ。小学生の給食の塩分量は1食2.5グラム未満を目標に作られている。堀川小の太田裕美子栄養教諭は「毎日の給食を通して子どもたちの味覚を培いたいと思い、薄味、本物の素材の味にこだわっています。将来にわたる健康のため、小さいころから薄味に慣れることは大切なことです」と話す。（北日本新聞記事より）



ある日の給食献立。写真右上の牛乳から時計回りに、白豆のクリーム煮、食パンとブルーベリージャム、アスパラソテー、オムレツ。



日ごろの給食に “減塩パン”で子どもたちに健康と笑顔を

富山県パン・学校給食米飯協同組合は、本年度から県内の小中学校の給食で、塩分が少ない“減塩パン”を提供している。塩分の取り過ぎはさまざまな病気の原因になるとされ、子どものころから薄味に慣れてもらおうと取り組みをスタートさせた。県内の給食パンは、昨年まで小麦粉100グラムに対し食塩2グラムの割合で作られていたが、今回、食塩を1.7グラムまで減らした食パンとコッペパンを完成させた。これまでのパンに比べて15%の減塩となるが、味の変化については「言われなければ分からない」という意見が多い。

ホームページ「とやま健康ラボ」情報更新中!

TOYAMA KENKO-LABO



健康寿命延伸に向けた本県の取り組みや 県内の企業・団体の皆さんの取り組みなどを ご紹介しています。

《主なご紹介内容》

- ・生活習慣病とは？
- ・元気とやま健康ステーション
- ・健康づくり取り組み紹介 など



「とやま健康ラボ」(架空)
とみやま としのぶ
研究員 富山 寿伸

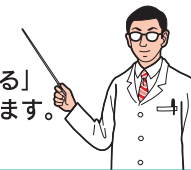
とやま健康ラボ

検索

kenko-toyama.jp

健康経営が注目されています

健康経営とは？「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。健康経営に取り組むと以下のようなメリットがあります。



■生産性の向上

モチベーションの向上
欠勤率の低下
業務効率の向上

■負担軽減

疾病予防による疾病手当の
支払い減少
長期的には健康保険料負担の抑制

■イメージアップ

企業ブランドの価値の向上
対内的・対外的イメージの向上

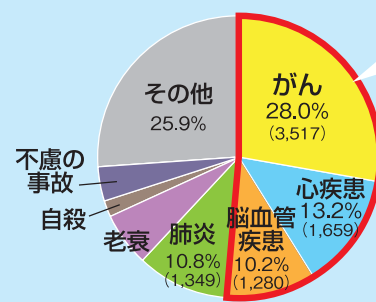
■リスクマネジメント

事故・不祥事の予防
労災発生の予防

従業員の方の健康を守るためには、企業全体での取り組み、個人それぞれの取り組みの両方が大切です。毎日の生活に健康づくりを取り入れてみませんか？

富山県民の健康事情

◆富山県の死因別死亡割合



死因の過半数が、
がん等の生活習慣病

出典：平成25年人口動態統計
(厚生労働省)

◆富山県の主要生活習慣病の年齢調整死亡率 全国順位

全がん		胃がん		大腸がん		肺がん	
男	女	男	女	男	女	男	女
29位	35位	18位	6位	18位	16位	25位	47位

脳血管疾患		心疾患	
男	女	男	女
12位	19位	45位	46位

「胃がん」
「脳血管疾患」が高い

出典：平成22年人口動態統計(厚生労働省)

胃がん

【リスク要因】× 食塩及び高塩分食品
※塩分摂取量の多い地域は、少ない地域に比べ、約3倍高い。
× 喫煙 ※喫煙者は、非喫煙者に比べて、1.6倍高い。
× ピロリ菌持続感染 など

【予防要因】○ 減塩 ○ 野菜・果物の摂取
○ 禁煙 ○ 定期的胃がん検診 など

脳血管疾患

【リスク要因】× 高血圧 × 糖尿病 × 脂質代謝異常
× 心疾患(不整脈など) × 肥満、運動不足
× 喫煙 × 多量飲酒 × 過労・ストレスの蓄積 など

【予防要因】○ 減塩 ○ 野菜・果物の摂取
○ 運動 ○ 肥満解消 など

出典：(独)国立がん研究センター がん対策情報センター がん情報サービスHP抜粋
国立循環器病研究センター 循環器病情報サービスHP抜粋

健康づくりのポイント

健康寿命を伸ばし、いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、「毎日の生活習慣の積み重ね」が大切です。
出典：平成22年県民健康栄養調査

野菜摂取の増加

1日に食べる野菜の量(H22)

富山県 294.9g
(全国:282g)
めざせ 350g

あと
+1皿



減塩

1日にとる食塩の量(H22)

富山県 男性12.2g、女性10.5g
(全国:男性11.4g、女性9.8g)
めざせ 男性9.0g、女性7.5g

あと
-3g



身体活動の増加

1日あたりの歩数(H22) ※20~64歳

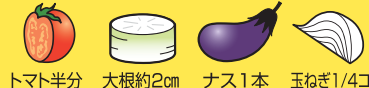
富山県 男性7,692歩、女性6,549歩
(全国:男性7,841歩、女性6,883歩)
めざせ 男性9,000歩、女性8,500歩

あと
+1,500歩



プラス1皿のコツ!

1皿(70g)の目安



お家で みそ汁、煮物には野菜を
たっぷりにし、野菜のうま味
でおいしさUP!

外食で 野菜の料理を1品追加。

減塩のコツ!

・麺類の汁の飲みすぎ注意!

(例)しょうゆラーメン

→汁を全て残すと約2g

半分残すと 約5g

全て飲むと 約8g 摂取することになります。

・卓上の調味料は使わない。

・市販食品は栄養成分表示(食塩量)を
確認する。(1食あたり3g未満が目安)

からだを動かすコツ!

- ・お昼休みには、会社の周りを1周歩く。
- ・会社やお店のトイレは階段を利用し
て違う階へ。
- ・近くの目的地までは、歩きや自転車で。
- ・買い物では、会計の前に店内をもう
1周。
- ・休日には、家族みんなで洗濯、掃除!