

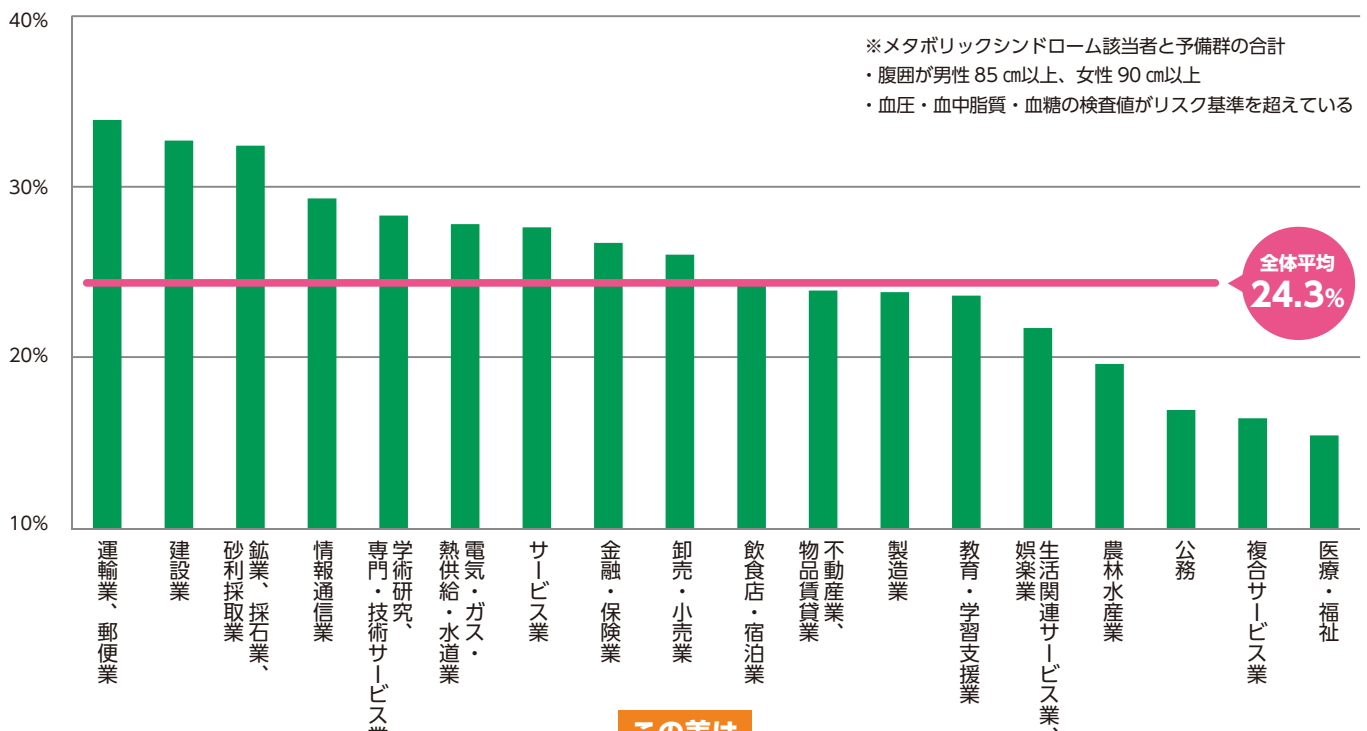
職場から始めよう

従業員の健康づくりで 会社も元気に!!



業種によって、メタボ※の割合に差がみられます

(平成 28 年度全国健康保険協会長野支部健診データより)



この差は
なぜ…?

業種別に特徴的な生活習慣が考えられます

※健診結果から、県全体平均と比べて、どのような傾向があるか示しています。

運輸業・郵便業

朝食を抜く、就寝2時間前の夕食が多く、身体活動も低い。血圧・血中脂質・血糖すべてのリスクが高く、メタボ該当者が多い。

医療・福祉

身体活動が高く、朝食の欠食率が低い。メタボ該当者が少ない。

建設業

飲酒習慣、喫煙率が高く、メタボ該当者が多い。

製造業

30分以上の運動や1時間以上の身体活動が低い傾向で、血圧が高め。

複合サービス業

喫煙率・飲酒率が低い。身体活動は低いが、食生活の習慣が良好。BMIが一番低く、メタボ該当者も少ない。

働き方や生活習慣を見直してみませんか?

小さな一歩の積み重ねで、従業員の健康状態も、会社の業績も変わります

健康経営にモデル的に取り組んだ企業を紹介します

事例
1

株式会社 宮下商店

所在地：千曲市
従業員数：26名
事業内容：食料品原材料の輸入・卸販売 他

取り組みのきっかけ、取り組む前の会社の状況は？

- 朝礼前の体操やランニング、地元マラソン大会出場など、負担に感じる社員もおり、実情に合わせた取り組みになっていませんでした。
- 営業担当者がコンビニ・外食等で済ますことが多く、朝食欠食や遅い夕食など食生活が乱れている社員が多かったです。

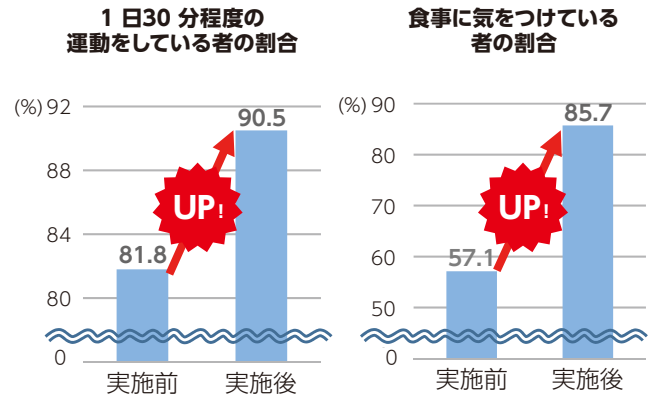
取り組み後の社員の声は？

- だらだらと仕事をしなくなり、退社時間が早くなった
- 仕事に対してメリハリがついた ●仕事の能率がアップした
- 会話の中で「健康」に関する話題が増えた
- 社員間のコミュニケーションが以前より良くなった

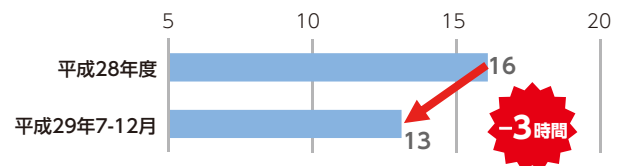
代表取締役からの一言

食品を取り扱う企業として、何より健康に良い物を提供していきたい。そのためには社員自身も健康でなければいけません。社員の健康づくりに会社をあげて取り組みます。

半年間の主な成果は？



時間外労働時間の変化 (1人当たり月平均時間)



事例
2

ルピナ中部工業 株式会社

所在地：松本市
従業員数：28名
事業内容：土木工事・給排水衛生設備工事 他

取り組みのきっかけ、取り組む前の会社の状況は？

- 個人で運動を習慣化している者が少ないものの、機会があれば積極的に取り組もうとする機運はありました。
- 現場では食事時間が不規則で、健康な食生活を意識する職員が少ない状況でした。
- 半数が喫煙者で、喫煙ルールもありませんでした。

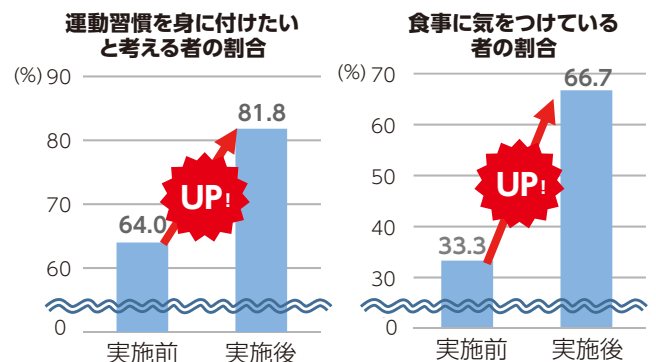
取り組み後の社員の声は？

- 帰宅後や休日に体を動かす時間を確保するようになった
- 仕事の段取りなど工夫し、時間を捻出できた
- 社員間のコミュニケーションが向上し、仕事の相談がしやすくなった

代表取締役からの一言

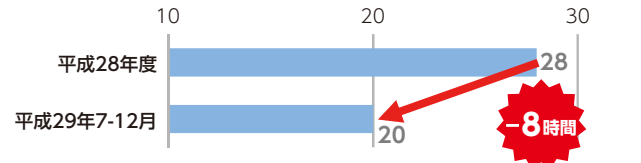
建設業は、時間が不規則になりやすく、夜も遅く、食事も遅くなることもあります。そのため、食生活改善、運動などを社内で習慣化していきたいです。また、計画的に予定を決めることで仕事の効率化を図っています。会社にとって良いことは、根気よく、継続してやっていくことが大切です。

半年間の主な成果は？



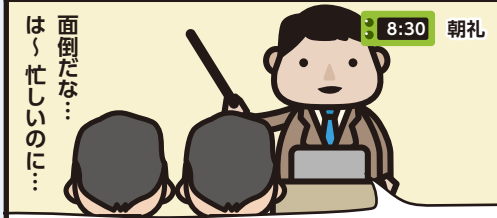
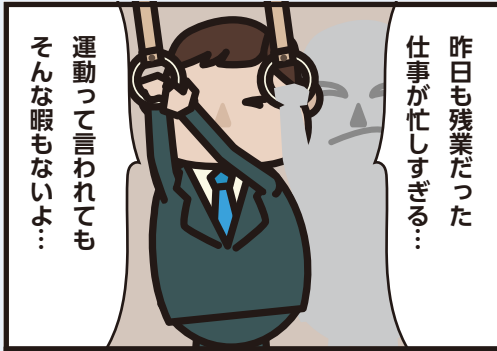
喫煙者12名のうち、⇒1名が禁煙!! 3名が喫煙本数を減少!

時間外労働時間の変化 (1人当たり月平均時間)



どんな取り組みで成果を上げたのか…そのヒントはこちら(中面)をご覧ください。

生活習慣を変える余裕のない方、
好きなものをやめてまで健康になろうとは思わない…という方へ



今日の夕方は体力測定と親睦をかねた
バドミントンを行います
全員参加でお願いします！



体力測定で現状を知り、運動の習慣化の
きっかけに！とても楽しく、運動したいと
考える社員が増えました！



まずは、
ここから
スタート!!

「たばこ」は将来の
※病気のリスクを高めます！
「運動」は日常生活の工夫で！

※がん、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、歯周疾患など



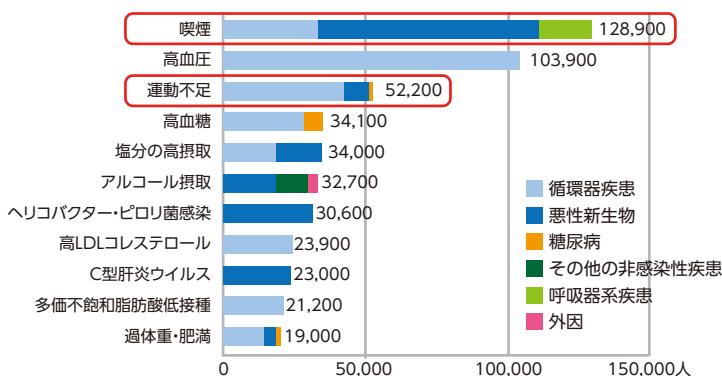
社内会議
今日から社内喫煙ルールを
徹底します!! 決められた時間と場所以外は
禁煙です!!



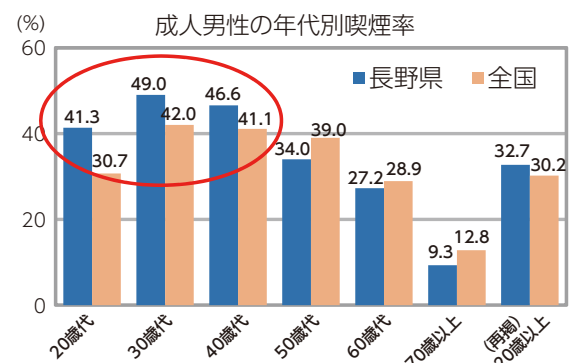
たばこをやめるには

- 1 禁煙を宣言する
- 2 薬局・薬店で買える 禁煙補助剤を 利用する
- 3 医療機関で医師の 指導のもと 禁煙治療を受ける

「喫煙」と「運動不足」は日本人の死亡リスクの上位です。



県民の成人男性の喫煙率の状況を見ると、
20~40 歳代で全国平均よりも高くなっています。



自分なりに気をつけているけれども、 これでいいのかな…という方へ

会社の昼食時

野菜たっぷり
塩分控えめメニューよ

あれ？いつもより
野菜多くないですか？

昨日(会社で行われた「食事の選び方講習会」)

- 野菜は1日350g以上
- 塩分は1日男性8g未滿
- エネルギーは…

昨日学んだでしょー
今日からさっそく実践!!

今朝のコンビニ

健康に配慮した組合せ
考えて選ぶのも
おもしろいよ

2017「夏だ! サラダ de さっぱり #マイACE」 in コンビニより

外食のときは
塩分に気をつけてー

表示を見て
選びましょうねー

意外にとっている
糖分の量にも気を
つけないと

身近な
こんな
ことから!!

「食生活」を見直して できることから始めてみましょう!

飲み物からとる糖分量をチェック!

～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

スティックシュガー 1本=3g

3本 6本 8本 12本 15本

野菜ジュース (紙パック) カロリーオフ Cola コーヒー 飲料(小) コーヒー 飲料(大) 炭酸飲料類 (サイダー) 炭酸飲料類 (果実色飲料)

注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。

主食・主菜・副菜を組み合わせる!

忙しいときや外出の際には、食事を弁当りものやめん類だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では栄養バランスが偏りがちになります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

主食 ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

塩は控えめに、野菜はたっぷり!

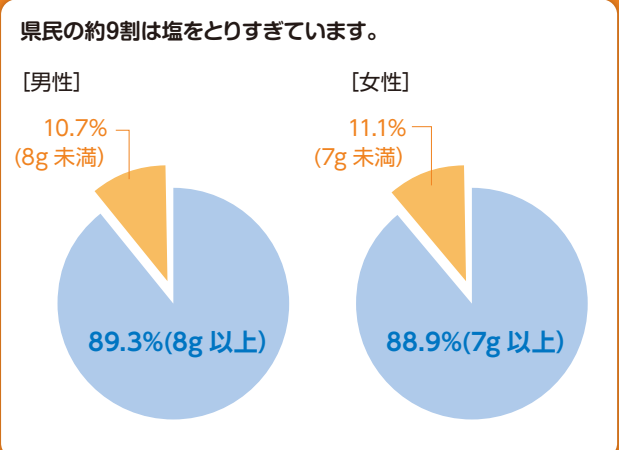
1日当たりの目標量(男性8g未滿 女性7g未滿)を実践するためによく食べる食品の食塩相当量を確認しておきましょう!

カップラーメン 塩分6.2g
焼肉定食 塩分3.9g
サンドイッチ3切 塩分2.4g
食パン1枚 塩分0.8g
ウィンナー2本 塩分0.7g

野菜の量 これ何グラム?

野菜小鉢2品 140g
袋入りサラダ 100g
両手いっぱい
の生野菜 120g
片手いっぱい
のゆで野菜 120g

(料理・食品に含まれる塩分量・野菜量早見表)



加工食品の「栄養成分表示」を活用し、賢く選択してください

容器包装に入られた加工食品には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5成分が表示されます。

ナトリウムの量は、「食塩相当量」で表示されます。

栄養成分表示 1袋当たり

熱量 ●●kcal
たんぱく質 ▲▲g
脂質 ◆◆g
炭水化物 ■■g
食塩相当量 ★★g

健康を意識して 生活習慣の改善・維持の取り組んでいる…という方へ

会社

がん検診は
去年受けたから
今年はパス

自分のことは
自分がわかっている…

がん検診と健康診断の
案内が〜

必ず受けてください!

●社員の健康診断とがん検診
受診率 100%を目指します
●社員の健康づくりで健康経営!
—社長方針—

会社の担当者

病院(健診中)

異常なしですよ
来年も必ず
受けてください

受診しないと
健康状態はわかりませんね

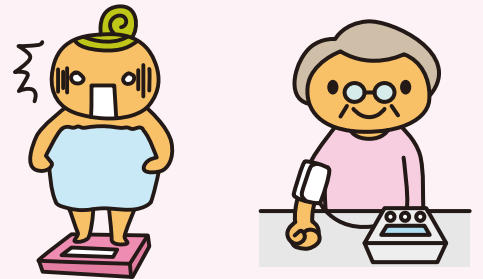
よかって
受けて
よかった

●会社の健康づくりは
協会けんぽ等保険者が
お手伝いします!!

健診で
振り返り!!

定期的な「健診・がん検診」を受け
自分の健康状態を確認しましょう!

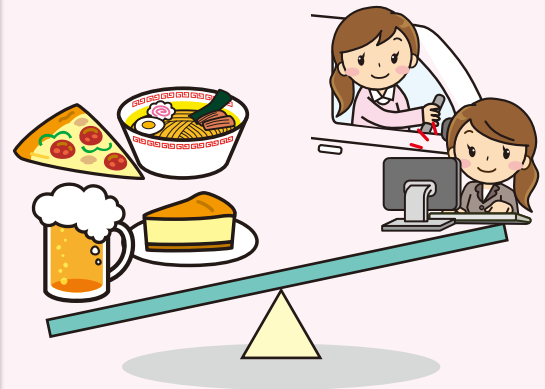
健康のバロメーターは体重と血圧から



社内で体重や血圧測定ができる場所はありますか?
自分の健康状態を気づかう第一歩として、日々の体重と血圧の測定からはじめませんか?

なぜ肥満になるのでしょうか

基礎代謝の高かった若いころと同じような生活を続けていては、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、太ってしまうのです。



40歳以上の従業員の健診データを協会けんぽ等ご加入の保険者に提供していますか?
(個人情報 は法令等に基づき適切に取り扱われます)
健診データによって、会社(従業員)の状況に合わせた健康づくりの取り組みを積極的に支援します。

[講習会の例]

食生活の講座



カロリーや塩分摂取について
気に掛けるようになった!

会社で行うストレッチの講座



事務所の床を有効活用したストレッチを習得し、
休憩時間や自宅で実践する社員も!

デスクワーク中でも気軽に取り組めるよう
椅子を活用したストレッチを実践!



気分転換となり、
仕事の能率もアップ!

協会けんぽ長野支部では『事業所での健康づくり』の取り組みを支援しています。

その1

「健康づくりチャレンジ宣言」により 事業所の健康づくりを応援しています。

健康づくりチャレンジ宣言とは…

事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、実施することで、心身ともに元気な職場<健康企業>を目指すことです。

健康づくりに関して、興味はあるけれども「何からはじめたら良いかわからない」「どのように進めたら良いかわからない」といったお悩みの事業所に保健師等が訪問し、取り組みを支援します。お気軽にご相談ください。

その2

「健康保険委員」への登録により、 ご担当者様の事業者での健康づくりの取り組みをサポートしています。

ご登録はもちろん無料です！健康保険委員の皆さまには次のようなサポートをご用意しています！

広報誌 …………… 健康保険制度や健康づくりに役立つ情報をお届けします！

講習会 …………… ご要望に応じて健康づくりの講習会を開催しています！

表彰制度 …………… 委員活動の功績を称える表彰制度があります！

その3

「メールマガジン」により、 健康情報を配信しています。

毎月10日に、健康づくりや制度改正等に関する情報を配信しています。メールアドレスをお持ちの方であればどなたでも無料（通信料は除く）でご利用いただけます。

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪
毎月10日に健康情報配信中！登録はこちらから▶



●協会けんぽ加入事業所さまのお問い合わせ先

全国健康保険協会長野支部
企画総務グループ

TEL 026-238-1251

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/>

協会けんぽや健康保険組合などの医療保険者では、特定健診・特定保健指導のほか、健康づくりに関する様々なサポートを行っています。詳細は、ご加入の医療保険者にご確認ください。

● ● ● 職場の健康づくりに関するお問い合わせ先 ● ● ●

長野県健康福祉部 健康増進課

長野県長野市南長野字幅下 692-2 TEL:026-235-7112 FAX:026-235-7170
E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

佐久保健福祉事務所健康づくり支援課（佐久地域） TEL:0267-63-3163
上田保健福祉事務所健康づくり支援課（上田地域） TEL:0268-25-7153
諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課（諏訪地域） TEL:0266-57-2926
伊那保健福祉事務所健康づくり支援課（上伊那地域） TEL:0265-76-6836
飯田保健福祉事務所健康づくり支援課（下伊那地域） TEL:0265-53-0443
木曾保健福祉事務所健康づくり支援課（木曾地域） TEL:0264-25-2232

松本保健福祉事務所健康づくり支援課（松本地域） TEL:0263-40-1938
大町保健福祉事務所健康づくり支援課（大町地域） TEL:0261-23-6526
長野保健福祉事務所健康づくり支援課（長野地域） TEL:026-225-9045
北信保健福祉事務所健康づくり支援課（北信地域） TEL:0269-62-6311
長野市保健所健康課（長野市） TEL:026-226-9961