

健康経営取り組み報告

取組のきっかけ

当営業所が健康経営に取り組むことになった背景をご説明します。昨年度、労災事故が4件発生し、さらに体調不良による病欠者が多く、業務を円滑に進めることが難しい状況が続いていました。この課題を解決するため、どうすれば労災や病欠を減らせるのか検討したところ、他事業所で『健康経営』という取り組みが行われていることを知り、これが大きなヒントとなりました。本社からの後押しもあり、今期から本格的に健康経営の活動を開始しています。

従業員の健康を守り、業務の安定化を図る事を目的としています。



とちぎ健康経営事業所

とちぎ健康 経営宣言の 取組項目

従業員の健康維持と業務の安定化を目指すための基本方針です。
後続のスライドで具体的な実施例（食生活改善、運動機会提供、感染予防策など）を紹介いたします。

① 健康づくりの為の環境整備

職場環境を改善し、従業員が健康的に働ける基盤を作ること。

② 「運動」への取り組み

従業員が運動習慣を身につけるための機会や支援を提供すること。

③ 長時間労働対策

労働時間を適正化し、過労を防ぐための仕組みを導入すること。

④ コミュニケーション促進

職場内での円滑なコミュニケーションを強化し、メンタル面の健康も支えること。

⑤ 「感染症予防」

手洗いや予防接種など、感染症対策を徹底して健康リスクを減らすこと。



休憩室



玄関

健康経営の周知

- 会社が掲げる健康経営の方針に従業員にしっかり認知してもらうため、従業員がよく目にする場所に「**健康宣言**」を掲示して、視覚的に周知を行ったこと。この取り組みにより、従業員の意識向上と活動への参加を促進しました。

社内掲示板の設置

目的

社内に「健康経営コーナー」を設置し、従業員が健康に関する情報を簡単に入手できる環境を整えることが目的です。

健康意識の向上や行動変容を促すための基盤となっています。

取り組み内容

掲示板に健康情報を掲載することで、従業員が日常的に目にする機会を増やし、自然に健康に関する知識や習慣を身につけられるようにしています。

期待される効果

- ・従業員の健康意識の向上
- ・情報共有による職場全体の健康文化を新たに構築する。
- ・他の取り組み（食生活改善や運動機会提供など）との連動による総合的な効果が得られる事が期待できると考えてます。



<ブレスローの7つの健康習慣>

- ①喫煙をしない
- ②定期的に運動をする
- ③飲酒は適量を守るか、しない
- ④1日7～8時間の睡眠をとる
- ⑤適正体重を維持する
- ⑥朝食を食べる
- ⑦間食をしない

目的

これらの習慣を社内に掲示することで、従業員に生活習慣の見直しを促し、健康意識を高めることを狙っています。「予防は日常の習慣から」という考え方を強調し、従業員の自主的な行動変容を期待しています。

生活習慣病の予防

図9 ブレスローの7つの健康習慣

アメリカの学者・ブレスローが1972年に健康習慣として7つ要素を選び、それを実施している数が多い人ほど疾病の罹患が少なく、寿命も長かったことを明らかにしました。これは疾病予防には、休養、食生活、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣に対する手法が有効であることを示唆しています。



1. 適正な睡眠時間



2. 喫煙しない



3. 適正体重を維持する



4. 過度の飲酒をしない



5. 定期的にかなり
の激しい運動をする



6. 朝食を毎日
食べる



7. 間食をしない

食生活の改善提案、運動機会の提供 !!

・ 食生活改善の取り組み

健康メニューの提案

休憩室の掲示板に健康的なメニューを貼り出し、従業員に情報提供を行っています。

日常的な食習慣の改善を促すための視覚的・情動的サポートする役割です。

・ 運動機会の提供

運動器具とヨガマットの設置

休憩室に運動器具やヨガマットを設置し、従業員が気軽に運動できる環境を整備しています。これにより、運動習慣の定着を支援し、健康維持の促進が行えます。



適切な働き方

- 有給休暇の取得促進

有給取得日数をシステムで管理し、管理職が部下の取得状況をリアルタイムで把握。

取得数が少ない従業員には管理職が声掛けを行い、取得を推進。実績として、11月末時点で有休取得率191%、達成率77%（65/50）という成果が出ています。積極的な取り組みにより、休暇取得率の向上や職場環境改善が進んでいると考えます。

- その他の取り組み

育児休暇・介護休暇の取得推進：ワークライフバランスを重視。

コミュニケーションの強化（出勤時の挨拶や健康確認）で職場の雰囲気改善と健康支援。



コミュニケーションの促進

1 日常的なコミュニケーションの強化

毎日の声掛けや挨拶運動を実施し、職場でのコミュニケーションを活性化させる事で、従業員同士の心理的距離を縮め、メンタル面の健康にも良い影響を与える狙いがあります。

2 定期的なレクリエーションの実施

2カ月ごとにレクリエーションを開催し、従業員同士の交流を深める取り組みを行っています。これにより、チームワークの向上や職場の雰囲気改善を期待してます。



従業員の感染予防

・手洗い・うがいの励行

朝礼で感染症情報と一緒に周知し、従業員に予防行動を促しています。

・予防接種の推進

インフルエンザなどの予防接種を会社負担で受けられる仕組みを導入し、従業員の健康リスクを低減しています。

・職場環境の工夫

デスク間にパーテーションを設置し、飛沫感染を防ぐための物理的対策を実施しています。



4月から現在の成果

- **労災事故ゼロ件**
安全対策や働き方改善の取り組みの効果があったと考えます。
- **従業員の健康意識の向上**
掲示板設置や食生活改善、運動機会提供などの活動が、従業員の行動や意識に良い影響を与えられたと思います。

今後の取り組み

- **従業員考案の健康レシピ提案（栄養士資格保有者）**
従業員参加型の施策で、主体性を高めると同時に専門性を活かした健康支援を行う計画です。
- **健康器具の増設（体重計、マッサージチェア等）**
職場環境をさらに充実させ、健康維持やリフレッシュを促進する取り組みを考えてます。

従業員考案の健康レシピ提案 (栄養士資格保有者)

1月度

食育だより

2026年1月

○インフルエンザ・風邪予防

冬場に体温が下がると免疫力が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなる他、内臓の機能が低下して消化不良や疲労感、思考力低下などを引き起こします。ウイルスに負けない健康的な体を作るには十分な睡眠時間の確保・バランスの取れた食事が必要です。冬の風邪予防には、ビタミン（A・C・D）・たんぱく質・亜鉛・発酵食品を意識して摂取しましょう。

風邪予防のために特に気にしてほしい栄養素と食品は、これ！

たんぱく質


体の抵抗力を高めます。
肉・魚・卵・豆腐・牛乳など。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。
緑黄色野菜やレノバーなど。

ビタミンC

免疫力を高めます。
野菜やイチゴ類、果物など。



ほうれん草 1/2束
玉ねぎ 1/4個
ベーコン（厚切り） 70g
スパゲティ 240g
白ワイン 大さじ1と1/2
オリーブ油 大さじ1


[A]
生クリーム 1/2カップ
牛乳 1/3カップ
スパゲティのゆで汁 大さじ3
顆粒スープの素・塩 各少々

【1】ほうれん草はかためにゆでて水にさらし、水けをきってざく切りにする。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは細切りにする。

【2】フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。白ワインを加えて煮とうさせ、アルコール分をとばす。

【3】鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れてスパゲティを表示時間通りゆでる。ざるにとって、オリーブ油少々（分量外）をからめる。

【4】【2】に、ほうれん草、【3】、【A】を加えて、弱火～中火でひと煮たちする程度に軽く炒める。



2月度

食育だより

2026年2月

○メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態の事を言います。厳密には病気ではありませんが脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化のリスクを高める事が分かっています。

ウエスト周囲径

男性 85cm以上
女性 90cm以上

※内臓脂肪面積
100cm²以上相当

高トリグリセリド血症:トリグリセリド(中性脂肪) 150mg/dl以上
かつ/または
低HDLコレステロール血症:HDLコレステロール 40mg/dl未満

高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上

空腹時血糖 110mg/dl以上

朝食を抜かない
あつち、しつかり
お肉はほどほどに

夜食を抜かない
お肉はほどほどに

夜食のラーメンは
お肉はほどほどに

メタボリックシンドロームの人は食生活の改善が必要です。早食い・朝食抜き・深夜の食事はメタが解消のためには止めましょう。まずは、朝・昼・夜の3食をきちんととる事から始めましょう。また、腹八分目を心がけゆっくりと時間をかけて、十分に噛んで食べる様にしましょう。運動習慣がない方は1日10分のウォーキングをオススメします。食改善も運動も無理なく毎日継続していくことが大切です。



アジのカレームニエル

＜材料＞
あじ・・・100g
薄力粉・・・6g
カレー粉・・・3g
バター・・・5g
醤油・・・3g
ペビーリーフ・・・15g
トマト・・・1個



手順1 トマトはヘタを切り落とし、4等分のくし形切りにする。

手順2 パットに火を入れて温める(カレー煮)。

手順3 アジは腹骨と中骨を取り除き、塩こしょうをふって、カレー煮をつける。

手順4 フライパンにバターを入れて熱し、アジを皮目を下にして入れ、焼き色がつくまで中火で焼く。裏返し、中に火が通るまで弱火で2分程焼く。

手順5 器に4を盛り、しょうゆをかける。ペビーリーフ、トマトを添える

1人分：207kcal
塩分相当量：1g



ありがとうございました。

本日のご清聴、誠にありがとうございました。今後も従業員の健康と職場の安全を第一に取り組んでまいります。