

健康管理は食事80%、運動20%です！					
アイテム名		健康増進 生活習慣病予防対策(食生活の改善に向けた取り組み)			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号		大規模法人部門設問番号	Q50	中小規模法人部門設問番号	Q21

目次に戻る

「食事をおいしく、バランスよく」!!
主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合は現状58.1%で特に若い世代(20-30歳代)は39.1%と低い状況です。「健康日本21(第2次)」平成29年での現状

↓

「毎日プラス1皿の野菜」・「おいしく減塩1日マイナス2g」・
「毎日のくらしにwithミルク」【厚生労働省：平成30年度食生活改善普及運動】を参考に
するなど積極的に従業員の健康生活を応援しましょう！

健康メニュー提供



減塩



健康に配慮した食事・飲料の提供や補助

栄養指導



健康優良法人に適合するためには…

- 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進や社員食堂における健康メニューの提供
- 従業員の健康意識の向上のため、社員食堂のメニューにおける栄養素やカロリー情報の表示、自動販売機等の飲料の内容を低糖低カロリーのものに変更
- 朝食をとらない従業員への朝食の提供

注意！適合は認められません!!

- 従業員の健康課題をもとにしていない取り組み
- 社員向け研修で昨年1度行った職に関するセミナーなどの研修や情報提供等の取り組みは「ヘルスリテラシーの向上」の項目へと該当するため、ここでは不適合となります

一度ついてしまった脂肪は落とすのが大変です！					
アイテム名		生活習慣病予防(食事編)			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q50	中小規模法人部門設問番号	Q21

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

在宅ワークや外出の自粛などで、生活習慣の変化が起きやすくなっています。生活習慣の変化は、これまでと同じ食事や運動を続けられなくなり、体調不良になりやすくなるかもしれません。このような状

★導入例(ポイント)

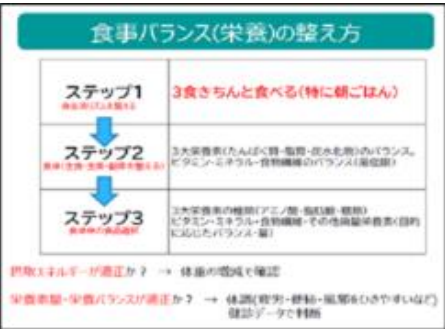
生活習慣病予防で気をつけること



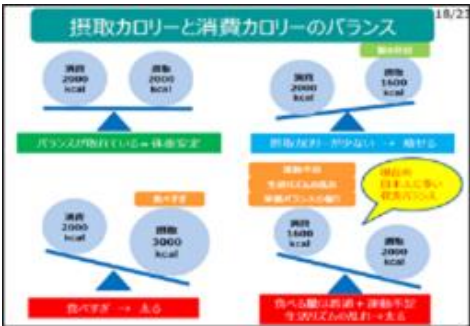
食事の基本



食事のバランス



食事(摂取カロリーと消費カロリー)のバランス



体脂肪1kg減らすには何kcal必要か？



消費するのは
大変！！

★一度ついてしまった脂肪は落とすのが大変です。普段からバランスのとれた食事(摂取カロリーと消費カロリー)を心がけましょう。

1食分の摂取量の目安を知っていますか？					
アイテム名		手計り栄養法教育			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q50	中小規模法人部門設問番号	Q21

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

在宅ワークや外出の自粛などで、生活習慣の変化が起きやすくなっています。生活習慣の変化は、これまでと同じ食事や運動を続けられなくなり、体調不良になりやすくなるかもしれません。このような状況の時こそ、このような状況の時こそ、ご自分の生活習慣(食事・運動・睡眠)を見直しが必要です。

★導入例(ポイント)

生活習慣病予防で気をつけること



食事の基本



食事のバランス(主食、主菜、副菜)



食事(1食分の目安)



★食事の基本は「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが重要ですが、1食分の摂取量の目安をイメージできれば偏った食事を防ぐことが可能です！

1日のバランスが重要！健康的な食生活！

アイテム名		生活習慣病予防(適正体重と適正摂取エネルギー)			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q50	中小規模法人部門設問番号	Q21

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

在宅ワークや外出の自粛などで、生活習慣の変化が起きやすくなっています。生活習慣の変化は、これまでと同じ食事や運動を続けられなくなり、体調不良になりやすくなるかもしれません。このような状況の時こそ、このような状況の時こそ、ご自分の生活習慣(食事・運動・睡眠)を見直しが必要です。

★導入例(ポイント)

自分の適正体重は？



1日に必要なエネルギー量は？



1日に必要なエネルギー量(例)1800kcal



1日に必要なエネルギー量(例)2000kcal



★自分の適性体重を知り、1日に必要なエネルギー(カロリー)を知ることは重要。

食事のバランスも重要ですが、毎食バランスが取れた食事をするのは困難ですので、1日のトータルでのバランスを意識しましょう。

マンナンごはんって知っていますか？					
アイテム名		食堂メニューの改善(マンナンごはん、サラダ大盛り)			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q.50	中小規模法人部門設問番号	Q.21

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

・社員食堂のメニューを改善し、低カロリー、低糖質のご飯、栄養の多い野菜の量を増やすなどして栄養の偏った食生活をしている社員への食生活の改善を図る。



1.開催

毎週火曜日、昼休みの食堂で開催

2.内容

以下のメニューも選択することができる(通常メニューも選択可)

《マンナンご飯》・・・通常の白米よりカロリー33%オフ、糖質30%オフ

《野菜大盛り》・・・通常の4倍の量の野菜小鉢を用意

《スマートミール食》・・・すべて野菜で構成された定食を食べられる



★情報展示例



★ ご飯は同じ量でもカロリーを33%減らすことができる。

適度な運動機会を心がけましょう！					
アイテム名		健康増進 生活習慣病予防対策(運動機会の増進に向けた取り組み)			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q50	中小規模法人部門設問番号	Q21

目次に戻る

「適度な運動」毎日＋10分身体を動かそう！

歩くことが健康に良いと知っていてもいったいどれくらい歩けばいいのでしょうか？生活習慣の予防には男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安といわれており、足りないのは平均的な歩数であと1,000歩！？

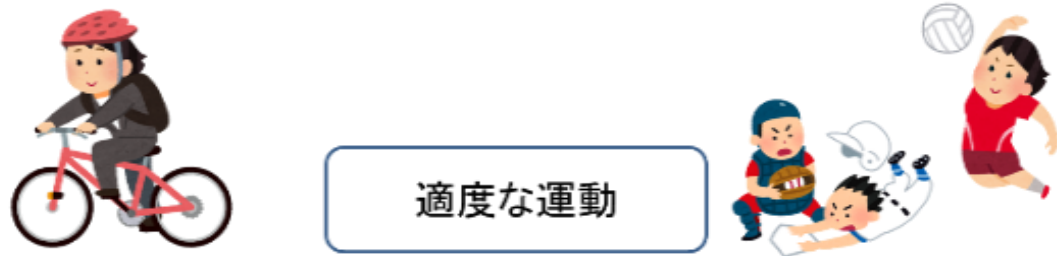
↓

毎日10分歩くだけで十分な運動となりポップス3曲分で1,000歩に！さあ、好きな音楽を聴きながらまずは歩いてみましょう♪

通勤環境の整備

クラブ活動の促進

適度な運動



健康優良法人に適合するためには…

- ・従業員の運動不足解消のための、徒歩や自転車での通勤環境の整備や日々のラジオ体操の実施、運動施設利用料の会社負担など
- ・心身のリフレッシュを促すための、ストレッチやクラブ活動の促進
- ・心身の健康増進を目的とした旅行(ヘルスツーリズム)を通じた運動知識の向上や運動機会の提供
- ・官公庁や自治体等の職域の健康増進プロジェクトへの参加

注意！適合は認められません!!

- ・従業員の健康課題をもとにしていない取り組み
- ・社員向け研修で行った運動に関するセミナーは「ヘルスリテラシーの向上」の項目へと該当するため、ここでは不適合となります
- ・直接的に運動機会の増進には結びつかないと考えられる血圧や体重測定の実施や機器の設置など

運動でいきいき生活を手に入れましょう

アイテム名		生活習慣病予防(運動編)			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q50	中小規模法人部門設問番号	Q21

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

在宅ワークや外出の自粛などで、生活習慣の変化が起きやすくなっています。生活習慣の変化は、これまでと同じ食事や運動を続けられなくなり、体調不良になりやすくなるかもしれません。このような状況の時こそ、このような状況の時こそ、ご自分の生活習慣(食事・運動・睡眠)を見直しが必要です。

★導入例(ポイント)

生活習慣病予防で気をつけること



食べたら動こう！

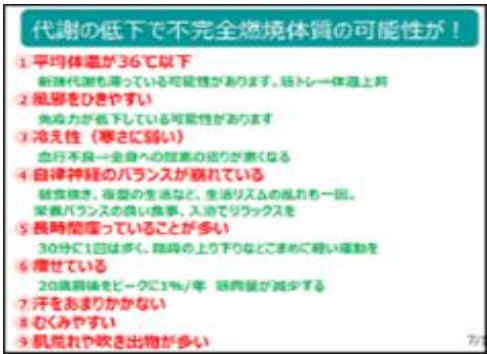


筋肉量の多い人はさらに消費します！

1日に必要なエネルギー量(カロリー)



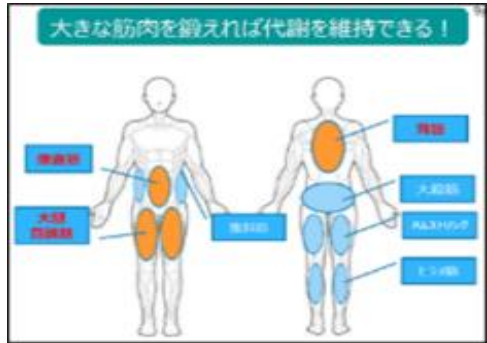
代謝の低下で不完全燃焼体質の可能性が！！！！



健康的な体重管理には有酸素運動＋筋トレ



大きな筋肉を鍛えれば代謝を維持できる！



★元気にいきいきと生活するためには、心身ともに健康であることが大切です。

みなさん身体が資本です！

毎朝のラジオ体操, 毎朝 楽しくしてますか？

アイテム名		毎朝のラジオ体操の奨励			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q51	中小規模法人部門設問番号	Q22

★導入の狙い

[目次に戻る](#)

毎朝、始業前にラジオ体操を行い、体全身の筋肉をまんべんなく動かし神経の働きを活性化させ、血液を筋肉や脳へとバランスよく循環させることにより、目覚めをすっきりさせ、その日一日を快適で安全に働いて頂くことを目的とする。



ラジオ体操でケガを予防しよう



1、内容

- ・始業開始5分前から、ラジオ体操第一のみ行う。
- ・あくまでも始業前の活動ですので、強制的にやらせることは、できませんが管理者の方は、毎朝行うラジオ体操の意味を理解させ従業員全員が笑顔で行える環境をつくりましょう。



2、効果

- ・健康の維持、増進ができる。
高血圧症の予防 肥満の予防
- ・準備体操に適している。
体の痛みの軽減
- ・気分転換ができる。
精神的な健康度の向上
- ・規則正しい生活習慣が身につく。
柔軟性や血行の促進

毎朝 たのしく、習慣づけよう



チーム対抗戦でモチベーションUP！					
アイテム名		健康づくりウォーキング開催			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q51	中小規模法人部門設問番号	Q22

[目次に戻る](#)

◆健康づくりウォーキングの概要

- 1. 参加者全員にインセンティブ付与
- 2. 80万歩達成者には更に抽選でインセンティブ
- 3. 部署対抗戦を開催し、上位部署にはさらにインセンティブ



健康づくりウォーキング 開催のご案内

対象者 静岡県金属工業健康保険加入者

実施期間 2021/9/1～11/30

参加方法 トライアルカードに毎日歩数を記入
全日数記入後、総務にカードを提出

**応募者全員に
QUOカード プレゼント！
80万歩達成者の中から抽選で
記念品も当たる**



豊岡工場限定！ 部署対抗戦開催

各部署内で上位歩数者5名を選出し、
5名の歩数を合算。
合計歩数が多い上位3部署には
さらにプレゼントが当たる！

提出期限：12月6日（月）

豊岡GA 2021.8.30





★部署対抗団体戦を導入した事により、個人参加時よりも参加者は増加した。

会社，労働組合，健保の連携を！						
アイテム名		スポーツジムとの提携				
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策	
対応する健康経営度調査の設問番号		大規模法人部門設問番号		Q51	中小規模法人部門設問番号	Q22
★狙い 「運動習慣の定着」に向けた会社の具体的な支援として，自前でトレーニングルーム等を準備するより，スポーツジム等の外部機関との提携が有効。 ★提携の主体(主幹) ・会社が提携 ・労働組合が提携 ・健康保険組合が提携 等 ★事業の内容 ・法人契約等により，利用者に割引料金で利用して貰う ・利用者に定額補助(月間〇〇円まで補助) ・インストラクター等を派遣して貰い，会社で運動教室等を実施 等 (ヨガ，ストレッチ，ウォーキング 等)     						

自治体のウォーキングイベントを活用しましょう！					
アイテム名		ウォーキングイベント(自治体と会社のイベントの組み合わせ)			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号	大規模法人部門設問番号		Q51	中小規模法人部門設問番号	Q22

[目次に戻る](#)

スマートフォンアプリ「協会けんぽウォーク」による
「ウォーキング大賞」のご案内

「誰でも手軽に思わず歩きたくなる楽しいウォーキング」をコンセプトにしたアプリを利用してウォーキングしませんか？事業所同士で歩数を競い合いながら、また、社内の仲間同士で楽しくコミュニケーションを図りながら、ゲーム感覚でウォーキングラリーに取り組めます！

「協会けんぽウォーク」アプリを利用し、3か月間歩数を計測！！

参加者の平均歩数が多かった
上位3事業所を表彰します！！

ウォーキング大賞は2部門

全事業所対象 10チーム以上参加した事業所対象

ウォーキング大賞 **ウォーキング大賞 Over10**

ご家族やご友人とチームを組んで参加することもできます！
(参加賞のみ受賞の対象となります。)

参加資格

スマートフォンをお持ちで、3名1組のチームを演出することが可能な事業所

アプリのご利用は、下記のスマートフォンが対象となります

Android 4.0以上 iPhone/iPad 5.0以上

「協会けんぽウォーク」の特徴

- ✓事業所ランキングが表示され、事業所同士がお互いに刺激しあいながらウォーキングできます。
 - 歩数ランキング表示(事業所・チーム・個人)が競争意識を高めま
 - 日ごと・曜日ごとの歩数目標の達成により生活習慣を振り返ることができ、運動意識が向上します！
- ✓様々な仕掛けでウォーキングの楽しさを提供します。
 - 歩数に応じて長野県PRキャラクター「アルクマ」からの応援メッセージがあります！
 - 目標歩数の達成率で「アルクマ」のポーズが変わります！
 - 歩数を重ねるにつれて相違金の昇格や長野県内の名所巡りができます！

スマホアプリ「協会けんぽウォーク」の3つの効果

- その1 ウォーキングが習慣化します！
- その2 事業所内でコミュニケーションが図れます！
- その3 生活習慣が変わります！

お問合せ 全国健康保険協会 長野支部 (TEL026-238-1251)

歩数の平均値

歩数	男性	女性
20~44歳	7020	6654
45~74歳	4156	5262

【令和元年度県民健康・生活習慣調査結果から】

歩数の目標値

年代	20~44歳	45~74歳
男性	9,000歩	7,000歩
女性	8,500歩	6,000歩

【第2期県民健康調査結果報告書】

3名1チームでの参加なので、お互いに刺激しあいながら取り組めるようになっていま

クマ

757
1,900

現在地の写真が表示されます

写真は軽井沢の白糸の滝

写真で県内の名所めぐりが出来るようになっており、「どこまで行った？」の様な話題で盛り上

中々運動習慣の改善が進まない社員に対して、自治体イベントと会社の取組みを組み合わせる事も効果的です。

運動習慣の改善に加えて、スマホの画面を見せ合いながらお互いの歩いた歩数について会話する場面も増え、社員同士のコミュニケーションアップにも繋がっています。



インセンティブ付与で参加率アップ！

アイテム名		健保主催の健康増進活動への参加促進			
大項目	制度・施策実行	中項目	従業員の心と体の健康づくりに関する具体的対策	小項目	具体的な健康保持・増進施策
対応する健康経営度調査の設問番号		大規模法人部門設問番号		Q51	中小規模法人部門設問番号
				Q22	

[目次に戻る](#)

目標

【2021年度 取組みの考え方】
「きちんと食べてしっかり動く」という考えの元、
基本的な生活習慣である「運動」「食事」「歯の
ケア」について、バランスよく生活改善に取り組む
機会とする



- ・全員参加(参加率100%)
- ・達成率昨年以上

健保主催の健康増進活動「ヘルスマチャレンジ」への職場毎の参加率、課題達成率を安全衛生委員会で共有し、会社として「全員参加」に向けて取り組んでいる。

参考資料(2020年度結果)						
※参加率100%達成をお願いします						
	運動		食事		歯	
	参加率	達成率	参加率	達成率	参加率	達成率
TQM推進室	100	100	100	100	100	100
経営企画部	100	100	100	100	100	100
経営管理部	100	86	100	98	93.2	79.5
営業統括部	97	92	100	100	100	100
先行技術開発部	100	96	100	100	96.3	
製品技術部	98	94	98	96	94.3	
铸鍛生技部	98	94	100	100	100	
加工生技部	96	89	100	100	91.5	
試作部	97	97	100	100	83.9	
品質保証部	92	92	100	97	97	
安全環境室	100	80	100	100	100	
人材育成センター	100	100	100	100	100	

〔職場毎の参加率、達成率を共

参考資料(2020年度結果)						
※参加率100%達成をお願いします						
	運動		食事		歯	
	参加率	達成率	参加率	達成率	参加率	達成率
生産管理部	100	95	100	100	100	100
塩田工場	100	100	100	100	100	100
製造1課	87	84	92	92	85.7	82.5
製造2課	88	80	90	88	70	58
製造3課	89	85	94	91	59.6	51
製造4課	97	97	99	97	97	94
製造5課	92	79	97	82	62.2	59.5
工場管理課	71	64	93	71	71.4	71.4
検査課	91	88	97	91	90.9	87.9
保全課	96	83	100	100	89.3	82.1
改善推進Gr	89	78	89	89	66.7	55.6
山田工場	86	86	100	100	100	100
製造1課	97	92	100	97	91.9	83.8
製造2課	100	100	100	100	96.2	96.2
製造2課検査	100	100	100	100	94.1	82.4

健保主催のヘルスマチャレンジの対象者は正社員・実習生ですが、会社として派遣社員にも参加を呼びかけ、参加者には健保と同じインセンティブを進