

# 「健康づくり活動」

「健康づくり活動」とは、従業員の健康づくりに向けて取り組んでいる事業所や、今後取り組む予定の事業所を応援する活動です。

香取管内（香取市・神崎町・多古町・東庄町）の事業所が対象になっています。

御応募いただいた事業所の取り組みを御紹介します。

平成 28 年 2 月発行



株式会社 ミヤザキテック（社員数約 40 名）

大切なのは早期発見！健康診断もフル活用

こちらの事業所では、始業前に従業員全員でラジオ体操をされています。また、参加希望者が費用を積み立て、年 2 回社内ゴルフコンペを開催する等、運動習慣づくりに向け積極的に取り組まれています。

40 歳以上の方には人間ドック（希望制）の受診を勧められています。また、健診後の保健指導は本来該当者のみに行われるものですが、26 年度からは代表者のお考えから、「該当していなくても希望すれば保健師の指導が受けられる」ようにされています。

その他にも、従業員が健康づくりに取り組めるよう、香取健康福祉センター等の専門機関から健康に関するパンフレットを取り寄せ、正しい知識の普及に努められています。

過去には「中小企業無災害記録証」の努力賞と進歩賞を受賞されたこともあるそうです。代表の方からは「体が資本なので、従業員の体調管理は大事だと思っています！」というお言葉を頂きました。



努力賞

進歩賞

中小企業無災害記録証

☆不調があっても「病院に行く程では…」 「病院は待つから…」と受診をためらうこともあるかもしれませんが、健診結果を基に保健師に相談が出来ること病気の早期発見に繋がりますね。ありがとうございました。

住友建機 株式会社（社員数約25名）

従業員と家族が対象のマップウォーキングを実施

住友建機（株）では従業員全員で朝ラジオ体操を実施しています。また、万歩計で歩数を距離換算し、一定期間に到達した距離によって景品がもらえる「マップウォーキング」を開催されています。コースは

- ① 一般の方向け
- ② 歩数が少ない方向け
- ③ 65歳以上（高齢者）向けの3種類があります。

従業員だけでなく家族も対象としており、「自分の健康は自分で守るために、積極的に健康づくりに取り組んで欲しい」という考えから実施されています。自分の運動習慣や年齢に応じてコースを選び、無理なく取り組むことが出来ます。また、ウォーキング以外のスポーツをした時も歩数に換算出来るので、より自分の好きなスポーツで歩数を延ばすことも可能になっています（例…テニスなら1800歩、水泳なら2500歩）。

年に1回は保健師による個別面談を受け体の悩みを解決出来るので、安心して業務に集中することが出来ます。

平成26年7月24日  
住友建機株式会社

●●● 第21回 マップウォーキングのご案内 ●●●

住友建機健康推進協議会では、従業員および家族の皆様を対象に、「自分の健康は自分で守る」という観点から健康づくりの場を創出し、健康づくりを推進しています。先着順の方を優先して予約し、3種類のコースを指定していただきます。ご自分に合ったコースを選んで参加してください。

●参加には、健康増進の効果がより高く、歩数計・万歩計で歩数を測定するための「歩数計」が必要です。

●歩数を増やしていくことで、歩数計の歩数が徐々に増えていきます。

●歩数を増やしていくことで、歩数計の歩数が徐々に増えていきます。

●歩数は自分も増やします。家族がいれば一緒に参加して健康づくりを推進します。

●ウォーキングは健康増進だけでなく、生活習慣病の予防にも効果的です。

この機会に、生活習慣病の予防に積極的に取り組んでください。

※

1. コースの種類

- ① 一般の方向けのコース  
歩数計で歩数を測定し、歩数計の歩数を距離換算して歩く。又は、歩数計に歩数を記入する等式式して健康増進の効果がより高く、歩数計で歩数を測定してください。
- ② 歩数が少ない方向けのコース  
歩数計で歩数を測定し、歩数計の歩数を距離換算して歩く。歩数計の歩数が少ない方のためのコースです。歩数計の歩数を測定し、歩数計の歩数を距離換算して歩く。歩数計の歩数が少ない方のためのコースです。
- ③ 高齢者（65歳以上の方）の方向けのコース  
歩数計で歩数を測定し、歩数計の歩数を距離換算して歩く。歩数計の歩数が少ない方のためのコースです。

2. 参加費

① 一般の方向けのコース及び歩数が少ない方のためのコース  
参加費は200円（税込）です。

② 高齢者（65歳以上の方）の方向けのコース  
参加費は100円（税込）です。

③ 65歳以上の健康増進及び健康増進

3. 参加方法

住友建機健康推進協議会（香取市香取）にて健康増進の場を創出し、健康づくりを推進しています。先着順の方を優先して予約し、3種類のコースを指定していただきます。

4. 開催日時

平成26年10月1日から平成27年2月28日までの5ヶ月間（151日間）

5. 参加費

① 一般の方向けのコース  
参加費は200円（税込）です。

② 歩数が少ない方向けのコース  
参加費は100円（税込）です。

③ 歩数が少ない方向けのコース  
参加費は100円（税込）です。

マップウォーキングの御案内



☆従業員の健康づくりに向けて、手厚い体制が整っていらっしゃいますね！  
ありがとうございました。

東庄町工業団地連絡協議会（事業所数10社）

工業団地全体でウォーキングイベントを実施

こちらの工業団地では、27年度から全事業所の従業員を対象にしたウォーキングイベントを始めました。もともとこの団地に所属する住友建機（株）が行っていたものですが、「管内の他の工業団地でも健康づくりに取り組んでいる」という情報を得た代表の方が、「うちも団地全体にウォーキングを広げよう！」と声を掛け、開催に結び付いたそうです。

工業団地の外周が1周1.5キロであることを利用し、1か月で最低10周以上という条件で参加者が自分で目標周数を決め、昼休み等を使ってウォーキングを行います。目標に達成すると景品はもらえます。

初めての取り組みでしたが、参加者は約60名で、多くの方が目標を達成出来ました。一番歩いた方は1か月で20周も歩いたそうです。距離になると30キロ。「運動不足をなんとかしたい」という方が何人もいたことが全体で実施するまでに繋がったのだと思います。」とのことでした。



☆1つの事業所の取り組みが多く、事業所に波及していった例を教えてくださいました。ありがとうございました。

エヌデーシー株式会社神崎工場（社員数約200名）

従業員が楽しめる工夫を凝らした健康づくり

こちらの事業所では、従業員全員で朝のラジオ体操を実施されています。また、61日間の歩数で賞品が贈呈される「紙上ウォーキング・キャンペーン」を実施されています。これは1日一万歩（または七千歩）を目標に、達成したらマップの1マスを塗りつぶし、東京駅から金沢駅を目指すという内容で、従業員とその家族を対象としています。

食生活の改善に向けては、社食のメニューに栄養成分表示することで、従業員が自分にあった食事を選べるようにされています。

健康診断の結果で①動機づけ支援 と ②積極的支援者が 指名され、該当者はそれぞれのスケジュールで特定保健指導に参加されています。



紙上ウォーキングキャンペーン

weekly menu		MEFOS			
10月	27 MON	28 TUE	29 WED	30 THU	31 FRI
A	ハンバーグ・白玉焼き 818 kcal 脂分 3.3g ※白身 27g 脂質 28.5g	豚フライ 895 kcal 脂分 3.4g ※白身 31.5g 脂質 29.5g	チキン・味噌汁・白焼き 804 kcal 脂分 2.8g ※白身 22.5g 脂質 22.5g	豚の生姜焼き 784 kcal 脂分 2.9g ※白身 22.5g 脂質 29.5g	チキンソテー 822 kcal 脂分 2.9g ※白身 30.5g 脂質 28.5g
B	かき揚げ丼 ひじき煮 733 kcal 脂分 2.7g ※白身 15.5g 脂質 14.3g	ロールキャベツ 巻き大福サンド 646 kcal 脂分 3.5g ※白身 10.5g 脂質 24.8g	鶏さうじん コロケ 686 kcal 脂分 4.3g ※白身 18.1g 脂質 23.8g	鶏唐揚げ丼 冷奴 836 kcal 脂分 2.9g ※白身 31.1g 脂質 21.8g	メンチカツカレー 883 kcal 脂分 4.1g ※白身 17.8g 脂質 28.4g
	たまごそば 499 kcal 脂分 4.8g ※白身 17.4g 脂質 5.5g	ちつぷらどん 439 kcal 脂分 5.8g ※白身 12.8g 脂質 6.6g	醤油ラーメン 412 kcal 脂分 6.8g ※白身 10.2g 脂質 8.2g	天ぷらうどん 682 kcal 脂分 6.5g ※白身 32.2g 脂質 23.2g	塩ラーメン 449 kcal 脂分 7.6g ※白身 14.2g 脂質 13.2g
カレー	カレー 622 kcal 脂分 3.9g ※白身 11.8g 脂質 11.4g	カレー 622 kcal 脂分 3.9g ※白身 11.8g 脂質 11.4g	カレー 622 kcal 脂分 3.9g ※白身 11.8g 脂質 11.4g	カレー 622 kcal 脂分 3.9g ※白身 11.8g 脂質 11.4g	カレー 622 kcal 脂分 3.9g ※白身 11.8g 脂質 11.4g

★材料の都合により、メニューを一部変更する場合があります

社員食堂メニュー

☆生活習慣病予防に向けて、アイデア豊富に幅広い取組を実施されていますね。ありがとうございます。

香取市商工会 女性部（部員数約110名）

自分と家族の健康のため…減塩のことを学びました

香取市商工会女性部の皆さんは、年に7〜8回交流事業を行っています。今年は「減塩」をテーマに、香取市食生活改善推進員を招いての研修会を行いました。「仕事をするには体が資本。減塩は私達主婦にとっても興味のある内容です。」というのが今回のテーマを選んだ理由だったそうです。

研修会は講義だけではなく、電子レンジを使った簡単な減塩レシピの試食や、いつも自宅で作っているみそ汁にどれ位の塩分が含まれているか測定するなど、毎日の食事で活かせるポイントが満載の内容でした。

研修会終了後には「毎日の食事だと忙しさに負けてつい忘れちゃいますね。」という機会を時々作ることでまた頑張ってみようという気持ちになりますね。「今回は食事だったけど、運動に興味がある部員もいます。」という感想が聞かれました。



減塩レシピを試食しながらお勉強



いつものみそ汁の塩分測定

☆地域で活動している食生活改善推進員を講師に迎えるという工夫を凝らした研修会でした。ありがとうございます。

サンゴバン・ティーエム株式会社神崎工場（社員数約190名）

健康づくりの会社の目標に掲げ、多様な取り組みを展開

こちらの事業所では、会社の目標の1番目に「心と体の健康づくり」と「安全作業の再確認」を掲げ、会社全体が健康を意識しています。毎年、労働衛生週間に合わせた講演会には、例年100名以上の社員が参加し、健康やメンタルヘルスについて理解を深めています。専門の講師を招くこともありますが、衛生責任者が会社の健診結果や最新データ、トピックスを調べて資料を作り、講演されることもあります。他にも食堂のメニューのカロリー表示や、福利厚生として希望者へのスポーツジムチケットの配布などを行っています。スポーツジムを利用して見事減量に成功されたという方もいらっしゃいました！



2015年 神崎工場目標  
WCMを強力推進し、世界でOnly Oneの工場を構築する

2015年予算の達成: R05(売上)、R50(営業利益)  
WCM 50PJ以上、改善効果: R25(標準原価)の3%以上  
WCM監査 自己評価点目標: 45

安全衛生: 安全作業再確認と心と体の健康づくり  
単位作業の再分析と作業手順の見直し  
リスクの改善 (RA 150件以上改善)  
SMAI (516人以上)を活用し、コミュニケーション強化とリスク改善  
安全指標 TF1-TG=0、TF2=0、TF3<30、TF4<300、TF5>3000  
セーフクセス率 30点以上(購買者、作業許可、LOTO、閉鎖空間、フォーカ)  
ユニット改善推進 目標2000件

環境: 環境対策の強化  
省エネ活動: 伊豆設置による溶解電力削減  
3R (リユース・リユース/リサイクル)の推進(廃棄物削減)  
作業環境改善(NOS,TAS)

品質: WCM活動による体質改善  
製造: フレキシブルな生産体制・工種能力アップ  
工程能力改善と生産計画と進捗管理強化  
VOCから顧客満足度アップ活動推進 3.7以上  
技術: 2014年歩留率の1.5%アップ  
TSZの用途開発

2015年1月5日 サンゴバン・ティーエム株式会社 神崎工場長 不祥学  
SAINT-GOBAIN TM K.K. SAINT-GOBAIN 2015年 版: 01 2015年5月27日



☆健診結果を元にした講演だからこそ、社員に合った内容をお伝えすることが出来るんですね。様々な取り組みを教えて頂きありがとうございます。

関東電気保安協会 小見川事業所（職員数35名）

運動とメンタルヘルス対策で職員の健康を促す

こちらの事業所では、始業時に全員でラジオ体操を行っています。仕事柄、安全には常に細心の注意が必要なので、ラジオ体操は「体調不良者はいないか」を把握する大切な時間になっています。文化活動として、クラブ活動の他に有志によるレガッタクルーがあり、市内の大会に毎年出場されています。なんと優勝経験もあるのだとか！メンタルヘルス対策としては、メンタルヘルス医や産業カウンセラーへの相談を勧めたり、匿名で相談が出来るポータルサイト「こころの耳」の開設などがあります。また、リフレッシュのため、有給休暇とは別に「アニバーサリー休暇」の取得も勧められています。定期健診は全員が受診しており、再検査や人間ドックの補助制度の他、希望者への禁煙キャンペーン（禁煙外来への受診勧奨）等、病気の早期発見・早期治療につなげるための工夫がされています。



☆運動と休養、健康のために両方大切ですね。ありがとうございます。

佐原商工会議所 女性部（会員数約35名）

市民の皆さんと一緒に体操教室で汗を流しています

佐原商工会議所 女性部の皆さんは、「家族の健康を守るには、まず女性が健康でなくては！」という思いから、平成26年の夏に一般市民を対象とした「体操教室」を始めました。教室の開催は1〜2カ月に1回です。初めは数人の参加者でしたが、口コミや商工会議所だよりで話題となり、今では毎回20名以上が参加されています。

下半身の筋力アップや肩周りのストレッチ、腹筋等、全身を使った体操を40分ほど行っていきます。講師からは「教わったことを家でも続けてみてね」というアドバイスがあり、参加者からも「主人にも教えて家で一緒にやろうかな」「体操を始めてから体が柔らかくなってきた」という感想が聞かれました。



☆一緒に頑張る仲間がいると運動も続けやすそうですね。地域の方々に巻き込んだ活動を紹介して頂きありがとうございます。

MHI ハセック株式会社（社員数83名）

独自の取り組みで健康の維持・増進を！

こちらの事業所では、従業員の健康管理・増進に向けて様々な取り組みをしており、平成24年には成田労働基準協会から衛生管理業務の水準向上に寄与した「功績賞」を授与されています。

毎朝の全社一斉のラジオ体操後には、朝礼での多活動（危険を予知して未然に防止）の他、毎月安全衛生委員会を開催して従業員が安心安全に働ける職場環境づくりに努められています。もう10年以上労災の発生が無いとのことです。

全国安全週間や労働衛生週間、年末年始無災害運動には全員参加で積極的に取り組まれ、体力テストやストレッチをを行い健康状態の把握、病気の予防に努められています。毎年の健診も全従業員が受診し、所見のある方には精密検査や受診を勧められています。

労働組合とも協力しながら、時間外労働の状況を毎月回覧し、徹底管理をされています。「過重労働は発生していません」とのことでした。

☆健診も受けっぱなしではなく、結果に応じて対応するところまで管理してくださっているので安心ですね。ありがとうございます。

コラム 40代でも御用心！ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、筋肉や骨といった運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態の総称です。進行するといずれ寝たきりになったり、介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモティブシンドロームになっているか簡単に確認する方法や、改善のためのトレーニング等については、日本整形外科学会公認の「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」を御覧ください。



**コラム 御存知ですか？「健康ちば協力店」**

「健康ちば協力店」は、県民の健康づくりを応援するため、主なメニューの栄養成分表示やヘルシーオーダーへの対応等の取組を行っている飲食店や総菜店です。



香取保健所管内には、44店舗のお店が登録されています(平成27年12月末現在)。マークを目印に「健康ちば協力店」をあなたの健康づくりにお役立てください。また、お勧めの店舗があれば御紹介ください。

千葉県ホームページ (<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/eiyou/kyouryokuten/index.html>)「登録店舗の一覧」が掲載されています。

**お問い合わせ先**

千葉県香取健康福祉センター(香取保健所) 栄養担当

☎0478・52・9161(代)

**お知らせ**

皆様の事業所で「私の事業所はこんな健康づくりをしています」という活動や、日頃の工夫などを御紹介ください。

事業所の活動を地域に広めてみんなで元気になりましょう！

(健康に関する講演・講話への協力や今後の活動の御相談も承ります)

**応募方法**

千葉県香取健康福祉センター(香取保健所)のホームページから応募用紙をダウンロード出来ます。

**お問い合わせ先**

千葉県香取健康福祉センター(香取保健所)地域・職域連携推進事業担当  
☎0478・52・9161(代) 土日祝除く8:30～17:00



チーバくん