

# 従業員の健康状態



2019~21年度の3年間の健康診断結果より、カゴメ独自の基準においてハイリスク・ミドルリスクに該当する従業員の割合を年代別に調査しました。数値改善のポイントとともにご紹介します。

## カゴメ 健康レポート2022

### ハイリスク者・ミドルリスク者とは？

カゴメでは、「肥満(BMI)」「血圧」「糖代謝(HbA1c)」「コレステロール」の4項目において、ひとつでもハイリスクに該当する項目がある方をハイリスク者と定義しています。該当する方は重篤な疾病を引き起こす前に、速やかに治療を行いましょ。

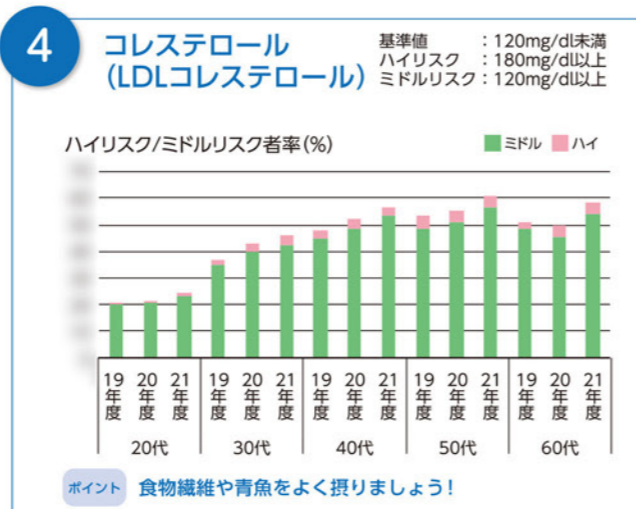
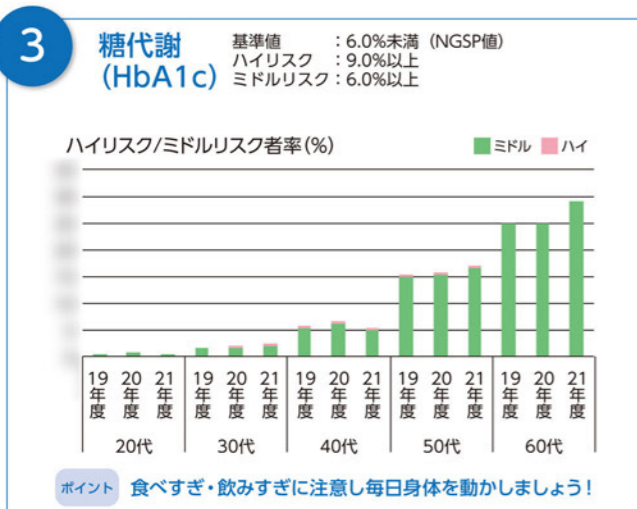
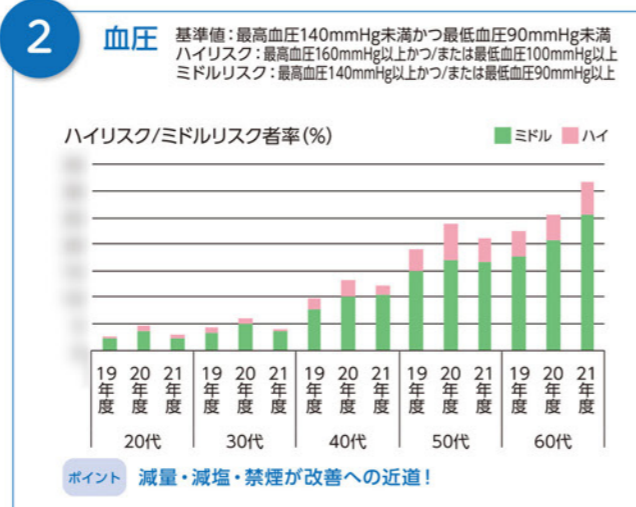
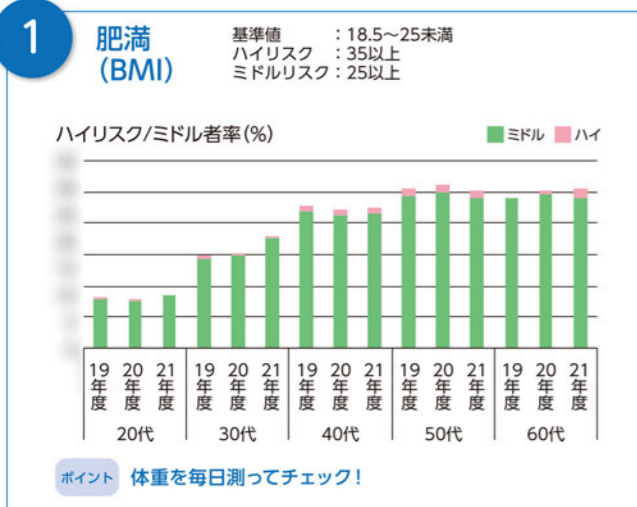
また、ミドルリスク者はハイリスク者となる一歩手前の状態であり、速やかな生活習慣の見直しが必要です。

※なお、肥満・高血圧・糖代謝異常・高脂血症の4つが重なり、冠動脈疾患が起きやすい状態を指す「死の四重奏」に該当する方も、ハイリスク者として定義しています。

ハイリスク者の推移

年度	2019	2020	2021
人数	1,186	1,186	1,186

### ハイリスク・ミドルリスクに該当する従業員の割合



発行日 2022年4月  
 発行者 カゴメアグシス株式会社 健康経営推進室  
 本誌掲載の健康診断受診結果およびカゴメ健康保険組合出所データについては、厚生労働省のガイドラインに基づいた適切な取り扱いを行い、個人情報保護を徹底しています。



# カゴメ健康7ヶ条別 活動報告

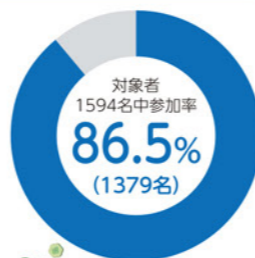
2021年度も健康維持・増進のための行動指針である「カゴメ健康7ヶ条」に沿い、各事業所・健康保険組合・健康経営推進室 三位一体でさまざまな活動を行いました。全社統一施策とその結果について報告します。

## 第1条 バランスよく栄養摂取、毎日野菜350g

### ●野菜飲料 飲用キャンペーン実施(8月)

### ●「からだ いきいき チャレンジ!」ベジUP↑キャンペーン実施(11~12月)

毎日の野菜摂取を推奨するため、夏・冬2回の野菜飲料飲用キャンペーンを実施しました。また、「ベジ選手権\*4週間チャレンジ」では多くの従業員が楽しみながら、野菜摂取量向上に取り組みました。



## 第2条 毎日すっきり、ラブレを飲んで

### ●便潜血検査陽性者への再検査強化(費用助成)(4~9月)

消化器癌は適切な診断・早期治療により比較的高い確率で治療させることができます。そのため、便潜血反応陽性者に対して原則必須で大腸内視鏡検査を行ってもらい、検査費用の助成を行いました。

## 第3条 快眠、挨拶、楽しく生活

### ●ストレスチェック実施(12月)

従業員へ自身のストレスへの気付きを促すとともに、職場のストレスの状況を探り、環境の改善を図るために実施しました。2021年度は管理職の皆さんに集団分析結果を配布しました。

### ●メンタルヘルスeラーニング実施(7月・11月・2月)

職場のメンタルヘルス対策において、管理職層に「ラインケア」の大切さへの理解と、ストレスチェックの集団分析結果を職場改善につなげてもらうことを目的に、管理職向けeラーニングを計3回実施しました。

ストレスチェック  
受診率・高ストレス者比率の推移

年度	2019	2020	2021	全国平均値
受検率	95.7%	93.3%	92.0%	92.6%(*)
高ストレス者比率	7.4% (153名)	7.6% (159名)	8.3% (174名)	10.0%

※「健康経営度調査2020」結果(2436社が回答)より

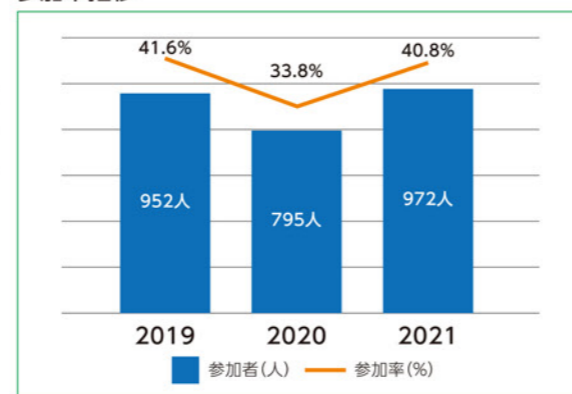
## 第4条 適度な運動、一日8千歩

### ●「からだ いきいき チャレンジ!」

#### ウォーキングキャンペーン実施(10~11月)

運動習慣づくり・運動に対する行動変容の促進を目的に、2021年度も2ヶ月間キャンペーンを実施しました。健康管理ポータルサイト「PepUp」とスマートフォンの歩数管理アプリとの連動を推進したこともあり、昨年度より参加者数が増加し、参加率は40%を超えました。

参加率推移



## 第5条 歯磨き、うがい、手洗い習慣

### ●歯科健診 費用助成(4~12月)

むし歯や歯周病の予防と早期発見・治療のため、歯科健診の費用助成を行いました。新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、集団健診を中止する事業所も多く、受診者が半減しました。一方で、年間の歯科医療費は約300万円増加しており、定期的な健診が重要であることがわかりました。

歯科健診受診者数と歯科医療費の推移

年度	2019	2020	2021
受診者数	916名	475名	376名
歯科医療費(千円)	40,864	43,868	23,666(※)

※2021年度歯科医療費は4-9月

## 第6条 お酒はほどほど、煙は吸わない

生活習慣を見直そう ページもご覧ください。

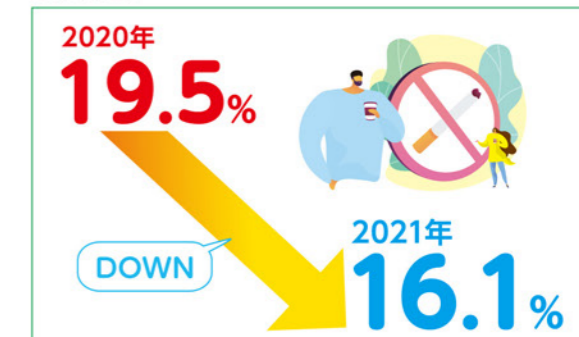
### ●受動喫煙防止対策 実施(4月~)

4月に就業時間内禁煙(全事業所)の導入と屋内喫煙所の廃止(工場以外)を行いました。また、2022年度全事業所敷地内喫煙所廃止に向け、6月から「禁煙DAY(全事業所1日敷地内喫煙所廃止)」を隔週1回で開始し、段階的に回数を増やしています。

### ●禁煙対策 実施(4月~)

5つの禁煙コースを設け、禁煙にかかる費用を助成しています。さらに全社一丸となって取り組むべく、非喫煙者も参加できる「禁煙サポーター制度」を導入し、禁煙に挑戦する従業員を応援しています。

全社喫煙率



## 第7条 健康診断、自己管理

生活習慣を見直そう ページもご覧ください。

### ●「カゴメけんしん」実施(4~6月)

### ●「要医療(要再検査・要精密検査・要治療)」となった従業員への受診勧奨の徹底(5~9月)

カゴメの安全衛生管理規定では、安全衛生管理に従事する者の指示に従い、会社が講ずる措置に積極的に協力して、自己の健康保持増進に努めなければならない旨が明記されています。要医療となった従業員は必ず受診の上、産業保健スタッフへ報告を行いましょ。

### ●特定保健指導の実施(11月~)

メタボリック症候群およびその予備軍と判定された方に対する保健指導です。カゴメ従業員の特定保健指導実施率は95.8%と非常に高い水準です。

再検査受診率推移

年度	2019	2020	2021
受診率	65.9%	84.3%	86.7%

特定保健指導実施率推移

年度	2019	2020	2021
実施率	79.5%	88.4%	95.8%

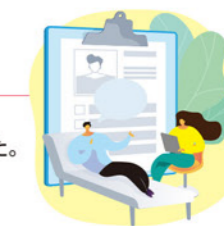
※被保険者のみの実施率



## 重症化予防のための新しい取り組み

健康保険組合では、健康診断・レセプトデータを解析し、重症化予防のため新しい取り組みをはじめました。

- ①生活習慣病リスクが高い従業員へ  
…専門業者による個別プログラムの実施・費用の助成
  - ②健康診断結果では産業保健スタッフとの面接対象外となったが、生活習慣病リスクがある従業員へ  
…気付きを促すパンフレットの送付
- 対象となられた方の行動変容のきっかけとなるべく、2022年度も取り組みを続けます。





# カゴメの健康経営推進体制



2021年11月、健康経営の一層の推進に向けて、カゴメアクセスに健康経営推進室が新設されました。カゴメの健康経営は、従業員が単に病気ではないという状態ではなく、生き生きと働けている、よりアクティブな健康を目指します。

## 健康経営のあゆみ

カゴメは、企業が健全であるためには、従業員一人ひとりが心身共に健康であることが重要だと考え、積極的に従業員の健康管理に取り組んでいます。

2016年にカゴメアクセスに専任組織が設置されてから、すべての事業所に健康管理担当窓口を設け、産業保健スタッフ(産業医・保健師)と連携しながら健康管理を行っています。2017年には健康維持・促進のための行動指針である「カゴメ健康7ヶ条」を制定し、健康経営の方針を「カゴメ健康経営宣言」に決めました。

**カゴメ健康経営宣言**

従業員健康は、カゴメで働くことの誇りややりがいの向上を通して「働きがい」に直結するものです。  
当社は「カゴメ健康7ヶ条」を中核とし、健康経営を推進しながら、食を通じお客様の健康に貢献してまいります。

ホームページ掲載版

## カゴメの健康経営推進体制

カゴメでは、3ページの体制図のように経営トップが定める健康経営宣言を土台として、カゴメアクセス健康経営推進室・カゴメ健康保険組合・各事業所が三位一体となり活動を行っています。カゴメ健康会議・コラボヘルス推進会議・健康推進委員会の3つの会議体を柱とし、産業保健スタッフと共に、健康診断やストレスチェックのデータを活用した健康課題の抽出や、健康施策の検討・実施を行っています。

## 産業保健スタッフ紹介

従業員が健康で快適な作業環境のもとで仕事が行えるよう、専門的立場から指導・助言を行う産業保健スタッフを紹介します。

### 産業医 (五十音順)

所属	氏名	所属	氏名
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫
カゴメアクセス	山本 隆夫	カゴメアクセス	山本 隆夫

### 保健師



## 健康経営推進体制図

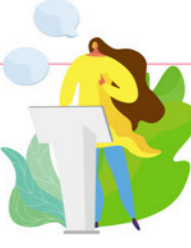


カゴメ健康会議	産業医が参画し、会社の健康課題の共有や対策などについて協議
コラボヘルス推進会議	会社と健康保険組合が連携し、全社の健康課題の抽出や施策を検討
健康推進委員会	事業所と連携し、「カゴメ健康7ヶ条」を推進



## 「カゴメウェルビーイングセミナー」開催

従業員が単に病気ではないという状態ではなく、生き生きと働けている、よりアクティブな健康を目指していくために、健康課題に対する切り口を、これまでの「健診項目や疾病の軸」だけでなく、「ステージ(性別・年代・背景)の軸」でも捉え、さらに「相互理解」「心理的安全性」の観点も含め取り組んでいきます。その取り組みの1つとして、「カゴメウェルビーイングセミナー」を開催しました。カゴメ長期ビジョン「女性比率を50%に」や社会的要求を踏まえ、2021年12月には「女性の健康」について注目し、仕事に影響する女性特有の健康問題原因のトップである月経痛やPMS(月経前症候群)を中心に、宋美玄医師よりお話いただきました。これまでに370名に視聴いただき(2022年2月時点)、アンケート回答者162名(男女比1:1、管理職36%)から、満足度・理解度共に4.6(満点5)と多くの反響をいただきました。



＜アンケートで寄せられた声＞  
 「知っている却不知道のでは、女性への接し方に大きな差が生まれると感じた(男性)」  
 「こういうことが広まっていけば、もっと気軽に人に相談できる環境になっていくのではないかと思います(女性)」



# 肥満防止からはじめる生活習慣病予防

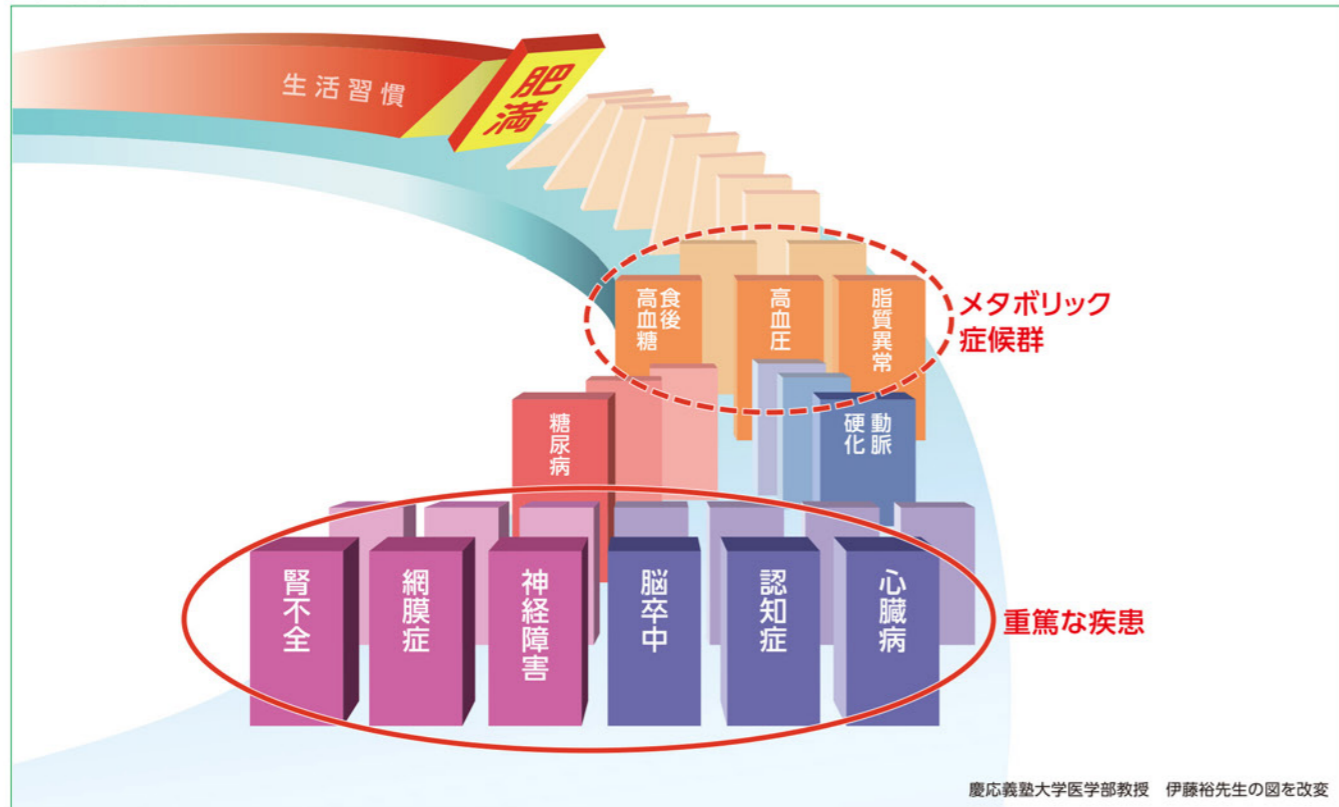
「メタボリックドミノ」という言葉を聞いたことはありますか。  
生活習慣病がドミノ倒しのように進み、重篤な疾病を引き起こしていく恐ろしい状態を指します。  
本ページではドミノ倒しを進めないために心がけたい、生活習慣の見直し・肥満防止についてお伝えします。

## 「メタボリックドミノ」のはじまりは「肥満」

「メタボリックドミノ」の出発点は不健康な生活習慣が招く「肥満」です。特に、内臓のまわりに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満は、メタボリック症候群との関連が深いとされています。

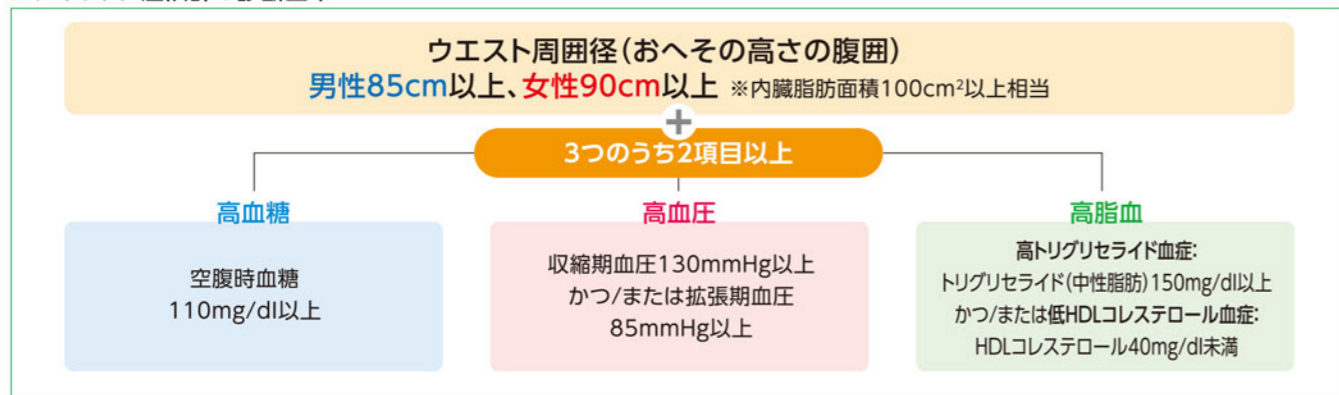
「メタボリック症候群」とは、内臓脂肪型肥満に加えて脂質異常・高血圧・高血糖のいずれか2つ以上をあわせもった状態です。この時点で生活習慣を見直さなければ「メタボリックドミノ」の下流に進み、動脈硬化から虚血性心疾患や脳卒中、腎不全などの重篤な疾患が引き起こされてしまいます。このような病態の連鎖を起ささないためには、1枚目のドミノを倒さないこと、つまり「肥満」を防止することが重要です。

### メタボリックドミノ



慶応義塾大学医学部教授 伊藤裕先生の図を改変

### メタボリック症候群の診断基準



## メタボリック症候群に対するカゴメの取り組み

2021年度の健康診断結果では、カゴメの肥満率<sup>(※1)</sup>は24.0%と全国水準26.3%<sup>(※2)</sup>より若干低いものの、胸を張って低いとは言えない結果となりました。また、「肥満」の従業員は非肥満の従業員と比べ、健康面でのリスク要因<sup>(※3)</sup>を多く保持していることもわかりました。

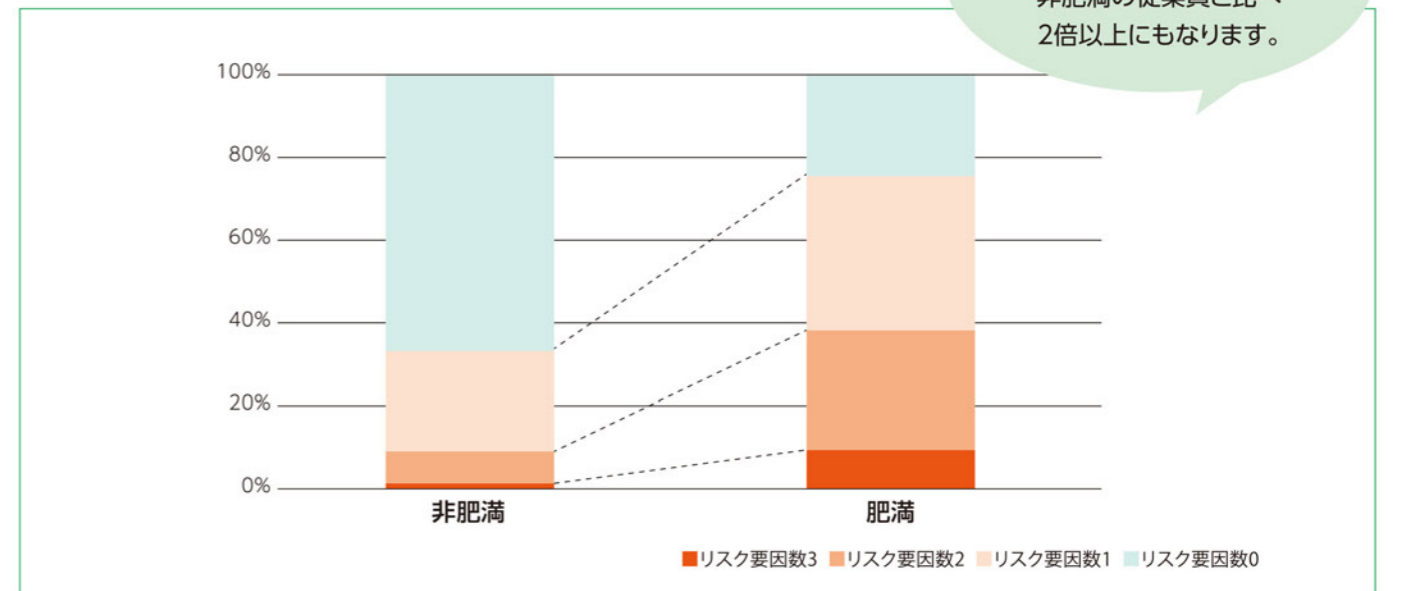
「肥満」は一人ひとりが自覚しやすい項目であることから、カゴメは今後「肥満」を生活習慣の指標とし、改善に向けて取り組みに当たります。

また、カゴメでは「メタボリック症候群」の従業員に対して、特定保健指導の実施・産業保健スタッフによる指導・健康保険組合による生活習慣病リスク者への情報提供などを通じて、生活習慣を改善できるよう取り組んでいます。

「メタボリックドミノ」の上流～中流にかけての状態は、普段の生活ではあまり不調は感じられないかもしれませんが、重篤な疾病を発症する一歩手前の状態と認識し、できるだけ早い段階でドミノ倒しを止められるよう生活習慣を見直しましょう。

※1: BMI≥25  
※2: 2019年 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」より  
※3: 血圧、血糖、血中脂質においてメタボリック症候群の診断基準値以上の数値をリスクとして算定

肥満とリスク要因数(2021年度カゴメ健康診断結果より)



保健師に訊く!

### STOP、ドミノ倒し! 見た目が太ってなくても要注意!

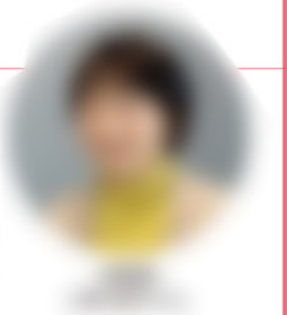
健康相談の場では「コロナ禍での運動不足や在宅勤務で体重が増えてしまった」というお声をよくお聞きしています。

肥満そのものは病気ではありませんが、一番怖いのは、いつの間にかの「ドミノ倒し」。それを食い止めるには、①日々の体重管理、②エネルギー収支の適正化(食べ過ぎ・飲みすぎや運動不足などへの対策)がポイントです。

毎朝体重を測ることで日々の生活習慣と体重との関連に気付き、不健康な生活習慣(早食いやながら食、朝食抜き、長い座位時間など)を見直せると良いですね。

最近、いわゆる「隠れ肥満」(BMIは標準でも、筋肉量の減少により相対的に体脂肪率が高い状態)が増加し、若年層の2-3割を占めるという報告もあります。

美味しい食事が豊富にあり、一方で運動不足になりやすいこの時代。ドミノを倒さないために、生活スタイルに合わせた取り組みをはじめませんか? 産業医・保健師への健康相談や、特定保健指導の機会も、どうぞご活用ください!



参考: 生活習慣予防のための情報サイト「e-ヘルスネット」(厚生労働省)



# 「受動喫煙の防止」と「禁煙の支援」

2021年4月より「受動喫煙の防止」と「禁煙の支援」を両輪で進める形で、煙を吸わない生活の実現に向けた取り組みが本格的に始動しました。全社一丸となった取り組みが大きく前進したのでご報告します。

## 取り組みの背景

カゴメでは、従業員一人ひとりが心身共に健康であることが重要であると考え、「カゴメ健康7ヶ条」を作成し、その中で「受動喫煙防止」や「禁煙」についても指針を示してきました。また、2020年4月より改正健康増進法が施行され、受動喫煙防止対策を強化することが企業責任の一つに加わりました。これらを受け、2021年4月より「受動喫煙防止」や「禁煙」の取り組みが本格始動しました。



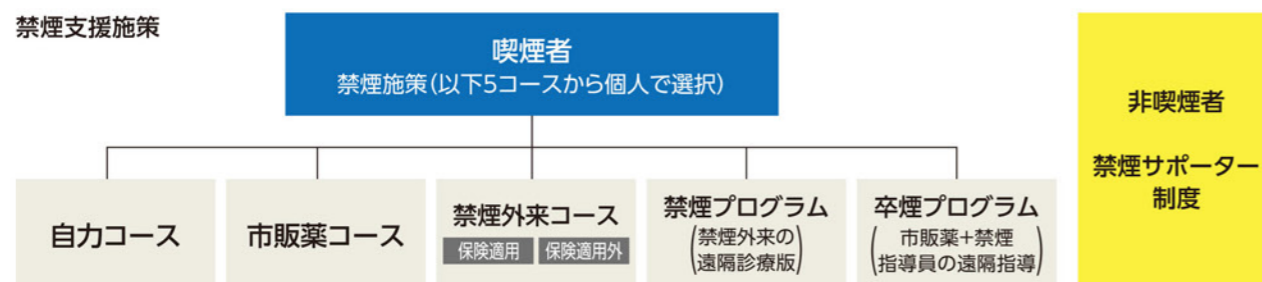
	導入スケジュール
受動喫煙防止対策・禁煙施策始動	済 2021年4月～
社長メッセージ	済 2021年4月
受動喫煙防止対策 (段階的に実施)	済 [STEP 1] ・2021年4月～就業時間内禁煙(全事業所) ・2021年4月～屋内喫煙所廃止(工場以外全事務所) 実施中 [STEP 2] ・2021年6月～禁煙Day(1日敷地内喫煙廃止)(全事業所:段階的回数増加) [STEP 3] ・2022年9月(予定)～敷地内喫煙所廃止(全事業所)
禁煙施策	実施中 禁煙施策本格導入2021年4月～

## 受動喫煙防止対策

「健康を標榜とする会社として、勤務時間内には吸わない・事業所内に喫煙できる環境を作らない」という方針のもと、全従業員を対象に就業時間内禁煙(休憩時間除く)を開始しました。また、各事業所の健康推進委員が中心となり、事業所の特性に合わせた方法を検討の上、段階的に喫煙所を廃止しています。2022年度内には全事業所において敷地内喫煙所を廃止する予定です。

## 禁煙の支援

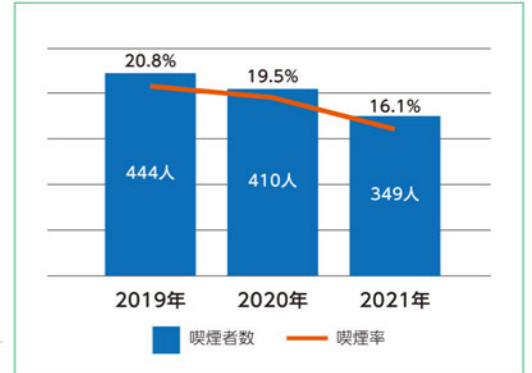
禁煙にチャレンジする従業員に対して、禁煙支援施策をカゴメ健康保険組合と共同で実施しています。喫煙者が禁煙に安心してチャレンジできるように、禁煙成功・失敗にかかわらず、禁煙施策にかかる費用を全額補助しています。さらには喫煙者を卒煙までサポートする「禁煙サポーター制度」を導入し、全社一丸となって禁煙挑戦者を応援しています。禁煙支援施策にエントリーした従業員は累計56名でした(2021年12月現在)。今後も積極的なエントリーをお待ちしています。



## 取り組みの成果

取り組みの成果が早くも表れており、カゴメの喫煙率は2021年度16.1%と大きく減少し、全国平均16.7%<sup>(※1)</sup>と同水準になることができました。2025年度には、国の掲げる喫煙率目標<sup>(※2)</sup>と同じ12%まで削減することを目標としています。禁煙をはじめのに遅すぎることはありません。たばこが及ぼす健康への影響について認識を深め、喫煙者・非喫煙者一丸となって取り組みを進めましょう。

喫煙者数・喫煙率の推移



※1:2019年厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」より  
※2:厚生労働省「健康日本 21(第二次)」より

会社の方針や取り組みに触れ、禁煙支援施策にエントリーせず自主的に禁煙された方もいました

## 禁煙 INTERVIEW 成功

### 「完全健康体を実現！」

「本当にこのままではまずいことになる」。医者にそう言われて禁煙とダイエットをはじめました。たばこ代はすべてジム代に。ニコチン依存症からの解放と筋トレの効果で朝を清々しく迎えられています。

### 「家族への後ろめたさがなくなりました！」

妻の妊娠が禁煙のきっかけでした。タイミングよく「禁煙支援施策」の通達が発信され、思い切って手を挙げました。最初の1か月はきつかったですが、日々禁煙日数が増えていくのは楽しいです！

### 「コロナ禍こそ禁煙のチャンス！」

過去2回、飲み会でつい吸ってしまい禁煙に失敗しました。飲み会の少ないコロナ禍こそチャンスです。会社が「禁煙支援施策」を用意してくれているので、一度はチャレンジしてはどうですか？



### 「係の仲間で禁煙成功！」

「たばこ吸った?」「まだ吸ってない」。係の仲間で禁煙をはじめ、こんなやりとりがよくありました。あの人も頑張っているなら私も頑張ろう、という仲間意識が禁煙を支えてくれました。健康で明るく元気な未来に向けて、禁煙の第一歩を踏み出しましょう！



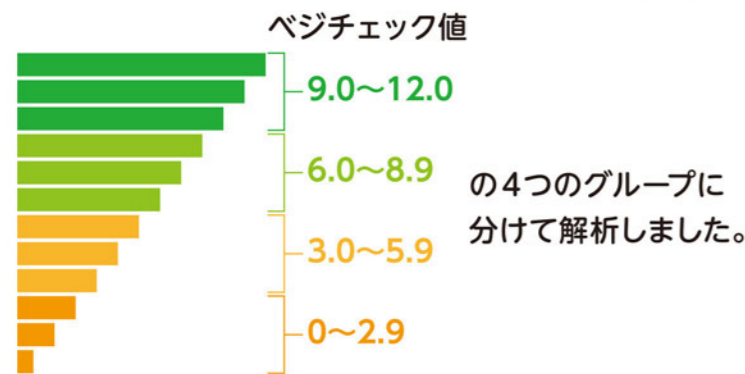


# カゴメ独自の切り口で、健康と生活習慣の関係を把握

～ベジチェック値との関係も見えてきた！～



カゴメ従業員の健康状態や生活習慣を把握するため、「カゴメ生活習慣アンケート」を毎年6月に実施しています。このアンケートには、食習慣や運動習慣に関するだけでなく、ベジチェックや野菜ジュースの摂取など、カゴメだからこそ取り入れられるユニークな項目もあります。アンケートにより集まったデータを定期健康診断のデータと組み合わせて解析することで、さまざまな生活習慣と健康状態との関係を知ることができます。今回は、ベジチェックに焦点を当てた解析結果をご紹介します。



※「ベジチェック値について、最近の測定値はおよそどの範囲に当てはまりますか?」に対し、0~2.9、3.0~5.9、6.0~8.9、9.0~12.0の4択で答えていただいた結果を反映しています。

## ベジチェック値が高い人ほど、健診の数値が良好!

「ベジチェック値が高い人ほど健康状態が良さそうな気がするけど、実際はどうなんだろう?」と思ったことはありませんか? 2021年の定期健診のデータとベジチェック値を組み合わせて解析したところ、ベジチェック値が高い人ほどBMI、血圧、肝臓系の指標が特に良好でした。



●グラフの解説  
ベジチェック値で分けた4つのグループ間でBMI、収縮期血圧、γ-GTPの平均値を比較しました。(n=1,543(男女)) \*異なるアルファベット間で有意差あり(p<0.05, one way ANOVA, post-hoc Bonferroni)



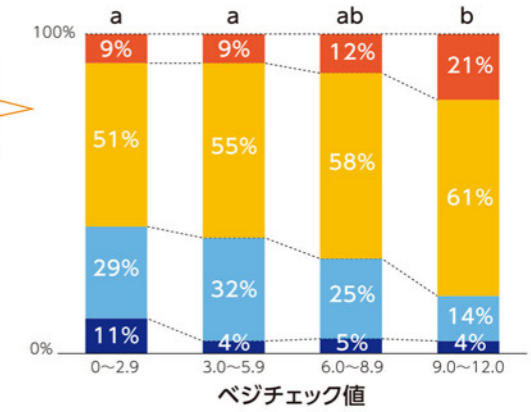
「ベジチェック値が高いほどメタボの指標の数値が健康的であるという関係性」を弘前COIとの研究で確認し、論文化しています。  
[Matsumoto M, Suganuma H, et al. Skin Carotenoid Level as an Alternative Marker of Serum Total Carotenoid Concentration and Vegetable Intake Correlates with Biomarkers of Circulatory Diseases and Metabolic Syndrome. Nutrients. 2020;12(6):1825.]

## ベジチェック値が高い人ほど、仕事の集中力が高いと感じている!

カゴメ生活習慣アンケート(2021年)には、仕事への集中力に関する項目を設けていました。そのデータとベジチェック値を組み合わせて解析してみると、ベジチェック値が高い人ほど仕事の集中力が高いと感じている人が多いことがわかりました。ベジチェック値が高いことは、からだの健康だけでなく、こころの健康にも良いのかもしれない。

### 自分自身の仕事の集中力は高いと思いますか?

●グラフの解説  
ベジチェック値で分けた4つのグループごとに、「自分自身の仕事の集中力は高いと思いますか?」に対する回答(高い/やや高い/やや低い/低い)の割合を算出しました。(n = 1,543(男女)) \*異なるアルファベット間で有意差あり(p < 0.05, Fisher's exact test, post-hoc Bonferroni)



## 2020年より2021年の方がベジチェック値が高い人が増えました!

野菜をとろうキャンペーンと合わせて各事業所で実施した健康施策の成果が表れたのでしょうか。



### コラム

## ベジチェック値が高い人はこんな人!

カゴメ生活習慣アンケートには50~60もの質問項目があります。ベジチェック値と生活習慣を組み合わせて解析すると、ベジチェック値が高い人の特徴が見えてきました(※因果関係は不明)。ベジチェック値は、野菜摂取量だけでなく、ヘルスリテラシーを反映しているのかもしれない。今後もさまざまな解析を進めていきます!

- 運動頻度が高い
- タバコを吸わない
- 歩く速度が速い
- 朝食の品数が多い
- 内食が多い
- 薄味料理を好む





# 2021年度 健康推進委員 活動報告



健康推進委員による、「カゴメ健康7ヶ条」を柱とした事業所主体の健康維持・増進への取り組みを紹介します。  
全国の委員が集まり開催される「健康推進委員会」では、活動の工夫点や悩みなどを共有し、  
よりよい活動につなげられるよう意見交換をしています。

## 年々広がる活動

2018年に「健康推進委員会」が発足してから3年経ち、その活動も広がりを見せています。  
2021年度は全社で102件もの取り組みが計画され、うち80件は目標達成もしくは順調に進行をしています。また、取り組みの量のみならず、安全衛生委員会・ダイバーシティ委員との連携や、リモートシステムの活用等、質の面でもさまざまな工夫が見受けられました。  
2022年度も健康推進委員の活動は続きます。従業員の皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

### 2021年度健康推進活動一覧

	健康推進活動項目	件数			
		営業	工場	スタッフ・研究	総計
運動	ウォーキングCP(全社版・事業所版)	9	7	3	19
	ラジオ体操	2	1	1	4
	ストレッチ・トレーニング	3	4	2	9
	運動その他	1	-	1	2
食事	ベジ選手権・ベジチェック	7	6	1	14
	野菜をとろうCP(調理・メニュー提案)	8	2	4	14
	野菜飲料、ラブレ提供	-	4	-	4
	食堂	-	3	-	3
	自然研コラボ	-	1	-	1
健康知識	連携(産業医・保健師・自然研・ダイバーシティ)	5	1	3	9
	情報提供	2	5	1	8
その他	喫煙対策	3	4	1	8
	コロナ対応・その他	4	3	-	7
	総計	44	41	17	102

## 各事業所 取り組み紹介

### 第1条 バランスよく栄養摂取、毎日野菜350g

#### イノベーション本部

#### 野菜の日連動 朝食の野菜摂取量UP!

今までの取り組みでは野菜摂取が夕食に偏っていたことを受け、朝食に着目。朝食で野菜を摂る際のハードル「時間がない」「作るのも片付けも面倒」をクリアできるメニューを募集しました。29メニューもの提案があり、掲示板やTeamsを使い紹介しました。



お湯を注ぐだけ!

#### たま&レタスープ

材料:レタス・卵・コンソメ・塩コショウ  
作り方:①マグカップに卵・コンソメ・塩コショウを入れよくまぜる  
②①に熱湯を注ぎ入れ、レタスをちぎり入れる



作り置きOK!(冷蔵3日程度)

#### 食べ方色々! ネバシャキ野菜ソース

材料:きゅうり・おくら・めかぶ・白だし・ポン酢・唐辛子  
作り方:①野菜を5mm程度にきざむ(おくらは事前に2分茹でる)②ポウルに①の野菜と調味料を入れ全力でまぜる

#### 小牧工場

#### 工場の食堂メニューに野菜「+60g」!

9月を野菜強化月間として、通常の食堂メニューにプラスして野菜の小鉢を提供しました。特に丼・麺のみでは野菜不足になることも多いため、小鉢の提供はとても好評でした。緑黄色野菜を使うことにより彩りも豊かになりました。



#### 九州支店

#### セルフケアのための野菜推奨メニューを発信!

高血圧・高コレステロールなど、健康診断で指摘を受ける方が多い課題をケアするためのメニューを企画し、90%以上の従業員が実際に調理も行いました。メニューを案内する際にはミニクイズを取り入れ、楽しみながら知識も身に付くよう心がけました。



高血圧をケアするメニュー

#### グリーンアスパラガスの 豚肉のロール巻き

アスパラの「カリウム」「ルチン」が高血圧を予防します<sup>(※)</sup>

※社外への提案等の際に効果効能を記載することはできませんのでご注意ください。



高コレステロールをケアするメニュー

#### トマトと玉ねぎのサラダ ~手作りドレッシング~

トマトの「リコピン」は余分なコレステロールを回収する「善玉コレステロール」を増やし、玉ねぎの「硫化アリル」は血中コレステロールの増加を抑制する効果があります<sup>(※)</sup>

### 第4条 適度な運動、一日8千歩

#### 小坂井工場

#### 継続を力に! ~ラジオ体操・ストレッチ~

運動不足・体力低下による労災防止を目的とし、事務所フロアではラジオ体操を、製造現場ではストレッチ・軽度筋トレを毎朝継続して行っています。従業員全員が参加しており、作業開始前に体を動かす習慣ができています。

#### 東京本社

#### 在宅勤務による運動不足を吹き飛ばせ! ~リモートストレッチ~

遠隔会議システムを使い、週3回20分間の椅子に座ってできるストレッチを実施しました。アンケートを実施し、悩みの多い部位(首・肩・腰など)に合ったメニューを外部インストラクターよりレクチャーいただきました。

#### 中四国支店

#### 「PepUp」とスマホ歩数アプリの活用で ウォーキングキャンペーン参加率UP!

ウォーキングキャンペーンの開催に向け、開催1か月前より健康管理ポータルサイト「PepUp」の魅力を伝え、スマートフォンへのインストールを推奨しました。スマートフォンの歩数記録機能と「PepUp」を連携させることで歩数入力の手間を省略することができるため、キャンペーン参加率の大幅アップにつながりました。





# 事業所別 従業員の生活習慣

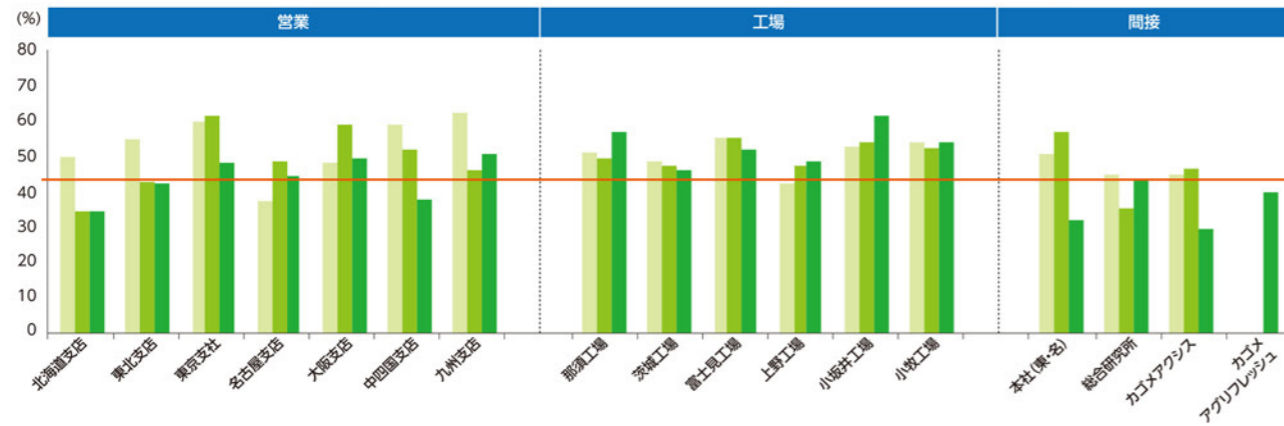


2019～21年度の3年間の健康診断問診結果より、事業所別 生活習慣データを作成しました。  
あなたの事業所の生活習慣はいかがでしょう？

■ 2019年度  
■ 2020年度  
■ 2021年度

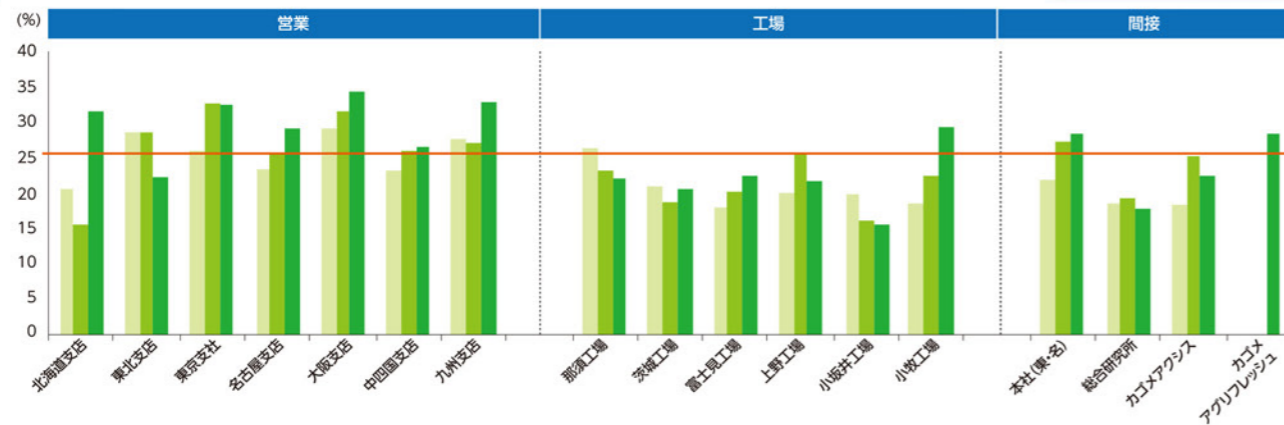
※各グラフの赤線は2021年度全社平均値

## 1 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施 (はい)



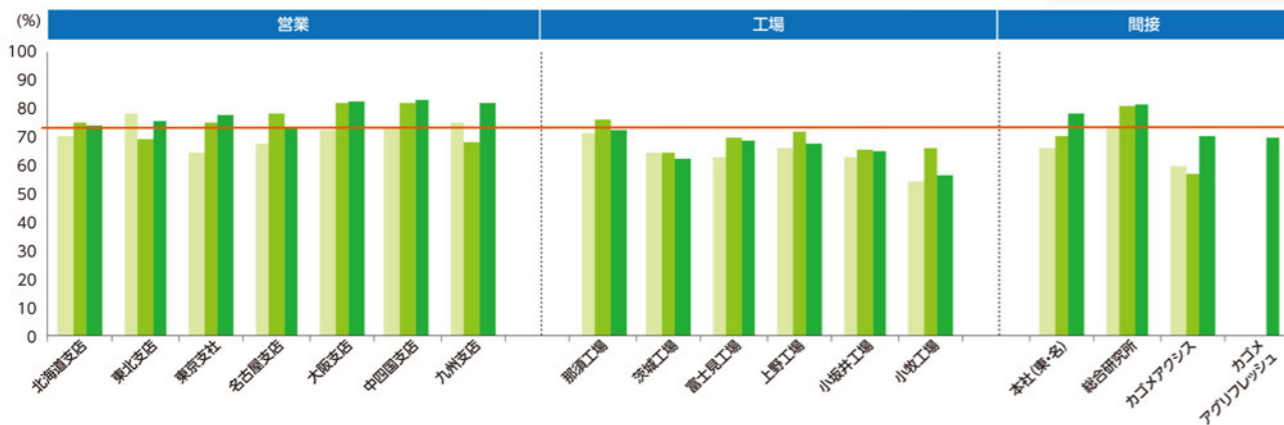
●在宅勤務の影響か、昨年より全社平均値が大きく減少しました。健康の維持・増進のために意識的に体を動かしましょう。

## 2 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施 (はい)



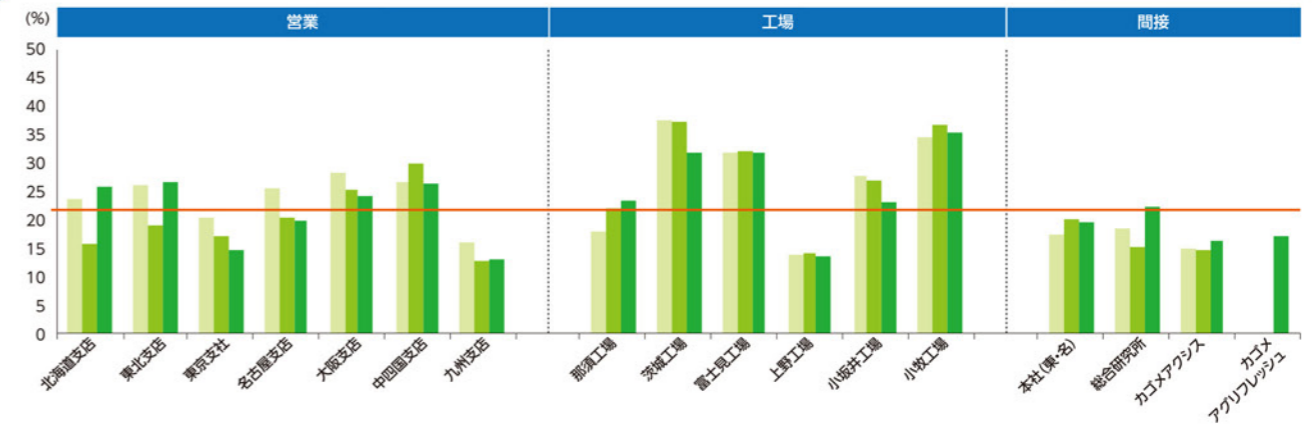
●全社平均値は3年間で約3%増加しましたが、全国平均値28.7%<sup>(※)</sup>にわずかに及んでいません。  
※令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)より

## 3 睡眠で休養が十分とれている (はい)



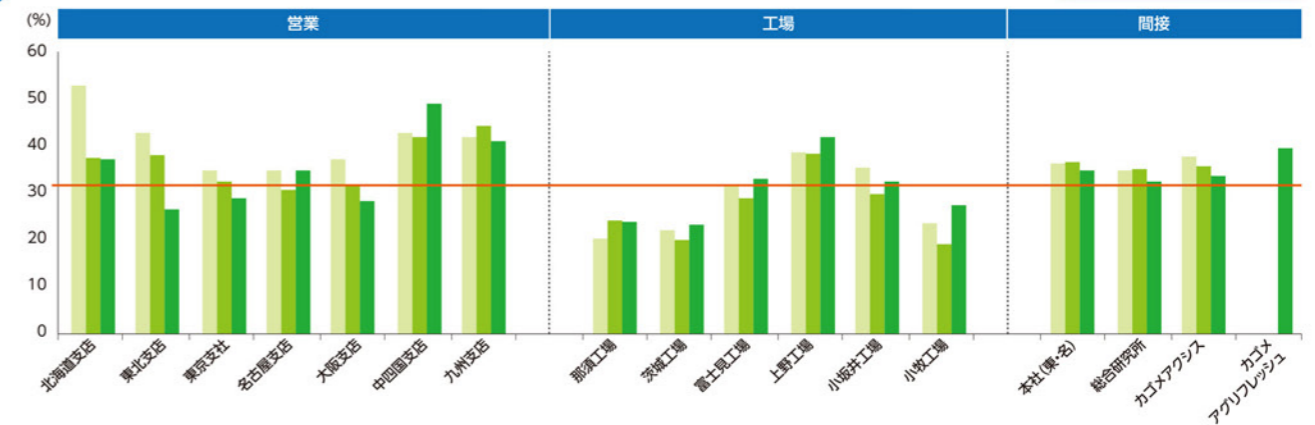
●全社平均値は3年間で6%以上増加し、良好な水準を維持しています。

## 4 朝食を抜くことが週に3回以上ある (はい)



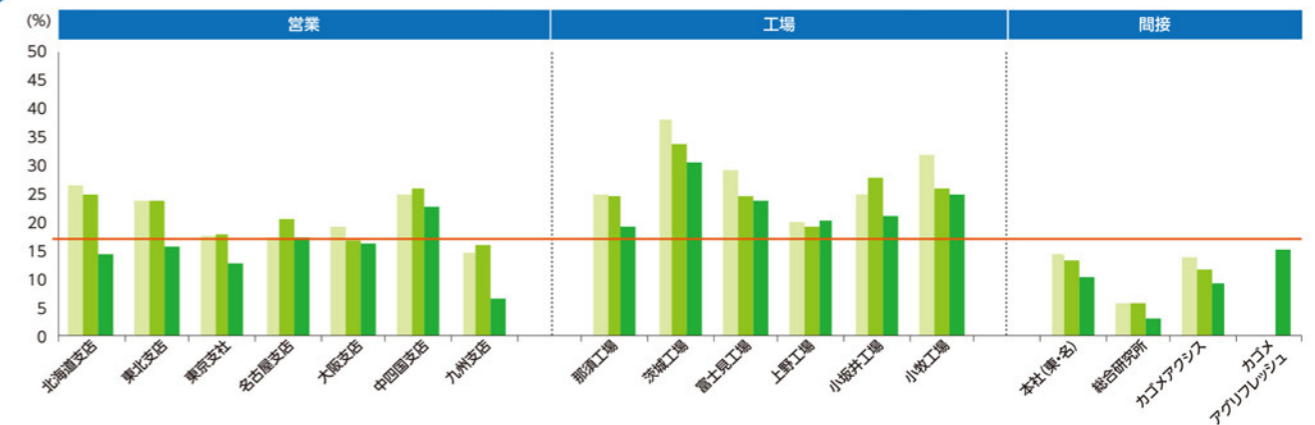
●朝食欠食率の全社平均値は、全国平均値19.1%<sup>(※)</sup>より高い状態です。朝食を抜くことは、肥満や生活習慣病に影響するといわれています。  
※令和元年国民健康・栄養調査結果(20～60代)(厚生労働省)より

## 5 人と比較して食べる速度が速い (はい)



●全社平均値は昨年より微増しました。早食いが身体にもたらす影響は大きく、肥満や糖尿病の原因になることもあります。

## 6 現在、たばこを習慣的に吸っている (はい)



2021年度  
全社平均 **16.1%** (昨年19.5%)

●全社平均値が16.1%と昨年より大きく減少し、全国平均値16.7%<sup>(※)</sup>と同水準になりました。  
※令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)より