

事業所名 株式会社 高橋住研

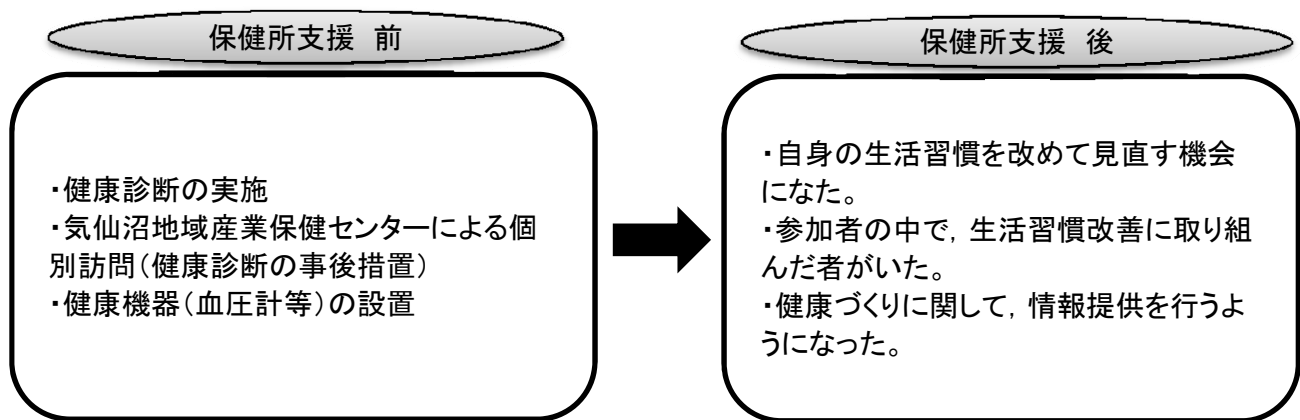
## メタボ解消応援コース

### 事業所の概要

- 所在地(市町村名)  
宮城県気仙沼市松崎萱90-22
- 事業所の特徴(業種, 創立, 社会的特徴等)  
業種: 建設業(総合建築請負業、土木建築工事、設計、施工)  
創立: 1988年1月28日
- 従業員の特徴(従業員数, 性別, 年齢, 健康課題, 生活習慣等)  
従業員数: 17名(男性14名, 女性3名)  
年齢: 28歳~59歳  
健康課題: 生活習慣病(高血圧, 高脂血症, 高血糖, 肥満)腰痛・関節痛など, 年齢に応じて様々
- 事業所の健康管理体制・産業保健スタッフなど  
気仙沼地域産業保健センターによる個別訪問を利用している。

### 事業所の健康づくりに関する意識や取組みの変化

(健康づくりへの関心、情報の提供、健康機器、受動喫煙対策、ヘルシーランチ等)



### 取組の成果

従業員それぞれが, 自身の健康について考える機会となった。

### 今後の抱負等

気仙沼地域産業保健センター, 宮城労働基準協会気仙沼支部, 気仙沼保健所等の支援を受けて職場の健康づくりを推進し, 健康診断の有所見者を減らしていきたい。

## 従業員の健康づくり取り組み支援事例

### 目的・ねらい

- ①事業所が、従業員の健康管理に意欲を持ち、寄与する取り組みを実施するようになる
- ②事業所の従業員に、メタボリックシンドロームについて知識や関心を持つ人が増える。また、メタボリックシンドロームの予防・解消に対する行動をする人が増える。

### プログラム アプローチ方法

#### プログラム

- 第1回(20.9.5)※出前講座として実施
  - ・講話「メタボリックシンドロームとは」
  - ・血圧測定・医師による個別相談(気仙沼地域産業保健センター)
- 第2回(20.11.5)
  - ・事前アンケート実施
  - ・講話「健康診断結果の見方」
  - ・自分の身体を知ろう！  
からだスキャン測定(体重・体脂肪・体年齢・内臓脂肪レベル)  
腹囲測定, 握力, スモーカーライザー測定(希望者)
- 第3回(20.12.5)
  - ・手軽にできる運動体験(ストレッチ・筋力トレーニング)  
講師 健康運動指導士
  - ・講話「体重を増やさないための食事のポイント」
  - ・事後アンケート

#### アプローチ方法

事業所から、気仙沼地域産業保健センターで実施している個別訪問指導に申し込みがあった際に保健所の健康づくり出前講座を併せて実施した。そこで本事業について実施を呼びかけ、継続して事業所に出向くこととなった。事業主の健康づくりへの関心が高く、月1回、1時間程度の健康講座を実施することとした。

活動紹介(媒体・写真等)

<展示 お酒のカロリーとおつまみのカロリー>

参加者の声 … 「飲み会では、お酒だけで1000カロリーくらい飲んでいる」  
… 「ヘルシーな料理を食べようと思っても、宴会料理は揚げ物が多いね」



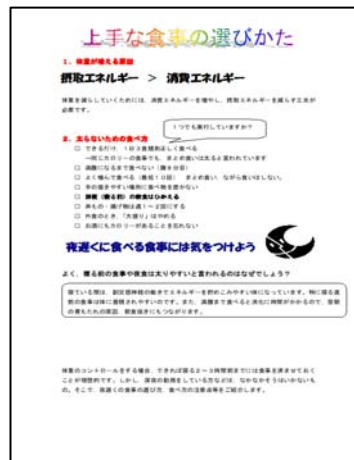
<ストレッチ・筋カトレーニング実技> 講師 健康運動指導士 藤野 恵美先生



参加者の声…「仕事で身体は動かしているけれど、ストレッチをすると身体がかたいことがよくわかるね」

…「パソコン仕事で肩がこるので、さっそくストレッチはやってみようと思う」  
…「なるべく歩くようにしているが、筋カトレーニングも時間があるときにやってみたい」

## <配布リーフレット>



## <参加者の感想 事後アンケートより>

- ・食事バランスを考えて適量を心がけ、減量できた(50代 男性)
- ・食事はカロリーに気をつけた。運動は、散歩とボウリングをした
- ・40分くらい犬の散歩をしている
- ・教室はとてもよかった

## 工夫点

### (1)実施日の設定

毎月5日の給料日に従業員を集めてミーティングを行うとのことで、その機会に合わせて事業を実施した。毎回、ほぼ全員に出席頂くことができた。

### (2)プログラムについて

毎回約1時間で実施した。初回は気仙沼地域産業保健センターの個別健康相談(血圧測定及び医師

による個別相談)と併せて実施し、2回目は身体測定、3回目は運動実技と、講話だけではなく体験・測

定を入れることで、自身の健康について具体的に振り返る内容とした。

また、対象者の年齢層が広く(50代中心)、メタボリックシンドロームには該当しない方もいたため、講

話内容には考慮するとともに、時期に合わせた(年末年始等)情報提供を組み合わせた。