

事業所名 セレスティカ・ジャパン(株)

メタボリック解消応援コース

事業所の概要

- 所在地(市町村名)
宮城県黒川郡大和町
- 事業所の特徴(業種、創立、社会的特徴等)
EMS(電子機器製造受託サービス)事業を展開
1973年NEC宮城としてスタート、2002年にM&Aにより、カナダが本社の外資系企業となる
- 従業員の特徴(従業員数、性別、年齢、健康課題、生活習慣等)
従業員数は、500名、平均年齢は41歳
- 事業所の健康管理体制・産業保健スタッフなど
事業所内に「健康管理室」を設置、看護師1名が常駐し、産業医他、その他安全衛生スタッフとともに従業員の心と身体の健康維持を支えている

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)

保健所支援 前

当社の健康づくり活動として、2003年から「ウォーキング活動」を、また、2005年より「栄養指導」を実施しているものの、いつも声かけ・お膳立てが必要で、従業員の健康への関心が薄い状態だった。

保健所支援 後

メタボリックシンドローム予防に望ましい食事指導や有酸素運動、また筋力トレーニングの実践などにより、自主的にスポーツクラブなどを利用し、体力増進につとめたり、特定保健指導の機会をチャンスとして禁煙する従業員も増えてきている。

取組の成果

健康に関する意識が変わってきたように感じる。また、頭の中だけの変化だけではなく、実践することに楽しみをみいだしている従業員が増えつつある。

今後の抱負等

より多くの従業員に、健康の重要性を感じてもらい、事業所としても、マンネリにならない、より多くの従業員が関心を寄せてくれる健康活動の継続をめざしていきたいと考えています。今後ともアドバイス等よろしくお願いいたします。

※ この紹介シートは、事業所の代表の方に、御記入いただいたものです。

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もち、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

1 アプローチ方法
当所で行っている地域・職域連携推進部会の委員をお引き受け頂いたことから、今回の事業の趣旨や内容を説明したところ、事業所担当者から「ぜひ実施したい」と快く承諾していただきました。

2 実施時期・内容

| 時 期 | 内 容 |
|------|---|
| 事前 | ・事業所健康づくり担当者との打合せ |
| | ・メタボ等に関するアンケートの実施(事業所担当者・個人) |
| 1ヶ月目 | ・講話「メタボリックシンドロームを予防しよう」 塩釜保健所長(医師) |
| | ・実習「腹囲を測定してみましよう」 |
| | ・講話と実技「内臓脂肪を燃やす運動とは？」 雇い上げ健康運動指導士 |
| 2ヶ月目 | ・講話「ウエストサイズダウンの食事の取り方とは？」 |
| | ・実習「食事バランスガイドを使ってバランスチェック」 塩釜保健所長 成人・高齢班 栄養指導員 |
| | ・講話「ウエストサイズダウンの食事の取り方とは？」 |
| 3ヶ月目 | ・実習「食事バランスガイドを使ってバランスチェック」 塩釜保健所長 成人・高齢班 栄養指導員 |
| | ・講話「ウエストサイズダウンの食事の取り方とは？」 |
| 随時 | ・健康情報の提供(パンフレットの配布等) |
| 事後 | ・メタボ等に関するアンケート(事業所担当者・個人) |

3 実施時間 午後5時30分～午後6時30分

- 4 評価項目
- (1)事業所の評価(事業所担当者への事前・事後アンケート)
 - ①健康情報の提供(健康学習会, 卓上メモ, ポスター, パンフレット配布等々)
 - ②健康機器の整備(体重計, 体脂肪計, 血圧計等々)
 - ③感想や満足度, 継続への意欲, 健康づくりに取り組むために必要な事等
 - (2)個人の評価(参加者への事前・事後アンケート)
 - ①メタボリックシンドロームの知識, メタボと栄養と運動の行動変容ステージ, 実践状況, 満足度, 感想

活動紹介（媒体・写真等）

・運動実技「内臓脂肪を燃やす運動とは？」

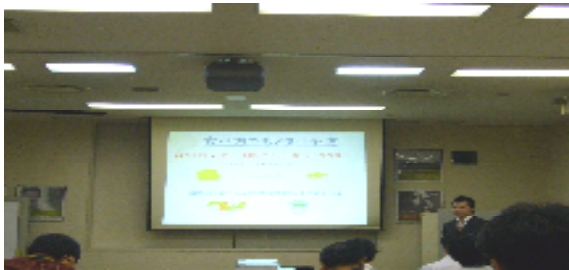


☆肩こり・腰痛予防のストレッチをしました。



☆正しい歩き方の実技を行いました。
「みんなに見られると緊張するね！」
「右手と右足が一緒に出たり……」

・講話「ウエストサイズダウンの食事の取り方とは？」



☆食事バランスガイドを使って、今日食べた朝食と昼食のコマを数えてみました。

「バランスガイドは以外に簡単……」
「主食はまだ食べれるけど、主菜は
コマからはみでてしまった」



工夫点

- 1 従来より職員の健康管理のために様々な事業を行っている熱心な事業所でした。今回の事業の実施にあたっては、健康管理担当者が率先してPRを行ったり、当日の会場設営や進行、アンケートの配布・回収・集計をしていただき、また事業を記録して社員に周知するなど事業所の主体的な取り組みがあり協力・協働して実施することができました。
- 2 事前の打ち合わせの結果、事業所や参加者のニーズに合わせるために下記をポイントにして、事業内容の組み立てを行いました。
 - ①従業員が参加しやすい時間帯にした⇒勤務終了後の午後5時30分からのスタートにした。
 - ②メタボの講話に喫煙の健康影響や適正な飲酒量について話してほしいとの希望があり取り入れた。
 - ②毎回講話後に実習や実技を取り入れ、知識だけでなく具体的にどのようにしたらよいかスキルを学べるようにした。⇒メタボの認知度が高くなり、食習慣と運動に関する行動変容ステージに改善がみられた。
 - ③実習「食事バランスガイドを使ってバランスチェック」では、事業実施日の食事を使ってバランスをチェックするため、社員食堂の昼食の献立表を事前に提供いただき、料理区分とつ(SV)を記載した資料を配付した。⇒バランスガイドのコマの料理区分とつ「SV」の記入をスムーズにすることができた。
 - ④健康づくりが楽しく感じられる内容を心がけた。食生活に関しては、食生活を変えることが苦痛にならないように、講話では食べ方や調理法を工夫することで、カロリーを抑えたり、おいしく食べられる方法について紹介するようにした。⇒事業終了後の満足度は95%だった。