

事業所名 伊藤ハムデイリー株式会社

ヘルシーランチ

コース

事業所の概要

- 所在地(市町村名)
 - ・宮城県栗原市高清水来光沢20
- 事業所の特徴(業種, 創立, 社会的特徴等)
 - ・設立: 1971年11月
 - ・代表者: 代表取締役社長 辻川 禮孝
 - ・資本金: 5億円
 - ・事業内容: ハム・ソーセージ、調理加工食品、冷凍食品、その他食品の製造及び販売など
- 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: 757名(男455名、女302名) 2009年3月期
 - ・平均年齢: 42.3歳(男41.3歳、女45.5歳) 2009年3月期
 - ・健康課題: 定期健康診断の結果、有所見率が61.7%と高い割合である。
- 事業所の健康管理体制・産業保健スタッフなど
 - ・健康保険組合・外部機関に依頼してランチセミナーを開催予定(H21年7月)
 - ・健康保険組合・外部機関に依頼して骨密度測定・食生活セミナー開催予定(H21年秋頃)

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

1. 社員食堂のメニュー
 - A定食・・・主に肉類がメインの定食
 - B定食・・・主に魚類がメインの定食
 - 丼ぶり・・・丼ものメニュー
2. 単品ごとの栄養表示

保健所支援 後

1. 社員食堂のメニュー
 - A定食・・・週2回野菜を中心としたメニューに変更
 - B定食・・・主に魚類がメインの定食
 - 丼ぶり・・・丼ものメニュー
2. メニューごとの栄養表示

取組の成果

従業員がメニューを選ぶ際、栄養表示を見るようになりました。
野菜が入っている小鉢を選択する人が多くなりました。

今後の抱負等

今回の取組みの結果が、従業員の健康づくりへのきっかけとなるよう、新たなアプローチの仕方も模索しながら継続していきたいと思えます。
また、本取組みとは別に、事業所内で健康セミナー等を開催し、従業員へのフォローも実施していきます。

※ 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組み支援事例

目的・ねらい

- 1 モデル事業所が、従業員の健康管理に意欲をもち、寄与する取組を実施するようになる
- 2 従業員が自分にあった適正な食生活について理解し、実践する人が増える。
 - ①自分の1日あたりの適正摂取カロリーを知っている人を増やす
 - ②栄養表示を参考にし、自分にあった量を選べる人を増やす
 - ③健康に配慮した食べ方をする人を増やす

プログラム アプローチ方法

時 期	内 容
事前打合せ	第1回打合せ 出席者 事業所健康管理担当者，給食受託業者チーフ及び栄養士， 保健所管理栄養士 内 容 ヘルシーランチの取組について
	第2回打合せ 出席者 事業所健康管理担当者，給食受託業者チーフ及び栄養士， 保健所管理栄養士 内 容 取組内容の具体的な検討
介入前	事前アンケートの実施 日勤者約400人に調査票を配布し，244人から回収(回収率61%)
1ヶ月目	社員食堂でのヘルシーランチの取組開始 ① 適正カロリーの表示(性，年齢，身体活動別) ② メニューの栄養成分表示(エネルギー，たんぱく質，脂質，塩分) ・小鉢以外(定食はご飯の盛り別，大盛り・中盛り・小盛り) ・小鉢7種 ③ 野菜たっぷりメニューの提供 野菜120g以上のメニューを週2回提供 ④ 健康情報の提供 ・卓上メモの設置(減塩の工夫，1日にとってほしい野菜の量，朝食の効果等)
2～3ヶ月目	上記取組の継続 ポスター掲示
介入後	事後アンケートの実施 243人から回答
事後打合せ	第3回打合せ 出席者 事業所健康管理担当者，給食受託業者チーフ及び栄養士， 保健所管理栄養士2人 内 容 アンケート結果の概要説明，今後の取組について

活動紹介(媒体・写真等)



工夫点

- 事業所の特性にあった取り組みができるよう事業所健康管理担当者、給食受託業者のチーフ、栄養士と綿密に打合せを行った。「部門によって身体活動レベルが大きく異なり、個人の適正エネルギー量の幅が大きい」、「身体活動レベルが高い人が多いため全体的に食事量が多い」、「肥満者が少ない」という事業所の特徴を踏まえ、カロリーを控えたヘルシーメニューはニーズが少ないことが予想されるため、野菜の摂取不足に対応した「野菜たっぷりメニュー」に取り組んだ。
- 今までも栄養成分表示はされていたが、単品の表示であり、全体のエネルギー量を計算するのが困難であった。そこで、定食全体(ごはん、主菜、汁物)のカロリーをご飯の量(大・中・小)別に表示し、1つだけ選択する小鉢(副菜)のカロリーを合わせることで、簡単に1食の摂取エネルギー量が計算できるよう表示方法を工夫した。また、性別、身体活動別の1食の適正エネルギー量を示した表やご飯の量別カロリーを表示し、自分の適正エネルギー量に合わせてメニューを選
- 卓上メモは、各テーブル同じ内容にし、週ごとに内容を入れ替えるのでは労力がかかることから、おおよそ座る場所が固定されているとのことから、異なる内容のものを用意し、1週間ごとに設置場所を移動させることにし、設置するための労力をかけないように配慮した。