

事業所名 花菱縫製株式会社白石工場

ヘルシーランチ提供 コース

事業所の概要

- 所在地(市町村名)
宮城県白石市福岡深谷字鍋倉山76-2
- 事業所の特徴(業種, 創立, 社会的特徴等)
イーザーオーダーによる紳士・婦人服縫製業を行っております。白石工場は創立21年になります。
昼食は自社直営の社員食堂で、全社員が食事をします。
- 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119人(90%が女性)、平均年齢は42歳です。
近年の健康診断では、年齢的にも有所見者数が多くなり、特に血中脂質検査での有所見者が多い(40%)
仕事以外で体を動かさないで、運動不足の人が目立ちます。
- 事業所の健康管理体制・産業保健スタッフなど
安全衛生委員会のメンバーを中心に産業医と連絡を取りながら、健康診断後の有所見者に対しての
再検査受診促進や健康相談等を実施しています。

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

女性(主婦)が多いので、家族の健康管理や、
食事には関心があるが、勉強する機会がな
かった。
昼食は、食堂があるので、用意されたものを
美味しく感謝しながら頂く毎日。
毎年の健康診断結果が気にはなるが、少々
揚げ物や油を控えつつ食事をする。

保健所支援 後

食事バランスガイドについて話をきいてから
食に対する意識が少々ではあるが、変化して
いるようです。
食事提供側(調理者)にもメニューの変化が
見られ、「野菜たっぷり」や「脂肪控えめ」メ
ニューが継続されています。
味付けも薄味に変化してきています。

取組の成果

食事提供者、喫食者、両者に会社で食べる、「たった1食」ではあるが食事の大切さや重要性が意識でき、
家族や自分自身の健康のためにバランスのとれた食事を心がけるきっかけになったと思います。
社員食堂メニューにも反映され、「野菜たっぷりメニュー」や「脂肪控えめメニュー」で人気のあったメニューを
継続して提供しています。メニューにも多少の変化が見られます。

今後の抱負等

指導していただいたことを基本にバランスのとれた美味しい食事を提供できるよう心がけ継続できるように
努力したいと思います。また、バイキング形式で提供しているので、理想的な食事量を喫食者一人一人が
摂取できるよう指導したいと考えています。
ポスター等の掲示物を工夫して定期的に情報提供出来るようにする。
今度は適度な運動の指導ができればと思っています。

※ 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モデル事業所の従業員が健康的な食生活がおくれるよう、食環境整備を支援する。
- ②モデル事業所が、従業員の健康管理に、寄与する取組みを支援する。
- ③事業所の従業員が、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。

プログラム アプローチ方法

時期	内 容			
	健康情報提供	ヘルシーメニュー提供	健康講話等	その他支援等
準備	<ul style="list-style-type: none"> ○食堂内ポスター（A3）の掲示 「せんなん KENKO ゼミナール」 ○卓上メモの設置 ○卓上カード（A4） 	<ul style="list-style-type: none"> ○卓上カード設置 「ヘルシーランチ開始告知」 ○食事バランスガイド表示 （毎回） ○1食の目安量展示（毎回） 		<ul style="list-style-type: none"> ○事前アンケート実施 ・事業所対象 ・従業員対象
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・食堂内ポスター掲示（2種） 「せんなん KENKO ゼミナール」 1時間目 ：「メタボってなあに？」 2時間目 ：「メタボ予防のための生活習慣その1」 ・卓上カード設置 ・卓上メモ2種設置 （栄養表示の見方等） 	<p><u>12月3日</u> <u>脂肪控えめメニュー</u> ごはん、みそ汁、チキン唐揚げ、ピーマン炒め、果物</p> <p><u>12月17日</u> <u>野菜たっぷりメニュー</u> ごはん、みそ汁、鶏だんごとじゃがいもの煮物、鱈の塩焼、大根サラダ、果物</p>	<p><u>1月8日</u> <u>第1回調理職員勉強会（1h）</u> 「おいしい食事を提供するために」</p>	
1月	<ul style="list-style-type: none"> ・食堂内ポスター掲示（2種） 「せんなん KENKO ゼミナール」 3時間目 ：「メタボ予防のための生活習慣その2」 「食事バランスガイドについて」 ・卓上メモ2種設置 （減塩、ヘルシーオーダー） 	<p><u>1月7日</u> <u>野菜たっぷりメニュー</u> ごはん、みそ汁、大根の挽肉あんかけ、さばの味噌煮缶、かぼちゃサラダ、果物</p> <p><u>1月21日</u> <u>脂肪控えめメニュー</u> ごはん、みそ汁、白身魚フライ、切干大根お厚揚げの煮物、マカロニサラダ</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシーメニュー作成 ・食事バランスガイド表示媒体作成 ・せんなん KENKO ゼミナール作成 ・その他表示媒体作成 ・ヘルシーメニューレシピ集作成
2月	<ul style="list-style-type: none"> ・食堂内ポスター掲示（2種） 「せんなん KENKO ゼミナール」 4時間目 ：「食事バランスガイドを復習しようその1」 5時間目 ：「食事バランスガイドを復習しようその2」 ・卓上カード設置 ・卓上メモ2種設置 （野菜を食べよう、野菜を乗せにとるために） 	<p><u>2月4日</u> <u>脂肪控えめメニュー</u> ごはん、みそ汁、鮭焼魚、レンコン金平、薩摩芋のレーズン煮</p> <p><u>2月18日</u> <u>野菜たっぷりメニュー</u> ごはん、みそ汁、白菜のクリーム煮、豚肉の生姜焼、水菜と笹かまの和え物、果物</p>	<p><u>2月18日</u> <u>全従業員に対する勉強会（1h）</u> 「メタボリックシンドロームとは」</p> <p><u>第2回調理職員勉強会（1h）</u> 「食事バランスガイドとは」</p>	
支援終了後				<ul style="list-style-type: none"> ○事後アンケート実施 ・事業所対象 ・従業員対象 事業結果報告

