

事業所名 日本通運株式会社仙北支店

## 食事バランスガイド コース

### 事業所の概要

○所在地(市町村名) 石巻市

○事業所の特徴

業 種: 運輸業

創 立: 1937年(昭和12年)

特 徴: 弊社は物流に関わるほとんどの分野で事業を展開しており、ものを運ぶことを通して、人、企業、地域を結び、社会の発展を支えてきました。いつの時代にも社会から求められ信頼されることを誇りに行動しています。

○従業員の特徴

従業員数: 103名(男性 86名、女性 17名)

健康課題: 当事業所は、弊社の中でも比較的年平均年齢が高く、そのため定期健康診断における有所見率は46.6%で半数近くが肥満や生活習慣病関連のリスクを抱えています。

○事業所の健康管理体制・産業保健スタッフなど

衛生担当課長、保健指導員(産業看護師)、衛生管理者

### 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

弊社は健康づくりに対する意識は高く、AEDや自動血圧計、エルゴメーターなどの医療・健康機器は充実しており、専門スタッフである保健指導員が中心となって従業員一人ひとりを管理指導しています。今回は2003年から健康保険組合を中心に進めている「食生活改善運動」というキャンペーンの一環として、石巻保健所のスタッフの皆様にごフォローアップしていただきました。

#### 保健所支援 後

食生活を中心に、食事バランスガイドの説明や利用方法などの集団教育と、休日と平日の食事記録を通して個別指導をしていただき、食事のとり方を学びました。また、肥満解消のための減量方法として弁当箱を使っての「3・2・1弁当箱ダイエット法」と運動指導をしていただき、より具体的でわかりやすい指導方法に参加者はとても満足しました。

#### 取組の成果

コース終了後のアンケートでは、食事バランスガイドの理解は100%でした。理解のあとは実践をしていただくことを参加者に伝え、6月に実施される定期健康診断を減量の最終目標としました。一人ひとり、それぞれ目標に向かって日々努力しているところです。

#### 今後の抱負等

特定健康診査・保健指導も始まり、従業員は生活習慣の改善について行動変容しようという意識が高まりつつあります。今回ご指導いただいた食事バランスガイドを、ひとりでも多くの従業員に知ってもらおうポスターの掲示や衛生講話などに盛り込んで、今後も継続していきたいと思えます。

※ 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事業所が、従業員の健康管理(適正体重の維持)のため、バランスのとれた食生活・食習慣の実現に意欲をもち、取組みを実施するようになる。
- ②事業所の従業員が、自分にあった適切な食生活について理解し、食事バランスガイドについて知識や関心をもつ人が増える。又、バランスのとれた食生活・食習慣を実践する人が増える。

### プログラム アプローチ方法

#### <健康講座>

○1回目：平成21年2月14日(土) 午前9時30分から午前11時30分まで

- (1)「無理なく内臓脂肪を減らすために、自分にあった減量法を考えよう」
  - ① 講話
    - ・メタボリックシンドロームについて
    - ・内臓脂肪を減らすための方法について
  - (2)「食事バランスガイドとは？」
    - ① 講話
      - ・食事バランスガイドについて
      - ・自分の活動に見合った食事量(こまの大きさ)について
    - ② 自己チェック
      - ・自分の朝食を食事バランスガイドを利用して確認
    - ③ 展示
      - ・1日分ヘルシーメニュー(フードモデル)・アルコール・嗜好飲料・菓子等のエネルギー量
  - (3)「健康づくりのための運動ワンポイントアドバイス」
    - ① 講話
      - ・運動の意義について
      - ・効果的な運動の強さと安全に運動するための方法
    - ② 体験
      - ・事業所の運動機器(エルゴメーター)を活用して、自分に合った運動量の把握
  - (4)「食事バランスガイドを活用してバランスチェック」
    - ① 個別支援
      - ・勤務日と休日2日分の食事内容を記録し、次回提出

○2回目：平成21年2月28日(土) 午前9時30分から午前11時30分まで

- (1)「食事のワンポイントアドバイス」
  - ① 個別支援
    - ・勤務日と休日の食事記録から個別票を作成し、アドバイス
  - ② 講話
    - ・アルコールとの上手に付き合う方法について
- (2)「弁当箱ダイエット法」
  - ① 講話
    - ・弁当箱ダイエット法について
  - ② 体験
    - ・弁当箱ダイエット法を料理カードを利用して体験
- (3)「内臓脂肪を減らすための運動」
  - ① 講話
    - ・エクササイズガイド2006について

<健康情報の提供>平成21年2月～平成21年3月

- ・食事バランスガイド等のポスター、卓上メモの設置
- ・メタボリックシンドロームや食事バランスガイド等に関するDVD

## 活動紹介(媒体・写真等)

### 自分の朝食を食事バランスガイドを利用して確認



食事記録から個別にアドバイス

### 1日分のヘルシーメニューの展示



弁当箱ダイエット法を料理カードで体験



## 工夫点

- ・事業所の保健指導員と事前の打合せを密にし、個別に対応した指導ができた。
- ・1日の食事量をフードモデルを使って展示し、食事バランスガイドに当てはめて考えられるようにした。
- ・参加者に食事記録をとっていただき、一人一人にあった食事の摂り方についてアドバイスした。
- ・事業所に設置してある運動機器(エルゴメーター)が有効活用できるよう支援した。