

働く人の健康支援事業 標準的なプログラム

～①朝食摂取率アップコース～

1 目標

- (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り組みを実施するようになる。
- (2) モデル事業所の従業員が、朝食摂取について理解し、実践する人が増える。
 - ・朝食を食べる人の増加
 - ・朝食を食べる必要性・効果を理解した人の増加
 - ・バランスの良い朝食（主食・主菜・副菜）を食べる人の増加
 - ・食事リズム，生活リズムを改善した人の増加（起床時間，排泄リズムなど）

2 標準支援期間 3ヶ月

3 事業内容（例）

時 期	方 法	内 容
介入前	事前アンケート	
1ヶ月目	講話・自己チェック	① 朝食の必要性・効果を知る ② 朝食を食べない（食べることができない）理由を探ろう ③ 食べるために必要な取組は？ できることを見つけよう
2ヶ月目	チラシ・ポスター	① 簡単朝食レシピの配布 ② コンビニの活用法の提案 ③ 朝ご飯チェック表の配布 ④ 定期的な啓発普及（ブレイクファーストデイ・ウィークの実施）
3ヶ月目	チラシ・ポスター	⑤ 効果的な睡眠のとり方（今より30分前に起きるために） ※①～⑤から1つ若しくは組み合わせて実施する。情報提供の回数やタイミングは、実施事業所と協議して決定する。
	事後アンケート・自己チェック	（最初の自己チェックと比較する）

4 評価項目

(1) 事業所の評価

①環境整備

- ・健康情報の提供（ポスター・チラシ等）

②事業所担当者用アンケート

- ・今回事業で実施した取組が，継続して今後も実施される

(2) 個人の評価

- ・朝食の摂取状況とその内容（バランスが良くなる）
- ・朝食を食べる必要性・効果の理解
- ・生活リズムの改善（起床時間・食事時間など）

5 アンケート案（事前・事後・個人用・事業所担当者用）

働く人の健康支援事業 標準的なプログラム
 ～②メタボリックシンドローム予防・解消応援コース～

1 目標

- (1) モデル事業所が、従業員の健康管理に意欲をもち、寄与する取り組みを実施するようになる。
 (2) モデル事業所の従業員に、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。
 又、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。

2 標準支援期間 3ヶ月

3 事業内容 (例)

時 期	方 法	内 容
介入前	事前アンケート	
1ヶ月目	講話・体験学習 ☆ グループ支援 ☆ 個別支援 (希望者)	・メタボリックシンドロームについて ・メタボリックシンドロームを予防・解消する食事・運動について ☆ 脱メタボチャレンジグループ (希望者) ☆ チャレンジャー募集 ・体重・腹囲測定, メタボリックシンドローム診断 ・行動目標・行動計画作成 ・フォローアップ計画
	健康情報の提供	・卓上メモの設置, ポスター掲示, パンフレットの配布等
2～3ヶ月目	選択 ☆ グループ・ ☆ 個別支援	・メタボリックシンドローム予防キャンペーンの実施 ・卓上メモの設置, ポスター掲示, パンフレットの配布等 ☆ フォローアップ
介入後	事後アンケート ☆ 評価	☆ 体重・腹囲測定, 個人の満足度評価等

4 評価項目

(1) 事業所の評価

① 環境整備

- ・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)
- ・健康機器の整備 (体重計, 体脂肪計, 血圧計等々)
- ・脱メタボチャレンジグループの有無
- ・その他 (社内健康づくりインセンティブ制度, ヘルシーランチの提供等々)

②事業所担当者アンケート

(2) 個人の評価

- ①メタボリックシンドロームにチャレンジした人数・改善した人数 (希望者)
- ②個人アンケート
 - ・メタボリックシンドロームの理解
 - ・メタボリックシンドローム予防・解消法についての知識, 関心
 - ・メタボリックシンドローム予防・解消のための実践状況

6 アンケート (案)

働く人の健康支援事業 標準的なプログラム
～③ヘルシーランチコース～

1 目標

- (1) モデル事業所が、従業員の健康管理に意欲をもち、寄与する取り組みを実施するようになる。
- (2) モデル事業所の従業員が、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。
- ・適切な昼食を適量摂取している人の増加
 - ・バランスのとれた食生活・食習慣の人増加
 - ・1日の適正エネルギー量を知っている人の増加
 - ・積極的な野菜摂取を心がけている人の増加
 - ・減塩を心がけている人の増加

2 標準支援期間 3ヶ月

3 事業内容

時期	方法	内容
介入前	事前アンケート	別添
1ヶ月目	栄養価表示等実施	以下から選択 A：提供している食事の栄養成分表示（エネルギー※、たんぱく質、脂質※、塩分※） ※21プランと関連した項目 B：提供している食事の栄養成分についてバランスガイドを用いて表示（脂質、塩分追加表示） C：ヘルシーランチ設定 1 バランスメニューの提供 ①主食、主菜、副菜が揃っている。 ②エネルギー量が600kcal以下 ③塩分が3g以下 2 たっぷりメニューの提供 ①野菜1品120g以上 ②ひかえめメニューの提供 ・塩分1食3g以下、1品0.8g以下 ・脂肪1食16g以下、1品3g以下 ③野菜単品メニューの提供 ・1品何g野菜が入っているか記載する。
2ヶ月目	情報提供	卓上メモ・ポスターの提供
2ヶ月目	チラシ・ポスター	〃
介入後	事後アンケート	別添

4 評価項目

(1) 事業所の評価

①環境整備

- ・栄養成分表示を実施しているメニュー数
- ・ヘルシーメニュー（カロリー、脂質、塩分控えめ）設定がある
- ・主食・主菜・副菜が揃ったメニュー数（メニューの種類）
- ・野菜が主の副菜单品メニュー数
- ・付け合わせや献立に使われる野菜の量（g）
- ・ドレッシング等低カロリーのものが選べる。
- ・醤油やソースなど減塩のものが選べる。
- ・主食量の選択や変更が可能
- ・健康栄養情報（ポスターや卓上メモ）を提供している

②事業所担当者用アンケート

(2) 個人の評価

①アンケート

6 アンケート案（事前・事後・個人用・事業所担当者用）

働く人の健康支援事業 標準的なプログラム
～④運動量アップコース～

1 目標

- (3) 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り組みを実施するようになる。
(2) モデル事業所の従業員が、運動量を増やすための生活における工夫を知り、実践する人が増える。

2 標準支援期間 3ヶ月

3 事業内容 (例)

時 期	方 法	内 容
介入前	事前アンケート	
1ヶ月目	チラシ配布	運動量を増やすことの意義についてチラシを全従業員へ配布する。
	講話	・ エクササイズガイドについて ・ エクササイズガイドを使って、自分の運動量をチェックする。
	ポスター掲示	「いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩！自分に合った運動でいい汗かこう、週60分！」
2ヶ月目	チラシ配布	1エクササイズに相当する運動・生活活動の紹介と消費エネルギーについて
	運動実技	・ 立ち上がりテスト ・ 手軽にできる運動を紹介する。 (例) スクワット、ウォーキング
	ポスター掲示	「毎日、あと10分体を動かそう」
3ヶ月目	チラシ配布	歩行習慣を身に付けるためのポイントを紹介する。
	ポスター掲示	「あと1000歩、歩幅を広げて、さっそうと歩いてみよう」
介入後	事後アンケート	

4 評価項目

(1) 事業所の評価

①環境整備

- ・ 階段使用の推進
- ・ 健康情報の提供
- ・ 運動時間の設定 (ラジオ体操、3分体操など)
- ・ 社内の運動サークルの有無

②事業所担当者用アンケート

- ・ 従業員の健康づくりへの取り組みの意識

(2) 個人の評価

- ・ 運動量を増やす意義・手段の知識
- ・ 運動量を増やす取り組みの実施状況

5 アンケート案 (事前・事後・個人用・事業所担当者用)

働く人の健康支援事業 標準的なプログラム
～⑤禁煙・分煙コース～

1 目標

- (1) モデル事業所が、従業員の健康管理のため、事業所内の受動喫煙の防止や禁煙希望者への支援を実施するようになる。
- (2) モデル事業所の従業員が、喫煙の健康影響に関する知識を理解し、禁煙や受動喫煙防止等実践する人が増える。

2 標準支援期間 3ヶ月

3 事業内容

時期	方法	内容
介入前	事前アンケート	
1ヶ月目	講話	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康とたばこ」（喫煙の健康影響に関する知識） ・禁煙支援の方法について ・ニコチン依存度チェック
	体験 ☆グループ支援 (希望者)	<ul style="list-style-type: none"> ・呼気中一酸化炭素濃度測定（スモーカーライザー） *測定カードを配布 ☆禁煙チャレンジグループ（禁煙希望者） (禁煙マラソンに挑戦！) 例)・禁煙開始日の決定 ・喫煙しなくなった時の対処法 ・禁煙補助剤の紹介 ・個別面接
	健康情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・ポスターの掲示，卓上メモの設置
2～3ヶ月目	選択* ☆グループ支援 (希望者)	<ul style="list-style-type: none"> ・呼気中一酸化炭素濃度測定（スモーカーライザー） *参加対象：喫煙者で受講を希望する者 ☆禁煙チャレンジグループ（希望者） ・禁煙支援
	健康情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・ポスターの掲示
介入後	事後アンケート	

4 評価項目

(1) 事業所の評価

①環境整備

- ・健康情報の提供（健康学習会，ポスター掲示，卓上メモ，パンフレット配布等）
- ・健康機器の整備（血圧計，体重計，体脂肪計）
- ・その他（事業所内分煙用喫煙室の設置，敷地内禁煙等）
(休憩室・食堂等共用スペースの禁煙・分煙化等)
- ・禁煙チャレンジグループの有無

②事業所担当者用アンケート

- ・従業員の健康づくり・たばこ対策への取り組みの意識

(2) 個人の評価

- ・禁煙成功者数
- ・個人アンケート

5 アンケート案（事前・事後・個人用・事業所担当者用）

働く人の健康支援事業 標準的なプログラム
～⑥健康的にアルコールを楽しもう！適正飲酒コース～

1 目標

- (1) モデル事業所が、従業員の健康管理のための適正飲酒を理解し、取り組みを実施するようになる。
- (2) モデル事業所の従業員が、健康管理のための適正飲酒について知識や関心をもつ人が増える。また、適正飲酒にむけた行動変容した人が増える。

2 標準支援期間 3ヶ月

3 事業内容 ※運動量アップ参照

時期	方法	内容
介入前	事前アンケート	
1ヶ月目	講話・体験学習	・アルコール代謝と健康に対するリスク ・適正飲酒とは？ ・健康的にアルコールを楽しむには（休肝日の設定）
	選択	・自分の体質を知ろう（アルコールパッチテスト）
	健康情報の提供	・ポスターの掲示，卓上メモの設置 （テーマ：適正飲酒の十ヶ条）
2～3ヶ月目	健康情報の提供	・ポスターの掲示，卓上メモの設置 （テーマ：アルコール種別エネルギー量）
介入後	事後アンケート	

4 評価項目

(1) 事業所の評価

①環境整備

- ・健康情報の提供（健康学習会，ポスター掲示，卓上メモ，パンフレット配布等）
- ・健康機器の整備（血圧計，体重計，体脂肪計）
- ・その他（アルコールチェッカー等）

②事業所担当者用アンケート

(2) 個人の評価

個人アンケート

5 アンケート案（事前・事後・個人用・事業所担当者用）

働く人の健康支援事業 標準的なプログラム
 ～⑦食事バランスガイドコース～

1 目標

- (1) モデル事業所が、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、取り組みを実施するようになる。
- (2) モデル事業所の従業員が、自分にあった適正な食生活について理解し、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。

2 標準支援期間 3ヶ月

3 事業内容

時期	方法	内容
介入前	事前アンケート	
1ヶ月目	講話・体験学習	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドとは？ ・自分の活動量に見合った食事量（こまの大きさ）は？ ・適正体重の維持について ・食事バランスチェック（PCソフト・料理カード）
	健康情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・ポスター・SV別一覧の掲示，卓上メモの設置
2～3ヶ月目	選択	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスチェック（2回目） （PCソフト・料理カードその他でフォロー）
	健康情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・ポスター・SV別一覧の掲示，卓上メモの設置
介入後	事後アンケート	

4 評価項目

(1) 事業所の評価

①環境整備

- ・健康情報の提供（健康学習会，ポスター掲示，卓上メモ，パンフレット配布等）
- ・健康機器の整備（体重計，体脂肪計）
- ・その他（ヘルシーランチ提供）

②事業所担当者用アンケート

(2) 個人の評価

個人アンケート

5 アンケート案（事前・事後・個人用・事業所担当者用）