支援事業所（製造業）の取組事例

取組

- 全社員が参加する「全社員セミナー」で、「食」「運動」「睡眠」をテーマにして健康に関する知識を深めた。
- 区保健師に教えてもらった「手ぬぐい体操」を、毎日の日課として実施。
- 福利厚生として、全社員に野菜ジュースを毎朝支給。



手ぬぐい体操の様子



福利厚生で野菜ジュースを支給

成果

- 定期健康診断での肥満該当者が減少した。社員の「健康」に対する意識が向くようになった。
- 社員の食事に変化があった（昼食がおにぎり→野菜多めのサンドウィッチ、缶コーヒーが微糖→無糖）
- 食生活の健康リスク※該当者の割合が減少した（29%→22%）。

※「就寝前の２時間以内に夕食をとることが週に３回以上ある」「朝食を抜くことが週に３回以上ある」のどちらにも「はい」と回答

支援事業所（製造業）の取組事例

取組

- 運動不足解消のため、社内レクリエーションで運動会を開催。
- １日２回、１０時と１４時にストレッチを行う時間を設けた。
- 肩こりや腰痛などがある社員を対象に、社内で訪問鍼灸を実施（費用一部を会社負担）。



社内運動会の様子



栄養士による栄養指導・アドバイス

成果

- 運動不足が解消され、かつ社員の交流も深めることができた。
- 体調不良による当日朝の休暇連絡電話が少なくなった。
- アンケートより、腰痛の訴えが34%→20%に減少

支援事業所（老人福祉・介護事業）の取組事例

取組

- **施設内のトレーニング機器を、毎週水曜日に職員向けに開放。**
- **職員向け栄養講座や測定会（推定野菜摂取量等）の実施。**



施設内トレーニング機器を利用する職員



職員向け栄養講座の様子

成果

- **健康講座をきっかにダイエットを決意した職員がおり、１年で10kgの減量に成功した。**
- **１日あたりの推定野菜摂取量の平均値が210gから300gへ増加した。**

支援事業所（老人福祉・介護事業）の取組事例

取組

- **インストラクターを招き、月に１回のズンバ※レッスンを行った。**
  ※　ラテン音楽などのリズムに合わせて楽しく踊るダンスフィットネスエクササイズ
- **社内ボウリング大会やウォーキングイベントの開催、健康川柳の社内募集、表彰。**



ズンバレッスンを行う職員



社内ボウリング大会の様子

成果

- **職員の心身が健康になり、離職率の低下に繋がった。**
- **「健康経営優良法人※2026」の認定を受けた。**
  ※　地域の健康課題に配慮した取り組み等をもとに、特に優良な健康経営を実践している企業等を顕彰する経済産業省の制度

支援事業所（小売業）の取組事例

取組

- **食事、運動、睡眠に関する強化月間を設け、区保健師が作成した啓発資料を社内チャットで共有。**
- **健康に関する自社商品を職員自身が体験し、アプリに投稿。**
  （例：自社商品を活用した「野菜たっぷりメニュー」記事の公開）



アレンジレシピをアプリに投稿



測定会（推定野菜摂取量）の様子

成果

- **プレゼンティーイズム※（体調不良理由で生産性が低下している状態）についてのアンケート項目で、各自のパフォーマンス割合が80%を超える社員の割合が増加した。**

※　病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として、過去４週間の自身の仕事を評価