

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