

支援事業所（建設業）の取組事例

取組

- ・ 区から体組成計および血圧計を貸出。定期的に測定を実施し、測定結果をデータ化。
- ・ 塩分および食生活チェックシートを実施。区栄養士のコメントを付けて、結果を返却。

A colorful dietary check sheet titled '食生活チェックシート' (Dietary Check Sheet). It features a grid for recording food intake over 7 days. The grid has columns for different food categories: 主食 (Main food), 野菜 (Vegetables), 果物 (Fruit), 肉・魚 (Meat/Fish), 卵 (Eggs), 豆 (Beans), 豆腐 (Tofu), 海藻 (Seaweed), きのこ (Mushrooms), 調味料 (Seasonings), and others. Each category has a small icon and a list of common items. The sheet also includes a section for '合計' (Total) and a QR code at the bottom right.

食生活チェックシート



コンビニで気軽に採れる野菜メニュー

成果

- ・ 定期健康診断結果における高血圧の要支援者の半減（6名 → 3名）
- ・ 社内に設置している血圧計を自主的に測定するなど、従業員の健康意識の向上
- ・ 加入健康保険組合から健康優良企業の認定取得

支援事業所（情報サービス業）の取組事例

取組

- ・ 区保健師等が実演したストレッチ動画などを社内イントラネットを活用して情報発信
- ・ 同社事業報告会の開催前に測定会（推定野菜摂取量など）やミニ講話を実施



座ってできるストレッチの実演



推定野菜摂取量の測定
(手のひらを測定器にかざす)

成果

- ・ 「食生活」の健康リスクが支援開始前より4.3ポイント改善（23名 → 19名）
- ・ 測定会の実施などによる食生活などを意識する従業員の増加

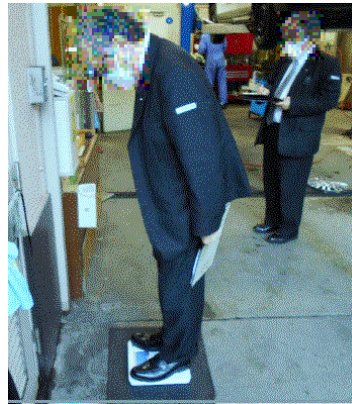
支援事業所（タクシー業）の取組事例

取組

- ・ 区保健センターが作成した4種類のDVD（ストレッチ、野菜摂取など）を業務日報を記入する事務室内で放映
- ・ 出勤時の体重測定を毎日実施(測定結果のデータ化、区保健師のコメント付き結果返却)



飲料に含まれる糖質量を見える化
(点呼場に設置)



出勤時の体重測定



自動販売機の中身に変化が！

成果

- ・ 定期健康診断結果での肥満割合が前年より5%低下（88名 → 77名）
- ・ 敷地内にある自動販売機の中身が「清涼飲料水からお茶・水」へ

支援事業所（印刷業）の取組事例

取組

- ・ 喫煙所の利用についての助言や提案。区禁煙治療助成事業の紹介（チラシ等の配布）
- ・ 区から健康情報を提供し、食堂内に新たに設置した健康情報コーナーへ定期的に掲示



禁煙治療助成事業



食堂内の健康情報コーナー

成果

- ・ 「喫煙」の健康リスクが支援開始前より半減（19名 → 8名）
- ・ **健康情報コーナーの設置など、職場にただで健康意識が高められる環境づくりに取り組んだ結果、パート従業員も含めて健康意識が向上した。**

支援事業所（一般貨物運送業）の取組事例

取組

- ・ 区から健康情報を提供し、それを基に社内報を毎月発行。全従業員へ配付。
- ・ 測定会（血管年齢、塩分濃度など）やミニ講話を実施。グループごとに競争して実施。



区栄養士によるミニ講話



塩分濃度チェック

成果

- ・ アブセンティーズム（病気や怪我等の欠勤による労働生産性の損失日数）割合が支援開始前より3.6ポイント改善（損失0日の割合：89.5% → 93.1%）
- ・ 意識的に野菜を摂取する様子など、従業員の健康意識の向上