

健康づくり実践ガイド

企業における食を通じた

働きざかり世代（経営者や従業員）の皆様へ



毎日元気に働くためには、健康なからだが基本！

忙しい働きざかり世代は、ついつい自分の健康は後回しになりがちです。厚生労働省が実施した健康意識に関する調査結果によると、『健康に気をつけるようになったきっかけ』としては「自分が病気をしたので」が27.2%と最も多くなっています。

【平成26年版厚生労働白書】

毎日を元気に働くためには、健康なからだが基本です。病気になってしまったからでは手遅れの場合もあるかもしれません。

このリーフレットは、働く人の健康づくりに、役立つ情報を集めました。

今後、ご自身や従業員の皆さまの健康づくりにご活用ください。



このページでは食に関連した健康づくりのポイントをご紹介します。

1. 活用しよう 栄養成分表示

食品の表示について定めた新しい法律「食品表示法」が平成27年4月に施行され、原則として、消費者向けにあらかじめ包装された全ての加工食品に、栄養成分表示が義務化されました。

飲食店でも、エネルギーや食塩相当量の表示を行うお店が増えています。

日々の食生活は、健康の基本。栄養成分表示を上手に活用しましょう。



エネルギーを抑えるように健診で言われたから、Bにしよう。



A

栄養成分表示 1食(550gあたり)	
エネルギー	813kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	32.1g
炭水化物	113.5g
食塩相当量	3.1g

B



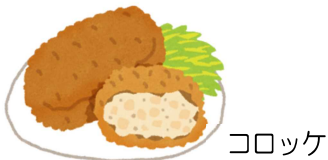
栄養成分表示 1食(470gあたり)	
エネルギー	659kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	18.9g
炭水化物	93.5g
食塩相当量	2.6g

2. お惣菜選びのコツ

コンビニやスーパーのお惣菜は、忙しい時の強い味方。

ですが、つつい好きなメニューに偏っていませんか？お惣菜等をよく利用される方は、野菜不足や、栄養の偏りに要注意です。

揚げ物料理の例



コロッケ



唐揚げ



魚のフライ

(1) タンパク質食品はバランスよく

肉・魚・卵・大豆製品には良質のたんぱく質が含まれます。好きなおかずばかりに偏らず、いろいろな食材を選ぶようにしましょう。

(2) 調理法もバランスよく

揚げ物、炒め物、焼き物など調理法はいろいろあります。揚げ物や炒め物が度重なると、油の取りすぎが心配です。

また、煮物料理が多くなると、食塩の取りすぎが気になります。

3. 野菜や果物は意識して摂るようにしよう

～ 野菜は1日5皿分(350g)以上、果物は1日200g ～

野菜や果物に多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあります。血圧が高めの方は積極的に摂りたい栄養素です。

※ただし、腎機能が低下している方などはカリウムの摂取に制限のある場合がありますので、専門家にご相談ください。

1皿分(70g)の野菜料理の目安



野菜たっぷりスープ

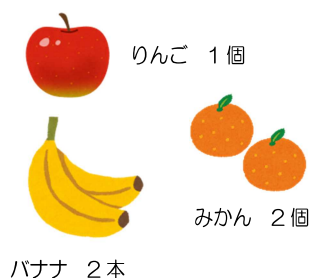
青菜のおひたし

野菜サラダ

野菜の煮物

きんぴらごぼう

果物200gの目安



りんご 1個

バナナ 2本

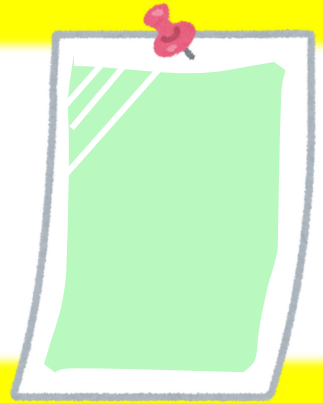
みかん 2個

このページでは但馬地域の企業が実際に取組まれている、食を通じた健康づくりの事例をご紹介します。会社でできることいろいろあります！

事例1 ポスターや卓上メモを社内に設置

健康をテーマとしたポスター等を休憩スペースや食堂に掲示し、社員の健康管理の意識向上を図っています。

★各健康福祉事務所に事業所向けのポスターを数種用意しております。お問い合わせください。



事例2 社内の自動販売機にエネルギー表示



1本当たり
000kcal

1本当たりのエネルギーを知り、健康管理に役立てられるよう、社内の自動販売機にはすべてエネルギーを表示しています。飲料は手軽に摂取しやすいので、ついつい飲んでしまいがち。ですが、意外とエネルギーが高いものもあるので要注意です。

事例3 社員研修の一環として健康セミナーを開催

社員の健康診断結果を参考にメタボリックシンドローム対策などをテーマとし、健康づくりセミナーを開催。毎年、定期的実施することで、病気予防や自己啓発に役立っています。



事例4 卓上調味料の設置数を減らす or 減塩タイプの調味料へ切換

食堂でも
一工夫



社員食堂の卓上調味料を減塩タイプの製品に切り換えました。また、卓上調味料の設置場所も限定し、あえて取りにくい場所に置くなど、社員の減塩を推進しています。

その他、1滴ずつしか出ないしょうゆ差しや、スプレータイプなど、減塩をサポートするグッズを活用するのも方法の1つです。

事例5 白飯の盛りつけ場所に^{はかり}秤を設置

白飯は自身で盛りつけ方式をとっていますが、盛りつけ量と目安が分かるように、秤と目安量を表示しています。

また、目安量にはエネルギーも合わせて表示しており、社員には適量が分かってよいと好評です。



健康経営で健康な企業と社員を育てよう ～健康経営*のススメ～

社員の健康は重要な経営資源

社員同士がコミュニケーションを密に図り、健康に配慮する文化を企業に創造していくことによって、組織の健康と生産性を維持していく『健康経営』が、注目を集めています。

『健康経営』とは？

社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営のスタイルのことです。



健康経営のイメージ図

*「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

事業主・人事総務担当者が社員の健康づくりを積極的にサポート

健康状況（リスク）の把握
健康づくりの推進

社員が心身ともに元気に働ける企業に

生活習慣病の予防・改善
メンタルヘルス不調の予防・改善

企業にはこんなメリットが！

生産性の向上

- ・モチベーション向上
- ・業務効率の向上
- ・欠勤率の低下

負担軽減

- ・疾病予防による疾病手当の支払い減少
- ・長期的には健康保険料負担の抑制

イメージアップ

- ・企業ブランド価値の向上
- ・社内的・社外的イメージの向上

リスクマネジメント

- ・事故・不祥事の予防
- ・労災発生の予防

健康づくりが疎かになると…

- ・生産活動の低下
- ・事故・不祥事の発生等
経営に重大な影響を及ぼす恐れが…



参考：東京商工会議所作成パンフレット「健康経営のすすめ」

社員の健康のための投資は、経営力向上への投資に繋がります！
まず、社員の“健康状態の確認”
から始めてみましょう。



【問い合わせ先】

兵庫県 但馬県民局 豊岡健康福祉事務所 Tel：0796-26-3660
朝来健康福祉事務所 Tel：079-672-6867