

健(検)診から健康経営まで、健康づくりに本会が協力したお客様を紹介するシリーズです

「チームよぼう」が応援します!

第1回 株式会社ダイフク様

シリーズ1回目にご紹介するのは、物流システム業界のトップ企業であり、健康づくりでも業界トップを走り続ける株式会社ダイフク様。昨年秋に開催された社員を対象とした「食セミナー」に、本会のランチョンセミナーをご利用いただきました。



右から
ダイフク健康保険組合常務理事の中川健一さん、
株式会社ダイフク人事総務本部総務部
株式会社ダイフクグループ長の境雅弘さん、
東京総務グループ長の境雅弘さん、
ダイフク健康保険組合保健師の河原奈津子さん、
株式会社ダイフク総務部
株式会社ダイフク係長の一見紀子さん

「このころと体の健康づくり委員会」で会社と健保が一体となって社員の健康づくりを推進

株式会社ダイフクは、社員の健康と事業の持続的発展の根幹と捉え、早くから健康づくりに力を入れてきた。その取り組みが評価され、2年連続で「健康経営優良法人」ホワイト500の認定を受け、さらには今年「健康経営銘柄」にも選定されている。人事総務本部総務部東京総務グループ長の境雅弘さんは、「当社は2006年から「このころと体の健康づくり委員会」という全社横断的な組織を設けています。03年頃からメンタル不調者が増えたため、その対策として設置したのが、そもそもの始まりです。現在、CFO（最高財務責任者）が委員長となり、産業医や保健師、健康保険組合と連携し、健診結果等の分析を踏まえて、各事業所単位で社員の心身の健康の維持・増進のためにいろいろな取り組みを行っています」と説明する。

健保が主催し、「このころと体の健康づくり委員会」が協賛している「健康づくりキャンペーン」を春と秋に3カ月ずつ実施し、ウォーキング・チャレンジを呼びかけるなど、さまざまな活動を展開しているという。では、会社と健保の連携は、どのように進められているのだろうか。「株式会社ダイフクでは、月に1回、人事総務の責任者の会議が開催されており、この会議に健保も参加して活動報告と翌月の活動予定を発表し、活動の協力依頼をその場でお願ひしています。また、委員会の運営方針の中にも、健保の保健事業の内容を入れ込んでもらっている。健保で何かする際にも各事業所の協力が得られやすくなっています」と健保組合常務理事の中川健一さんは話す。

その他、健診結果で保健指導対象となった社員に会社からも働きかけてもらうなど、総務の協力の上に成り立っている保健事業は少なくないという。「当健保には保健師が5人いて、各事業所を担当しています。保健師たちの所属は健保ですが、総務とのつながりが非常に濃く、事業所に溶け込んで活動していますので、そういう部分でもコラボできているのかなと思います」〈中川さん〉

尿酸値が高い人を対象に「食セミナー」を開催

「このころと体の健康づくり委員会」が行っている健康増進施策の中で、食に関する取り組みとして毎年行われているのが「食セミナー」だ。昨年11月に東京本社で行われた食セミナーでは、本会のランチョンセミナー(図)をご利用いただいた。

東京本社の健康づくりを担当する健保組合保健師の河原奈津子さんは、「健康に配慮した食事を実際に食べながら講義を受ける『食セミナー』は、全国5拠点で行っています。健診結果の分析を踏まえてテーマを設定するのですが、昨年は尿酸に着目しました。というのも、当社は尿酸の有所見率が高く、20代ですでに尿酸値が高めという人も少なくないのです」と説明する。

「昨年度は、協会のお弁当がちょうど『ベジファースト』という野菜に着目した内容でしたので、野菜の摂り方が尿酸高値の対策になるということで、ランチョンセミナーをお願いしました」〈河原さん〉

健診で尿酸値の高かった人を対象に呼びかけた食セミナーには、20〜60代の幅広い年代の社員8人が参加した。食セミナー終了後に行ったアンケートから、「参加後の感想としては『参考になった』という意見が多かった

す。個別に食事チェックをしていただいたので、それで自分の状況がわかったという社員もいましたし、どうして野菜を多く摂った方がいいのかということも、皆さんよく理解してくれたようです。ベジファースト(野菜を先に食べる)に関しては、『いつも主菜から食べているので物足りなかった』という意見もありましたが、半数以上は『満腹感を得られた』と答えていました」と河原さんは手応えを語る。「お弁当がおいしかった」という意見も多かったそうだ。

健康づくりをさらに充実させるために

今後の取り組みについて境さんは、「健康づくりというのは、急に違うことをやって、すぐ効果が上がるといふようなものでもないと思うのです。ですから、何か目新しいものを始めるというよりは、健保と連携しながら継続して『健診の結果から有所見率を減らしていく』ということです。それは結局、食事や運動の取り組みを継続していく形になると思います」と語る。

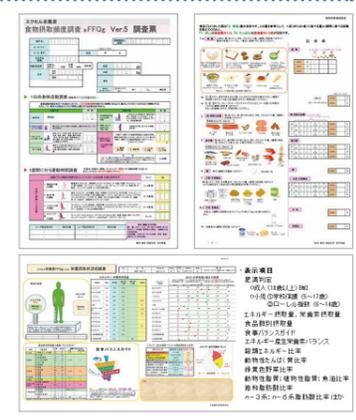
一方、健保では、30代までにスポットを当てた取り組みも検討している。「どうしても特定健診や特定保健指導に目が行きがちで、『40歳以上が対象』みたいな話になってしまいます。もちろんそれでも大事ですが、将来保健指導

ランチョンセミナー

お弁当からのメッセージ 高尿酸血症編

★事前
参加者には食物摂取頻度調査(FFQg)に記入していただき、本会管理栄養士が分析。その結果を当日お渡しできるように準備する。

★当日
お弁当を食べていただきながら、パワーポイントを用いた講話を実施。



- 〈講話の内容〉
- ①1食の野菜量の目安
 - ②尿酸値を改善するための食生活
 - ③食事頻度調査の結果の見方

今日は

食生活の傾向を見る

食べる

考える

- 尿酸値を上げない食生活の工夫
- 摂り過ぎに注意
 - 摂取エネルギー
 - アルコール
 - 高プリン体食品
 - 果糖
- しっかりと摂りたい
- 水(1日2L程度)
 - 野菜

お弁当からのメッセージ 副菜は小鉢4皿分を使用

このお弁当の副菜は270g

この半分程度が副菜の1食の目安量

り国民会議議長賞」を受賞しました。これを一つのきっかけとして、株式会社ダイフクとダイフク健康保険組合がさらにコラボを続けていくことができたらと思っています」と力を込めた。