

第7回 大阪府 健康づくりアワード

受賞団体のご紹介

企業や地域での健康づくりの取り組み事例集



主催／



大阪府



全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ

健活おおさか推進府民会議

協賛／

大阪府中央卸売市場
管理センター株式会社



Otsuka 大塚製薬



大同生命

明治安田生命

後援／

経済産業省
近畿経済産業局

厚生労働省
大阪労働局

独立行政法人 労働者健康安全機構
大阪産業保健総合支援センター

一般社団法人
大阪府医師会

協力／

東京海上日動火災保険株式会社

第一生命保険株式会社

大阪府健康づくりアワードの概要

『健活10』〈ケンカツ テン〉



『健活10』〈ケンカツ テン〉とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向けた「10の健康づくり活動」です。大阪府健康づくりアワードにおいても、『健活10』に即した取組みを対象としています。

→『健活10』ポータルサイト：
<https://kenkatsu10.jp/>

1 健康に関心を持ちましょう 	2 朝ごはん&野菜をしっかりと食べましょう 1日に野菜 350g以上	3 日頃から体を動かし運動しましょう 1日の目標 男性 9,000歩 女性 8,000歩	4 ぐっすり眠り疲れをとりましょう 	5 ストレスとうまく付き合いましょう
6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう 1日の適量 ビールなら 中瓶1本 (5度、500ml) ワインなら 1/4本 (14度、約180ml)	7 たばこから自分と周囲の人を守りましょう 	8 歯と口の健康を大切にしましょう 毎日歯磨き/1年に1回 歯科健診を	9 けんしん(健診・検診)を受けましょう がん 特定健診	10 病気が見つかったらきちんと治療しましょう

職場部門

●対象

中小の事業場(医療・福祉・教育機関等を含む)において、職場単位(1つの部署等も可)で行う健康づくりの取組み

●取組み例

健康教育	食生活	運動	睡眠	メンタルヘルス
- 従業員向け健康教室・セミナーの開催 - ポスター掲示	- 社食メニューの改善 - 保健師・管理栄養士等による指導	- 階段利用・徒歩移動の推進 - 運動会の実施	- 定時退社ができる環境整備 - 長時間昼休憩制度	- ストレスチェック活用 - 臨床心理士によるケア
飲酒	禁煙・受動喫煙防止	歯と口	健診・検診	治療と仕事の両立
適量飲酒に向けたアルコール耐性検査の実施	- 禁煙プログラムの導入 - 敷地内禁煙	- 歯磨きタイム導入 - 洗面設備の設置 - 定期健診の推進	- 特定健診・がん検診の受診勧奨 - 職場での血圧測定	病気(がん等)になっても働き続けることができる環境整備

地域部門

●対象

自治会、住民団体、自治体、企業(職場単位も可)等が行う地域住民等を対象とした健康づくりの取組み

●取組み例

健康教育	食生活	運動	健診・検診	その他
地域住民を対象とした健康セミナーの開催	- 食育イベント・料理教室の開催 - 健康応援レシピ作成	健康保持を目的とした運動イベントの開催	地域ぐるみでの健康診断(特定健診・がん検診)の受診促進	その他『健活10』に即した地域での取組み

応募期間 令和4年7月1日(金)～9月15日(木)

応募状況 職場部門:28団体 地域部門:6団体

応募対象 職場・地域において、表彰対象となる取組期間※に実施している“健康づくりに係る取組”で、大阪府で推奨している『健活10』〈ケンカツ テン〉に即しているもの

※表彰対象となる取組期間(令和3年9月1日～令和4年8月31日)に実施した、取組み、イベント等
取組期間に該当すれば以前から継続しているもの、1度限りの取組みでも可

表彰内容

職場部門

最優秀賞

優秀賞

奨励賞

主たる評価項目

- ☐ 社員のやる気・意欲を引き出す仕掛けづくりを行っている
- ☐ 創意工夫を凝らしている
- ☐ 経営者(管理者)のリーダーシップが明確である
- ☐ 他の企業でも取り組みやすい
- ☐ 社員への健康意識の啓発効果がある
- ☐ 活動の規模・状況等がわかる客観的なデータがある
- ☐ withコロナに対応した取組みの工夫を行っている

地域部門

最優秀賞

優秀賞

奨励賞

主たる評価項目

- ☐ 健康無関心層の参加意欲を高める仕掛けづくりを行っている
- ☐ 創意工夫を凝らしている
- ☐ 他団体と連携、協力した取組みである
- ☐ 地域に定着した継続的な取組みである
- ☐ 府民への健康意識の啓発効果がある
- ☐ 活動の規模・状況等がわかる客観的なデータがある
- ☐ withコロナに対応した取組みの工夫を行っている

目次

概要 1・2

職場・地域部門団体一覧、講評 3

職場部門

最優秀賞 4

優秀賞 5・6

奨励賞 7～11

地域部門

優秀賞 12・13

奨励賞 14



主催／大阪府、全国健康保険協会 大阪支部、健活おおさか推進府民会議

協賛／大阪府中央卸売市場管理センター株式会社、大塚製薬株式会社、大同生命保険株式会社、明治安田生命保険相互会社

後援／経済産業省近畿経済産業局、厚生労働省大阪労働局、独立行政法人 労働者健康安全機構 大阪産業保健総合支援センター、一般社団法人大阪府医師会

協力／東京海上日動火災保険株式会社、第一生命保険株式会社

職場部門

最優秀賞	株式会社前田組(寝屋川市)
優秀賞 ※五十音順	株式会社パナソニック共済会(守口市)
	昭和化工株式会社(吹田市)
奨励賞 ※五十音順	一般財団法人 大阪建築技術協会(大阪市阿倍野区)
	大阪北部ヤクルト販売株式会社(吹田市)
	京立商事株式会社(大阪市西成区)
	公益財団法人 枚方市スポーツ協会(枚方市)
	中西金属工業株式会社(大阪市北区)

地域部門

優秀賞 ※五十音順	歯っぴー栄養クラブ(堺市堺区)
	100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト @生野区幸教寺(大阪市生野区)
奨励賞	羽衣国際大学 羽衣“食育”プロジェクトサークル(堺市西区)

審査委員による講評

職場部門

従業員一人ひとりの健康増進を図るために、各団体ともに従業員の参加を促す取組みが多くみられました。役員の健康宣言や会社としてコストをかけた健康づくりが実施され、経営側の健康経営の意志が強く感じられるとともに、従業員のやる気を引き出す仕掛けづくりが様々行われている点を評価し、受賞団体を選定しました。小さなことでも工夫を凝らしながら実践された取組みは、きちんと成果がみられていたように思います。どの取組みも、他企業の参考になる取組みであり、いずれも導入しやすいものが多いので、これらを参考に今後も職場における健康づくりが推進されることを期待します。

地域部門

コロナ禍でも地域の健康づくり推進のためにできることはないかと模索し、創意工夫された取組みが多くみられました。対象年齢も幅広く、多様な団体との連携のもと、地域に密着した取組みを実施している点を評価し、受賞団体を選定しました。栄養士、歯科衛生士といった「プロ」が集まり、食生活と口の健康を切り口とした健康教育を行う団体。お寺の属性や強みを生かした地域の結節点として活動をする団体。大学生が写真絵本を作成し、保育園児の親子がそれを見て学ぶという、健康への関心が薄い年齢の人たちが互いに学びあう仕組みづくりをする団体。いずれの取組みも息の長い取組みとなることを今後も期待します。



所在地：寝屋川市

業務内容：建設業

従業員数：173名

URL <https://www.maedagumi.co.jp/>

取組み内容

健康教育

- ・健康クイズを含む情報発信
- ・全国コロナ検定
- ・研修の実施

食生活

- ・自動販売機のカロリー表示
- ・健康飲料の提供
- ・野菜摂取測定イベントの実施

運動

- ・ラジオ体操
- ・卓球台の設置
- ・自転車通勤の推奨

睡眠

- ・ノー残業デーの設定

メンタルヘルス

- ・長時間労働者のメンタル状況チェック
- ・ストレスチェックの集団分析
- ・メンター制度
- ・内部・外部相談窓口の設置
- ・休業のしおり作成

禁煙・受動喫煙防止

- ・建物内禁煙
- ・喫煙率調査の実施
- ・禁煙デー

健診・検診

- ・再検査の受診勧奨
- ・女性のがん検診、管理職の人間ドッグ費用全額負担
- ・特定保健指導の受診
- ・インフルエンザ予防接種費用補助
- ・血管年齢測定会の実施

治療と仕事の両立

- ・団体がん保障保険に加入
- ・管理職の病気療養のための休暇

その他

- ・役員及び社員の健康目標宣言
- ・アプリの配信
- ・感染症対策

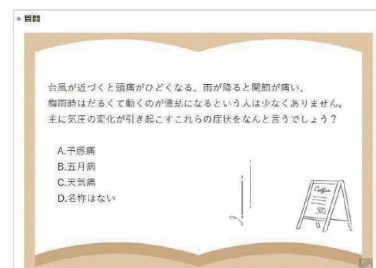
主な取組み紹介

健康教育

社員に対して、健康経営の概要・自社の取組み等について動画研修及び健康経営満足度調査を実施しています。

ヘルスリテラシー向上を目的として、**健康に関するクイズ**を配信しています。

また民間企業と大学が共同開発した**全国コロナ検定**を全社員対象に実施しました。



健康クイズ

食生活

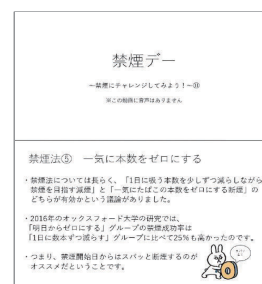
社内の自動販売機に**カロリー表示**をするとともに「食生活改善週間」を設定し、健康に配慮した飲料を配布しています。

メンタルヘルス

勤怠システムの機能を活用し、長時間労働者のメンタル状況を把握するとともに、産業医による**ストレスチェックの集団分析**を実施しています。

禁煙・受動喫煙防止

月に1度、**禁煙デー**を実施し、禁煙を促す研修動画を配信しています。翌日には禁煙デーに参加したか、研修動画の理解度について確認のアンケートを実施しています。



禁煙デーでの研修動画画面

健診・検診

再検査の受診確認のために、再検査用紙を対象者に配布し、医療機関の健診担当医に記入してもらっています。また、**女性のがん検診費用を全額負担**しています。

社内で特定保健指導の実施場所を提供し、受診中は就業時間として認定しています。また、オンライン受診もできるようにし、受診しやすい環境を整えています。



血管年齢測定会

その他

健康意識の向上を目的として、役員による**健康目標宣言**を開始しました。また、社員には業績目標シートに健康目標欄を追加し、達成度を自己評価してもらっています。



役員による健康目標宣言

主な取り組み紹介

株式会社パナソニック共済会

所在地：守口市

業務内容：パナソニックグループの
福利厚生事業

従業員数：142名

URL <https://pecs.panasonic.co.jp/cont/s/company/gaiyou.html>

取り組み内容

健康教育

- ・月1回健康情報コラム掲載
- ・健康啓発ポスターの掲示

食生活

- ・食育オンラインセミナー及びアンケートの実施
- ・メシ1グランプリの実施

運動

- ・始業前のラジオ体操
- ・業間体操エクササイズ
- ・ウォーキングイベントの開催

睡眠

- ・健康に関するe-ラーニング講習（睡眠等）

メンタル
ヘルス

- ・ストレスチェック受診率100%
- ・オフィス緑化
- ・1 on 1 ミーティング

禁煙・受動
喫煙防止

- ・禁煙デーの実施

歯と口

- ・歯科検診

健診・検診

- ・定期健康診断受診率100%
- ・女性検診補助

治療と
仕事の両立

- ・産業医・保健師による個別面談実施

その他

- ・社内イントラネットを利用したバーチャル七夕の実施
- ・在宅勤務推進
- ・感染症対策のパーティションの設置

食生活

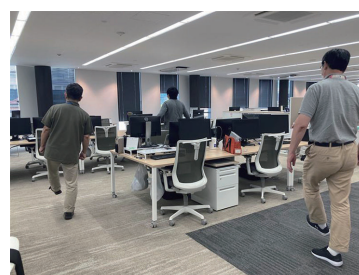
食事に関する正しい知識を身につける食育オンラインセミナーを実施しています。受講後アンケートでは、社員の98%が「今後役に立つ」と回答しました。また、その知識を実生活に取り入れ、行動変容につなげることを目的として、自身の食生活の一部を写真で共有し、日常の食事内容の見直しを意識、他者からの情報取得で自らの引き出しを増やす場面をつくる取り組み「メシ1グランプリ」を実施しています。共有された食事内容の中から管理栄養士がバランスのよいプレートを選定し、選ばれた参加者には、ヘルシーなお弁当(5食分)を進呈しました。

部門	受賞者・投稿プレート		
朝メシ			
在宅 昼メシ			
出社 昼メシ			
夜メシ			

「メシ1グランプリ」
の選定結果

運動

運動機会の増進活動として、社員全員参加のウォーキングイベントを実施しています。チーム分けをして、毎年10月にチームの平均歩数を競いながら楽しく取り組んでいます。また在宅勤務が増える中で、体操「パナソニックエクササイズ」を導入しました。運動習慣への影響をアンケート調査したところ、「意識して動くようになった」「仕事のメリハリがついた」という声がきかれました。



パナソニック
エクササイズ

その他

毎年7月に社内イントラネットを利用したバーチャル七夕を実施しています。社員が「願い事」を投稿し、その投稿に対して「いいね！コメント」をしながら、コミュニケーションの活性化を図っています。

感染症防止対策として、在宅勤務の推進、各フロアでの手指消毒アルコールの設置、来訪者用検温機器の設置などコロナ禍での対策を講じました。



願い事...113件
いいね！コメント...547件

バーチャル七夕



所在地：吹田市
業務内容：製造業
従業員数：173名
URL <http://www.showakako.co.jp/>

主な取り組み紹介

健康教育

AEDを設置し、毎年、医療機関や産業医から従業員に対して使用方法に関する講習を実施しています。また、毎月2日間の健康管理DAYを設け、血圧、体重を測定しています。生活習慣病予防対策として、健康意識向上の社内研修も実施しています。



← AED講習の様子



← 血圧測定の様子

取り組み内容

健康教育

- ・AEDの使用講習
- ・健康管理DAY(血圧、体重測定)
- ・健康意識向上を目的とした研修

食生活

- ・会社の全額負担による弁当の提供
- ・弁当メニューのカロリー・塩分量表示

運動

- ・ラジオ体操、腰痛予防体操
- ・徒歩通勤、自転車通勤の手当支給
- ・ウォーキングイベントへの参加
- ・ゴルフコンペの実施

睡眠

- ・定時退勤日の設定
- ・時間外勤務の事前申告制度
- ・昼寝可能な休憩室の設置

メンタルヘルス

- ・ストレスチェック受診データの集計分析
- ・外部のカウンセリングサービスと契約
- ・ハラスメント・内部通報窓口を設置
- ・社内イベントの実施
- ・子供参観日の実施(親の仕事を見学)

禁煙・受動喫煙防止

- ・非喫煙者に禁煙手当を支給
- ・屋内全面禁煙、屋外の喫煙場所を限定

歯と口

- ・歯科検診の推奨

健診・検診

- ・健診結果の集計分析
- ・再検査・精密検査の通知

治療と仕事の両立

- ・傷病等による在宅勤務
- ・会社負担によるパソコン教室(事務仕事への切替)

その他

- ・感染症対策(感知式体温計の設置、オンライン会議の推奨など)
- ・インフルエンザ予防接種費用補助

食生活

会社の全額負担による弁当の提供を行っています。弁当メニューにはカロリー、塩分量等の表示があり、健康に配慮した食事を摂取できます。

運動

職場で毎朝のラジオ体操や腰痛予防体操を行っています。また、運動習慣定着のため、徒歩通勤、自転車通勤の手当を支給して奨励しています。



↑ ラジオ体操の様子

睡眠

昼寝可能な休憩室を設置しています。睡眠不足解消で午後もリフレッシュした状態で業務に臨むことができ、集中力・生産性アップに寄与しています。休憩室にはマッサージ機も3台設置しています。

健診・検診

健診結果の集計分析をしており、従業員の健康状態について毎月の経営会議で報告しています。再検査・精密検査が必要とされた従業員に通知するほか、がん検診等の任意健診をオプションとして付加できる医療機関と契約しています。

禁煙・受動喫煙防止

非喫煙者に禁煙手当を支給し、継続的なインセンティブ付与を行っています。

治療と仕事の両立

治療と仕事の両立支援として、テレワーク勤務規程を設けて、傷病等で通勤困難の場合でも在宅勤務ができるようにしました。

主な取組み紹介



所在地：大阪市阿倍野区
業務内容：公共団体等が設置する建築物にかかる整備保全事業
従業員数：100名
URL <https://www.kengi-osaka.or.jp/>

取組み内容

健康教育

- ・「健康づくりプロジェクトチーム」の設置
- ・「健康ニュース」による健康への意識啓発

食生活

- ・野菜摂取量の測定

運動

- ・午後3時の健康体操
- ・「健康増進週間」における目標と自己評価

健診・検診

- ・健康診断の充実
- ・血圧測定器の設置
- ・血管年齢の測定
- ・遺伝子検査の実施

その他

- ・インフルエンザ予防接種の費用補助
- ・有給休暇の取得促進
- ・職員の健康づくりの取組みにかかる経費の一部助成

健康教育

職員が健康で元気に働ける職場づくりをめざして「健康づくりプロジェクトチーム」を立ち上げ、職員の健康づくりに向けた各種取組みを実施しています。喫煙対策や睡眠、健康診断後の再検査の促進など毎月テーマを決めて、健康づくりに役立つアドバイスを産業医から話していただき、職員の健康意識の向上に役立てています。



↑ 毎月1回行われる安全衛生委員会において、産業医からのアドバイスをもらっています

運動

午後3時に約2分間の健康体操の時間を設けています。業務に支障のない範囲で軽い体操を行うことで気分転換と小休憩になっています。

厚生労働省が推進する9月の「健康増進普及月間」に合わせ、9月下旬の1週間と5月下旬の1週間は独自に「健康増進週間」と位置づけています。「健康を意識して1週間を過ごそう」を合言葉にして、無理のない範囲で健康に役立つ行動にチャレンジすることを促すものです。「毎日腹筋運動をする」「階段を利用する」など、各自で目標を決めて実行し、自己評価して集計結果を報告しています。



↑ 午後3時の健康体操の様子

食生活/健診・検診

血管年齢・野菜摂取量の測定会を開催するほか、健康管理の一環として血圧測定器を設置し、いつでも自身の血圧を測定できるようにしています。



← 血圧測定の様子

その他

5・6月と10・11月を「健康づくりサポート月間」と位置づけ、期間中に健康づくり助成制度を実施しています。ウォーキングシューズの購入やガーデニング費用の一部に充てるなど心身のリフレッシュに役立っています。

明日の元気を一緒につくる会社

Yakult

大阪北部ヤクルト販売株式会社

所在地：吹田市

業務内容：小売業

従業員数：83名

URL <https://osakahokubu-yakult.co.jp/>

主な取り組み紹介

健康教育

会社補助のもと、**健康経営アドバイザー**の資格を社員全員が取得し、地域企業に対して健康経営の案内を行っています。

食生活

食生活の改善として、昼食のお弁当に対する一部費用補助を行い、社員が昼食をしっかりとる意識づけを図っています。社内掲示板に**食育アドバイザー**の資格を持つ社員がコラム投稿し、食や運動を通じた健康管理に取り組むとともに、健康診断時の**BMI値の基準値**を満たした社員に手当を支給しています。

運動

運動不足解消のために、**ラジオ体操**や、歩数に応じて手当を支給する**ウォーキングチャレンジ**を継続しています。

➡
ラジオ体操



➡ ウォーキング
チャレンジの結果

健康教育/健診・検診

健康診断の前に**健康課題**についてのアンケートを実施しています。また保健師と健康診断の結果を共有し、健康診断結果から「高血圧」「脂質異常」をテーマにした**オンライン研修会**を開催しています。病気のリスクや弊害を知ることによって自身の健康診断結果を見直すきっかけとなり、病気にかからないためにすべきことを学習しています。

40歳以上の社員を対象に、**乳がん検診にかかる費用を会社が全額負担**し、2回に分けて**検診車**を呼び、実施することで受診率100%が達成できています。



➡ 乳がん検診車

➡ 健康診断の様子

取り組み内容

健康教育

- ・健康経営アドバイザーの取得(会社補助)
- ・健康課題に関するアンケート実施
- ・オンライン研修会

食生活

- ・BMI値の基準値を満たした社員に手当支給
- ・弁当の一部費用補助
- ・食に関するコラム投稿

運動

- ・ウォーキングイベント
- ・ラジオ体操
- ・社内掲示板を活用した参加促進

メンタルヘルス

- ・ストレスチェックの実施
- ・産業医との面談

禁煙・受動喫煙防止

- ・禁煙外来にかかる社員に手当支給
- ・世界禁煙デーに合わせて禁煙
- ・禁煙ポスターの掲示

歯と口

- ・歯科検診受診率100%

健診・検診

- ・乳がん検診の全額会社負担
- ・健康診断受診率100%

その他

- ・有休取得率の向上
- ・時差出勤
- ・テレワークの推奨
- ・オンライン会議の実施

京立商事株式会社

所在地：大阪市西成区

業務内容：小売業

従業員数：35名

URL <https://www.e-kyoritsu.co.jp/>

取組み内容

健康教育

- ・健康教育の時間(生活習慣、喫煙等)

食生活

- ・野菜ジュースの提供(会社一部負担)

運動

- ・歩数管理アプリを利用したウォーキング

メンタルヘルス

- ・ストレスチェックの実施
- ・外部の電話相談窓口の利用

禁煙・受動喫煙防止

- ・敷地内、社有車内の全面禁煙
- ・非喫煙者に対するインセンティブ制度

健診・検診

- ・定期健康診断100%
- ・再検査対象者への受診勧奨と結果報告
- ・胃カメラ検査(会社負担)

治療と仕事の両立

- ・手術・入院費用を対象とした保険の加入
- ・外部の電話相談窓口の設置

その他

- ・希望者へのインフルエンザの予防接種(会社負担)
- ・抗原検査キットの配布
- ・テレワーク環境の整備
- ・仕事時のマスク着用義務

健康教育

年一回の社内教育で、喫煙の害や生活習慣等の健康に関する教育の時間を設け、ヘルスリテラシーの向上を図っています。



健康教育の時間の様子

食生活

野菜不足を補うため、会社が費用を一部負担して希望者に野菜ジュースを提供しています。

運動

運動の推進のため、スマートフォンの歩数管理アプリを利用したウォーキングの取組みを実施しています。

過去半年の各自の平均歩数の維持または増加の度合いにより、景品を獲得できるシステムにしており、楽しみながら全員参加で取り組んでいます。



運動を促すポスター掲示

メンタルヘルス

年一回、全社員を対象にストレスチェックを実施しています。また会社で契約している保険会社と連携し、社員が利用できるメンタルケアのカウンセリング電話相談窓口を設置しています。

禁煙・受動喫煙防止

非喫煙者に対するインセンティブ制度(非喫煙手当支給)を設けており、禁煙へのチャレンジのきっかけとしています。

健診・検診

定期健診では、異常所見のある社員を対象として、社長と本人が面談し、再検査・精密検査の受診勧奨と結果報告を義務付けています。

その他

新型コロナの抗原検査キットを全員に配布し、自主的に感染が確認できる体制を取っており、社内では三密の防止対策・換気・出社制限(テレワーク環境の整備)・仕事時のマスク着用義務を継続徹底しています。



所在地：枚方市

業務内容：施設管理やスポーツイベント等を通じた市民へのスポーツの推進

従業員数：16名

URL <http://hirakata-taikyo.org/>

取組み内容

健康教育

- ・組織のトップから従業員の家族に健康の大切さを伝える手紙を贈る
- ・メールマガジンの活用

食生活

- ・管理栄養士によるセミナー

運動

- ・健康経営オフィス
- ・ウォークイベントへの参加
- ・「動こうかい」の開催
- ・スポーツイベントへの参加費補助
- ・階段使用の推奨
- ・朝礼での楽10体操

睡眠

- ・ノー残業デーの設定

メンタルヘルス

- ・ありがとうボードの実施
- ・ストレスチェックの実施
- ・管理職との1on1ミーティング
- ・セミナーの実施
- ・7日間連続休暇の取得
- ・外部相談窓口の設置

禁煙・受動喫煙防止

- ・敷地内禁煙
- ・禁煙アプリの紹介

歯と口

- ・歯科検診の全額協会負担と受診勧奨

健診・検診

- ・健康診断受診率100%

治療と仕事の両立

- ・年次有給休暇取得制度の充実

その他

- ・健康状態の確認及び評価

主な取組み紹介

健康教育

組織のトップから従業員の家族に、**健康の大切さ等**を伝える手紙を贈ることで、従業員だけでなくその家族の健康意識についても高められるように取り組んでいます。

食生活

管理栄養士によるセミナーを実施しています。「**バランスの取れたコンビニ食**」など従業員に興味を持ってもらえるようにテーマを工夫しています。



セミナー中の様子

運動

「**健康経営オフィス**」と称して、ミーティングは昇降式テーブルを使用し、スタンディングで行っています。また、プリンターやキャビネットを1ヶ所に集中して設置したり、バランスボールを設置することで、必然的に動く仕掛けをつくり長時間の座位を防いでいます。

毎朝の朝礼でオリジナルの「**楽10体操**（らくてんたいそう）」を行っています。運動機会の提供はもちろんのこと、体操を通じたコミュニケーションの向上にも役立っています。



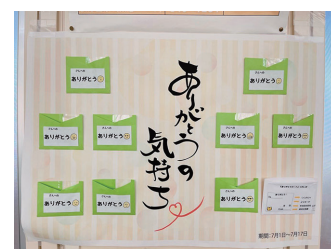
スタンディングでミーティング



朝礼での楽10体操

メンタルヘルス

感謝を感じたらメッセージに書いて個人ポストに投函する「**ありがとうボード**」を年2回、実施しています。必ず全員のポストに投函するルールなので、普段関わりの少ない人もポジティブな目線でその人の取組みを観察する機会をつくり、コミュニケーションの向上と心の健康にも貢献しています。



ありがとうボード

治療と仕事の両立

年次有給休暇を**30分単位**で自由に取得できるようにしています。（始業及び終業に係る場合は45分単位）この制度により、体調のすぐれない場合は、「早めに帰って受診」「朝に休暇を取って受診」がしやすくなり、重症化防止や離職防止にも効果を発揮しています。



中西金属工業株式会社

所在地：大阪市北区

業務内容：製造業

従業員数：400名

URL <https://www.nkc-j.co.jp/>

取組み内容

健康教育

- ・健康情報の定期配信
- ・動画配信

食生活

- ・社内食堂でのV.O.S.メニューの提供

運動

- ・ウォーキングイベントの実施
- ・ラジオ体操の実施

メンタルヘルス

- ・ストレスチェックの実施
- ・高ストレス者を対象とした臨床心理士による面談

健診・検診

- ・健康診断受診率100%
- ・健診フォロー面談の実施
- ・女性検診の受診勧奨

治療と仕事の両立

- ・時短制度の導入

その他

- ・全従業員別の生活習慣の改善プログラムの実施
- ・長時間労働の削減
- ・出退勤の管理
- ・在宅勤務の推進

主な取組み紹介

食生活

健康的な食生活を推進するため、大阪府にV.O.S.メニューを5種類登録し、そのうち1メニューを毎週1回食堂で提供しています。



↑ 食堂のV.O.S.ののぼり旗



↑ V.O.S.メニュー
鮭の塩焼きカレー風味定食

※V.S.O.とは、野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。

運動

平成28年度より10月を健康づくり強化月間としてイベントを実施しています。令和3年度はウォーキングイベントを開催し、自分に合った目標を設定して、1か月間の歩数記録を提出しました。達成歩数により東京オリンピックの会場をまわるゲーム形式のラリーマップも配信し、楽しみながら継続できるよう工夫しており、今後もイベントを継続していく予定です。



↑ ウォーキングイベント
オリンピックの会場になっている

その他

全従業員を対象に、具体的な生活習慣の改善及び数値データの向上を目的として、「体組成データ」「食事内容」「柔軟性などの運動能力」に関する情報と個人の目標意向をもとに、スポーツインストラクターや管理栄養士が個別プログラムを作成し、改善を目指す「PDSAプログラム」に取り組んでいます。参加者へは定期的なフォローと情報発信を行っています。参加者の90%に改善傾向がありました。

主な取組み紹介

あなたの健康を応援します！



歯っぴー栄養クラブ



所在地：堺市堺区

活動内容：栄養士、歯科衛生士が地域の子育てサークル、老人クラブ、保育所（園）、幼稚園、学校、子ども会などへ食生活の指導、料理講習会、歯磨き指導、お口の体操などを実施。会員への研修会等も定期的に実施。

URL

https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/boshu/eiyousika_boranthia_bosyu/happyeiyo.html

取組み内容

健康教育

食生活

歯と口

健診・検診

健康教育

高齢者に対しては「出前健康教育」を実施しました。栄養士版と歯科衛生士版の健康教育チャートを作成し全員に配布し、会員が円滑に健康教育ができるようにしました。

食生活/歯と口

栄養士・歯科衛生士がボランティアで、地域住民の食生活やお口の健康をサポートするため、子どもから高齢者までを対象に、子育てサークル、子育てサポートルーム、保育園や小学校での指導、中学校でのPTAへの講演を行っています。また平成19年度から高等支援学校への健康教育にも取り組み、食生活の指導や歯磨き指導を行っています。



老人クラブでの講演会の様子

料理講習会や口腔ケア（歯磨き指導や口腔機能の維持向上）指導などを行い、令和2年4月からの子育てサークル等では、人数制限をして午前と午後の2回に分けて実施する、調理実習ができない代わりにレシピを公開するなどコロナ対策としての工夫も行っています。

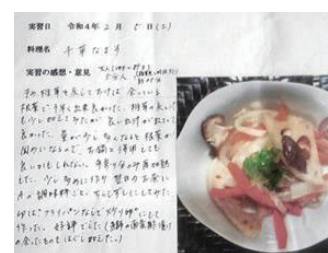


子育てサークル指導の様子



食生活

料理研修会として、自宅で料理実習を行い、その感想や意見等を料理の写真付きで報告しています。



自宅学習の報告「レンジ調理」

毎月発行している会員向け「歯っぴー栄養通信」では、高齢者向けの健康レシピを考案して掲載するなど情報発信を行っています。



所在地：大阪市生野区

活動内容：お寺元来のコモンズという特性を活かして、どんな方でも気軽に健康相談ができるココカラ相談所を設置し、地域住民へ開放。

URL
<https://koukyouji.online/2022/01/14/100sai-2/>

取組み内容

運動

メンタル
ヘルス

その他

取組み概要

お寺の特性を活かして、「ココカラ相談所」や「まちの保健室」など地域住民に開かれた取組みを実施。

主な取組み紹介

健康寿命の延伸や100歳まで歩ける身体作りについての啓蒙活動や幸福度の向上を目的に「100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト」を開始し、地域住民のコモンズ(共有地)として開放しています。

運動/メンタルヘルス

お寺の本堂を利用して、住職による“こころ”の相談と理学療法士による“からだ”の相談を併せた「ココカラ相談所」を設置しています。相談所では、利用者の相談に応じて、地域の社会資源を活用した提案を行っています。例えば、運動量の少ない人には、地域の運動コミュニティを紹介したり、簡単なホームエクササイズを作成して指導したり、お寺独自で行っている「ココカラYOGA」というヨガ教室を紹介しています。



↑「ココカラ相談所」の様子
住職、産業医、理学療法士が利用者の相談に応じている



←「ココカラYOGA」の様子

その他

病院に行くほどではないが看護師に相談したいという利用者には、お寺の本堂で行っている大阪府看護協会主催の「まちの保健室」を紹介しています。地域住民に対して開かれた寺院で、医療従事者が住職と共に相談所を運営することで、誰でも気軽に健康相談ができる場所と環境を提供しています。また、利用者の健康や運動に関する悩みや知識を他の利用者と共有することで、相互理解や助け合いの関係性が生まれ、運動意欲や幸福度を高めるのではないかと仮説のもと、運営を行っています。



主な取り組み紹介

羽衣“食育”プロジェクト

平成21年10月、学生有志が立ち上げた羽衣“食育”プロジェクト。

学部・学年の垣根を越えた全学的取り組みとして“食育”を広げようとスタートし、13年目となります。

所在地：堺市西区

活動内容：大学生のサークルとして活動。食を通じて地域に開かれた大学を目指し、学生主体の食育活動を学内外で展開。

URL <https://www.hagoromo.ac.jp/>

取り組み内容

健康教育

食生活

取り組み概要

大学敷地内に実る果樹の生長記録、そのレシピを掲載した写真絵本を出版し配布。

● 情報誌プロジェクト

(情報誌「ハッピーファンデミック」において食に関する情報を掲載し、学内外へ配布)

● 菜園プロジェクト

(地域の農家の方から畑を借り、野菜を栽培。学内に実る果実を収穫)

● 学食プロジェクト

(学食業者とともに協議しながら、学内の健康的な食環境を目指す)

● 料理教室プロジェクト

(調理スキルの向上を目指し、学内外で料理教室を開催)

上記4つのプロジェクトを進めながら、学内にとどまらず大学周辺の地域の方々への食に関する情報発信を続けています。

健康教育/食生活

コロナ禍でも実行可能な食育を模索し、大学敷地内に実る果樹の生長を記録し、その様子を写真絵本にまとめ、その生長記録や収穫物を使ったレシピを掲載し出版した絵本を、大学近くの保育園児や保育園の各保育室に寄贈し、日々の保育活動で活用していただいています。

保護者
保育士
の声

- ・日頃気に留めていなかった木々に興味を持った。
- ・家庭で絵本を通じて親子で楽しく食べ物に親しむ機会となった。
- ・掲載レシピを活用した。
- ・年長の園児が年下の園児に読み聞かせする場面がみられた。
- ・絵本を使ってクイズをした。



↑ 絵本「気になる! 木になるたべもの」



健康づくりの取組み事例が検索できるようになりました！
事例を参考にして健康づくりに取り組んでみませんか。



令和5年(2023年)3月発行

大阪府健康医療部 健康推進室 健康づくり課

〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目 TEL 06(6944)6029 / FAX 06(6944)7262

ホームページ <https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/award/>