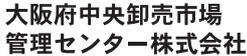
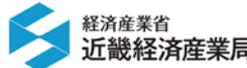
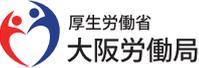


# 第6回 大阪府 健康づくりリアワード

## 受賞団体のご紹介

企業や地域での健康づくりの取組み事例集



- 共催／  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  DAIDO 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

# 大阪府健康づくりアワードの概要



「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/>

<p><b>1</b> 健康に関心をもちましょう</p>	<p><b>2</b> 朝ごはん&amp;野菜をしっかり食べましょう</p> <p>1日に野菜 350g以上</p>	<p><b>3</b> 日頃から体を動かし運動しましょう</p> <p>1日の目標 男性 9,000歩 女性 8,000歩</p>	<p><b>4</b> ぐっすり眠り疲れをとりましょう</p>	<p><b>5</b> ストレスとうまく付き合しましょう</p>
<p><b>6</b> お酒の飲み過ぎに注意しましょう</p> <p>1日の適量 ビールなら 中瓶1本 (15瓶、500ml) ワインなら 1/4本 (14瓶、約180ml)</p>	<p><b>7</b> たばこから自分と周囲の人を守りましょう</p>	<p><b>8</b> 歯と口の健康を大切にしましょう</p> <p>毎日歯磨き 1年に1回 歯科健診を</p>	<p><b>9</b> けんしん (健診・検診)を受けましょう</p> <p>がん検診 特定健診</p>	<p><b>10</b> 病気が見つかったらきちんと治療しましょう</p>

## 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	<p><b>健康教育</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>従業員向け健康教室・セミナーの開催</li> <li>ポスター掲示</li> </ul>	<p><b>食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>社食メニューの改善</li> <li>保健師・管理栄養士等による指導</li> </ul>	<p><b>運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>階段利用・徒歩移動の推進</li> <li>運動会の実施</li> </ul>	<p><b>睡眠</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定時退社ができる環境整備</li> <li>長時間昼休憩制度</li> </ul>	<p><b>メンタルヘルス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスチェック活用</li> <li>臨床心理士によるケア</li> </ul>
	<p><b>飲酒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>適量飲酒に向けたアルコール耐性検査の実施</li> </ul>	<p><b>禁煙・受動喫煙防止</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙プログラムの導入</li> <li>敷地内禁煙</li> </ul>	<p><b>歯と口</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯磨きタイム導入</li> <li>洗面設備の設置</li> <li>定期健診の推進</li> </ul>	<p><b>健診・検診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診・がん検診の受診勧奨</li> <li>職場での血圧測定</li> </ul>	<p><b>治療と仕事の両立</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>

## 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	<p><b>健康教育</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域住民を対象とした健康セミナーの開催</li> </ul>	<p><b>食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食育イベント・料理教室の開催</li> <li>健康応援レシピの作成</li> </ul>	<p><b>運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康保持を目的とした運動イベントの開催</li> </ul>	<p><b>健診・検診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域ぐるみでの健康診断(特定健診・がん検診)の受診促進</li> </ul>	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>その他「健活10」に即した地域での取組み</li> </ul>

応募期間 令和3年9月29日(水)～12月17日(金)

応募状況 職場部門：32団体 地域部門：20団体

応募対象 職場・地域において、過去1年間に実施している“健康づくりに係る取組み”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  
※以前から継続している取組み、イベント等一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
職場部門団体一覧・講評	3
最優秀賞	4
優秀賞	5・6
奨励賞	7～12
地域部門団体一覧・講評	13
最優秀賞	14
優秀賞	15
奨励賞	16～22



©2014 大阪府もずやん

共催／大阪府、全国健康保険協会(協会けんぽ)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

# 職場部門

最優秀賞	ダイトーケミックス株式会社（大東市）
優秀賞 ※五十音順	株式会社マスパック（摂津市）
	ヤンマーシンビオシス株式会社（大阪市）
奨励賞 ※五十音順	大阪府住宅供給公社（大阪市）
	株式会社ケーエスケー（大阪市）
	株式会社坂口製作所（大阪市）
	日本たばこ産業株式会社 大阪支社（大阪市）
	株式会社紅中（大阪市）
	山本光学株式会社（東大阪市）

## 審査委員による講評

### 職場部門全体

各団体とも職場における健康づくりに熱心に取り組んでおり、また団体の規模や事業等の特性に応じた、特徴的な取り組みが多く見られました。その中でも、創意工夫が凝らされているものや、経営者（管理者）のリーダーシップ・ビジョンが明確に感じられるもの、データ等により実績・効果が示されているもの、他の企業の参考になりそうなもの等々を評価し、受賞団体を選定しました。

新型コロナウイルス感染症の影響も続く中、健康経営の重要性は高まっています。今後も職場における健康づくりが拡大推進されることを期待します。

### 最優秀賞 ダイトーケミックス株式会社

多くの健康づくりの分野で取り組みを行っており、それぞれの取り組みが非常に丁寧に実施されている点を評価しました。給食のカロリー表示や、ご飯の量のバリエーションを増やす取り組み、カロリーゼロ飲料の安価提供などは、従業員への高い啓発効果が期待できます。また、従業員の取り組みへの意識が高く、会社一丸での取り組みとなっていることが素晴らしいと思います。

### 優秀賞 株式会社マスパック

社を挙げて健康経営に熱心に取り組んでおり、その方向性がしっかりと発信されていることが印象的です。ツキイチ保健室や大縄跳び大会など、大企業とは異なる小回りの利いた取り組みを工夫して実施されており、社員アンケートの推移をチェックするなど成果を重視する姿勢が評価できます。あまり予算を使わずに実行できており、他企業でも導入しやすい点も好事例と認められます。

### 優秀賞 ヤンマーシンビオシス株式会社

健康づくり委員会の設置や、ポイントインセンティブ制度を活用した、社を挙げての取り組みが素晴らしいと思います。また、障がい者雇用に積極的な企業において、楽しく健康づくりに取り組む工夫をしていることは貴重な事例だと考えます。各セミナーやイベントへの従業員の参加率が高く、今後の健康づくり活動の成果にも期待できる点を評価しました。

# ダイトケミックス株式会社



所在地：大東市  
 業務内容：化学工業薬品の製造販売  
 従業員数：98名  
 URL：https://www.daitochemix.co.jp/

## 取組み内容

- 健康教育**
  - ・朝礼での安全衛生教育
- 食生活**
  - ・給食献立表のカロリー表示
  - ・ごはん量の種類を増加
  - ・みそ汁の塩分チェック
  - ・給食委員会の開催
  - ・自動販売機のカロリー表示
  - ・ゼロカロリー飲料の安価提供
- 運動**
  - ・ウォーキングイベントの実施及び参加
- メンタルヘルス**
  - ・ストレスチェック100%受診(集団分析実施)
- 禁煙・受動喫煙防止**
  - ・完全分煙
- 歯と口**
  - ・歯科健診と歯のクリーニングの実施
- 健診・検診**
  - ・健診受診率100%
  - ・健診後の産業医による要フォロー者面談100%受診
- 治療と仕事の両立**
  - ・メンタル休職者の復職フォロー
  - ・復職後の産業医面談・産業看護職面談の実施
- その他**
  - ・感染症予防対策の実施
  - ・健康宣言・健康経営優良法人の申請実施
  - ・立ち話面談と同僚ケアによる健康経営推進

## 「会社に来て健康になろう」を合言葉に、食生活や運動へのきっかけづくりを実施

食生活に関しては、メニューの改善やカロリー表示など、きめ細やかな対応を行っています。

昼食弁当のみそ汁は、保温により徐々に煮詰まって塩辛くなることが多くあったため、配達時、配膳開始時、終了時と塩分濃度計で計測し、塩分上昇を未然に防ぐようにしました。

		0.1~0.7薄い			0.8~1.1普通			1.2~5.0辛い		
曜日	配達時	12時	終了時	月	日	曜日	配達時	12時	終了時	
火	0.8%	0.7%	0.7%	9	1	金	0.9%			
水	0.8%	0.9%	0.9%		2	土				
木	0.9%	0.9%	0.9%		3	日				



カロリーゼロ飲料の値引き幅を10円安価に設定すると同時に商品1本あたりのカロリー表記を行い、社員が購入時に意識しやすいように改善しました。お弁当についても、おかずだけのカロリーを算出して明示することで、社員が容易にカロリーを意識してお弁当を選択できるようになりました。



また、ごはん量のバリエーションを増やし「小の小」ごはんを提供したところ人気も高く、以前は健診時のBMIが例年2%程度ずつ増加傾向にありましたが、バリエーションを増やした後は前年度と同じ結果となりました。

運動に関しては、ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」を利用した企業対抗ウォーキングイベント「1day3000ウォーキングチャレンジ」第5弾に参加し、全国優勝しました。その他、年1回、歯科健診と歯のクリーニングを実施しているほか、健診や喫煙、メンタルヘルスなど、幅広い分野で取組みを進めています。



# 株式会社マスパック



所在地：摂津市

業務内容：ペーパーディスプレイ・POPの企画、製造、販売

従業員数：34名

URL：<https://www.masspack.co.jp/>

## 取組み内容

### 健康教育

- ・ツキイチ保健室の設置
- ・健康に関する意識調査及び啓発活動

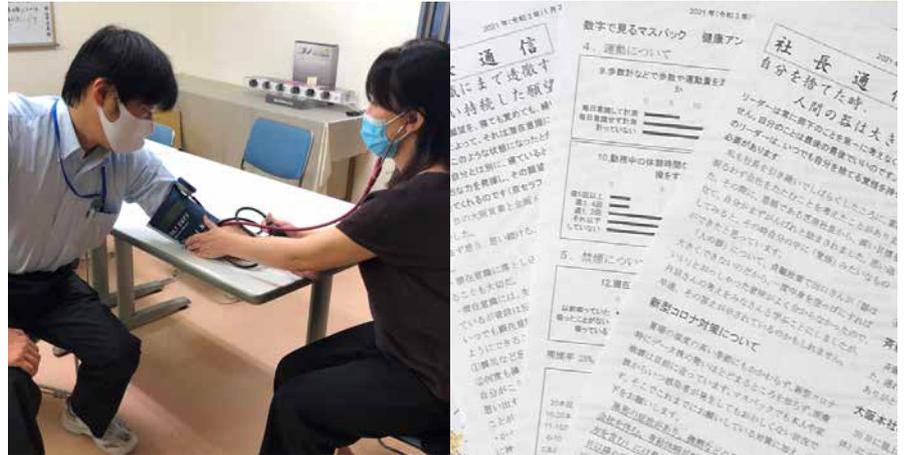
### 運動

- ・昼休み時間での運動

### その他

- ・在宅勤務や遠隔営業に対応
- ・コロナ感染症対策マニュアルを策定
- ・パーテーションの設置
- ・時差を設けた昼食時間
- ・ワクチン接種にかかる特別休暇
- ・社長新聞による感染症情報の発信
- ・ワクチン接種のあっせん

## 社員に寄り添った取組みや情報提供により、従業員満足度の高い健康づくりを実施中



従業員の心身の健康のため、訪問看護、訪問介護事業を営む企業の方(有看護師資格者)に毎月来社してもらい、社長や全従業員と面談を行うツキイチ保健室を設置しています。

健診結果のレビュー、悩み相談、メンタルチェック、体組成や血圧測定、ツキイチニュースによる健康に関する情報提供など、心と体の両面での保健指導を受けることができます。

全従業員を対象に、健康に関する54項目のアンケートを行いました。

アンケート項目は、健康のためにしたほうが良いこと、悪いことがわかるようにしたことで啓発にも繋がりました。また、アンケート結果は点数をつけた上で全員にフィードバックしました。今後も毎年同じアンケートを実施し、点数の向上をめざします。

社員による100年経営委員会のメンバーが中心となり、運動機会の増進のため、週3回、昼休み時間から就業時間の5～15分、ウォーキングや大縄跳び、ラジオ体操を行っています。

コロナ感染症対策マニュアルを策定したほか、自社製のパーテーションをデスクに設置、昼食は時差を設ける、ワクチンの副反応を考慮した特別休暇を取得可能とするなどwithコロナに対する取組みも行っています。



# ヤンマーシンビオシス株式会社



所在地：大阪市北区  
 業務内容：清掃事業 / 農事業 / 製造  
 サポート事業 / オフィスサ  
 ポート事業  
 従業員数：151名  
 U R L : <https://www.yanmar.com/jp/about/company/yss/>

## 取組み内容

- 健康教育**
  - ・健康づくり委員会の設置
  - ・ポイントインセンティブ制度
  - ・健康宣言
  - ・情報発信
- 食生活**
  - ・オンラインセミナーの実施
- 運動**
  - ・ウォーキングイベントの開催

働くことで健康になる職場をめざして、  
 楽しみながら取り組める健康づくりを



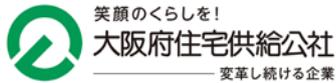
社員のワークエンゲージメント低下により健康経営への関心が高まったことで、令和2年11月から「運動機会の増進」「社内コミュニケーションの促進」「健康を考えるきっかけづくり」をキーワードに取組みを開始しました。健康づくりに関するイベントの運営や情報発信を目的に、健康経営アドバイザーの資格取得者を含む健康づくり委員会を設置しました。取組み全体にポイントインセンティブ制度を取り入れ、イベントごとにポイントが貯まり、ポイントが多い従業員には賞品を準備するなど、より“楽しく”参加できるよう工夫しています。

リモート昼礼時に経営者による「健康宣言」を周知し、「わたしの健康宣言」と題して、自身の健康課題に対する目標をたてて社内に掲示するなど、従業員一人ひとりに健康に対する意識づけをしました。

食生活をテーマとしたオンラインセミナーを開催し、従業員それぞれが働き方に合わせて視聴できるようにアーカイブ視聴を実施したところ、受講率は84%となり多くの社員に参加してもらえるセミナーとなりました。その他、健康に関する知識や予防改善方法を身につけることを目的とした健康ポスターも発行しています。



# 大阪府住宅供給公社



所在地：大阪府中央区  
 業務内容：不動産業（公的賃貸住宅の賃貸・管理・建設等）  
 従業員数：166名  
 URL：<https://www.osakakousha.or.jp/>

## 取組み内容

- 健康教育**
  - ・健康経営研修の実施
  - ・健康ハンドブックの作成・配布
  - ・健康経営通信の掲示
  - ・産業医（内科医）による健康相談窓口の設置
  - ・健康サポートアプリの導入
- 食生活**
  - ・社内コンビニサービスの導入
  - ・野菜摂取量測定イベントの実施
- 運動**
  - ・スニーカー通勤の推奨
- 睡眠**
  - ・ノー残業デー、ノー残業ウィーク
  - ・時間外勤務の事前命令徹底
- メンタルヘルス**
  - ・精神科医によるメンタルヘルス相談窓口の設置
  - ・全事業所でのストレスチェック実施
  - ・月1回のパルスサーベイ（職員のコンディション把握）の実施
- 禁煙・受動喫煙防止**
  - ・勤務時間中の喫煙禁止（職場内禁煙）
- 健診・検診**
  - ・年2回の定期健康診断
  - ・人間ドック全額補助
  - ・脳ドック・インフルエンザ予防接種助成
- 治療と仕事の両立**
  - ・病気休暇制度（90日間有給）
- その他**
  - ・スマリオ健康経営宣言（健康経営責任者を筆頭とした経営的な視点と戦略的な健康経営の推進）

## 健康経営を通じて様々な分野での健康づくりの取組みを推進し、職員の満足度向上へ



健康経営推進事業に取り組む中、職員の満足度向上、心身の健康の維持向上及びヘルスリテラシー向上等を目的に、健康サポートアプリを導入し、健康状態をアプリで管理できるようになりました。その他にも、健康経営研修を実施したり、健康ハンドブックを職員に配布し、いつでも自分の健康状態についてセルフチェックできるようにしています。



朝食欠食対策・栄養バランスの取れた食品の提供を行うため、社内コンビニサービスを導入しました。また、センサーに手をかざすだけで、野菜摂取レベルがわかる野菜摂取量測定会を実施し、意識して野菜を摂取するように呼びかけました。

スポーツ庁の「FUN+WALK PROJECT」で推進している「スニーカー通勤」を推奨し、歩く頻度を増やして活動量を増やす取組みを行い、職員の運動習慣の定着を図っています。



全事業所でストレスチェックを実施しました。また職員の健康状態や職場環境をリアルタイムに把握し、適切なフォローを可能とする「パルスサーベイ」※を導入し、定期的（毎月1回）に実施しています。

※従業員満足度（ES）を測る際に用いられる従業員に対する意識調査の一種。



# 株式会社ケーエスケー



株式会社ケーエスケー

つなぐ、はぐくむ、地域の医療

所在地：大阪市中央区

業務内容：医療用医薬品等卸売業

従業員数：430名（大阪第一・第二営業部）

URL：<https://www.web-ksk.co.jp/>

## 取組み内容

健康教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康宣言の発出</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ロコモゼロトレーナー」資格取得を推奨</li> <li>ロコモ予防体操の普及活動</li> <li>アスマイルチラシの社内配布</li> </ul>
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスチェックを実施</li> <li>カウンセリング体制の整備</li> </ul>
禁煙・受動喫煙防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>休憩時間を含む勤務時間内禁煙</li> </ul>
健診・検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診 e-ラーニング研修の実施</li> <li>啓発リーフレットの紹介</li> <li>がん検診受診啓発動画を社内掲示板に掲載</li> <li>がん検診のポップを設置</li> <li>扶養家族向けの受診勧奨</li> <li>就業時間内の特定保健指導許可</li> <li>社員の健診データの集積</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>全社員へのマスク配布</li> <li>消毒液及び感知式体温計設置</li> <li>営業担当者の会社車両による通勤</li> </ul>

健康増進に携わる企業として、社員の健康づくりに向き合い、継続した取組みを展開



社員の健診受診率100%をめざすとともに、扶養家族向けの受診勧奨も発信しています。加えて特定保健指導も推進しており、就業時間内に実施可能としています。また、社員の健診データを集積して傾向を探り、今後の社としての対策立案に役立てる取組みもスタートしました。

がん検診の啓発として、全社員を対象に「がん検診e-ラーニング研修」を手作りの動画を用いて実施しました。その中で誰でも使える啓発リーフレットも紹介し使用を促しました。また、がん検診受診啓発動画をシリーズで社内掲示板に掲載し、全社で閲覧可能にしています。



ロコモティブシンドローム予防推進のために、社員の「ロコモゼロトレーナー」資格取得を推奨しており、取得者はロコモ予防体操の普及活動を実施しています。

Webを通じたメンタルヘルスのサポートプログラムを活用して、年1回のストレスチェックを実施しています（パート社員も適用）。個別に分析結果をフィードバックして、必要に応じてカウンセリングを受けることができる体制を整えています。



# 株式会社坂口製作所



所在地：大阪市西成区

業務内容：工業用各種アルミ・ステン  
レス製品の設計・製造・加  
工販売

従業員数：82名

URL：<https://sakaguchi-ss.co.jp/>

## 取組み内容

### 食生活

- ・会社の半額負担による弁当の提供
- ・カロリーを表示したメニュー表の掲示

### 運動

- ・ラジオ体操の実施
- ・アプリを使用したウォーキングイベントへの参加

### メンタルヘルス

- ・ストレスチェックの実施
- ・メンタルケアカウンセリングサービスの利用

### 禁煙・受動喫煙防止

- ・喫煙ブースの設置（喫煙場所の限定）

### 健診・検診

- ・健康診断受診率 100%
- ・女性社員へのがん検診補助

### その他

- ・作業負担低減につながる改善提案の募集
- ・勤怠管理システムの導入による残業時間の低減
- ・マスクや消毒液等の配布
- ・ウェブ会議システムの導入
- ・ワクチン接種にかかる特別休暇
- ・感染にかかるフローチャートの作成及び配布
- ・SDGsの社外発信
- ・献血への協力

## 働きやすい職場環境の整備に努め、 長年にわたって健康経営の取組みを実践・改善



健康に配慮した食事を摂取できるよう、会社の半額負担でお弁当をとるようにしました。また、一日の食事ごとのカロリーが表示された一週間のメニュー表を掲示板に掲出しています。



工場では運動不足解消・作業中のケガ防止のため、毎日朝礼前にラジオ体操を実施しています。普段運動習慣のない従業員にとって体を動かす良い機会になっており、ケガや腰痛の防止に役立っています。

全社員を対象に年1回ストレスチェックを実施しており、その結果を部署ごとに集計・分析し、作業環境改善に活用しています。具体的な改善例としては、夏場のスポットクーラーの配置見直しや空調服の数量増などです。

また、社員向けのメンタルケアカウンセリングサービスを導入しており、専門家に電話や面談でカウンセリングを受けることができます。



残業時間低減のため、勤怠管理システムを新たに導入し、各社員の残業時間が35時間・40時間・45時間に達すると警告メッセージが表示されるように設定しています。各社員の残業時間をリアルタイムで把握し、その情報を社内で共有化しているため、長時間残業を未然に防止できるようになりました。



# 日本たばこ産業株式会社 大阪支社

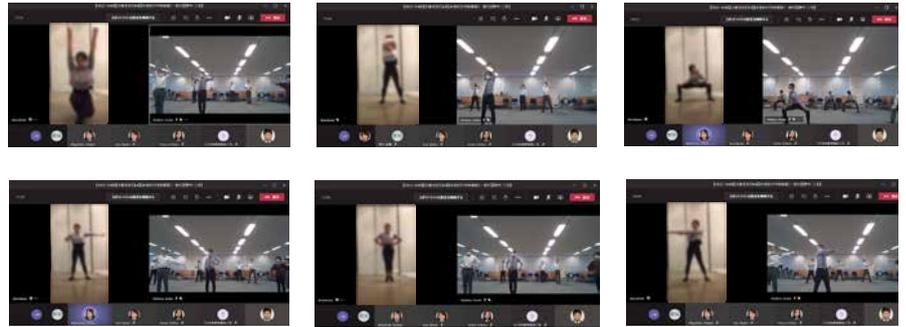


所在地：大阪市北区  
 業務内容：たばこ販売  
 従業員数：457名  
 URL：https://www.jti.co.jp/

## 取組み内容

健康教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり活動「マイヘルスプロモーション(MHP)」への参加促進</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>「本気のラジオ体操」の実践</li> <li>ウォーキングラリーイベントの実施</li> </ul>
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>「心の整え方」をテーマとした動画の紹介</li> <li>「フィンガーエクササイズ」を実施</li> <li>月1回のこころの相談日の設定</li> </ul>

## 運動支援・メンタルヘルス予防を中心に、効果的な取組みを継続的に実施



保健師による定期健診後の面談時や社内SNSにて、健康保険組合の健康づくり活動「マイヘルスプロモーション」を紹介し、従業員の運動習慣定着を促進しています。食生活や運動など全26種の様々な部門・コースから自身でチャレンジするコースを設定し取り組むもので、取組期間終了後も多くの従業員が継続しています。

ラジオ体操連盟所属のラジオ体操指導員から「本気のラジオ体操」と題し、正しく効果的なラジオ体操を教えて

もらう機会を設けました。コロナ禍による在宅勤務も増えましたが、リモートでの開催により、自宅においてもラジオ体操の継続を推奨しています。

年2回ウォーキングラリーイベントを実施することで、運動を促進しています。また、参加者が1日8,000歩達成するごとに、アジア・アフリカの子ども達へ会社が給食を寄付する活動を実施し、社会にも貢献するよう取り組んでいます。

複数の企業と合同でも開催し、健康をテーマにした企業間のつながりを意識した活動に繋がっています。

心身の健康維持の一助とするために、ペン回し世界チャンピオンを講師として「フィンガーエクササイズ」をリモートで実施しました。「脳のリフレッシュになった」といった好評な意見が多くありました。

**JT健保 健康増進支援Webサービス**  
**pepUp** ハッピーアップ  
**ウォーキングラリー参加募集!**  
 ~参加者全員にプレゼント!~

ご利用は、PC・スマホ（公式アプリまたはWeb）から

●イベント内容  
 ①個人またはチームを作り、PepUp JT健保ウォーキングラリー2021 秋に参加入力（10/8 金 まで）  
 ②ウォーキング開始（10/1~10/31 1か月間）  
 ③参加者に個人賞・チーム賞・参加賞をプレゼント（送付12月初旬頃 予定）

●個人賞  
 1位 SIXPADHouldPulaseとソイジョイ1箱  
 2位 SIXPADHouldPulase  
 3位 《タニタ》体組成計  
 4位 上腕式血圧計  
 5位 イージーエクササイズ（腹筋マシン）  
 6位 イージーエクササイズ（腹筋マシン）

●チーム賞  
 1位 マフラータオルセット  
 2位 ハンドソーセット  
 3位 健康飲料セット

●参加賞  
 健康飲料

※未登録の方は、登録案内（別紙）をご確認の上、スマートフォンかパソコンよりご登録ください。 2021：大阪支社衛生委員会

# 株式会社紅中



VENICHU

所在地：大阪市淀川区

業務内容：卸売業

従業員数：179名

URL：https://www.venichu.co.jp/

## 取組み内容

- 健康教育**
  - 健康経営プロジェクトチームの発足（健康経営優良法人認定の申請や健康だよりの発信）
- 運動**
  - ウォーキングイベントの実施
  - ラジオ体操
  - 登山と草刈りの実施
  - ゆがみチェックの実施
- メンタルヘルス**
  - カウンセリングサービスの導入
- 禁煙・受動喫煙防止**
  - 禁煙指導の実施
- 健診・検診**
  - 健診結果に基づいた保健指導の実施や受診勧奨
  - 希望者に健康に関する相談を実施
- その他**
  - 全オフィスにコロナ対策アイテムの設置
  - 時差出勤、テレワークの実施

## ウォーキングや体操等による健康維持のほか、充実した感染症予防対策を実施

1か月間の歩数を競うウォーキングイベントを実施したり、創業時から70年継続しているラジオ体操を全オフィスで毎朝始業時に実施する等、健康維持を目的に取り組んでいます。

コロナ禍による運動不足解消を目的に、健保組合の協力のもと「ゆがみチェッカー」によるからだのゆがみチェックを実施しました。同時にトレーナーによる自宅やオフィスでできるストレッチや筋トレの指導も行いました。



セルフケアのさらなる充実化とコロナ禍によるメンタル不調（テレワークによるコミュニケーション不足等）を事前に防止するため、カウンセリングサービスを導入し、すでに全社員の46%が体験しました。

部屋全体を除菌する効果があるアイテムを設置することで、事務所内の清浄な空気を一定に保つことができています。また、目につくあらゆる場所に感染症予防アイテムを設置することで社員の予防意識が高まり、自発的に換気・手洗いを継続できるようになりました。



# 山本光学株式会社



YAMAMOTO KOGAKU CO.,LTD.

所在地：東大阪市

業務内容：スポーツ用品、スポーツグラス、光学機器、産業用保護具、レーザー保護具、呼吸用保護具、健康安全用品、スマートグラスの製造・販売及び輸出入業務

従業員数：272名

URL：<https://www.yamamoto-kogaku.co.jp/>

## 取組み内容

食生活

・社員食堂における「スマートミール」の提供

運動

・ウォーキングラリー「歩数イベント」の実施  
・階段エクササイズの実施

ゲーム感覚で参加できるウォーキングイベントの実施等で、楽しみながら健康増進



アプリを使用したウォーキングラリー「歩数イベント」を継続して実施し、従業員の健康の保持・増進を促しています。ただ歩いて競うだけでなく、世界各地のウォーキングコースを疑似体験し、ゲーム感覚で楽しみながらゴールができるものになっている点が大きな特徴です。実施にあたっては、チーム編成や実施期間、コース選定を工夫したほか、上位者等を表彰するなど参加者が楽しめるよう改善・充実を図っています。参加者のアンケート結果でも、半数以上が健康増進に繋がったと回答がありました。

社員食堂では、生活習慣病予防に役立つバランスのとれたメニュー「スマートミール」を継続的に提供し、食生活の改善に向けた取組みを実施しています。取組みが認められ、「健康な食事・食環境」認証制度（「健康な食事・食環境」コンソーシアム）における「第2回認証事業者」として認定されました。



社屋ビルでは階段エクササイズにも取り組んでいます。各階に階段を昇るときと降りるときの消費カロリーを明示し、わかりやすく、楽しく運動できる環境を整えることでわずかの移動でもエレベーターを使用せずに階段利用を促しています。



# 地域部門

最優秀賞	タピオステーション（熊取町）
優秀賞	特定非営利活動法人はみんぐ南河内（羽曳野市）
奨励賞	大阪夕陽丘学園短期大学 食物栄養学科 栄養指導研究室・森ゼミ（大阪市）
	敷津浦地域活動協議会（大阪市）
	住之江区地域活動応援サークル（大阪市）
	一般社団法人ダンス教育振興連盟 JDAC（大阪市）
	豊能町食生活改善推進員協議会（豊能町）
	特定非営利活動法人ななクラブ（寝屋川市）
守口・門真地域活動栄養士 カリフラワーの会（守口市）	

※五十音順

## 審査委員による講評

### 地域部門全体

幅広い団体から、地域に密着し、その地域の特性に応じた様々な取組みの応募がありました。その中でも、無関心層の参加意欲を高める工夫のされたものや、創意工夫が凝らされているもの、他の地域の参考になりそうなもの、地域に定着した継続的な取組み等を評価し、受賞団体を選定しました。

健康寿命が全国と比べて短い大阪府において、若い世代から働く世代、高齢者まで、府民一人ひとりが健康づくりを実践するためには、地域における身近な健康づくり活動の存在が重要です。各団体の今後の発展に期待します。

### 最優秀賞

#### タピオステーション

自治体主導の地域密着型の取組みであり、熊取町独自の体操「タピオ体操」、拠点となる「タピオステーション」の運営など、高齢者に身近な場所における地域ぐるみの活動である点が評価できます。フレイル対策や口腔、頭の体操など、多岐にわたり健康増進を進められている点も目を引きまします。マニュアルがしっかりしており、他地域でも参考になるような好事例といえます。

### 優秀賞

#### 特定非営利活動法人はみんぐ南河内

地域のあらゆる人をターゲットに、食を通じた健康へのアプローチに取り組んでいる点を評価しました。地域のふれあい食堂など、他団体とも食のネットワークを組んでおり、活動量も豊富で、地域に広がる優れた活動であると考えます。今後、生活困窮者や子どもに向けたサポート等の福祉的な活動が、より幅広い層への健康づくりにつながる取組みへ発展することを期待します。

# タピオステーション



主な活動地域：熊取町

活動内容：住民運営の通いの場として、  
タピオ体操等の実施

U R L : <https://www.town.kumatori.lg.jp/kakuka/kenkoufukushi/kenkou/oshirase/1586507637011.html>

## 取組み分野

食生活

運動

歯と口

その他

## 取組み概要

住民主体で町の介護予防体操を行う場を立ち上げ、講師派遣や出前講座等による支援を実施

## 住民運営の通いの場としてタピオ体操等を実施、まちぐるみで取組みを推進中

各地区の老人憩いの家など身近な場所において、住民主体で町の介護予防体操である「タピオ体操」\*1や、口腔機能や筋力アップ、頭の体操メニューも行う「タピオ体操+(プラス)」\*2などを、週に1回程度行っています。

\*1：子どもから高齢者まで取り組むことができる柔軟力・バランス力の向上効果のある体操

\*2：タピオ体操をベースに、筋力トレーニングやストレッチング、お口の体操、あたまの体操をプラスしたプログラム



タピオステーションは、地域で「タピオ体操+」のDVDを観ながら取り組む場で、現在24か所で開催しています。立ち上げの際は町による講師派遣などの支援を受け、自主活動開始後も町の継続支援に加え、町内大学やボランティア、関係機関で構成された「タピオステーション応援団」からの出前講座や支援を受けるなど、まちぐるみで推進しています。



新型コロナの影響で実施回数や参加者数が減っている地区もありますが、出前講座などの活動継続支援を活用し、活動の再活性化と全地区39か所への展開をめざしています。



# 特定非営利活動法人 はみんぐ南河内



主な活動地域：南河内地域  
 活動内容：専門職として住民として地域に寄り添った栄養と食の支援活動  
 U R L : <https://www.hamimgk.org/>

## 取組み分野

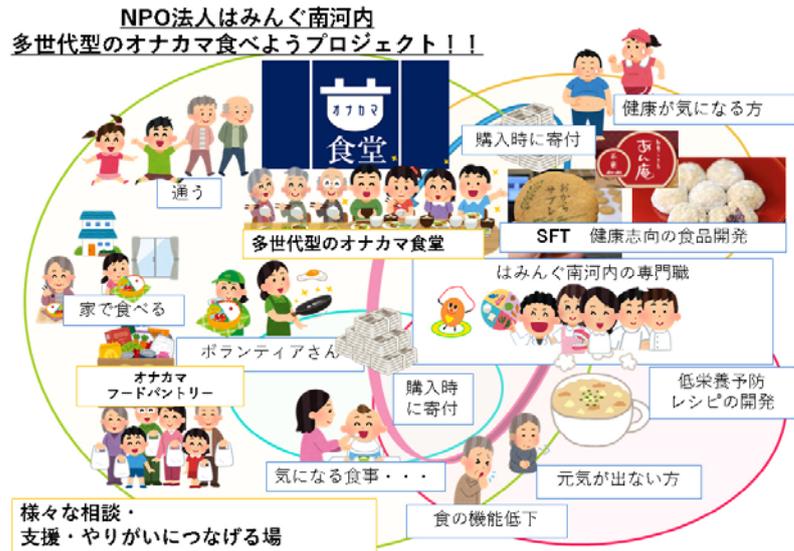


## 取組み概要

配食サービスを活用した「オナカマ食堂」の開催のほか、栄養改善についての啓発や食材配布等を実施



## 地域の専門職による栄養と食の支援活動を推進し、地域住民の健康寿命の延伸へ



地域住民が栄養や食事に関して相談でき、生活の支援・やりがいにつながるつどいの場を創出するとともに、食に関する正しい知識の普及啓発を行うことで、地域全体で「食」を支える体制づくりを進めています。

“同じ釜の飯を、おいしく楽しく食べて元気になるオナカマ食堂”を開催。富田林市、河内長野市と連携して高齢者を対象に、多世代向けには自主事業として地域のカフェなどで、管理栄養士が正しい知識の提供とセルフケアへの支援を行っています。また、地域の医療機関や大学その他ボランティア団体と協力し、生活困窮者や不便を抱える方へ、寄付いただいた食材等を配布するとともに、健康医療や介護、子育て等に関する相談の場や子ども達のふれあいの場を提供しています。

管理栄養士と地域和菓子屋のコラボで健康志向のお菓子を開発・販売し、食べる楽しみを感じながら栄養管理に取り組めるきっかけづくりを行っています。令和2年は大学生も参加し、「おからサブレ」を販売しました。なお、売り上げの一部は子ども食堂等に寄付しています。



# 大阪夕陽丘学園短期大学 食物栄養学科 栄養指導研究室・森ゼミ

## 大阪夕陽丘学園短期大学

主な活動地域：大阪市（天王寺区）  
活動内容：地域と連携した食生活支援や健康意識の啓発活動  
U R L : <https://www.o yg.ac.jp/js/course/syokumotsueiyou/>

### 取組み分野

食生活

### 取組み概要

授産施設と連携した食育研修の実施のほか、食育等の健康情報に関するポスターやリーフレットを作成



## 学生たちとともに、地域と連携した食生活支援や健康意識の普及啓発を実施

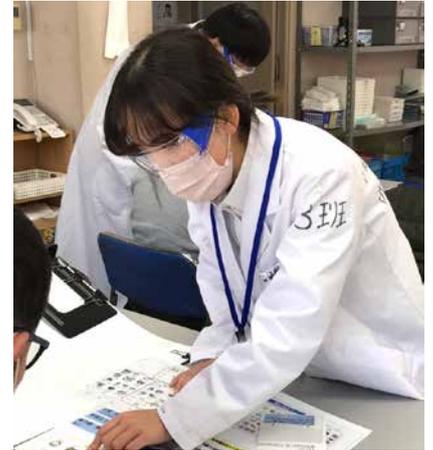
栄養指導研究室・森ゼミでは、主に地域栄養行政や近隣施設・協議会と連携した健康増進・食育推進のための活動を、学生のマンパワーを得て授業課程の内外で行っています。



地域の授産施設と連携し、平成26年度より利用者の方に対して肥満是正・食生活改善支援のための食育研修を継続的に行っています。

令和2年、3年はコロナ感染拡大防止の状況に柔軟に対応できるよう、動画を活用するなど利用者の方が理解しやすい工夫をして実施しました。

健康に関心の薄い高校生・短大生が利用する食堂で、野菜の必要量と増やし方、朝食摂取、主食・主菜・副菜、カルシウム摂取など、食生活改善について啓発し行動変容につなげられるようなポスターを学生が作成し掲示しています。



加えて、健康づくりのための情報提供として、ビタミン・ミネラルの機能、食事摂取基準値等について網羅し、早見表にまとめたリーフレットを栄養士として活躍している卒業生と一緒に作成しました。18～64歳、65歳以上、18～40歳代の女性（妊婦・授乳婦）の3枚に分けて印刷し、地域のクリニック等に配布しています。



## 敷津浦地域活動協議会

敷津浦  
地域活動  
協議会

主な活動地域：大阪市（住之江区）  
活動内容：地域のまちづくり活動（防犯・防災、青少年育成、福祉、健康増進等）

U R L : <https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000525311.html>

### 取組み分野

健康教育

運動

### 取組み概要

高齢者に対し、アプリの活用による健康活動の促進や、スマートフォンの操作講習等を行い、地域のICT化を推進

誰もが輝く元気なまちをめざし、ウォーキングやスマホ活用など日常的な健康活動を促進



老人保健施設、住之江区社会福祉協議会、地域包括支援センター、住之江区役所等と連携して、健康・体操教室に加え、体力測定をしながら正しい歩き方を学ぶ講座など、地域の高齢者に向けて健康づくりに興味があわくような取組みを企画・実施しています。



スマートフォンの操作に不慣れな高齢者に対し、アスマイルのダウンロード支援や操作方法の講習会を行うことで、地域のICT化を図っています。スマートフォンに慣れてもらうことは、健康活動のほか見守り、防災、防犯など様々な地域活動に有用だと考えています。また、参加者のLINEグループを作成し、定期的にイベント情報や健康に関する情報提供、メッセージへの返信有無の確認による見守りなどを行っています。今後も、コロナ対策を講じたうえでウォーキングなど、楽しみながら健康づくりにつながる企画を実施していきます。

大阪府の健康アプリ「アスマイル」を活用し、高齢者が普段から自分自身で楽しく健康管理やウォーキングする方法を提案して日常的な健康活動を促進しています。



## 住之江区地域活動応援サークル

### 住之江区地域活動応援サークル

主な活動地域：大阪市（住之江区）

活動内容：住之江区で働く社会人による地域活動（ボランティアやイベントの実施）

URL：<http://www.saza73.jp/suminoe-machisen/>

### 取組み分野

健康教育

運動

その他

### 取組み概要

企業・団体の協力を得て、地域住民等を対象とした「オンラインラジオ体操」を昼休みの時間帯を活用して開催



### 誰でも参加できる「オンラインラジオ体操」で 職域・地域を超えた交流、健康増進を



大阪市住之江区で働く社会人による「地域活動の応援団」として平成29年9月から活動しています。

当サークルに参加して下さっている企業・団体を中心に会場を提供していただき、住之江区に暮らす・学ぶ・働く人を対象とした「オンラインラジオ体操」を令和3年8月から開催しています。

第2・4水曜日（※令和4年1月から第2・4火曜日）の12時45分からお昼休みの時間帯を使って開催しており、ホスト会場の簡単な団体紹介から始まり、インストラクターからのワンポイントアドバイスののち、全員でラジオ体操第一を行い、最後は参加者

全員で集合写真を撮影します。

終了後には、改善策や続けてもらう仕組み等についてメンバーで意見交換を行っています。

また、毎月1回、ミーティングをオンライン開催しています。

12月末時点で延べ95団体421名の方が参加されました。コロナ禍で人と人とのつながりが薄れているところ、お昼休憩の合間に、短時間で手軽に取り組むことができるラジオ体操を行うことで参加者同士のつながり・一体感を感じられたと好評でした。今後はオンラインと併せてリアルでの開催も予定しています。



# 一般社団法人 ダンス教育振興連盟 JDAC



主な活動地域：大阪市

活動内容：シニア向け「健康ダンス教室」の開催

U R L : <https://www.jdac.jp/>

## 取組み分野

健康教育

運動

## 取組み概要

認知症予防、身体機能の維持・筋力の向上を目的とした、シニア向け「健康ダンス教室」を開催(オンライン併用)

免疫力UPや身体機能の維持・筋力向上につながるダンスで、楽しく心も身体も健康に!



認知症予防、身体機能の維持・筋力の向上を目的に、大阪市内の高齢者を対象とした「健康ダンス教室」を開催しています。大阪市各区の社会福祉協議会が運営する「なにわ元気塾」の講座の一つとして、令和3年度は13区の各地域で実施しています。理学療法士が監修をしたプログラムで、音楽に合わせたストレッチ、ロコモ体操などの脳トレ、ヒット曲に合わせたダンス等を約60分間で行います。

基本的には椅子に座ったまま行うので、体力に自信のない方、ダンスをやったことがない方も無理なく参加できます。ダンスは脳の活性化や心肺機能の向上に寄与するほか、音楽に合わせて身体を動かすことで、楽しみ・生きがい・やりがいにもつながります。ダンスの開始前には、こうした「ダンスの効果」について説明したプリントも配布し、参加者により効果を実感していただくよう工夫しています。

コロナ禍においては、基本的な感染症対策を実施することはもちろん、オンラインも併用し開催しています。



## 豊能町食生活改善推進員協議会

### 豊能町 食生活改善 推進員協議会

主な活動地域：豊能町

活動内容：地域住民の健康づくりに資する食生活改善の活動

#### 取組み分野

健康教育

食生活

#### 取組み概要

正しい食生活の大切さを伝える「健康かわら版」を、子ども向けと全住民向けの内容に分けて発行・配布



### コロナ禍だからこそ“正しい食生活の大切さ”を「豊能食改健康かわら版」で発信

当会は、地域住民の健康づくりに資することを目的に、食育や食生活改善のための事業や知識の普及啓発に関する取組みを行っています。

新型コロナの感染拡大を受け、講習会や実習に集まることが困難なこの時期にこそ「正しい食生活の大切さ」を伝える食生活改善活動として、令和2年から「豊能食改健康かわら版」を発行しています。

内容は子ども対象と全住民対象で分け、「子ども対象かわら版」は年2回（夏休み前・冬休み前）、食育の話題と併せて家庭で楽しく親子クッキングできるレシピを考案し、印刷して町立保育所・子ども園・幼稚園・小学校で配布していただきました。



一方、「全住民対象かわら版」は年3回、季節に応じたその時々テーマに沿った食生活におけるヒントとレシピを考案し、印刷して町報と同配（各1戸1部）していただきました。イラストや写真を多く使い、どの世代の方にもわかりやすく、親しみやすい誌面となるように心がけています。



子ども対象「かわら版」は各回約900部、  
全住民対象「かわら版」は各回約8,400部発行しています。

# 特定非営利活動法人 ななクラブ



主な活動地域：寝屋川市

活動内容：食生活を通じた地域住民の健康サポート

URL：<https://www.nanaclub.or.jp/>

## 取組み分野

健康教育

食生活

## 取組み概要

市と協働し、子育て世代の家庭の適塩を推進するレシピを開発するとともに、継続的に独自の広報誌を作成・配布

## 市と協働したレシピの開発や独自の広報誌の作成・配布で、地域住民の健康を支援

食生活を通して地域住民の健康をサポートすることを目的に平成10年に活動を開始し、令和3年に日本栄養士会の「機能強化型認定栄養ケア・ステーション」に認定されました。栄養指導事業、料理教室等事業、栄養情報提供事業を通じて、生活習慣病予防や介護予防の取組みを進めています。

適塩推進事業に取り組んでいる寝屋川市保健所と協働し、子育て世代の家庭における適塩を推進する目的で「適塩レシピ」を開発しました。手に入りやすい肉、魚などの材料を用いて比較的簡単に調理できる10献立で、酸味・だしのうまみ・香り・香ばしさを利用することや、料理の表面に味付けすることで、1人分の食塩



量を2g未満に抑えています。令和2年9月から令和3年7月まで寝屋川市の広報誌及びホームページに1献立ずつ掲載されました。



平成17年から発行している「食べるネットな通信」は1号あたり約700部を作成し、市内の施設や健康教室で市民に配布しています。正しくわかりやすい健康栄養情報を発信しており、コロナ禍の令和2年11月発行の第36号では免疫力アップの食事について特集しました。

## 守口・門真地域活動栄養士 カリフラワーの会



主な活動地域：守口市・門真市

活動内容：地域における栄養改善を中心とした健康づくり運動の推進

### 取組み分野

健康教育

食生活

### 取組み概要

保育園での食育イベントや、こどもや男性対象の料理教室、メタボ予防や介護・低栄養予防に関する講話等を実施

## 自治体と連携しイベントや講話等の栄養改善活動を推進し、地域の健康づくりに貢献



当会では、地域の健康づくりに貢献することを目的に、栄養改善に関する知識・技術の習得を図り、市や保健所と連携して栄養改善活動を積極的に推進しています。



地域への食育改善活動として、保育園での食育イベントや、こどもや男性対象の料理教室、中高年対象のメタボ予防をテーマとした教室で講話や実習等を実施しています。加えて、門真市歯科健康展に出展し、食に関わる啓発事業の一環として食べ物釣りゲームや食育お面ぬり絵、減塩や野菜アンケート等を行ってきました。

また、高齢者や地域包括支援センター職員等へ、高齢者の介護・低栄養の予防のための講話や、守口市・門真市の地域ケア会議に助言者として参画し、要望に応じて訪問栄養指導も実施しています。

これらは16、7年継続して実施している取組みも多く、長年にわたり地域に根ざした活動を続けています。今後は、幅広い世代に向けた食育推進として、低栄養・フレイル予防に関する取組みも充実させていく予定です。





大阪府健康づくりアワード  
Osaka wellness action award



## 第6回 大阪府健康づくりアワード 受賞団体のご紹介

令和4年(2022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/>