

<<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう!アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称: トッパングループ健康保険組合

取組・活動名: 社員食堂にフォーカスした生活習慣改善の行動変容プロジェクト
「Happy&Healthy Canteenプロジェクト」

取組アクション:	<input checked="" type="radio"/> 適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	<input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="checkbox"/> 健診・検診の受診	<input type="checkbox"/> その他
----------	--	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

プロジェクトウェブサイトURL

【背景・目的】

凸版印刷㈱では2015年10月に「健康経営宣言」、トッパン・フォームズ㈱では「健康経営銘柄2016、2017」に選定されるなど、グループ内で健康経営に取り組んでいる。従業員の医療費の21%は生活習慣病関連となっており、予防・重症化対策が必要とされている。従業員(特に工場勤務者)は社員食堂で毎日昼食をとる方も多く、場合によっては夕食、朝食も社員食堂で...という方もおり栄養バランスに大きなウエートを占めている。そこで社員食堂が個人のトータルな食生活を変容できる絶好の場であると位置づけ、事業所協力のもと、食堂委託事業者管理栄養士、各事業所の健保診療所医療スタッフをコメンターとし、生活習慣改善モデルとして確立させ、グループ全体に拡大していくために「Happy&Healthy Canteenプロジェクト」を2016年度より立ち上げた。(以下HHCプロジェクトとする。)円滑なイベント実施のため、モデル事業所として15事業所(約12,000名)に依頼している。食堂委託事業者はエムサービス(株)、㈱グリーンハウス等大手中小12社の管理栄養士が参加している。

【事業の概要】

若年からの生活習慣改善のため、各地区34歳未満でBMI 26以上の方で3名を選出(7地区20人)し、社員食堂を利用して生活習慣改善を実施する「生活習慣改善チャレンジ」を実施した。2カ月間後の目標を決め、社員食堂のヘルシーメニューを選んでいただき食生活の改善をはかるとともに、歩数や日々の体重・運動内容を継続的に記録し健康行動の習慣化し、各地区の健保診療所医療スタッフからの支援・アドバイスを受けながら生活習慣改善状況を競いあった。

また、同時期に「オススメ月間メニュー」としてヘルシーメニューをイベント化し、興味をひくテーマを考えメニューを提供した。生活習慣改善チャレンジの参加者だけでなくモデル事業所の従業員全員に食べてもらえるように共通のポスターやメニューのPOPを作成し、掲示や呼び込みを実施した。

【成果】

生活習慣改善チャレンジでは体重の減量率が最高6.2%減、平均2.0%減(-1.9kg)となった。診療所からのフォローとして、各45分ずつ管理栄養士がして面談し取り組み前・後に食行動質問表で傾向分析を実施した地区や、食堂メニュー表とダイエットサポート情報の資料(診療所スタッフ作成)のデータを添付したメールを週1回送付するなどして、対象者への情報提供とモチベーションを維持するよう支援した。優秀な個人とチームへの賞品贈呈や参加賞配布などでイベントを盛り上げ、表彰を周知するためのチラシを作成し、実施内容を各事業所で共有した。

オススメ月間メニューでは各地区で約100食/回提供したが、毎回売り切れになり、一部事業所での事後アンケートでも好評の回答が9割近くを占めた。

日頃ライバル企業としての食堂業者の管理栄養士が企業の垣根を越えて議論や情報共有することで、トッパングループ社員食堂のサービス向上がはかれた。

【健康寿命を延ばすポイント】

食生活を中心に生活習慣の改善に取り組み、生活習慣改善チャレンジでは平均2%の体重減量となった。適切な減量は、血糖、脂質、血圧の改善も見込めるので大きな効果があったといえる。結果を公表するチラシを作成し、事業所へも実施の報告をした。優秀賞や参加賞をつけることにより周囲にも興味を持ってもらい楽しく取り組むことができたので、脱落しない継続性も期待できる。

またオススメ月間メニューではヘルシーメニューをイベント化することで、栄養バランスの良いメニューの喫食数を増やせたので、食事からの生活習慣病予防をより多くの従業員に知ってもらうことができた。

生活習慣病は死亡率の大半を占めており、生活習慣病を改善することにより健康寿命の延伸につなげることができる。

今後はモデル事業所で社員食堂の利用状況をデータ抽出して、カロリーや栄養表示のデータ管理を実施する等、さらに食生活からの生活習慣予防を強化していく。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:

