

## 東ソー株式会社四日市事業所の取組

### 平成21年度の取組と成果

3本柱	取組み（具体的内容）	成果・実施状況
生活習慣改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団栄養教育の開催 （管理栄養士による指導）</li> <li>・ 食行動の改善を目的とした活動 （よく噛むことを目的としたチャレンジ）</li> <li>・ 適正飲酒コンテストの実施 （応募者対象） コンテスト終了後、血液検査を実施</li> <li>・ 年末アルコール対策の実施 （応募者対象）</li> <li>・ 保健師による誕生日健康相談</li> <li>・ 健康管理教育（講習会） （応募者対象）</li> <li>・ 禁煙支援を目的とした広報活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年1回 24名実施</li> <li>・ 年1回 131名実施</li> <li>・ 参加者 97名、 血液検査 27名受診</li> <li>・ 参加者 553名</li> <li>・ 生活習慣指導</li> <li>・ 年1回 12名実施</li> <li>・ 資料の回覧</li> </ul>
体力づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウォーキング活動の実施</li> <li>・ 体力測定の実施</li> <li>・ リフレッシュルームの活用</li> <li>・ 事業所駅伝</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2回/年</li> <li>・ 実施者 124名 （5の倍数の年齢が対象）</li> <li>・ 平均 7～10名/日の利用</li> <li>・ 11月実施（198名参加）</li> </ul>
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ メンタルヘルス教育の実施</li> <li>・ 保健師による健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 若年層及びThirty's研修受講者対象</li> <li>・ 心理相談</li> </ul>

### 平成22年度に取り組む数値目標

- 健康であると感じている人の増加
- 適正体重を維持する人の増加（20-69歳男性及び40-69歳女性の肥満者の減少）
- 食事のセルフコントロールができる人の増加
- 日常生活における歩数の増加
- ストレスがいつも解消できる人の増加
- 毎日酒を飲む人の減少
- 喫煙率の減少
- 喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人の増加
- 禁煙を希望する人が禁煙支援プログラムによって禁煙指導が受けられる機会の増加

### 目標達成に向けた取組みの内容

- 従業員及び家族を対象とした昼食バイキングの開催（管理栄養士）
- 特定保健指導対象者及び希望者を対象とした集団栄養教育の実施
- トレッドミル、エルゴメーターなどリフレッシュルームの活用
- 運動機能検査の実施

- 事業所ウォーキング活動の継続・活性化
- 従業員及び家族を対象としたウォーキング活動の継続・活性化
- 事業所駅伝大会の実施
- 各種メンタルヘルス教育の実施
- 適正飲酒コンテスト、年末アルコール対策の継続
- 禁煙支援活動の充実

健康づくり活動に関する各種アンケート調査に基づき、より効果的な活動を展開する