

ベジチェック®での野菜摂取測定による食生活改善

三重電子株式会社

業種：製造業
従業員数：90名
所在地：明和町

健康課題

健康診断や健康習慣アンケートなどの結果から、食生活の改善が必要である社員が多くいることが確認されている。

設定した目標

取組の前後にベジチェックで「野菜摂取量」を測定し、食生活改善について意識する社員の数や、平均野菜摂取量を増加させること。

具体的取組

- ・「ベジチェック」をレンタル（1ヶ月間）し、取組前と後に「野菜摂取量」を測定する。
- ・野菜クイズ（10問×2回）を開催し、野菜摂取意識の向上を図る。
- ・野菜レシピを投稿してもらい、食生活改善意識の向上を図る。
- ・ベジチェックの値、野菜クイズ、レシピ投稿をポイントにして集計し、上位者を表彰する。

取組成果

《目標に対する実績》

ベジチェックによる野菜摂取レベルは、取組開始時の平均値5.7が終了時には平均値6.1となり、取組効果により野菜摂取量が0.4ポイント増加していることを確認できた。

また、取組前後で実施した意識アンケートでは「野菜摂取を意識している人の割合」が取組前後で24.3%から54.1%と上昇しており、野菜摂取への関心や意識が飛躍的に向上した。

《従業員の声》

「飲料を買うとき、野菜ジュースを手にとるようになった」

「毎日ベジチェックを測定することができ、だんだん改善されるのが嬉しかった」

今後の取組

野菜やバランスのよい食事をとる事の重要性や関連情報を「健康経営だより」で毎月発信する。必要に応じて、2次元バーコードなどを利用した健康意識調査などを実施していく。

食生活の改善は、社員の健康維持につながります。不足しがちな野菜を積極的に摂ることで、笑顔で仕事に取り組みましょう！

自分の見える化から始まる運動習慣

株式会社アイフク・テック

業種：建設業
従業員数：36名
所在地：伊勢市

健康課題

- ・老若男女問わず、健康診断の結果に注意をしなければならない人が多い。

設定した目標

- ・体力測定を行い、実際の自分の身体の状態を知ってもらい健康管理に意識を持ってもらう。
- ・健康診断のBMI指数が基準値を超えている従業員の割合が50%を超えているので、次の健康診断までに45%以下にする。
- ・理学療法士監修の体操の配信を参考に、毎日続けて少しでも体を動かすようにする。

具体的取組

- ・従業員の体力測定値（血圧・血管年齢・骨密度・体組成等の測定・現在の運動機能）をデータ分析した資料を基に客観的に可視化する。
- ・体力測定後に、オンラインのエクササイズ動画を3か月間視聴可能にする。

取組成果

<目標に対する実績>

- ・自身の体力や身体状態をデータ化して把握することで、自分に必要な改善箇所が明確になり、具体的な改善行動がイメージしやすくなった。それにより、健康状態の向上意欲、活動意欲が高まった。
- ・日頃運動をしていない従業員も気軽にできるオンラインエクササイズがきっかけとなり、日常的に運動を意識する従業員が増えた。

<従業員の声>

「次回の測定では今年より良い結果を出したい。」

「血管年齢が若くなる食材を選ぶようになった。」

「オンラインエクササイズの動きを日常の生活でも取り入れようと思った。」

今後の取組

- ・健康診断のBMI指数が基準値を超えている従業員の割合を45%以下にするため、少しでも継続的に運動してもらえよう、オンラインエクササイズ等の配信を取り入れていく。

期待した以上に健康への意識が高まり、社内のコミュニケーションの活性化にもなりました！

ウェアラブル端末を利用した健康管理への取組

丸吉設備株式会社

業種：建設業
従業員数：3名
所在地：鳥羽市

健康課題

- ・現場仕事が多い社員は過労状態が懸念される。
- ・事務仕事が多い社員は運動不足が懸念される。
- ・運転が長距離になる際など高ストレス状態が懸念される。

設定した目標

- ・社員の過労状態や運動状況、ストレス状態を把握して、個々に合わせた適切な対応を行う。

具体的取組

- ・ウェアラブル端末を配付し、歩数や心拍数のデータを利用して社員に合わせた健康管理を行う。
- ・過労やストレス状態であれば休憩を多めに取れるよう仕事量を調整する。
- ・運動不足気味であれば管理者から運動不足解消を促す。

取組成果

<目標に対する実績>

- ・歩数や体組成をデータ化することで、運動不足の状況が見える化でき、個別の運動促進や生活習慣改善の意欲向上につなげることができた。

<従業員の声>

- 「自分の運動量が目に見えるため、やる気に繋がる。」
- 「長距離運転の際、後から見直すと結構心拍数が上がっていてびっくりした。」
- 「運動不足が目に見えるので生活に気を遣うようになった。」

今後の取組

- ・空調工事業は冬場はシーズンオフのため、想定していたよりデータが取れなかったが、夏場の繁忙期には高ストレス状態等を示すデータが見られると予想されるので、取組を継続していき、春～夏にかけての時期に生かして行きたい。

- ・歩数を稼ぐ為にできるだけ階段を使うなど、日々の積み重ねが目に見える、地味ですが継続する意欲に繋がります。
- ・昨日より今日、今日より明日と、小さな目標を持つことはこの取組に限らず大切なことだと再確認できました。