

# 健康づくりのための環境整備に向けた取り組み

～ 行政との連携の一考察 ～

栗田真弓 浅井長美（ダイト工業株式会社滋賀製作所）清水葉子 荒川美穂子（南部健康福祉事務所）  
田中美紀恵（一富士フードサービス株式会社）

## 1. はじめに

企業における心と身体の健康づくりは、取り組みが多岐にわたる。当社では、安全衛生委員会と専門部会である健康推進部会が中心となって従業員の健康づくりを進めてきたが、社内の産業保健スタッフだけでは取り組みに限界がある。とりわけ日々の生活習慣に関連の深い「食を通じた健康づくり」については重要性を認識しているものの、具体的な活動はできていなかった。一方、従業員の大半が利用する食堂に対する取り組みはメニューと価格に重点がおかれ、かつ個々人の嗜好の多様化に合わせてカフェテリア給食方式が導入されたことにより、個々人が摂取エネルギー量、栄養バランス等を把握しづらい状況となっていた。今回、保健所及び給食委託業者と連携し、「昼食時間を利用した健康づくりの取り組み」を実施したのでその内容を報告する。

## 2. 実施状況

### (1) 事前準備

メニューのエネルギー量、野菜量、塩分量の事前把握  
保健所及び給食委託業者の協力を得て、昼食時に提供しているメニューのエネルギー、野菜量、塩分量を予め把握し、個々人のメニュー選択に対応した総量提示を可能とした。

#### 食事チェック表の作成

昼食として提供されるメニュー一覧表と身長、体重から必要エネルギー量を算出するチェック表を作成した。

#### 参加の呼びかけ

従業員へメールでの参加の呼びかけ、社内ポスター掲示による案内を行った。

### (2) 昼食時間を利用した健康づくりの取り組み

社内の健康推進部会員による参加の呼びかけ

管理栄養士等による対面指導

自分の食事選択の傾向を知り、身体状況に合った食事内容の理解や自分に合ったメニューの選び方がわかることを目的に実施した。食事チェック表に基づき、エネルギー、栄養バランス等に関するアドバイスをを行った。

健康情報の提供（啓発コーナー設置）

### (3) 結果報告会

当日の取り組み成果について、当社、給食委託業者、保健所の三者で意見交換会を行った。

## 3. 結果

### (1) 参加者（総数100名）の喫食実態を把握

昼食時の摂取目安とした115gの野菜摂取量を上回ったのは48%の人であった。

食塩の摂取量上限目安とした3.2g以下であったのは42%の人であった。

選択した品数は2品～3品が中心、3品を選択している人は1品、2品の人に比べ、エネルギー、野菜摂取量、食塩量の平均値が望ましい量となっていた。

### (2) 参加者の声

「こんなにカロリーを取っているとは思わなかった」

「野菜を食べていない、塩分を取りすぎている」

「小鉢で野菜の必要量が取れるなら毎日続けられる」

といった声が出された。

### (3) 取り組みに対する反応

今回の食事相談の内容に対して全員から「参考になった」との回答を得た。また、9割の人が「食事のことを考えるきっかけとなった」と評価しており、参加者が『食』を考えるきっかけや食事選択の傾向に気づくことができたといえる。また、給食委託業者からは、「今後のメニュー検討の参考になった」との所感を得た。

## 4. 考察

(1) 今回の取り組みはオープンな場での指導であったので、健康問題に課題がある人のみでなく、多くの人に興味を持ってもらえる機会提供になった。

(2) 事前準備段階から結果報告会を通じて社内の産業保健スタッフ、給食委託業者の管理栄養士、保健所スタッフの間で健康づくりについてのコミュニケーションを図ることができた。

(3) メニューのエネルギー量、塩分量など献立面で改善が必要なことや個々人がバランス良くメニューを選択できるしくみが必要なことが今回の取り組みで判明したので、給食委託業者と協力して課題解決に向けて改善に取り組むことが必要である。

(4) 「食を通じた健康づくり」に向けて教育、実践、チェックの視点で関係者が協力して取り組みを進めることの重要性を再認識した。引き続き、行政と連携しながら、当社の安全衛生委員会を基盤として従業員の健康づくりを進めていきたい。