

何から始めていいかわからない方必見! 「運動・食事」に注力した健康対策について

2017年に「健康事業所宣言」にエントリーして以来、従業員の健康を経営戦略のひとつとして位置づけ、健康管理・健康促進に取り組んできた長津工業株式会社様。従業員の方に末長く、イキイキと働いてもらうためには「健康」が最重要と考え、運動・食事の2つの側面からユニークな取り組みを行われています。

今回は、健康経営に尽力されているキーパーソン2名に、取り組み内容や成功事例についてお話を伺いました。



今回ご参加いただいた皆様



運動と食事、 2つの側面から健康対策を。

健康経営を行っていく中で、具体的にどのような取り組みを行われたのですか。

これなら取り組み
やすそうだね。



従業員一人ひとりのパフォーマンスに貢献したいという想いで、2023年にN-Plaza(厚生棟)を完成させました。1階は更衣室と洗濯室、シャワー、2階は社員食堂、3階は自由に使える健康器具や卓球台、リラックスチェアが置かれたコミュニティスペースで構成されています。まず食事に関しては、社員食堂が完備されたことで、定食メニューが提供できるようになりました。以前は仕出し弁当だったこともあり、あたたかく健康な食事は従業員のモチベーションにつながっています。



コンビニで安く済ませようと思うと、揚げ物に偏るなど、バランスが崩れがちですよね。食堂のランチは健康的でバランスが良く、何よりもご飯・汁物が付いて450円! ご当地フェアや季節のフェアといったイベントもあるので、毎日の利用が楽しい従業員が多くいます。



運動に関する取り組みでは、部署対抗卓球大会が恒例行事になっています。会社から予算をもらって、魅力的な景品を用意して開催することもあり、参加者全員が本気モード。大会前になると、参加者が3階のコミュニティスペースにこぞって集まり、練習に精を出しています。当初は運動習慣を身につけてもらうことが目的でしたが、従業員間のコミュニケーション向上、ひいては生産性の向上にもつながる思わぬ収穫がありました。



また、生活習慣病のリスクが高い従業員に対して協会けんぽが実施する「特定保健指導」を受けています。総務部が率先してサポートした甲斐もあって、今年も対象者全員に受けてもらうことができました。

特定保健指導は、対象者にとってはネガティブな話題と捉えられがちです。それゆえに、目の前の業務を優先されるなど、書面交付だけでは積極的に受診しない方もいるかもしれないと考え、総務部が率先して取り組み意義・目的を説明して回りました。さらに、業務中に受診できるように各部署の役職者にも掛け合いました。

受診した従業員の中には、保健師からのアドバイス等をもとに定期的に通院して食生活や運動習慣を見直し、30kgの減量を成功した方もいます。本人曰く、「サイズダウンしたから、作業服を買って替えないと!」と嬉しい悲鳴を上げているそうです。

まとめ 取り組み内容

- 食事面** 社員食堂の完備
▶ モチベーションのアップにも
- 健康面** 卓球大会の実施
特定保健指導の実施
▶ 生産性の向上も

社員の健康は
会社の
財産だよな〜。



インタビュー

について詳しくは
こちらから!



京都府下1,622事業所(※令和8年3月1日時点)が

「京から取り組む健康事業所宣言」にエントリー中!

エントリーをしたい事業所様は、こちらをご確認ください!



大