

健康経営

社食メニューで減塩対策



塩分削減や栄養バランスなど考慮した料理を提供

医療機器や計量・計測機器を製造する㈱イー・アンド・デイ（東京都豊島区、森島泰信代表取締役社長、連結2063人）は、生活習慣予防を中心とした健康経営を実践している。喫緊の課題は高血圧で、社員食堂では、定番メニューの減塩を図ったほか、カロリーや栄養バランスを考慮したメニューを一部提供している。社内には血圧計を設置し、気軽な測定を可能とした。記録は、各自のスマートフォンに転送される。健康意識の醸成に向けては、名刺大のカードを作成。各自が目標として、「体重△キロの維持」などと記入する。

カロリーや塩分表示し菜食促す

健康経営の推進は、2017年頃から開始した。まずは「やるべきことをしっかりとやる」を基本に据えた。活動開始時点で90%を超えていた定期健康診断の受診率100%をめざすなど、基本的な取組みを徹底して行おうとした。そのうえで、会社の状況や特性に合わせた独自の施策を打ち出している。

たとえば生活習慣病予防では、年齢の上昇につれて高血圧リスクを抱える社員が目付いたため、重点的に高血圧改善に取り組んでいる。健康診断結果に応じて、該

当者には個々に保健指導や受診勧奨を行う。

予防施策として、社員食堂のメニュー改革にも着手した（写真上）。同社の最大の事業所で、700人近い社員が勤務する埼玉県北本市の開発・技術センターでは、栄養士を含む食堂運営事業者と定期的に会議を行っている。日本高血圧学会が定めた毎月17日の「減塩の日」には、定食など定番メニューの塩分を削減したり、カロリーや栄養バランスを考慮したスマートフォンに準拠したメニューを一部提供。塩分を減らしながらも、料理の味が薄くならないよう工夫を施した。食堂の掲示板には、各メニューのカロリー数値や塩分量を表示し、菜食を推奨している。

自社製品も積極活用している。医療・健康機器を手掛ける会社だけに、社員自ら自社製品を使って健康になろうというのだ。なかでも主力製品である血圧計は、本社と開発・技術センター内に設置し、いつでも自由に使えるようにした。最近では出社時や昼食後などに血圧を測る社員の姿もよくみ

かけるようになった（写真下）。データを自分のスマートフォンに転送する機能もあるため、毎日測定して数字を確認する人もいる。

このほか、禁煙対策として社内喫煙室を撤去するほか、営業車を禁煙にした。健康相談についても、毎月1回の産業医による面談に加え、週3日、保健師による相談を可能とした。

もちろん健康経営の実現には、会社として体制を強化するだけでなく、社員一人ひとりの健康意識の向上が欠かせない。そのため、

課題の「高血圧」へメス

◇イー・アンド・デイ◇

意識醸成にカードも

社内の啓発活動にも力を入れる。1つは総務部健康推進課が定期的に発行する『A&D健康だより』の発行だ。「風通しの良い職場環境」「心の健康と運動など、毎回テーマを変えて、イントラネットで全社員に向けて情報を発信している。

社内の啓発活動にも力を入れる。1つは総務部健康推進課が定期的に発行する『A&D健康だより』の発行だ。「風通しの良い職場環境」「心の健康と運動など、毎回テーマを変えて、イントラネットで全社員に向けて情報を発信している。

目標設定させて毎年見直し図る

取組み開始から3年ほど経った現在、健診データを検証すると、喫煙率は減少したが肥満率は増加するなど、必ずしもすべての項目が改善されているわけではない。それでも効果の測定、検証を継続的に行うことが重要と考えている。目に見える効果が表れなかつたとしても、プロセスをしっかりとウォッチし続けることによって新たな課題を発見し、実効性のある改善策につなげられるからだ。

昨年8月には、社員一人ひとりが健康への取組みを実践するため、新たなツールとして、「健康チャレンジカード」を作成し、全社員に配布した。名刺大のカードには健康経営宣言が印刷され、その下に自分自身の目標を記載する「わたしの健康づくり宣言」の欄



社員がいつでも使用可能

みにウォーキングをする社員もいる。社内の会話でも健康の話題が自然と上るようになり、健康が大切との意識は確実に高まっていると思う。総務部健康推進課・西川治さん。

「体重△キを維持する」、「アルコールを週3回までにする」など、人により目標は様々だが、横には、「腹八分目」、「毎日30分以上歩く」、「休肝日」など、健康的な生活を送るためのちょっとしたヒントをチェックリスト形式で掲載している。

イントラネット上では、社長の健康づくり宣言を紹介し、浸透を図る。今後は年度ごとに配布して、毎年目標を見直しってもらう方針だ。社員一人ひとりに年間、このカードを常に携帯してもらい、健康への取組みの実践・継続を狙う。

健康経営の推進を社内外に広く宣言するために、18年6月には「健康経営宣言」を制定。19年には、健康推進課を新設して社内体制を整備するとともに、取組みにかかわる各種施策を企画する主体として、部門横断的なプロジェクトチームを組成した。

以前は「健康診断の実施など当たり前のことしかやっていた」という同社が、最初の足掛かりとして参考にしていたのが、健康経営優良法人（大規模法人部門）の認定だ。認定されるために必要となる健康経営度調査の項目を1つの目安にして、各種施策を進めていった。

これまでの地道な取組みの成果として、同社は昨年3月に健康経営優良法人に認定された。将来的には、大規模法人部門の上位500社に認定される「ホワイト500」をめざしたい考え。実現に向けてより具体的な指標を定め、社員一人丸となって実施できる施策を打ち出していく方針とした。