健康課題を解決するための取組・実績・成果①

◆当社の健康課題

～「就寝前夕食（就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある）」の該当者割合が高い～

◆詳細

当社では、健診における血中脂質、肝機能、血糖の有所見率が高い状況が続いている。健診・問診結果を確認したところ「就寝前夕食（就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある）」の該当者割合が**25.6%**にのぼり、加入健保の平均比較において依然高い状態が続いている（21事業所中10位）。

上記3所見の改善には食習慣の改善が肝要であると考えることから、「就寝前夕食」を当社の解決すべき健康課題とした。

◆健康課題を解決するための取組内容

産業医・保健師による有所見者への働きかけと共に、健康関連の教育を受けた「ウェルネスリーダー」を任命し、職場の健康増進の旗振り役を担ってもらった。

◆実績値（該当者割合）

	2020年度	2021年度	2022年度	2027年度 目標値
就寝前夕食	39.9% （加入健保21社中20位）	40.2% （加入健保21社中21位）	25.6% （加入健保21社中10位）	20.0%

Copyright © ChudenCTI Co., Ltd. All rights reserved.

健康課題を解決するための取組・実績・成果②

◆成果

2022年度も前年度と比較し、該当者割合が減少した。食生活習慣改善に向けた取り組みとして、健康サポートアプリの導入やそれに伴う意識啓発等の活動を行ったことが改善に寄与したと考えられる。

◆今後に向けて

就寝前夕食の頻度と時間外勤務時間の相関を分析した結果、長時間労働者ほど就寝2時間前に夕食をとっていることが判明したことから、夕食の早時摂取や分食を後押しするため、部署対抗のノー残業イベント・時間栄養学を中心とした食育研修の実施、置き社食の提供、健康サポートアプリの活用等を通した健康増進施策を展開する。

併せて動画によるe-ラーニングやリーフレットの配付等、健康増進に関わる積極的な情報発信を行なう。

Copyright © ChudenCTI Co., Ltd. All rights reserved.