まえばしウエルネス企業　健康経営ご担当者様へ

前橋市　健康増進課発行

まえばしウエルネス企業312社に聞きました！

健康づくりの取り組み大調査

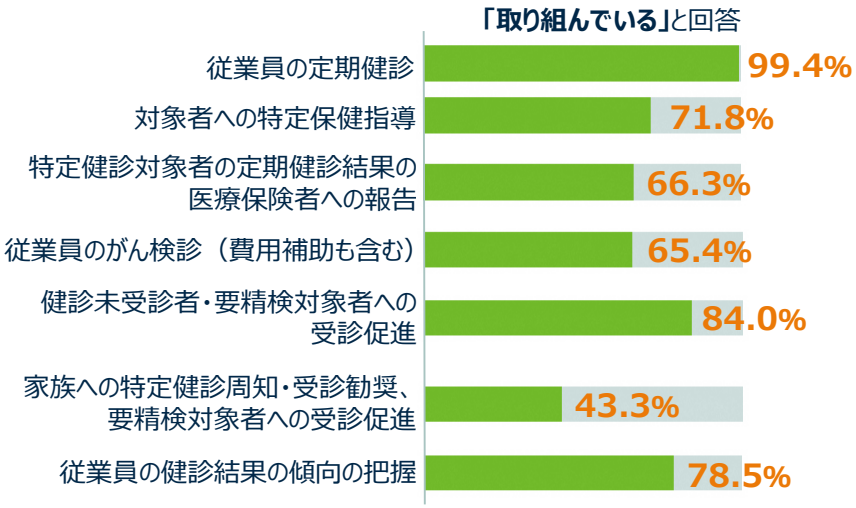
令和５年５月頃、皆様にご提出いただいた「令和４年度取組状況報告書」の結果をご紹介します。

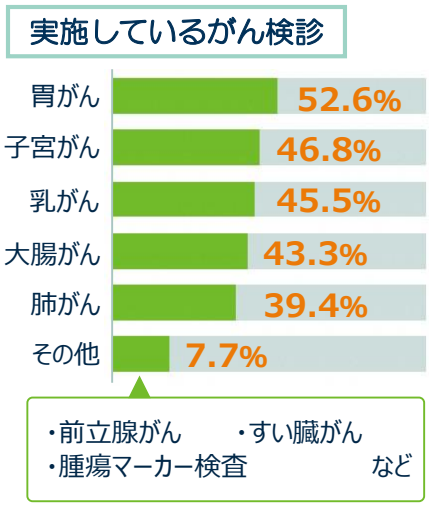
結果の概要

健診未受診・要精検対象者への受診促進や従業員の健診結果傾向の把握は、取り組んでいる企業が約８割、特定保健指導・従業員のがん検診の実施は約７割という結果に。

また、たばこに関する項目は、取り組んでいる企業が約６割と他の項目に比べて実施率が高く、食事や運動、メンタルヘルス等に関する項目は、情報提供に取り組んでいる企業が比較的多い傾向にありました。

健診（検診）・保健指導





取り組みのポイント

保健指導の実施

『従業員の関心を高める』こと、『保健指導を受けやすい環境をつくる』ことがポイントです。

特定保健指導の対象は「生活習慣の改善が特に必要な人」。保健指導の実施は、生活習慣病発症リスクの軽減につながります。

★ウエルネス企業の取り組み

- 社内の部屋を確保して実施
- 就業時間内で実施

要精検だった従業員への受診勧奨

受診者が少ない場合、受診を難しくしている原因を解消することが重要です。要精検だった場合の受診の必要性を周知することも大切です。

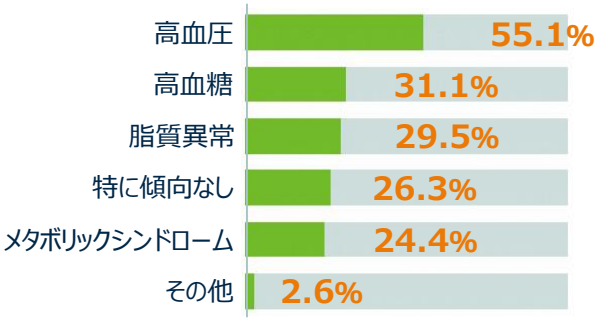
早期は自覚症状のない病気も。がんも生活習慣病も、重症化を防ぐには早期発見・早期治療が重要です。

★取り組み例

- 受診に必要な時間の確保（労働時間として扱う等）
- 再検査に必要な費用を補助
- 日頃からのコミュニケーション等で、受診で不在にしてもよい環境づくり

健診（検診）・保健指導

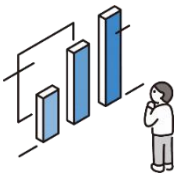
従業員に多い傾向



無料の出前講座を実施中

【内容の例】
・血管に優しい生活のポイント

社内の研修にご活用ください
（TEL：027-220-5708）



取り組みのポイント

高血圧

自覚症状はほとんどありませんが、命に関わる合併症を引き起こします。定期的な血圧測定と、減塩が大切です。

血圧を確認

家庭
135/85以上

病院
140/90以上

塩分少なめの食品をチョイス

主食は味付きでないものに。
添付の調味料は使わず、漬物は残す。

★ウエルネス企業の取り組み

・高血圧予防の情報を社内で回覧、掲示
・血圧計を設置し、セルフチェック
・減塩や禁煙に努めるよう声かけ

高血糖

高血糖を放置すると糖尿病を発症。糖尿病は、自覚症状がないまま失明や腎症などを併発します。予防のため、周知・啓発や数値が高い人への受診勧奨が重要です。

受診が必要

空腹時血糖
126以上

HbA1c
6.5%以上

食べ方をチェンジ

一口目は野菜

早食い・食べ過ぎ✕

★ウエルネス企業の取り組み

・お昼休みの早食いの注意
・自動販売機の飲料を、糖分の少ないものや野菜ジュースにしている
・ベジファーストなど、血糖値の上昇を抑える食事法などを社内配信
・甘いものを控えるよう声かけ

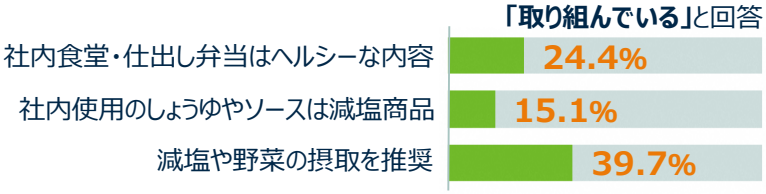
脂質異常

数値が高いまま放置すると、動脈硬化をすすめ、脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こします。
動脈硬化の予防には有酸素運動も効果的。ウオーキングタイムを設けてみるのはいかがでしょうか。

★ウエルネス企業の取り組み

・食事や運動の情報をメール配信
・ウオーキングを推奨
・野菜摂取を心がけるように、野菜の摂取度を測定

食　事



無料の出前講座を実施中

【内容の例】
・野菜のとり方のコツ　・減塩のポイント

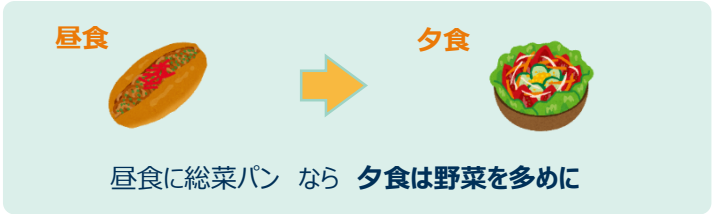
社内の研修にご活用ください
（TEL：027-220-5708）

取り組みのポイント

情報の掲示は、自動販売機の近くや食事スペースなど、「飲食」に関わる行動をとる場所が効果的です。

食事の栄養バランス

バランスよく食べるなら、色々な食品を使っている料理を選択。
１食で色々食べることが難しいなら、１日単位でバランスを考えてみてください。



★ウエルネス企業の取り組み

・普段食べないものも食事でとるよう促している

・栄養バランスのよい弁当を注文できるようにしている

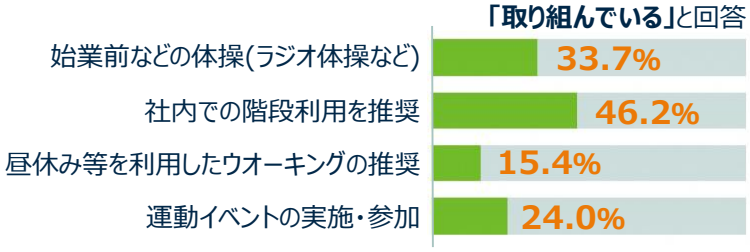
不規則な食事

規則的な時間での食事は、作業効率のアップやメタボ・高血糖予防などにも効果的。不規則になってしまうなら、食事内容の工夫を。

★ウエルネス企業の取り組み

・食に関する情報を提供

運　動



無料の出前講座を実施中

【内容の例】

- 10分間エクササイズ
- 立ち上がれデスクワーカーズ

お昼休みの短時間でも対応できます。
ご相談ください♪（TEL：027-220-5708）

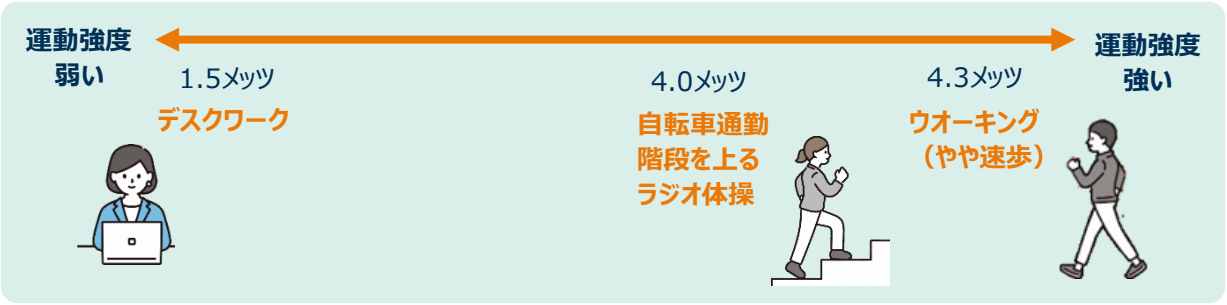
取り組みのポイント

こまめに動いて運動不足を解消

座っている時間が短いほど、早期死亡リスクが低下。
「30分に１回は立ち上がる」と、意識して動く機会を作ることが重要です。従業員みんなで体を動かす時間を設けるのもよいですね。

★ウエルネス企業の取り組み

- 毎日10分間のストレッチ時間を設けている
- 就業時間内は階段を利用、昼休みにウオーキングや近場を散策
- 就業時間内に運動できる社風づくり



イベントで運動習慣のきっかけづくり

ウオーキング大会などのイベントは、普段運動しない人の運動習慣をつけるきっかけづくりに効果的。クラブ活動費の補助やフィットネススペースの設置などで運動の継続につながります。

★ウエルネス企業の取り組み

- アプリ「G-WALK+」を活用して歩数を競うイベントを実施。
- 定期的にソフトボール大会やボーリング大会などを開催。
- 社内に、自由に使えるフィットネススペースを設置。