

# 食育新聞

働き盛り編

[発行]  
令和2年4月  
前橋市健康増進課  
TEL 027-220-5783  
FAX 027-223-8849

令和元年度 取り組み実績 〈企業への健康教育〉

株式会社 ジーシーシー様

健康増進課では、働き盛り世代へ生活習慣病予防の啓発として、栄養・運動・歯科等のあらゆる面からの支援をしています。企業に向き健康講座等を行いましたので紹介します。

## ～ 取り組み内容 ～

健診結果の有所見のある従業員へ呼びかけをし、栄養、運動に関する健康セミナーを行いました。

日程：令和元年11月29日（水）  
場所：株式会社ジーシーシー 会議室  
内容：～栄養講話～40分

- ・生活習慣病とは
- ・生活習慣病予防の食事について
- ・減塩について（簡易味覚検査）
- ・野菜料理・ごはんのサンプル展示

～運動実習～10分  
・オフィスで出来る運動

会社名：株式会社ジーシーシー

所在地：前橋市上大島町96

業種：情報処理サービス業

従業員数：737人（パート・嘱託社員含む）



## 社員の知識習得・意識改革のために

◆ 研修を企画したきっかけ

担当者 総務部 八木さん

当社の社員は、ほとんどがシステムエンジニアでデスクワークが中心の為、日中は身体を動かすことがない状況です。

また、朝食欠食、昼食のコンビニ食、夕食時間が遅いなど、食事面での偏りも気になっていました。

そんな中、産業医から、定期健康診断の結果で全国平均と比べて高い項目（血中脂質・肥満・血圧・血糖）があることを指摘されました。

まずは、社員に健康についての知識習得・意識改革のために、健康に関するセミナーを開催しようと思いました。



オフィスで出来る運動  
みんな真剣な様子



## こちらの登録証が目印



登録店舗はこちらから

ワンポイント  
アドバイス

健康に配慮したメニュー  
のあるお店ってあるの？

前橋市では、市民の健康づくりを支援するため、「健康メニュー」や「健康サービス」を提供する店舗の登録する「まえばし健康づくり協力店」制度を行っています。登録店舗は前橋のホームページに掲載中ですので、ぜひご利用ください。

## コンビニでサラダを手に

◆ 研修後の従業員の様子

・休憩室でストレッチをしたり、昼休みに会社周辺を散歩する社員を見かけるようになった。

・コンビニでの買い物も、サラダを手取る社員も多くなり、来年の健康診断結果が楽しみ。

◆ こういうことがもっと知りたい

・健康に配慮したお弁当屋やレストラン情報

・こういう事をやったらこういう効果があったという事例