

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**27.4%**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9位）。

上記3所見の改善には食習慣の改善が肝要であることから、「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。加えて、食生活週間改善に向けた各種研修・イベントを実施した。



実績値（該当者割合）

	2021年度	2022年度	2023年度	2027年度目標値
就寝前夕食	40.2% 加入健保21事業所中 21位	25.6% 加入健保21事業所中 11位	27.4% 加入健保21事業所中 9位	20.0%

健康課題を解決するための取組・実績・成果②

◆ 成果

2023年度は前年度と比較し、該当者割合が増加（悪化）した。

◆ 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。夕食の早時摂取や分食を後押しするため、時間栄養学を中心とした食育研修、置き社食の提供、健康サポートアプリの活用、eラーニング教育等の施策を実施する。加えて部署対抗のノー残業イベントにて、「早く帰る」意識を醸成し、保健師による直接指導も行いながら課題解決に努めていく。



併せて、e-ラーニングによる健康動画の展開やリーフレットの配付、社内報での情報展開等、健康増進に関わる積極的な情報発信を行なう。

