
健康経営取り組み事例

実施施策

- ・ オフィスでやさい
- ・ ウォーキングイベント(歩こうフェス)
- ・ 情報発信
- ・ マイ健康経営カード
- ・ スポーツジム
- ・ 健康講話

取り組みスケジュール

従業員の健康を考え健康増進のために以下の取り組みを実施しました。

施策	2023年9月	2023年10月	2023年11月	2023年12月	2024年1月	2024年2月
オフィスでやさい	●	→	→	→	→	→
ウォーキングイベント 歩こうフェス		● 実施				
情報発信		●	→	→	→	→
マイ健康経営カード			●	→	→	→
スポーツジム			●	→	→	→
健康講話				● 実施		

オフィスでやさい

新鮮なサラダやフルーツなど、健康的な食事ができる設置型の社食を合志事業所で導入しました！

配達商品一例



ミニサラダ
100円



蒸し野菜
100円



サラダごはん
200円



やさいDELI
100円



焼き芋
100円



カットフルーツ
(Day7)
100円



カットリンゴ
100円



シロップ入りフルーツ



PREMIUMカットフルーツ



サラダフィッシュ
100円



卵
100円



ヨーグルト
100円

野菜、足りてる？

各メニュー
100円
から

今日から始める！
オフィスで手軽に健康習慣

新鮮なサラダやフルーツ、無添加や国産食材にこだわったお惣菜、サラダチキンやヨーグルトなどヘルシーな食事がオフィスに届く！ワンコインでお得に購入できるから、いつでも気軽に利用できます。オフィスでやさいで健康的な食事習慣を手に入れましょう！

約30種の食品が月替りでラインナップ！
これなら楽しく続けられそうよ！

SCENE 1
お弁当にサラダを
ちょい足し★
バランスが取れた
健康ランチに！

SCENE 2
朝食をフルーツにチェンジ！
身体が喜ぶヘルシーおやつで
パワーチャージ★

SCENE 3
これだけ食べて、たった300円！
社内にいながらお得に健康ごはん♪

OFFICE DE YASAI
Healthy food for your place

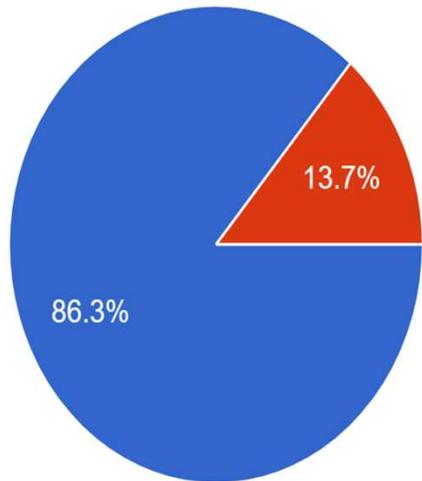
Only The Best by OGIC

オフィスでやさい

利用状況

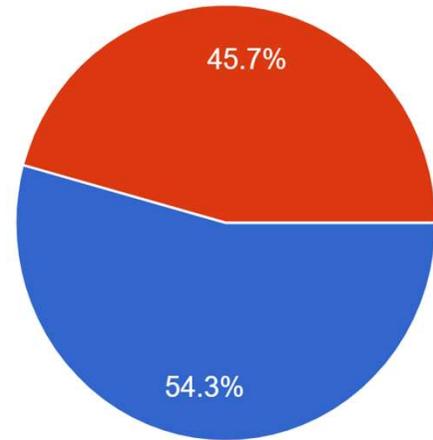
- ・合志事業所勤務の半数以上が「オフィスでやさい」を利用しています。
- ・利用者の半数が「健康に関する意識が変わった」と回答しています。
- ・「今後も利用したい」と回答した従業員が85%以上おり、導入したことで、健康への意欲が高まっています。

②今後も利用する予定ですか？



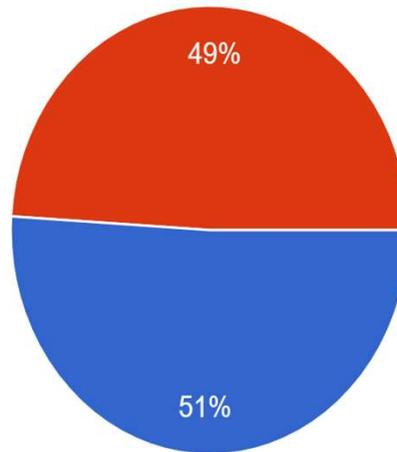
- 利用する!
- 利用しない

①「オフィスでやさい」を利用されましたか？



- した
- しなかった

③利用してみて健康に対する意識は変わりましたか？



- 健康に気を付けた飲食を心掛けるようになった
- 変わらなかった

ウォーキングイベント(歩こうフェス)

サントリープラス(アプリ)とスマホの歩数機能を連携したウォーキングイベントを開催しました！

いぬ・ねこチームに振り分けて穂数合計を競いました。

たくさん歩いたらサントリー自販機で商品と

参加者には勝敗に応じてサントリー自販機で利用できるポイントが付与されます。



その他

- ・日常の延長線上でできるような健康行動を提案してもらえます！
- ・健康行動を達成すると歩こうフェス同様ポイントが付与されます！



ウォーキングイベント(歩こうフェス)

ウォーキングイベントへの参加者の声

歩こうフェス期間中はいつもより歩数が伸びたと思います。

普段歩数を意識して歩かないからいい機会になりました。

歩いていたつもりがあんまり歩いていなかったことに気づきました。

フェスがあった方が毎日チェックを忘れにくいので何かしらイベントがあると良いなと思います。

フェス自体より、アプリの使い方がよくわかりませんでした。

期間中は特に歩数を気にするようになりました。

フェスとは関係ありませんが、アプリを開く機会が少なくなっています。(存在を忘れてる)

勝ったのにポイントが少なかったと思います。

- ・ イベント期間中は歩数を意識して、生活習慣の中でどのくらい歩いているか知るきっかけになりました。
- ・ 従業員間でも話題の一つとして取り上げられました。

情報発信

掲示板にて健康に関するプチ情報を発信しました

その他の月の発信内容

- ・吸わない人も知っておこう 喫煙と健康
- ・油断禁物？ヒートショックを知る
- ・知らないうちに？目の生活習慣病
- ・その体勢はいつから？座りっぱなしは危険
- ・知らないうちに？目の生活習慣病

「食べ過ぎた…！リズムを変えないリセット法」

■プチ断食はNG！

食べ過ぎた翌日に体重を測ると 1~2kg 増えていた・・・という経験のある方は多いのではないのでしょうか？それは単純に食事や水分による重量の増加ですが、体脂肪として蓄積されないよう早めに調整することが大切です。但し、短期間で体重を落とそうと極端に食べる量を制限するのはおすすめできません。とくに、朝食抜きは体内時計のリズムを乱し、体調を崩す原因にもなります。また、断食すると代謝が下がり、その後の食事で血糖値が急上昇し、体脂肪が合成されやすくなります。基本的に食事は規則正しく3食摂るようにしましょう！

■効果的なりセット法

毎日規則正しく生活することが難しくても、1週間単位で調整すれば体重の影響は小さくすることが可能です。おすすめは、できるだけ規則正しい生活をする「リセット日」を週2回以上設定することです！体内時計は一度しっかり整えると2~3日はそのリズムを保ちやすいといわれています。また、起床後に「目と光の刺激」を取り入れ、朝食を摂取することで、体内時計のスイッチが入ります。

- ① いつも通りに起きる（寝坊は1時間以内）
- ② 起きたらすぐに、カーテンを開けて日の光を浴びることで脳が覚醒
- ③ 起きてから1時間以内に朝食を摂ることで、内臓が目覚めて体内時計がリセット
- ④ ご飯+たんぱく質の朝食が体温を上昇させて、脂肪が燃焼

「ここで差がつく！早めの花粉症対策」

■2024年春の花粉症

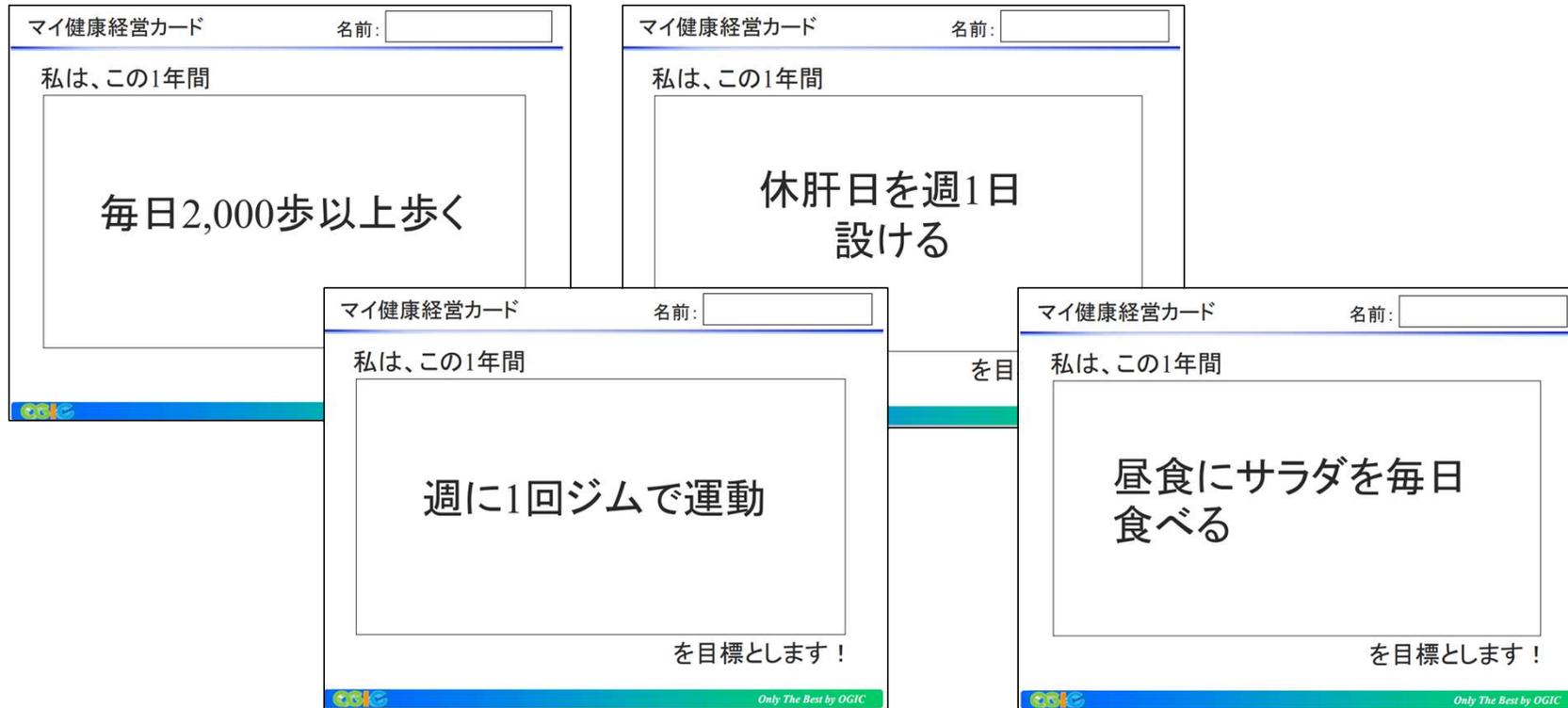
春に飛散するスギやヒノキの花粉量は、前年の春の花粉飛散量と前年の夏の気象条件が大きく影響します。2024年は2023年よりは減少する見込みですが、大量飛散目安である2,000個/cm²(平方センチメートル)をほとんどの地域で超える予測で例年よりは多いため、油断せずに警戒したほうがよいでしょう。

■早めに予防対策をする

花粉の飛散時期は、2023年と同様、九州では、2月上旬から始まり北上し、例年並と予想されています。本格的な花粉飛散シーズンの前に自分にあった対策を早めにとるようにしましょう。また、感染症対策にも言えることですが、普段からの体調管理が重要です。体調が悪いと花粉症の症状は悪化しますので、普段から体調を整えておく必要があります。睡眠不足は花粉症を悪化させ、花粉症のために睡眠不足になります。バランスのとれた食事と規則正しい生活で十分な睡眠をとりましょう。

マイ健康経営カード

健康に関することで1年間の個人目標を立てる
カードに記載し、各課朝礼で発表しました。
それぞれが、どの程度を意識して実践できたか、結果が楽しみです。



スポーツジム

公共のスポーツ施設にあるトレーニング室の
利用補助を開始しました！
毎月4回を上限に、会社が利用料を負担しています。

健康経営の一環として、11月中旬よりスポーツジムの利用補助が始まります！
この機会に、からだを動かす習慣を身につけましょう♪

詳細は以下の通りです。

・**ジム利用の補助**

月4回まで会社全額補助

・**利用できるジム**

熊本県立総合体育館、合志市総合センターヴィーブル

・**利用時間**

熊本県立総合体育館 9:00~21:00 (7~9月は22:00まで) ※定休日火曜(祝日除く)
合志市総合センターヴィーブル 9:00~21:50 (土日祝は17:00まで) ※定休日月曜(#)

・**利用方法**

社員証の提示

<利用を希望される方>

こちらにコメントをいただくか、総務丸林まで連絡してください！！

随時社員証を発行いたします！

各施設の設備等については、別添ファイルをご覧ください。

スポーツジム

利用状況

利用回数は30回/月を超えており、2023年11月開始から総勢113名が利用しています！
利用者の多くが3回程度/月利用しています。

アンケートを実施し「利用しなかった」と答えた従業員からは以下の理由が挙がりました。

- 理由1. 利用できるジムが遠い。
- 理由2. 利用する時間の都合がつかない。
- 理由3. 利用補助があることを知らなかった。

ジム利用促進に向けて

- ・利用者の様子を社内メールにて発信しています。
- ・グループラインでの呼びかけも行っています。
- ・利用できるジムの数を2→3施設に増やしました。

今後も、利用者を増やす工夫を行いながら、取り組んでいきます！

🔥 スポーツジム トレーニングの様子 🔥

トレーニングの様子です♪
真剣に取り組んでいますね！
@県立総合体育館



運動を習慣化させましょう！
利用をお待ちしています★



健康講話

OGICでは

- ・ 脂質・肝機能リスク保有率が高い
- ・ 喫煙率が30%である

以上の問題点が挙げられました。

2023年度は肝機能リスクと喫煙に関する講話を産業医である菊南病院様に開催して頂きました。

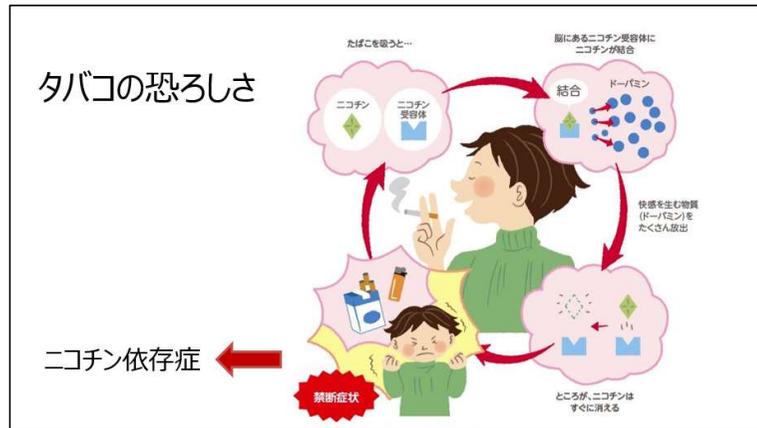
令和5年12月25日
オジックテクノロジーズ 健康講話

「生活習慣病」に気をつけよう
～健診結果を基に～

産業医

生活習慣病とは

- ・ 食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患
- ・ 高血圧・脂質異常症・心筋梗塞・狭心症・高尿酸血症・糖尿病（成人型）・（アルコール性・非アルコール性）肝疾患・がん・歯周病・ニコチン依存症など
- ・ 多くは自覚症状のないまま進行



健康講話

次回の講話テーマについてアンケート調査を実施しました。

「疾患」「ダイエット運動」「夜勤に付随する不調」についてのテーマを希望する声が多く集まりました。

ストレス	メンタルヘルス、抜け毛、予防
ダイエット	日常生活でできる運動、筋肉、代謝向上
健診結果の見方	診断項目について
疲労	スマホ老眼
体調不良	肝機能、腎機能、コレステロール、中性脂肪、肥満、血圧、血液、感染症予防、口腔環境、腰痛
食事	血糖値上昇を抑える、栄養バランス、飲酒、夜勤時の食生活
疾患	がん、アルコール依存症、脳卒中、心筋梗塞、婦人科系疾患、糖尿病、予防
睡眠	睡眠障害、質と時間
加齢	老眼、認知症
喫煙	禁煙