

健康経営の取り組み (2017年度)



TOPICS 1

健康セミナーの実施



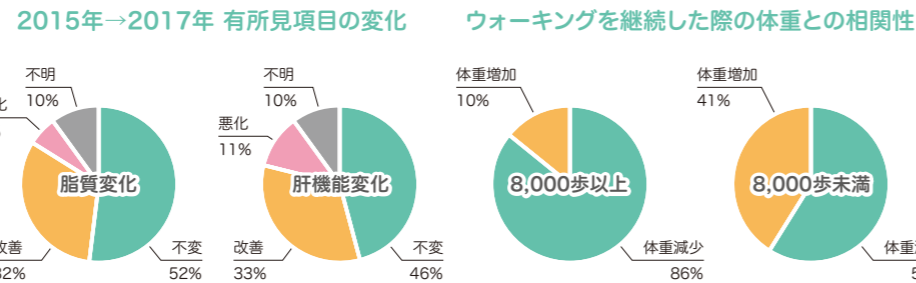
セミナー参加後は、運動を楽しく習慣化できるように、参加者に歩数計を配布し、歩数計を利用したウォーキングに取り組んでいます。

定期健康診断での有所見率の高い部門の社員を対象にRIZAP株式会社の講師をまねき、生活習慣病予防と健康増進に向けた健康セミナーを開催しました。
この取り組みの初年度である2017年度は175名の社員がセミナーに参加し、生活習慣病予防の運動メニューを楽しく体験しました。



健康セミナーとウォーキングの効果

低糖質の食事の知識とウォーキング習慣により対象者の健康診断には変化がみられました!! (被験者56名の効果)



肥満者率、体重減少、肝機能(脂肪肝の改善)、脂質の項目で改善

TOPICS 2

ケーヒン健康食堂に向けた取り組み

「せめてお昼だけでも健康を意識した食事を」という社員の声をもとに、宮城と栃木の拠点では工夫をこらした健康メニューを提供しています。

栃木

健康メニュー

毎週火曜日
ヘルシーメニュー(定食)
毎週木曜日
栄養士おすすめメニュー(定食)



おススメポイント

小鉢もなるべく生野菜より温野菜を多くして野菜をたくさんとれる工夫をしています。梅味や辛味は、塩分が少なくても味がしっかりできるので変化をつけるために使用しています。

宮城

健康メニュー

毎週月曜日
野菜たっぷりメニュー(中華麺)
毎月第3木曜日
ヘルシーメニュー(定食)



おススメポイント

酸味を効かせたり香味野菜などを使用して、塩味が薄くても満足できるようにしています。

TOPICS 3

地域と一体となった駅伝大会の実施

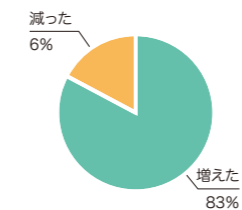


栃木開発センターのある栃木県高根沢町への社会貢献と、当社の社員の健康増進を目的に、地域一体型のスポーツイベント「第1回情報の森駅伝大会」を開催しました。
地域の小中学生や高校生を含む一般の方など計40チームにご参加いただき、みなさまと一緒に汗を流しました。

情報の森駅伝大会の効果

【参加者へのアンケート結果】
情報の森駅伝大会の出場が決まってあなたの運動の機会は増えましたか?
(回答者数57名)

運動機会の変化



参加者の声

- 駅伝を通してチームの一体感も生まれ業務効率のUPにつながっていると感じた。
- レース前の緊張感が心地良く、自分なりに精一杯走り、みんなと一緒にやり遂げた達成感は本当に良かったです。

TOPICS 4

健康増進への取り組み実績

健康教育・メンタルヘルスセミナーの階層別受講実績

教育内容

からだ 食事と血糖の関係・欠食をすることの太りやすさ
ケーヒン従業員の健康状況 など
メンタル メンタル不調のサインとは
ストレス対処方法・捉え方を変えるワーク など

参加者の声

- 若いうちから気を付ける大切さがわかった
- 肥満にならないよう気を付けたい

- 健康診断受診率 100% (休職者を除く)
- 精密検査受診率 98.8% (休職者を除く)
- ストレスチェック受検率 99.8% (休職者を除く)

研修名	対象人数	受講人数	参加率
新入社員研修	入社時	107	100%
	配属時	107	100%
	1年目フォロー	107	103
中堅社員研修	66	60	91%
新任主任研修	70	58	83%
新任役職者研修	23	23	100%
キャリア入社フォロー研修	40	40	100%