

第4回

大阪府健康づくりアワード

受賞団体紹介



自社の従業員の健康課題を把握していますか？

ひと工夫で従業員への健康づくりが可能？

産学官で取り組む認知症予防とは？

高校生発☆地域で健康づくりに取り組みませんか？



©2014 大阪府もずやん

企業や地域で健康づくりの取組みが詰まった事例集

共催



全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ



府民の健康づくり運動
健康おおさか21 推進府民会議

協賛



東京海上日動

大阪府中央卸売市場
管理センター株式会社



Otsuka 大塚製薬



DAIJO 大同生命

後援



経済産業省
近畿経済産業局



一般社団法人
大阪府医師会

第4回大阪府健康づくりアワード 受賞団体紹介

第4回大阪府健康づくりアワード 受賞団体紹介	・・・	1
大阪府健康づくりアワード概要	・・・	2
職場部門 取組概要	・・・	3
【職場部門】 9団体		
<最優秀賞> 株式会社カスタマーリレーションテレマーケティング (知事賞)	・・・	6
<優秀賞> 国分工業株式会社 (協会けんぽ大阪支部長賞)	・・・	7
<特別賞> FMBコンサルティング株式会社 大阪 Office (もずやん賞)	・・・	8
<奨励賞> 医療法人誠仁会 りょうき歯科クリニック	・・・	9
(五十音順) 株式会社光伸	・・・	10
株式会社サカイ引越センター	・・・	11
株式会社三木製作所	・・・	12
梅南鋼材株式会社	・・・	13
村本建設株式会社 本社・大阪支店	・・・	14
地域部門 取組概要	・・・	15
【地域部門】 7団体		
<最優秀賞> 学校法人河崎学園 大阪河崎リハビリテーション大学 認知予備力研究センター (知事賞)	・・・	16
<優秀賞> 八尾市東山本町6丁目東町会 高齢クラブすみれ会 (健康おおさか21 推進府民会議会長賞)	・・・	17
<特別賞> 大阪府立農芸高等学校 FARM GIRL (もずやん賞)	・・・	18
<奨励賞> いけだ地域栄養士会 葉菜の会	・・・	19
(五十音順) 大阪府立茨木西高等学校	・・・	20
太子町健康づくり応援団	・・・	21
豊中市健康づくり推進員会	・・・	22



大阪府健康づくりアワード 概要 ~健康づくりに取り組んで、健康寿命をのばそう~

共催／大阪府、健康おおさか 21 推進府民会議、全国健康保険協会（協会けんぽ）大阪支部
 協賛／東京海上日動火災保険株式会社、大阪府中央卸売市場管理センター株式会社、大塚製薬株式会社、
 大同生命保険株式会社
 後援／経済産業省近畿経済産業局、一般社団法人大阪府医師会

- ・募集期間 平成 30 年 9 月 14 日（金）～ 11 月 16 日（金）
- ・応募状況 職場部門：25 団体 地域部門 20 団体
- ・表彰式 平成 31 年 2 月 21 日（木）
- ・応募対象 職場や地域において、過去 1 年間に実施している“健康づくりに係る取り組み”
 ※以前から継続している取り組み、イベント等 1 度限りの取り組みでも可
- ・応募部門

[職場部門]

◎対象	◇中小の事業場（医療・福祉・教育機関等を含む）において、職場単位（1つの部署等も可）で行う健康づくりの取り組み			
◎取り組み例	食生活 <ul style="list-style-type: none"> ●社食メニューの改善 ●保健師・管理栄養士等による指導 	運動 <ul style="list-style-type: none"> ●階段利用・徒歩移動の推進 ●運動会 	禁煙・受動喫煙防止 <ul style="list-style-type: none"> ●禁煙プログラム導入 ●建物内禁煙 	メンタルヘルス <ul style="list-style-type: none"> ●ストレスチェック活用 ●臨床心理士によるケア
	歯と口 <ul style="list-style-type: none"> ●歯磨きタイム導入 ●洗面設備の設置 ●定期健診の推進 	健診・検診 <ul style="list-style-type: none"> ●特定健診・がん検診の受診勧奨 ●職場での血圧測定 	健康教育 <ul style="list-style-type: none"> ●従業員向け健康教室・セミナーの開催 ●ポスター掲示 	治療と仕事の両立 <ul style="list-style-type: none"> ●病気(がん等)になっても働くことができる環境整備

[地域部門]

◎対象	◇自治会、住民団体、自治体、企業（職場単位も可）等が行う地域住民等を対象とした健康づくりの取り組み			
◎取り組み例	食生活 <ul style="list-style-type: none"> ●食育イベント・料理教室の開催 ●健康応援レシピ作成 	運動 <ul style="list-style-type: none"> ●健康保持を目的とした運動イベントの開催 	健診・検診 <ul style="list-style-type: none"> ●地域ぐるみでの健康診断(特定健診・がん検診)の受診促進 	健康教育 <ul style="list-style-type: none"> ●地域住民を対象とした健康セミナーの開催

・表彰内容

[職場部門]	大阪府知事賞[最優秀賞]、協会けんぽ大阪支部長賞[優秀賞]、もずやん賞[特別賞]、奨励賞
[地域部門]	大阪府知事賞 [最優秀賞]、健康おおさか 21 推進府民会議会長賞 [優秀賞]、もずやん賞 [特別賞]、奨励賞

・主たる評価項目

[職場部門]	<input type="checkbox"/> 社員のやる気・意欲を引き出す仕掛けづくりを行っている <input type="checkbox"/> 創意工夫を凝らしている <input type="checkbox"/> 経営者（管理者）のリーダーシップが明確である <input type="checkbox"/> 他の企業でも取り組みやすい <input type="checkbox"/> 社員への健康意識の啓発効果がある <input type="checkbox"/> 活動の規模・状況等がわかる客観的なデータがある
[地域部門]	<input type="checkbox"/> 健康無関心層の参加意欲を高める仕掛けづくりを行っている <input type="checkbox"/> 創意工夫を凝らしている <input type="checkbox"/> 他団体と連携、協力した取り組みである <input type="checkbox"/> 地域に定着した継続的な取り組みである <input type="checkbox"/> 府民への健康意識の啓発効果がある <input type="checkbox"/> 活動の規模・状況等がわかる客観的なデータがある

職場部門 取組概要

賞名	企業名 (所在市町村) 業種	取組概要
最優秀賞	株式会社カスタマー リレーション テレマーケティング (大阪市北区) コールセンター運営、 人材派遣業	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率 100% ◆運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングイベントや全社運動会、ストレッチの実施 ・休憩室改善（卓球台設置） ◆健康教育 <ul style="list-style-type: none"> ・女性の健康セミナー、健診の見方セミナー ◆食生活 <ul style="list-style-type: none"> ・無糖ドリンク補助、ヘルシー弁当の格安提供 ・シフト勤務者への生活リズム提案 ◆その他 <ul style="list-style-type: none"> ・健康意識調査の実施 ・従業員への健康経営宣言カードの配布と携帯 ・健康行動への補助制度
優秀賞	国分工業株式会社 (柏原市) 断熱材・自動車部品等の 製造	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率 100%、2次検査費用の補助 ◆禁煙・受動喫煙の防止 <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙外来全額補助、禁煙補助グッズ一部補助、社員の喫煙状況を基にしたポスター作製、喫煙者による喫煙室の掃除 ◆食生活 <ul style="list-style-type: none"> ・社員食堂での適正カロリー摂取への工夫、低カロリーメニューの導入 ◆運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操の実施 ・社内運動クラブ活動への補助金交付 ◆メンタルヘルス <ul style="list-style-type: none"> ・DVDの視聴 ◆健康教育 <ul style="list-style-type: none"> ・出張健康講座受講、朝礼時従業員への内容周知
特別賞	FMBコンサルタンツ 株式会社 大阪 Office (大阪市中央区) 経営コンサルタント	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診等 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率 100%、再検査対象者への面談 ・インフルエンザ予防接種、胃がんリスク検査費用補助 ◆運動 <ul style="list-style-type: none"> ・昇降式デスク、バランスボールの導入 ◆歯と口の健康 <ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診の導入（75%が受診） ◆禁煙・受動喫煙防止 <ul style="list-style-type: none"> ・執務室内全面禁煙 ◆健康教育 <ul style="list-style-type: none"> ・健康教室受講促進（協会けんぽ主催）

賞名	企業名 (所在市町村) 業種	取組概要
奨励賞	医療法人誠仁会 りょうき歯科クリニック (東大阪市) 歯科医業	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診等 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率 100% ・インフルエンザ予防接種、B型肝炎予防接種全額補助 ◆運動 <ul style="list-style-type: none"> ・クラブ活動への補助（文化活動やライセンス取得費用を含む） ◆メンタルヘルス <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェックの実施（法定の実施義務対象外） ・スタッフルームの改装 ・心療内科医と連携した相談体制の整備、研修会の実施 ◆禁煙・受動喫煙防止 <ul style="list-style-type: none"> ・建物内全面禁煙 ◆歯と口 <ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアグッズの提供（スタッフ誕生日）
奨励賞	株式会社光伸 (八尾市) FA システムの設計・製作	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診等 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率 100% ・再検査対象者への社長面談、再検査費用全額会社負担 ・インフルエンザ予防接種 100%（日程確保徹底・全額会社負担） ◆運動 <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングルーム、リラックスルーム等の利用（福利厚生棟内） ・ラジオ体操の実施 ◆食生活 <ul style="list-style-type: none"> ・仕出し弁当へのカロリー表示 ◆禁煙・受動喫煙防止 <ul style="list-style-type: none"> ・執務室内全面禁煙（喫煙率 10%低減）
奨励賞	株式会社サカイ引越センター (堺市堺区) 引越運送業	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率 100% ・保険者と連携し、レセプトデータを基に生活習慣病のリスク保有率や医療費等を検証 ◆健康教育 <ul style="list-style-type: none"> ・保健センター職員による幹部職員への生活習慣病講話 ・eラーニングによる全職員へのうつ病と生活習慣病講和 ◆メンタルヘルス <ul style="list-style-type: none"> ・全事業場でのストレスチェック実施 ・外部相談窓口、役員や本社直通、各支社やブロック単位のホットラインの設置 ◆禁煙・受動喫煙防止 <ul style="list-style-type: none"> ・事務所内全面禁煙（全国 193 支社） ◆長時間労働削減 <ul style="list-style-type: none"> ・営業職員へのタブレットパソコン導入 ・ロボットによる自動化（事務作業の自動化、法人採番、メール送信） ・大型洗車機利用のためのカードを配布

賞名	企業名 (所在市町村) 業種	取組概要
奨励賞	株式会社三木製作所 (大阪市西淀川区) 精密金型・エンボスロール製造販売	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率 100%、再検査対象者への面談、再検査費用負担、女性検診の実施 ◆運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操、ウォーキングの実施 ◆禁煙・受動喫煙防止 <ul style="list-style-type: none"> ・敷地内全面禁煙 ◆長時間労働削減、年休取得推進 <ul style="list-style-type: none"> ・24 時間自動化の技術開発 ・半日単位での年休取得制度
奨励賞	梅南鋼材株式会社 (大阪市西成区) 一般・特殊鋼材の卸売及び加工販売	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期健診 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率 100%、診断結果個人票の作成、再検査対象者への面談、BMI と健康診断結果との関係図を作成 ◆健康教育 <ul style="list-style-type: none"> ・健康度の分析型セミナー、手軽なトレーニング講座 ◆メンタルヘルス <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェックの実施、外部機関と連携した相談窓口の設置 ◆食生活 <ul style="list-style-type: none"> ・昼食費（仕出し弁当）の補助 ◆運動等によるインセンティブの付与 <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングラリーの実施 ・健康目標の設定
奨励賞	村本建設株式会社 本社・大阪支店 (大阪市天王寺区) 総合建設業	<ul style="list-style-type: none"> ◆メンタルヘルス <ul style="list-style-type: none"> ・下請け会社（協力会社）を巻き込んだセミナー（女性従業員向けのメンタルヘルス対策）

職場部門 <最優秀賞 (知事賞)>



株式会社カスタマーリレーションテレマーケティング

業務内容：コールセンター運営、
人材派遣業
従業員数：2,500人
(派遣スタッフを含む)
所在地：大阪市北区
URL：https://www.crtm.co.jp/



◆取組事例

ポイント1 「出勤するだけで健康に近づく会社」「笑顔あふれる健康職場」を目指して

健康課題の把握

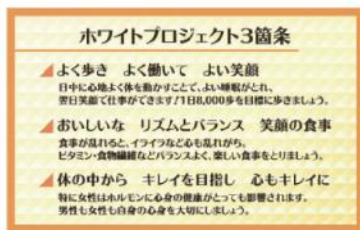
「生産性向上のために何をすべきか」を考えた際に、従業員の平均年齢が若い(27歳)にも関わらず、高血圧等の生活習慣病予備軍や健康無関心者が多いことがわかり、「意識付け」と「取組みやすさ」を重視した健康づくり「ホワイトプロジェクト2018」を開始しました。

課題内容	目標(2018年)	主な取組内容
① 女性の健康増進 健康意識の高まりと健康増進の推進	パフォーマンス得点3ポイント改善	女性従業員向けセミナー 健診の奨励セミナー
② 生活習慣病などの発生予防 管理職が現場メンバーに働きかけ、健康診断の結果の共有や生活習慣改善など基本的なヘルスケアの向上が課題	有所見率1%減 健康推進委員の日本健康マスターコース資格取得	シフト勤務者向けポスターの配信 飲料カローラ表示 無糖飲料の提供
③ 運動不足 デスクワークが多く、慢性的な運動不足解消が課題	歩数イベント参加者数20%UP	日本健康ウォーキングクラブ 参加者数202名 アメリカ健康ウォーキングクラブ 参加者数170名 ストレッチの実施

基準値外割合	2015年	2016年	2017年	2019年
	実績	実績	実績	目標
BMI25以上	22.6%	22.3%	25.2%	22.0%
メタボリックシンドローム	15.8%	16.3%	10.6%	9.5%
血圧高値	30.1%	33.4%	32.8%	30.0%
脂質異常	47.7%	47.3%	46.9%	45.5%
血糖高値	11.1%	12.9%	12.3%	10.5%

健康経営宣言カードの配付

従業員全員が課題を意識できるようにカードにして携帯しています。



ウォーキングイベントの開催(年数回)

◆一工夫 ~歩くことの習慣化を目指して~

個人戦や部署対抗戦、社長との対戦方式など趣向を凝らし、楽しく運動できるように！〔参加者数は開始直後から50%UP〕



シフト勤務者の生活リズム提案

午後出社の従業員が多く、夜型の生活になりがちでしたので、時間栄養学の医療者監修によるポスターを作成しました。



●健康行動の補助制度

健康のためにジムや乳がん検診受診費用など、自由に使えるビューティーヘルシー補助制度(上限1万円/月)

取組スタートから半年後(2018年8月)の調査結果

半年前と比べて健康意識が高まった人は52%、健康経営認知度は90%と高い成果を得ることができています。また、採用率は8%upし、全社一丸となり取り組むことにより、短期間で高い成果を得ることができました。

職場部門 <優秀賞（協会けんぽ大阪支部長賞）>



国分工業株式会社

業務内容：断熱材・自動車部品等の製造

従業員数：117人

所在地：柏原市

URL：<https://www.nichias.co.jp/company/group/kokubu.html>

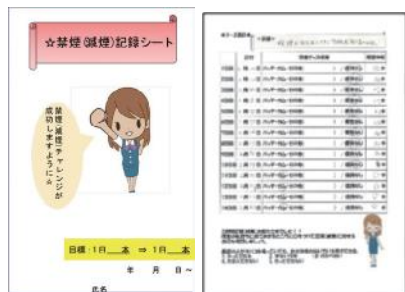


◆取組事例

ポイント1 強制にはしたくない！粘り強い禁煙支援の取組み

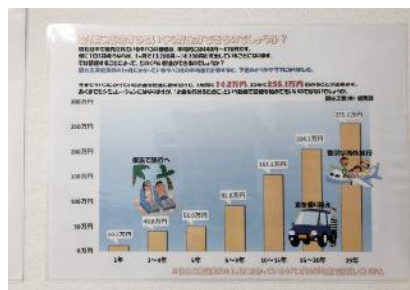
「自分から健康のために禁煙するようになってほしい」という思いから、様々な禁煙対策・受動喫煙防止に取り組んでいます。

禁煙（減煙）記録シートの配布



〈禁煙補助グッズを使用する従業員向け〉

社内の喫煙者情報から作成したポスター



従業員の1ヶ月の平均タバコ代を算出しています。

〈自社情報で意識付けUP！〉

喫煙者自身がする掃除

以前は非喫煙者が喫煙室を掃除していましたが、現在は喫煙者が当番制で掃除を行っています。



担当	担当
喫煙室	松本課長 三浦課長
喫煙室	
喫煙室	
喫煙室	
喫煙室	
喫煙室	
喫煙室	
喫煙室	
喫煙室	

ポイント2 楽しく食習慣の改善につなげる

BMI25以上が29.5%、脂質の有所見率が41.7%と共に高かったため、会社内での食事（昼食）の中でできる改善策を立て、体質改善へ向けた知識アップにつながる取組みを実施しました。



適量摂取の工夫

社員食堂に「はかり」を設置し、グラムに応じたカロリー情報も一緒に掲示しました。

慣れてくると、感覚で重さがわかるようになりますので、自宅でも実践できます。

（ライス使用量 10%減）



低カロリーメニューの導入

導入にあたり全従業員を対象に試食会を実施しました。低カロリーかつ薄味（300kcal、塩分2.5g以下）のメニューですが、実施後のアンケートでも予想以上に気に入ってもらえました。

職場部門 <特別賞 (もすやん賞)>



FMBコンサルタンツ株式会社 大阪 Office

業務内容：企業業績管理・経営計画策定支援・
人事評価制度構築運用等のコンサル
タント

所在地：大阪市中央区

従業員数：11人

URL：http://www.fmbc.jp/

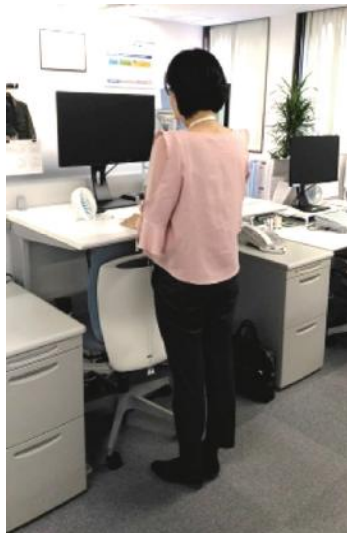


代表取締役 上地 弘恭 氏

◆取組事例

ポイント1 「ながら運動」で健康づくり

デスクワーク中心で座り仕事が多く、代表を筆頭に腰痛（従業員の約半数）や運動不足に悩まされていました。課題解決のために、仕事を「しながら」の取組みを行うことで運動不足等の解消を進めています。



昇降式デスクの導入

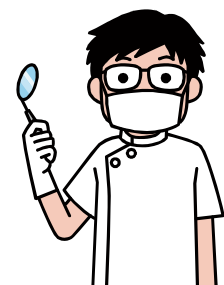
立ってデスクワークができるよう昇降式デスクを導入しました。1日のデスクワークが6時間以上になる日は、その内の1時間を立ち姿勢に変えるよう推奨しています。

バランスボールの設置

椅子の代わりにバランスボールに座って仕事をしたり、ストレッチに使う等、椅子代わりにの使用を推奨しています。従業員は好きな時にいつでも使えます！

ポイント2 お口の健康から全身の健康へ

歯周病が全身疾患を引き起こすことが近年の研究で明らかになっています。当社では「歯周病予防＝全身疾患予防」と捉え、生活習慣を整えて健康を維持することと同様に、歯周病を治して全身の健康を維持できるよう全従業員を対象に歯科健診を導入しました。（平成29年 受診率 75%）





医療法人誠仁会 りょうき歯科クリニック

業務内容：歯科医業・歯科治療全般
従業員数：85人（非常勤スタッフ含む）
所在地：東大阪市
URL：<http://www.ryouki4181.com/>



◆取組事例

ポイント1 364日元気に働くための職場づくり

当院は街の歯科クリニックの利便性と、病院機能と同じような体制をとるべく、元旦を除く1年364日及び夜間22時まで診療を行っています。
また、全スタッフの約7割が女性スタッフであり、結婚・出産等で退職となることが多く、長く勤務できる職場環境づくりやスタッフ満足度を高める取組みが健康経営にもつながることが多いため、スタッフの健康管理を医院として取り組む必要性を感じました。



クラブ活動への補助

〔活動クラブ：スキューバダイビング、テニス、マラソン、バンド〕
テニス部のコート使用料やマラソン部の大会参加費用に加え、バンド部のスタジオ使用料等や、スキューバダイビング部では免許取得費用の半額を医院で負担しました。
運動不足の解消はもちろんですが、楽しみを共有することで職種の垣根を越えた新たなリレーションが生まれています。



メンタルヘルス研修会

個別のストレス把握とストレスコーピングによる共有を実施しています。



スタッフルームでリラックス

クッションやリクライニングチェアを設置することで、休憩時間に仮眠をとり集中力アップ！



弁当注文制度を導入

弁当店と提携し、低価格でバランスの取れた日替わり弁当を注文できる制度を導入。
主菜 + 副菜3品以上入っています。



株式会社光伸

業務内容：受注生産型 FA システムの設計・製作
(工場における生産工程の自動化装置)

従業員数：33人

所在地：八尾市

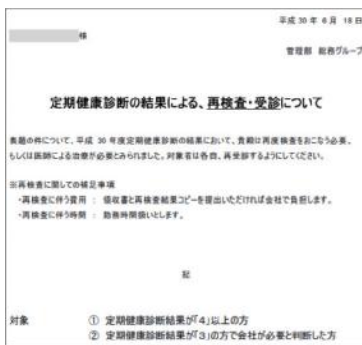
URL：http://www.kk-koshin.net/



代表取締役 後藤 晋司 氏

◆取組事例

ポイント1 全社員(パート従業員を含む)への健康づくりを実施



健診受診後のアフターフォロー

再検査対象者へは社長自ら面談を実施し、再検査の受診を勧奨。
検査受診については出勤扱いとし、費用も全額会社が負担。

充実した設備の福利厚生棟

トレーニングルームやリラックスルーム等があります。
トレーニングルームは、初めて使用する人へはトレーナーによる指導を行い、安全に使用できるようにしています。



トレーニングルーム

- 〔設備〕
- ベンチプレス
 - ランニングマシン
 - ダンベル
 - シャワールーム



リラックスルーム

栄養情報の見える化

仕出し弁当の献立表に栄養素やカロリーを表示しています。

献立表	エネルギー	342.20 Kcal
カレーライ	蛋白質	15.35 g
	脂質	13.99 g
	糖質	37.87 g
	塩分	4.42 g



株式会社サカイ引越センター

業務内容：引越運送、引越付帯サービス業務
従業員数：5,602人
所在地：堺市堺区
URL：http://www.hikkoshi-sakai.co.jp/



◆取組事例

ポイント1 メンタル不調対策と効率的な働き方に全社体制で取り組む

「従業員の健康＝企業の成長力」として府内18支社、全国190支社以上の全ての事業所で取組みを実施しています。



保健センターと連携した健康教育

- 生活習慣病等の健康教育を、経営幹部の集う会議にて実施しています。
- 全従業員に対しては、eラーニングを使用し、うつ病等研修と合わせて実施しました。
〔健康教育の実施率80%以上（4,500人以上）〕



きめ細かいメンタルヘルス対策

- 外部相談窓口のほか、役員直通や各支社・ブロック単位のホットラインを設置
- 事業場の規模に関係なく全事業所でストレスチェックを実施
〔メンタル不調での長期休職者が33%減、メンタル不調による退職者が60%減（いずれも2014年比）〕

過重労働削減への取組み

<営業職員へのタブレットPC導入>



<大型洗車機用カードの配布>

事業用車両（トラック）の洗車に1～2時間ほどかかっていたため、大型洗車機を利用できるカードを各支店に配布しました。



平均残業時間が直近3年間で20%削減できました。

職場部門 <奨励賞>

株式会社三木製作所



業務内容：精密金型・エンボスロール製造販売
従業員数：6人
所在地：大阪市西淀川区
URL：http://www.mikiss.co.jp/



代表取締役 三木 繁親 氏



◆取組事例

ポイント1 長年にわたる健康づくりの取組みと柔軟な休暇制度を導入

全従業員は6人と小規模事業者であるからこそ、1人1人の役割が非常に大切であり、長年にわたり健康づくりに取り組んでいます。



禁煙の取組み

2000年から敷地内全面禁煙のため従業員は全員非喫煙者です。



運動の取組み

ラジオ体操も30年以上続けています。
昼休みにはウォーキングを推奨しています。



時間外削減に向けた効率化

国の補助金を活用し、産官学連携で技術開発し、24時間全自動加工を実現しました。このことが時間外の削減につながっています。

※前期（2017年10月～2018年9月）における全従業員の平均超過勤務時間は9時間/月



柔軟な休暇制度

半日や時間単位の年休取得を導入し、積極的な年休取得を推進しています。

さらに、代表者が率先して年休を取得するよう努めています。



梅南鋼材株式会社

業務内容：一般・特殊鋼材の卸売及び加工販売
 従業員数：43人
 所在地：大阪市西成区
 URL：http://www.bainan.jp/



代表取締役 堂上 勝己 氏



◆取組事例

ポイント1 ものづくり現場で取り組む幅広い健康づくりへの取組み

健康診断の結果、約 2/3 の従業員が何らかの指摘を受けていたことから、健康に対する従業員の自覚を促し、健康づくりを支援できるような取組みを開始しました。

社員の気づきのために

BMI 値と健康状態との関連を実際健康診断結果を基に作成しました。
 BMI が基準値をオーバーしていると何らかの弊害が出てくる事が明確に！

	10~20代	30代	40代	50代~
要治療		25, 23.4, 18.9	27.9, 31.6	21.9, 26.3, 23.9
要精密検査	20.6			
要再検査	21.7, 22.2, 23.6, 25.2, 25.6	27, 32.7, 27.6		28.5
要経過観察	25.2, 28.5			23.6
要注意	23, 21.9, 20		27.7	
異常なし	17.5, 19.3, 21.1, 20.8, 16.9, 19.9, 21.3, 17.3, 22.1, 20.9, 18.5	22.8	19.7, 23.7	21.7

昼食費の補助

昼食にインスタント食品を摂っている従業員が多く食生活に偏りが見られたことから、栄養バランスのとれた仕出し弁当の利用を促進するため昼食費の補助を開始しました。これにより、利用者が4倍近くに急増しました。



健康行動へのインセンティブの付与

全社員を巻き込んでの活動とするため、健康ポイントの付与をはじめました！

ウォーキングラリー開始のお知らせ

8月1日より
ウォーキングラリーを開始します！

- ・1ヵ月単位で歩数を集計
- ・上位者には、健康ポイントを付与

★ 歩数計測のためのアプリをダウンロードする等の準備をお願いします。
(万歩計が必要な方は総務部に申し出てください)

★ 開始後は、パソコンの share-ウォーキングラリー.xls エクセルの表に各自歩数を入力してください。

年間健康目標の設定もお願いします。
 達成者には年間 3,000 ポイント！ 目標申請は総務部まで

健康目標

健康は生活の基礎です！
 生活習慣の改善には、本人の自覚が何より大切です。
 健康目標を立てることで、自分の健康問題をより把握でき、
 改善する方向性を決めることが出来ます。
 自分でも健康目標を立てて、実践してみよう。

実践計画

〈ウォーキングラリー〉

月毎に歩数を集計
 ⇒ランキング上位者には健康ポイントを付与
 85%が参加！

〈健康目標の設定〉

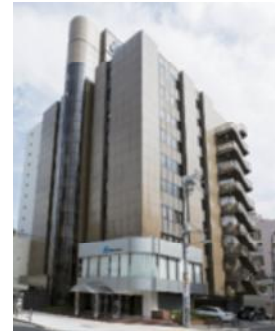
健康目標を決め、実践計画を立て行動することにより、自身の健康課題の改善を目指す
 ⇒目標達成者には健康ポイント付与

ウォーキングラリーランキング上位者・健康目標達成者は、「経営指針発表会」で表彰、ポイント数に応じた景品（ギフトカード等）進呈（予定）



村本建設株式会社 本社・大阪支店

業務内容：建築工事・土木工事及びそれらに伴う調査設計等を行う総合建設業
従業員数：本社・大阪支店合計 189人
所在地：大阪市天王寺区
URL：http://www.muramoto.co.jp/



◆取組事例

ポイント1 建設業界での下請け会社（協力会社）を巻き込んだ取組み

①建設業界の現状

建設業の専門工事会社（主に下請け会社）の多くは少人数で会社を経営。
⇒貴重な人材をメンタル不調で失わないためにもメンタルヘルスの重要性は非常に高い。
メンタルヘルス関連の教育の機会が少ない上に、教育をする余裕もないことが多い。

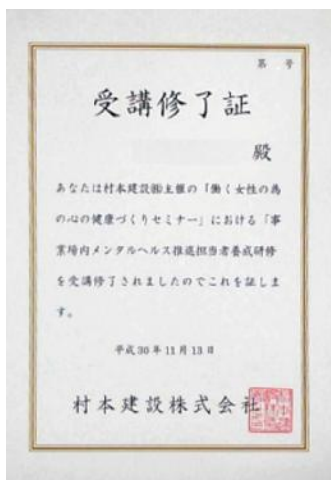
②現状打破のために

自社の下請け会社（以下、協力会社）である専門工事会社の女子従業員の皆さんにメンタルヘルスの知識を持っていただき、自身のセルフケアは勿論のこと、会社に帰ってメンタルヘルス推進担当者として、職場のメンタルヘルスに取り組んでいただき、職人さんなど、従業員の皆さんやその他の困っている人のかたわらに寄り添っていただくことを目的としたメンタルヘルスセミナーを開催しました。



大阪産業保健総合支援センター相談員・両立支援促進員や臨床心理士のほか、心理カウンセラー、建設業労働災害防止協会の安全管理士を講師に招いたセミナーを実施。
〔協力会社より33人、村本建設等より26人の合計59人が参加〕

受講者には修了証を授与



実施後の感想

元請け、下請け会社の枠を越えて共に学び、感じ、意見を交換するなど、よき交流の機会が生まれたと思います。これは今後協力会社の受講生の皆さんが各社に帰り、メンタルヘルス推進担当者として、職場のメンタルヘルスを推進していく上で、協力会社職員同士や元請けの村本建設の職員へも気軽に相談できるような、大変強固なネットワークの構築にもつながりました。

地域部門 取組概要

賞名	団体名 (所在市町村)	取組分野	活動内容
最優秀賞	学校法人河崎学園 大阪河崎リハビリテーション大学 認知予備力研究センター (貝塚市)	・運動 ・健診・検診 ・健康教育 ・その他 (ボランティア養成)	認知症予防を目的とした三位一体の取組み (ボランティア養成・運動教室・ヘルスチェック)
優秀賞	八尾市東山本町6丁目東町会高齢クラブすみれ会 (八尾市)	・運動 ・健康教育	ラジオ体操等による地域健康まちづくり
特別賞	大阪府立農芸高等学校 FARM GIRL (堺市美原区)	・食生活	高校生による酪農を題材とした食育活動の実施
奨励賞	いけだ地域栄養士会 葉菜の会 (池田市)	・食生活	地域における、食生活改善、食育に関する普及啓発活動
奨励賞	大阪府立茨木西高等学校 (茨木市)	・食生活	高校生が発信する野菜摂取、減塩等食育の取組み
奨励賞	太子町健康づくり応援団 (太子町)	・食生活 ・運動 ・その他 (健康情報発信)	住民主体に取り組む、健康太子21計画を基にした運動・食生活・健康情報発信の3分野5プロジェクトの健康づくり活動
奨励賞	豊中市健康づくり推進委員会 (豊中市)	・運動 ・健診・検診 ・健康教育	地域に根差した健康づくり啓発活動、健診(検診)の受診勧奨



学校法人河崎学園 大阪河崎リハビリテーション大学 認知予備力研究センター

取組内容：認知症予防を目的とした三位一体の取組み
(ボランティア養成・運動教室・ヘルスチェック)

所在地：貝塚市

URL：https://www.kawasakigakuen.ac.jp/



◆取組事例

ポイント1 官学産連携したボランティア養成・運動教室・ヘルスチェックの取組み

【実施主体】



①地域における認知症予防活動を担うボランティアを養成。(4時間×3日間 計12時間)



②ご当地ソング「つげサンバ」に運動器認定理学療法士が動きを考案した体操教室を実施。

市や公民館ポスター等で申し込んだ74人が参加。(週1回×全10回)

注意機能、歩行速度、握力、SMI（四肢骨格筋量指数）がいずれも実施前と比べ上昇しました。教室修了生や養成したボランティアを中心に45の自主グループができ、自主的な運動教室を行っています。



③つげさんヘルスチェックの実施

福祉、保健の拠点である市民福祉センターと3圏域ごとに所在する公民館等で実施することで300人の市民が測定可能な体制を構築しました。(215人が参加)

【実施内容】

養成したボランティア、理学・作業療法学生、理学・作業療法士、認知症ケア専門士、看護師などがスタッフとして認知機能、フレイル、ロコモ度や歩行速度、体組成分先等のチェックを実施。

認知機能や運動機能が低下している方は、貝塚市（高齢介護担当課）へ情報連携を行っています。

地域部門 <優秀賞（健康おおさか21推進府民会議会長賞）>



八尾市東山本町6丁目東町会高齢クラブすみれ会

取組内容：「ラジオ体操」等による
地域健康まちづくり
所在地：八尾市



◆取組事例

ポイント1 子どもから大人まで“皆”で取り組めるラジオ体操

高齢クラブ活動にとどまらず、町会との連携・世代間交流も視野に入れ、住みよい活気のあるまちづくりに取り組んでいます。



子どもから高齢者までと一緒に体を動かせる取組みとして、「みんなのラジオ体操」を平成27年より実施（毎年4月～11月 毎日6時20分～50分）し、近隣町会からの参加や子ども、保護者の参加もあり、夏休みなど、多い日は70人以上の方が参加されます。この取組みにPTAや青少年指導員も参画し、ラジオ体操を通じて、地域間交流を深めています。

【実績】※延べ人数
平成27年度：5,685人
平成28年度：7,456人
平成29年度：6,970人

◆取組事例

ポイント2 教養講座で健康づくり

八尾市役所山本出張所の保健師等を講師に教養講座を開催し自主的な健康づくりに取り組んでいます。（1年に3～4回程度、平均25人程度参加）



教養講座テーマ

「熱中症対策」「食中毒」「生活習慣病予防」「(季節ごとの)健康な過ごし方」「食育講座」「口腔講座」「認知症予防講座」等

講座終了後には個別の健康相談等も開催しています。



会報誌『すみれっこ』（年2回発行）により知識の共有化も行っています。



大阪府立農芸高等学校 FARM GIRL

取組内容：酪農をテーマとした食育活動の実施
 所在地：堺市美原区
 URL：http://osaka-nougei.ed.jp/



◆取組事例

ポイント1 高校生からはじめる大学や関係機関と連携した食育への取組み

地域や近隣小中学校を対象に「牛乳の生産過程」や「食・いのちの大切さ」について理解してもらうことを目的に、酪農教育ファーム活動を展開しています。小中学校を対象とした食育授業の実施や、牛乳に関する食育補助教材の作成を行うことで、学校食育課題（残乳）の解決に取り組んでいます。

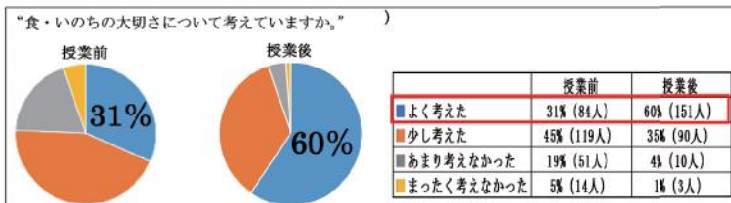


〈出張授業の風景〉



〈模擬搾乳牛を用いた搾乳体験〉

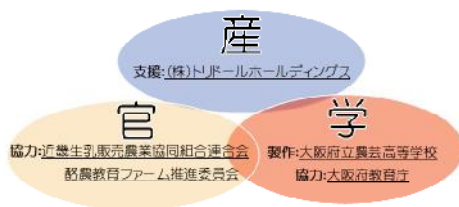
授業内容や効果分析については、大学の先生からアドバイスを頂いています。酪農の関係団体の方とも連携し、授業において模擬搾乳体験等を行いました。



授業後のアンケート

いのちの大切さや牛乳の生産過程についての理解は授業前と後で大きく深まりました。

また、授業を行った中学生 273 人に対し残乳調査を実施したところ、当日の残乳は 0、翌日も実施前よりは少ない結果を得ることができました。



産官学連携したDVD作成

酪農という生産現場を身近に感じてもらうことができるよう、「酪農家の仕事」や「牛乳の生産過程」について内容を構成しました。

大阪府学校給食会に提供することで、府下の小中学校 1538 校全てで活用可能に！



地域の方々を対象とした食育活動・講演の実施

地元の酪農家の方々や、近畿生乳販連と連携し食育活動を実施しています。H29 年度から実施し、約 1,160 人の方に参加していただくことができました。



いけだ地域栄養士会 葉菜の会

取組内容：赤ちゃんから高齢者まで男女を問わず幅広い地域住民を対象にした食育啓発及び健康的な食生活の実践の普及促進活動

所在地：池田市



◆取組事例

ポイント1 幼児から大人までを対象とした健康な食生活の実践

地域において生活習慣病発症を予防する食生活の実践啓発のため、男性の料理教室開催や、生活習慣の基礎を形成する幼児期からの食育を保護者も参加して行うことで、家庭での健康的な食生活の実践につなげ、地域における将来の健康寿命延伸を目指す活動を推進しています。

池田市と連携しながら実施しています



〈わくわくキッズクッキング〉



〈大きくな〜れ！すくすくごはん〉



食育フェスタ

栄養学的に三色栄養を理解しバランスの良い食事を摂取できるように媒体を使つての食育活動です。スタッフ自作自演の人形劇・寸劇・紙芝居・食材釣り・スタンプ集め・三色ボーリング等で楽しく食生活について学ぶお祭りのイベントです。



〈男性料理教室〉

【H29 年度実績】

男性料理教室

池田市内4地区で開催、延べ443人参加

わくわくキッズクッキング

実施回数：6回／年 合計親子61組参加

大きくな〜れ！すくすくごはん

実施回数：2回／年 合計39人参加

五月山児童文化センターキッズクッキング

実施回数：2回／年 9人

(例年3回／年 29年度は台風の為1回中止)

五月山児童文化センター食育フェスタ

実施回数：1回／年 16人参加



大阪府立茨木西高等学校

取組内容：高校生が発信する野菜摂取、減塩等食育の取組み
所在地：茨木市
URL：http://www.osaka-c.ed.jp/ibarakinishi/



◆取組事例

ポイント1 高校生が行う食育への取組み

野菜たっぷり！適塩みそ汁&創作料理

地域の野菜等の食材を利用し、地産地消で1日に350gの野菜摂取を目指して、地元の野菜を調査・購入し、野菜がたっぷり100g入った「適塩みそ汁(塩分0.6%)」または、「創作料理」を作り朝食として食べました。高校生の校内へのよびかけにより実施！360人参加。



<文化祭にて掲示>



SDGs ポスター

手作りのSDGsポスターを280枚作成し、校内文化祭や地域のイベントで展示。



茨木市の4つのT「つくる・たべる・つどう・つたえる」を入れています。



<地域イベントでの展示>



こどもを対象にした取組

文化祭へ来場した子どもに野菜摂取の大切さを伝える「野菜つりゲーム」、「野菜カードづくり」を実施しました。



太子町健康づくり応援団

取組内容：住民主体に取り組む、健康太子21計画を推進する運動・食生活・健康情報発信の3分野5プロジェクトの健康づくり活動

所在地：太子町



◆取組事例

ポイント1 みんなの笑顔でいっぱいになるまちづくり



太子の大地と子どもたちを育てるプロジェクト

子どもたちと保護者で自ら食物を育てることで食育を推進します。



太子のみそを食べて元気になるぞプロジェクト

みそ汁と言えば朝食の定番。伝統食品であるみそづくりを通じて朝ごはんの欠食防止を目指します。



ウォーキングコース発見プロジェクト

メンバーでコース、距離、安全面等を検討し、月例ウォーキングコースを設定！

<http://egaoippai.stars.ne.jp/>



たいしくん元気体操でTVでるぞプロジェクト

依頼を受ければ、出向いて体操指導を行い、赤ちゃんから、高齢者の方まで町内36団体1,000人超が参加するPVが完成しました。1,000人は町内人口の約1/13です！
からだを動かすきっかけづくりと、体操を広く知っていただくことができました！
YouTubeで見ることができます！



健康と笑顔の和プロジェクト

住民から公募し、投票により決定！「憲法17条」ならぬ「健法17条」です。さらに子どもたちが作った「子どもの健法17条」もあるんです。



豊中市健康づくり推進員会

取組内容：地域に根差した健康づくり啓発活動や
健診（検診）受診勧奨の実施
所在地：豊中市



◆取組事例

ポイント1 地域密着の健康づくり

小学校校区単位で結成された校区健康づくり推進員会（現在16校区で結成）それぞれの校区ごとに健康づくりに関する事業を実施しています。

活動内容：生活習慣病予防、運動、栄養、お口の健康づくりなどをテーマに講師を招いての健康教室やウォーキング、体操教室等の健康づくりサポート事業を実施。



〈健康講話〉



〈体操〉

【実績】

H29 年度
健康教室
67 回：1,291 人参加
健康づくりサポート事業
115 回：8,624 人参加

校区合同での取組みも実施しています！

●市内のイベントでの健康づくりコーナー



〈糖分に関する啓発クイズ〉



〈体力測定〉

【実績】

H29 年度：2 回
約 1,600 人参加

●市民健康づくりフォーラム（年1回）



〈健康に関する講演会〉



〈講演後の健診（検診）受付コーナー〉

【実績】

H30 年度：114 人参加
※ H13 年度から実施



©2014 大阪府もずやん



おおさかアスマイル

検索



健活10

検索

第4回大阪府健康づくりアワード 受賞団体紹介

平成31年(2019年)2月発行

大阪府健康医療部 保健医療室 健康づくり課

〒540-8570 大阪市中央区大手前二丁目

TEL 06(6944)6029 / FAX 06(6944)7262

ホームページ <http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/award/>