

本社食堂でヘルシーランチやスマートミール弁当を提供

東京海上日動火災保険 株式会社

所在地:東京都千代田区

従業員数:17,203 人(単体)

設立年:1879 年

業種:損害保険業等

○事例のポイント

- ・ 本社食堂でヘルシーランチ、グループ会社でスマートミール弁当を提供
- ・ 1990年代から毎年10～11月に「健康増進月間」を実施し、その中の「食生活改善部門」には「食事バランス意識コース」、「毎日朝食コース」、「休肝（減酒）コース」を設定
- ・ 健康保持・増進のために、全社員に「健康チャレンジカード」を配布。食事のバランスや、朝食をとるといったことを社員が主体的に取り組む契機としている。

◆取組の背景

同社では社員の健康を経営の重要なテーマとして「健康経営宣言」を掲げ、様々な取組を推進しており、各種健康関連の施策は、その取組の一環として行われています。

◆食育活動①社員食堂の状況

全国各地に約250か所の事業所があり、社員食堂は東京丸の内本店と多摩センター、大阪の3か所にあります。約4,500名が働く本店の2階には、皇居を臨む席数560席の社員食堂があり、ランチでは毎日約700食を提供しています。



◆食育活動②ヘルシーランチ・スマートミール弁当の提供

本社食堂では、グローバルGAP認証食材を利用し、安全で品質の良い食品ランチを提供しています。また、2019年8月から栄養バランスのとれたヘルシーランチの提供を開始しました。低カロリー、塩分少なめ、野菜たっぷりで社員に好評です。

加えて2019年9月からグループ会社が、スマートミールの認証を取得した宅配弁当業者の「スマートミール弁当」の提供を開始しました。働く人の健康を考え、旬の食材を豊富に使い、栄養バランスの優れた17品目のおかずは無添加調理で安心・安全ヘルシーだと評判です。



「食事バランス意識コース」や「毎日朝食コース」にチャレンジ

「食事バランス意識コース」では、「㊤1日1食は定食風メニュー（一汁三菜）を取り入れる」、「㊤多様な食品を組み合わせる」の2点が要件で、その実現のため、「おすすめ定食メニュー」が冊子に記載されています。

健康増進に通年で取り組むためのツールとして「健康チャレンジカード」を作成して毎年社員全員に配布しています。社員はまず健康宣言（例えば「ベルトの穴を1つ縮める」）を記入します。そして宣言を実現するために取り組む項目（ウォーキング、食事バランス意識、毎日朝食等）をチェックし、実行します。目標を書いた名刺型のカードを財布や手帳といった身近なところに入れ、常に携帯して意識することで、自己管理により健康増進に繋げる仕組みです。

2019 年度 私の健康宣言

健康チャレンジ
QRコード
スマホ・タブレット



☐ My運動 (1回30分以上上汗をかく運動、週2回以上推奨)

☐ウォーキング ☐ラジオ体操 ☐体肝 (減酒) ☐禁煙

☐2UP3DOWN運動 ☐心のリフレッシュ ☐良い睡眠

☐食事/バランス意識 ☐歯ッピー (歯みがき)

☐毎日朝食 ☐プチ不調改善 ☐小さな成功体験 / ポジティブシンキング

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

健康に関する情報は、『健康管理ポータルサイト』に掲載

★ウェルネス推進室・健康相談室は、いつでもみなさんへ応援しています。

日々の取組記録は WEB を活用します。健康情報や健康チャレンジに対するワンポイントアドバイスが得られます。

おすずめ定食メニュー



Menu1

- ※中野口汁 802kcal
- ※ごんたんのふゆふゆ草子 25kcal
- ※ほろろきゅうりの酢物 61kcal
- ※味噌汁(白湯・生煎) 52kcal

エネルギー：538kcal 塩分：5.3g



Menu2

- ※鶏 267kcal
- ※竜の巻を揚げ 247kcal
- ※大根のサラダ 33kcal
- ※ずしほ(白・ムネ)の味噌汁 73kcal

エネルギー：558kcal 塩分：2.7g



Menu3

- ※鯛 367kcal
- ※アジの塩焼き 72kcal
- ※おでこの酢物(梅干し) 65kcal
- ※味噌汁(白・生煎) 71kcal

エネルギー：475kcal 塩分：3.5g



Menu4

- ※鯛を炙 342kcal
- ※にんじん・豆腐・きのこのサラダ 133kcal

エネルギー：465kcal 塩分：4.7g

[illegible]

◆食育活動④朝食に関する啓発活動

健康診断の問診票から、全社員の朝食の喫食状況を把握しており、欠食率（朝食を週3回以上抜くことがある人の割合）を集計したところ、全年齢層で21.6%でした。年代別では、60代が8.7%、50代が15.8%であるのに対し、30代は23.5%、20代は32.4%と、年代が若くなる程欠食率が高いことがわかりました。この課題を改善するため、欠食者に対しては、健診後の面談やパンフレットの配布により朝食の重要性を伝える啓発活動を実施しています。

◆食育活動⑤女性の健康対策

若年層は朝食欠食率が高く、女性の場合それが過度の痩せ傾向に繋がっている可能性が指摘されています。心身ともに健康で健やかに過ごすためには、食に関する正しい知識が不可欠です。そこで、産業医を講師とした「ランチタイムセミナー」を開催し、女性の健康をテーマに講演会を実施しました。女性特有の不調には、日頃からバランスの取れた食事を心掛けることや朝食を抜かずに規則正しい生活をするのが効果的であることをセミナーでは伝えています。

女性向けのランチタイムセミナーは、他にも「アロマ」や「ホルモンバランス」をテーマに年1回開催しており、約70席の会議室は毎回満員になるほどの人気で、健康への関心高まりが窺えます。

◆推進体制

健康経営は、グループ健康経営総括（CWO）を中心に、各拠点のリーダーや全国に配置する産業保健スタッフ（産業医・保健師等）に加え、組織毎に選任された健康増進キーパソンが連携をし、一体となって各種健康施策を推進しています。食生活指導には、保健師等が積極的にあたっています。

◆職場や社員の变化

ヘルシーランチの食堂における喫食数は1日当たり30～40食です。野菜がたっぷりで食べごたえがあるので、女性はもちろん、男性社員からも好評です。ダイエットや減塩などの保健指導を受けた社員も利用しています。ヘルシー弁当も好評で、ランチミーティングなどでも利用されています。

全社をあげた健康チャレンジは1990年代からスタートし、今では社員の間にすっかり定着しています。これに加えて、2016年から5年連続で健康経営銘柄に選定されており、社員の健康増進活動のためのモチベーションにもなっています。健康経営銘柄に選定されていることの自覚や誇りを持ち、健康の保持・増進に主体的に取り組む社員が増えてきています。