事例4

健康メニューの提供とセルフケアの促進で社員が自然と健康に

味の素　株式会社

所在地：東京都中央区　　**従業員数：約 3,500 人（単体）**
創業年：1909 年　　**業種：食料品製造業**

○事例のポイント

- 健康経営の一環として食生活改善を実施し、経営戦略とも密接にリンク
- 働き方改革で展開している「どこでもオフィス」とも連動し、ICT を活用した健康状態可視化ツールを活用
- 社員食堂では自社製品を活用した健康メニューを提供、ICT 活用により食記録を簡易化し、セルフチェックにつなげる

◆取組みの背景

社員の食生活改善（食育）は健康経営の一環として実施されている。同社流の「健康経営」として、「グループで働いていると、自然に健康になる」をコンセプトに、「バランスの良い食事」「適度な運動」「良質な睡眠」を意識した“セルフケアの習慣化”を目指しています。2017 年には、「栄養に関するグループポリシー」や、「栄養戦略ガイドライン」を定め、自社の製品やマーケティング方針のみならず、社員の食生活支援活動の拠り所としている。こうした背景には、アミノ酸を取り扱う会社として栄養に関する統一した方針を明確化し、グローバル競争に勝てる会社にしたいという思いもあります。

◆食育活動①ICT を活用した健康状態の可視化

PC 上で健診結果、就労状況、生活習慣状況を一元把握できる「My Health」システムを構築し、自身の健康状態を把握し、変化の予兆に気づき、最高のコンディションを維持できるよう、自分の行動の見直しにつなげていきます。

この他、健康アドバイスアプリ「カラダかわる Navi」を導入し「運動」「食事」「睡眠」「気分」の４軸で健康状態を可視化し、アルゴリズムと AI により自動アドバイスが受けられます。チーム戦など面白い企画、仕掛けにより参加率を高める工夫をしています。

自分の食生活の癖を知り、何をすればコントロールできるのか、そのきっかけづくりを提供し、リテラシーを高めています。

ICT の利活用は、働き方改革により導入された「どこでもオフィス」とともに実現しました。

◆食育活動②健康メニューの提供

社員食堂のメニューの一つとして、健康推進センターが監修する健康支援メニューを提供しています。ランチメニューは、自社製品を使いながら、たんぱく質と野菜が摂れて、低カロリー（500kcal 目安）のものとなっています。

2019 年には、5 事業所統一のメニュー基準範囲（例　エネルギー450～650kcal 程度、タンパク質 20g 以上、塩分 3.0～3.5g 程度）を設定し、事業所毎に給食事業者が、その範囲内に調整したランチメニューを提供しています。

社員食堂で食べたものは、アプリ上でのメニュータグから簡単に選択できるため、利用者は、手軽に食事記録をつけ、セルフチェックにつなげることができる。

◆食育活動③健康増進施策を支える全員面談

産業医・保健師が、保健指導（栄養教育含む）を社員全員に毎年実施しています。例えば、お酒が好きな人を否定するのではなく、お酒をある程度飲む前提での食事内容を勧めるなど本人の価値観を尊重した内容となっています。経年データより各人がライフスタイルで重視するポイントを把握した上で改善ポイントを伝えています。

健康アドバイスアプリなど IT を活用した支援を積極的に導入していますが、併せて、対面での面談を行うことで、各取組みがより効果的なものとなっています。

◆食育活動④血糖値測定適正糖質セミナー

生活習慣病予備群 を対象に、「適正糖質セミナー」を開催しています。昼休み 1 時間を利用し、適正な糖質摂取量について講義を行ったあと、弁当を食べ、食後に血糖値測定を行います。その場で血糖値測定を行えることで、血糖値スパイクが自分に起きているかどうかが確認でき、講義内容をより実感することができます。この他、新人研修での生活習慣病に関する講義や、シニア・プレシニア向けの食事摂取に関する講演会を開催するなど世代別の情報提供を行っています。

◆推進体制

食に関する取組みは人事部内の労政グループと健康推進センターが所管しています。健康推進センターには、現在 13 名の保健師が在籍して全員面談他、取組みにあたっています。

社員食堂における食事提供については、給食事業者へ委託し、給食事業者の管理栄養士等と連携して取組みを進めています。

◆職場や社員の変化

健康経営の評価指標（アウトカム）の一つとして、「自らのこころとからだが健康だと感じている従業員の割合」を設定し、成果管理を行っています。 評価測定はエンゲージメントサーベイとして隔年に実施することとしており、2017 年度の海外含めグループの全従業員約 33,000 人を対象とした調査結果（29,000 人回答）では「働きがいを実感している従業員の割合」が 79%、「こころとからだが健康だと感じている従業員の割合」が 76%であった。これを 2020 年度に 80%以上にすることを目標としています。

取組みの効果としては、適正糖質セミナーが、効果がでやすいと認識しています。カロリー制限とは異なり、食べられる種類や量が多いので、ライフスタイルの中で工夫しやすいためです。カロリー制限で成果の出なかった人でも減量に成功しています。

新人研修での生活習慣病の講義により、若い世代でも糖尿病になる可能性を知り、徐々に自分のこととして理解が進んでいます。