

社員食堂で「健康応援プロジェクト」を実施

トッパングループ健康保険組合 (凸版印刷株式会社)

所在地: 東京都台東区

被保険者数: 41,984 人

設立年: 1926 年

業種: 印刷業等

○事例のポイント

- ・ 凸版印刷を母体とした、トッパングループ健康保険組合では、2016 年から全国の事業所や工場の社員食堂で「社員食堂から健康をお届けします」を合い言葉として、「Happy & Healthy Canteen (HHC) プロジェクト」を実施（「Canteen」は社員食堂の意味）
- ・ HHC プロジェクトの一環である「生活習慣改善チャレンジ」では、BMI25 以上の人が、社員食堂の利用などにより、2 か月間で「体重-2 kgかつ腹囲-2 cm」に挑戦、多くの人が成功

◆取組の背景

「健康経営宣言」を発し、事業所と健保組合が一体となって、診療所や社員食堂を活用して「従業員健康度の向上」や「重症化予防の取組み」を実施しています。その「食」分野での取組が「HHC プロジェクト（健康応援プロジェクト）」です。

◆食育活動①社員食堂の状況

全国のトッパングループの事業所や工場を中心に社員食堂が設置されています（下の写真は凸版印刷の本社食堂）。



◆食育活動②生活習慣改善チャレンジ

HHC プロジェクトで力を入れて取り組んでいるのが「生活習慣改善チャレンジ」。各事業所で BMI25 以上の人を数名選抜、2 か月間で「体重-2 kgかつ腹囲-2 cm」を実現しようという取組です。

社員食堂で適切なメニューを選ぶだけではなく、健保組合医療職による具体的なアドバイス（野菜から先に食べる、麺類のスープは残す等）により、生活習慣の改善を行うことで目標達成へ向けて競っています。

2018 年度は 14 事業所の計 46 名が参加し、うち 34%の方が目標を達成しています。



◆食育活動③おすすめ共通メニューなど

個々の社員食堂では「ヘルシー（ウェルネス）メニュー」も導入されていますが、特に製造現場などでは満腹感を求める傾向が強く、「ヘルシー」と銘打つと喫食率が下がる傾向があります。

そこで、HHC プロジェクトでは、年に1回「共通テーマメニュー」を導入しています。各社員食堂で、ボリュームがありそうに見えてもヘルシーなメニューを作成、多くの社員に食べてもらおうという試みで、2016年は「満腹なのに低カロリー」、2017年は「ヘルシーフライデー」のテーマで実施しました。

2017年には、「フライなのに低カロリー」と糖質を抑えることも「ゆる糖質」として取り入れ、たっぷりの野菜にとんかつをのせた「サラダとんかつ」、マンナンご飯でヨーグルトの特製タルタルソースをかける「チキン南蛮」など、さまざまなメニューが披露され、従来のヘルシーメニューを大幅に上回る喫食率が記録されています。また、HHC 推進協議会で作成した健康応援プロジェクトポスターを個々の社員食堂に掲示し、啓発に努めています。

このような取組が評価され、2017年の「第6回健康寿命をのばそう！アワード」で厚生労働省保険局長優良賞を受賞しています。



◆食育活動④新入社員への食育

「HHC プロジェクト」以外には、新入社員に対し、入社時の研修に「健康教育の時間」を設け、健保組合の担当者が食育を含めた健康管理に関する講義を行っています。

その際、参加者に弁当を食べてもらい、食べる順序の問題点や野菜を残している点などを指摘、「バランスよく食べる」ことを教え、ヘルスリテラシーの向上に努めています。

工場の若い社員や単身赴任の人などは朝食の欠食率が高い傾向にあるため、和洋の朝定食や、サンドイッチ・コーヒーのメニューを提供することで、欠食率低下に努めています。

◆推進体制

HHC プロジェクトは各地の給食事業者の管理栄養士と連携した「HHC 推進協議会」が活動の中心となっており、この活動を事業所と一体となって取り組んでいます。また、健保組合で管理栄養士を東京と大阪に各1人配置しており個別に面談も行っています。

◆職場や社員の变化

先のように2018年の「生活習慣改善チャレンジ」では、16名が「-2 kg・-2 cm」を達成しています。その過程で、個々人が食に関するリテラシーを上げ、生活習慣の改善に取り組むとともに、チャレンジ終了後もそれが継続し、行動変容を起こしています。

チャレンジでトップになった人は、お気に入りの服が着られなくなったことが挑戦の理由で、体重、腹囲が減った成果として、再度着られるようになったと喜んでいました。