

働き盛り世代が一日の多くを過ごす職場において、食育を推進していく

# 食育実践優良法人2026 事例集



野菜摂取

朝食

体験

相談・指導

従業員食堂

社内共有

購買

研修・セミナー

提供

キャンペーン

イベント

アプリ

その他



食育実践優良法人

株式会社宮木建設	3	太陽ホールディングス株式会社	22
株式会社小坂工務店	4	株式会社イントロダクション	23
住友重機械プロセス機器株式会社	5	株式会社MIXI	24
キヤノン電子株式会社	6	ウイングアーク1st株式会社	25
トヨタ自動車株式会社	7	SCSK株式会社	26
パナソニック オートモーティブシステムズ株式会社	8	株式会社タニタヘルスリンク	27
白河オリンパス株式会社	9	日本ナレッジスペース株式会社	28
パナソニック インダストリー株式会社	10	サイショウ、エクスプレス株式会社	29
株式会社デンソー	11	住友商事パワー&モビリティ株式会社	30
カシオ計算機株式会社	12	株式会社ベルク	31
豊田合成株式会社	13	株式会社第四北越銀行	32
タカラベルモント株式会社	14	福井順化商事株式会社	33
株式会社電業社機械製作所	15	森ビル株式会社	34
太陽化学株式会社	16	エルソフト株式会社	35
三菱マテリアル株式会社	17	公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院	36
カゴメ株式会社	18	株式会社異設計コンサルタント	37
古野電気株式会社	19	株式会社建設技術研究所	38
トヨタ紡織株式会社	20	株式会社ホニック	39
ロート製薬株式会社	21		

- 野菜摂取
- 朝食
- 体験
- 相談・指導
- 従業員食堂
- 社内共有
- 購買
- 研修・セミナー
- 提供
- キャンペーン
- イベント
- アプリ
- その他

## 食育実践優良法人顕彰制度

従業員に対し、健康的な食事の提供等、食生活改善に向けた取り組みとその評価を行っている企業を顕彰し、もって企業内の活力向上及び優良な取り組みの横展開を図ることを目的として、経済産業省が実施する健康経営優良法人制度と連携し、食育実践優良法人顕彰制度を令和7年に創設しました。「大人の食育」を推進する官民連携食育プラットフォームによって認定され、「食育実践優良法人2026」では、337件の申請があり、334法人が初認定となりました。

### 【認定のメリット】

#### 1 認定企業の公表

- ・農林水産省ウェブサイト内に認定企業を掲載
- ・優良な取り組みを事例集に取りまとめ、公表

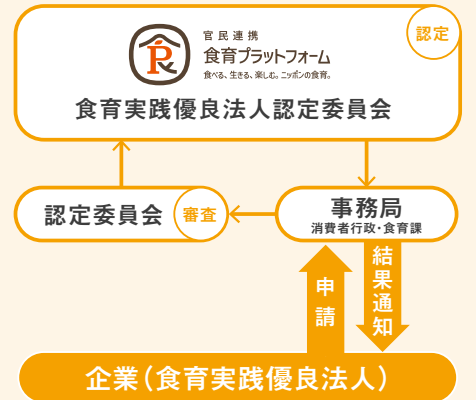
#### 2 認定証やロゴマークの提供

- ・認定証を交付
- ・名刺等に利用できるロゴマークを提供

#### 3 企業イメージアップへの貢献

- ・ワークエンゲージメントの向上
- ・採用活動における訴求 など

### 【認定スキーム】



食育実践優良法人2026 認定委員代表  
東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 教授

内野 美恵

近年、食の外部的化や簡便志向の高まり、若者における野菜類・果実類の摂取減少など、大人の食生活の乱れが顕在化しています。このような中、これからの社会を担う若者をはじめとする「大人の食育」の推進が求められており、健全な食生活を実現するためには、「働き盛り世代」が多くの時間を過ごす職場において食育を推進していくことが重要です。こうした背景のもと、昨年度「食育実践優良法人顕彰」が創設され、334法人が「食育実践優良法人2026」として初めて認定されました。本事例集は、その中から今後新たに食育に取り組む法人の参考となるよう、37法人の事例を取り上げ作成したものです。各法人の主な取り組みのほか、魅力的なポイントについて、食育実践優良法人認定委員会の委員からコメントしております。

食育実践優良法人顕彰は制度として歩み始めたばかりであり、今後さらに多くの法人が認定されることで、職場における食育の取り組みが一層広がっていくことを期待しております。本事例集が、各企業・団体における食育のさらなる推進や法人内の活力向上につながるるとともに、認定法人の優良な取り組みが広く展開されていくきっかけとなることを願っております。

# 朝ごはんからはじまる、 元気で安全な現場づくり

## 株式会社宮木建設

〒939-1327 富山県砺波市五郎丸1060-3  
従業員数:21名~50名以下 URL:http://miyakikensetsu.com

建設業



富山県産コシヒカリを使った朝食提供の様子

- ・ポイント①:課題を踏まえ、出来ることから着手
- ・ポイント②:地場産物を取り入れた朝食提供
- ・ポイント③:追跡調査により、朝食習慣の定着へ

### 取り組みの概要・目的

#### 朝食の重要性を訴求し、地場産食材を取り入れた朝食を提供

社内報にて朝食の重要性を動機付け後、無理なく継続できることを重視し週1回の朝食提供を実施しました。地元富山県産コシヒカリを使用したおにぎりやバナナ、熱中症予防も考慮し砺波市産のきゅうりを使用した漬物も一緒に提供し、手軽にエネルギー補給できるメニューを中心に提供しています。

### 実施の背景や課題

令和7年3月末に実施した朝食摂取アンケートの結果から、19%の従業員が毎日朝食を食べずに出勤していることが分かりました。建設業という特性上、現場の安全性・生産性を支えるのは「従業員の健康」であると考え、まずは「週に1回でも朝食を食べる」ということを目標に取り組みを開始しました。

### 取り組みの成果

#### 朝食摂取アンケート

朝食摂取率アンケート 3月26日(水)			
Q1 朝食を食べて出社していますか?			
①毎日食べて出社している	21人 ( [ ] 含む)		
②週3~4日	2人		
③週1~2日	1人		
④食べてきていない	2人	欠食率	5/26 19.23%
朝食摂取満足度アンケート			
Q1 朝食提供に満足ですか?			
①満足	25人	満足度	25/26 96.1%
②不満足	1人		

#### 定量的・定性的成果

●従業員への朝食提供に対する満足度は96%であり多くの従業員に満足してもらっていると同時に朝食欠食率は19%から7%に改善しました。一方で、元々朝食欠食していた2名については、朝食摂取の定着には至りませんでした。(1名は朝食を食べる時間が無い、1名は野菜ジュースなら摂取できるようになりました)

#### 従業員の“声”

「米の硬さもいい感じでおいしかった!」や「今日はトウモロコシが入ってる!」など、従業員同士の自然なコミュニケーションにつながっている。

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### こだわりポイント

生産者の顔がわかる地産地消にこだわり、従業員が生産した100%コシヒカリを使用したおにぎりを提供し、水と水加減にもこだわりました。

#### 工夫したこと

玄米の八分づきおにぎりは食べづらいとの声があったので、玄米と白米を一緒に炊き、ふりかけは減塩を使用するなどの工夫をしました。

### 連携先やリソース

#### ●協力者

・従業員宅で収穫したお米や野菜・果物を使用(お米は有償・野菜等は無償)

#### ●リソース

必要な人員、コスト:2人 早朝から1升の地元産のお米でにぎったおにぎり40個程

### 今後の展望

現在は2週に1回のペースで玄米と白米を1:1で混ぜたおにぎりを提供しております。玄米は栄養価が非常に高く、腹持ちにも優れているという特徴があります。おにぎりは小ぶりサイズで作っており、軽食として食べている従業員もいます。弊社は建設業であり、作業には高い集中力・的確な判断力が求められます。今後は朝食提供を継続するとともに、玄米おにぎりを通じた健康支援に取り組み、生産性の向上および体調管理にも力を入れてまいります。

#### いいね!コメント

朝食の重要性を伝えるだけにとどまらず、実際に朝食を提供する機会を設けたことで、喫食者が身をもって朝食摂取による集中力や体力の持続効果を実感できたのではないのでしょうか。従業員宅で収穫した地場産食材を使用している点も、栄養面だけでなく、従業員同士のコミュニケーションにも発展していて、まさに大人の食育の実践といえるでしょう。

# 会社での食事がもっと楽しくなる 場所に！

## 株式会社小坂工務店

〒033-0036 青森県三沢市南町4丁目31-3469  
従業員数:51~100名以下 URL:https://kosakagc.co.jp

建設業



- ・ポイント①:従業員食堂等を設置できない企業のヒントに
- ・ポイント②:「選ぶ」楽しさを提供
- ・ポイント③:従業員同士の会話のきっかけに

### 取り組みの概要・目的

職場での食事を多面的にサポート！複数の外部サービスを導入

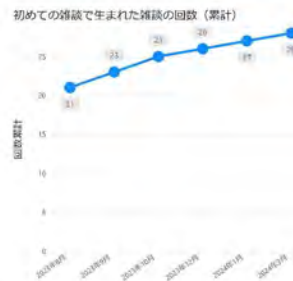
- ・『おごり自販機』に砂糖の含有量を表示し、健康飲料を購入できるよう誘導しています。
- ・『オフィスでやさい』を朝食欠食者、野菜不足の従業員へ向けて設置しました。
- ・『カラダにいいお茶』をポットに常備し、提供するお茶は週替わりになっています。

### 実施の背景や課題

健診結果から高血圧従業員の増加が見られ、また健康習慣アンケートからも生活習慣病のリスクが高い傾向にあることが分かりました。そこで、健康経営に関する取り組みとして、食事に関する啓発や外部講師を招いた研修を実施しておりますが、実際に飲食物を提供するまでの取り組みには至っておりませんでした。そのため、新たに当該取り組みの導入を開始いたしました。

### 取り組みの成果

#### おごり自販機によるコミュニケーション指数



#### 定量的・定性的成果

- 自販機は毎月200本前後購入があり、オフィスでやさいについても従業員の50%が利用しています。
- 若手社員より「トクホ商品」の入荷リクエストがあり健康意識の高まりを感じます。また、たんぱく質の必要性について社内で周知を行っていることもあり、オフィスでやさいについては、安価で手軽に摂取することができる点に感謝の声が上がっています。

従業員の  
“声”「試し飲み出来るのが良い」  
「果物を摂取する機会が増えた」

#### チャレンジしたことや創意工夫したこと

##### 本社以外の従業員への対応

本社に行かないと買えないという意見もあり、  
今後は工夫が必要であると感じています。

##### 利用促進の工夫点

アンケートで商品のリクエストを収集するとともに、  
全従業員向けグループチャットにて、栄養価情報を加えた入荷商品の案内を行いました。

#### 連携先(社内外)やリソース

##### ●提携先

- ・自動販売機(サトリー・ビバレッジソリューション株式会社)  
オフィスでやさい(株式会社KOMPEITO)

##### ●リソース

- ・改善として各部門・委員会より提案があり、  
採用された提案は1件1万円を支給。

#### 今後の展望

食育事業の一環として、全従業員へ毎月支給している卵および年2回配布しているリンゴ酢を活用したレシピは今後も提供していきたいと思っています。地域性や消費期限の短さが課題となり、置き型の社食は利用が進まなかったため、保存性の高い冷凍食品を中心とした社食(オフィスプレミアムフローズン)へ変更し、温かくバランスの良い食事の提供を行っていきたく考えています。

#### いいね！コメント

従業員食堂の設置が難しい環境でも、置き型サービスや健康飲料の提供など複数の方法を組み合わせることで食環境の改善に取り組んでいる点が非常に優れています。特に、自販機の商品に含まれる砂糖量を分かりやすく表示する工夫は、従業員が健康を意識しながら選択するきっかけづくりとして参考になります。企業規模を問わず取り入れやすい実践的な好事例だと感じました。

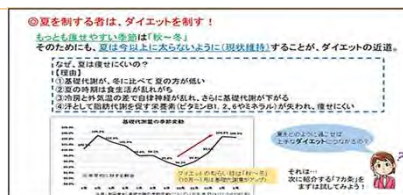
# YouTubeで配信！ 保健師と栄養士が伝える「食と健康」

## 住友重機械プロセス機器株式会社

製造業

〒799-1393 愛媛県西条市今在家1501  
従業員数:301~900名以下 URL:https://www.shi-pe.shi.co.jp/

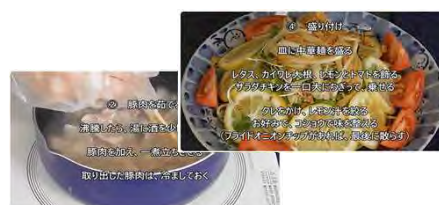
健康増進動画の「栄養」の一例



健康増進動画の「健康情報」の一例



健康増進動画の「運動」の一例



健康増進動画の「調理風景」の一例

- ・ ポイント①:YouTubeを活用
- ・ ポイント②:従業員家族への波及も期待
- ・ ポイント③:評価の可視化により、行動変容へのステップを振り返る

### 取り組みの概要・目的

隙間時間に視聴できるよう1本5分にまとめ、実践しやすく工夫

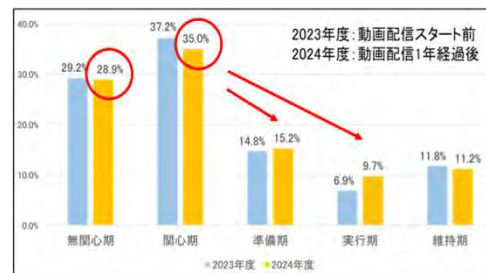
身近な食材で簡単に作れる調理動画と健康情報を連動させ、「食と健康」と題して1本5分程度の健康増進動画にまとめ、定期的に配信しています。料理初心者でもできる簡単なものや、レンジでも調理可能なレシピにするほか、地元の郷土料理レシピは県外赴任者からも好評です。

### 実施の背景や課題

従業員が健康づくりに今以上に興味を持てるよう、健康衛生向上を目的とした「食」という身近なテーマから健康に関する情報を時間を気にせず手軽に視聴してもらえるよう、YouTubeによる動画配信を企画しました。

### 取り組みの成果

配信前後の行動変容ステージモデルにおける比較



定量的・定性的成果

- 動画配信スタート前と配信1年経過後の行動変容ステージモデルを比較すると、無関心期と関心期が減少し、準備期(行動を起こす意思がある時期)と実行期(6か月未満の明確な行動変化が観察される時期)が増加しました。
- 従業員のヘルスリテラシー(食リテラシー)を高めるには、今回作成した動画(YouTube)は効果があると考えています。

従業員の  
“声”

「簡単にすぐ出来る」  
「動画を見ることで今まで食べたことなかったものにチャレンジできた」  
「時短メニューが豊富なのであと1品欲しい時に助かっています」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

「食」⇒「健康意識の向上」⇒「生産性向上」へ！

事業所では生産性向上の観点からもメンタルヘルスクエアや熱中症等の対策を講じています。さらに「食べる」「健康」をキーワードに仕事を楽しみ、日々の活力となるよう意識して動画を作成しています。既成概念にとらわれすぎず、時短で野菜・果物等を手軽に摂取する方法やバランスを考えたコンビニ食の提案を行っています。

### 連携先やリソース

#### ●協力者

- ・ 住友重機械工業(株)愛媛製造所西条工場  
保健師:川中
- ・ いずみサポート(株)愛媛支社西条営業所  
栄養士:青野

#### ●リソース

- ・ 企画から実施までの期間  
1回の配信に対して約1ヶ月
- ・ 必要な人員、コスト  
2名(保健師・栄養士)、約700円/回

### 今後の展望

現在の動画配信に参加型(インスタライブ等)を組み合わせ、リアルタイムに双方向の意思疎通(従業員の声)を取り入れながら、臨場感のある料理のライブ配信を行いたいと考えています。また、新入社員や単身赴任者等に簡単に美味しい「大人の食育料理教室」を行い、更に従業員の食リテラシーや健康意識を高めてまいります。

#### いいね!コメント

「食と健康」に関するYouTube動画が自分たちのために制作されたということが、従業員が視聴する動機付けになったことと思います。食や健康に無関心な層に効果的に訴求できた成果は素晴らしく、大人では難しいとされる食の行動変容に結びついています。動画視聴にとどまらず、参加型で意思の疎通を取り入れようとする展望も期待できます。

# 循環型モデルにのっとった 食育と環境配慮

## キヤノン電子株式会社

製造業

〒369-1892 埼玉県秩父市下影森1248  
従業員数:901名以上 URL:https://www.canon-elec.co.jp

自社栽培しているフリルレタス

- ・ポイント①:従業員食堂で循環型社会を学ぶ
- ・ポイント②:自社栽培のフリルレタスで野菜摂取量もアップ
- ・ポイント③:従業員の健康増進やモチベーションの向上にも波及

### 取り組みの概要・目的

循環型社会を体感しながら学ぶ従業員食堂！自社栽培のフリルレタスを毎日提供

自社開発の水耕栽培機で収穫したフリルレタスを毎日食堂で提供しています。また、食堂で発生した食品廃棄物や野菜のくずは、自社開発した生ごみ処理機で肥料化し、事業所内の緑地化のために植えた果樹栽培に活用しています。収穫した旬の果物は食堂で従業員に提供しています。

### 実施の背景や課題

当社は「共生」を理念に掲げ、持続可能な社会の実現に貢献することを目指しています。従業員を大切に育てることが社会貢献の出発点と考え、従業員食堂を、健康づくりと循環型社会を体験できる場として整備しました。自社開発の水耕栽培機や生ごみ処理機を活用し、新鮮な食材の安定供給と廃棄物削減を実現し、従業員が日常的に「食」と「環境」のつながりを実感できる仕組みを導入しています。

### 取り組みの成果

#### 拠点別生ごみ処理機導入効果(月間)



#### 定量的・定性的成果

- 水耕栽培機と生ごみ処理機を活用した循環の仕組みにより、従業員の食意識と環境意識は大きく高まり、食堂の利用率向上や廃棄物量の削減にもつながりました。
- 機器の開発や運用に携わった従業員は、自らの仕事で社会課題解決に直結している実感を得て、モチベーションも向上しています。
- 参加者数 約1,100名

#### 従業員の“声”

「新鮮な野菜を毎日食べられて嬉しいです」  
「健康的な食事を安く楽しめています」  
「残業する際は夕食の無料提供がありとても助かっています」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 品目比較で最適化した高品質レタスの栽培

大根、トマトなど多品目の検証実験を行い、水耕栽培で最も安定したフリルレタスを選定しています。人工光型密閉植物工場で育てるため無農薬で日持ちもよく、βカロテンは、市販の4倍となっています。

#### 日々の野菜摂取量を見える化

手のひら測定で野菜摂取量を数値化し、健康管理部門が従業員の日々の行動を後押しています。平均摂取量の向上と、野菜を多くとる従業員の有所見率の低さを確認し、食育につなげています。

### 連携先やリソース

#### ●協力者

機械の開発を行った環境・医療機器事業部を始め、材料研究所、施設課、製造部も携わりました。また、外部の大学にも協力いただいています。

#### ●リソース

2017年に水耕栽培型植物工場自動化のための研究を開始しました。約2年後に播種機、移植機、収穫機を開発し、正式運用が始まりました。

### 今後の展望

従業員の健康増進を最優先に、現行の体制やコストバランスに配慮しながら、これまでの取り組みで培ってきた食や環境に関する知識や学びを社内外に共有していきます。これまでの協働実績を踏まえ、学校や自治体との小規模な学びの連携をするなど、地域活性や社会貢献へ広がる関わり方を段階的に広げていく考えです。また、水耕栽培機の運用上の課題を踏まえつつ、フリルレタス以外の野菜・果物の自動栽培も検討しています。改善検証を重ね、設備活用の新たな挑戦を続けてまいります。

#### いいね！コメント

自社栽培のフリルレタスを毎日提供することで、従業員が無理なく野菜を摂取できる環境を整えている点が非常に優れています。また、野菜摂取量の見える化に加え、生産から廃棄物の再利用までを循環させる仕組みを通じて、食と環境のつながりを実感できる点も魅力的です。健康づくりと環境配慮を両立した取り組みとして、多くの企業の参考になる事例だと感じました。

# バランスの良い食事★ 3週間チャレンジ!

## トヨタ自動車株式会社

製造業

〒471-8571 愛知県豊田市トヨタ町1番地  
従業員数:901名以上 URL:https://global.toyota/

**バランスのよい食事★3週間チャレンジ!参加ステップ**

- WellGoアプリでエントリー**  
期間:6/24~7/18  
QRコードをスキャンして参加
- バランスのよい昼食を喫食**  
WellGoアプリで「食べた」を登録  
期間:7/14~8/1  
0~6食摂った300名様にモチ麦が当たる!

※参加者「健康サポート」を登録し400名に限定します。※当キャンペーンは商品の販売を促すものではありません。WellGoアプリに登録したメールアドレスへ「健康メニューイベントアンケート」を送付しますので、ぜひご協力ください。(今後の健康イベントは別途の要)

**食堂の健康メニュー紹介**

毎日提供 **スマートミール** **もち麦**

コンセプト:「主食/主菜/副菜が揃ったバランスのよい食事・健康的な食事・食習慣の改善」

健康メニュー:「健康サポート」を登録した参加者には、イベントメニュー「モチ麦」をプレゼント!

健康メニュー:「健康サポート」を登録した参加者には、イベントメニュー「モチ麦」をプレゼント!

アプリ活用の様子

- ・ポイント①:アプリを活用し手軽に参加可能
- ・ポイント②:食堂でのスマートミール提供とも連動
- ・ポイント③:景品によるモチベーションアップ

### 取り組みの概要・目的

食事から健康を考える3週間!アプリや食堂を活用したキャンペーンを実施

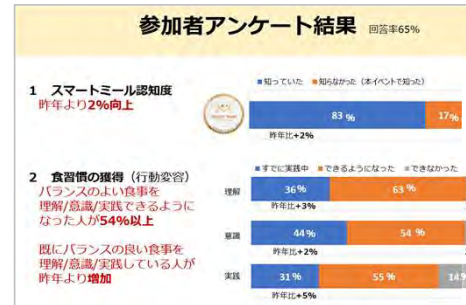
健康支援アプリ「WellGo」を活用し、バランスのよい食事を実践する3週間のキャンペーンを実施しました。栄養バランスのとれた(主食/主菜/副菜が揃っている)昼食を喫食後、アプリに「食べた」を登録していただき、抽選でもち麦やステッカーをプレゼントしています。

### 実施の背景や課題

- ・2019年から食堂でスマートミールを提供してはいましたが、認知度が低い状況でした。
- ・減量にもつながるスマートミールのPRを含めた活動ができないか検討しています。
- ・2022年~「バランスのとれた(主食/主菜/副菜が揃っている)食事」の理解や実践に繋がる行動変容、スマートミールの周知を目的にイベントを開催しています。

### 取り組みの成果

#### アンケート結果(2025年)



#### 定量的・定性的成果

- アンケート結果より
- ・バランスのよい食事を理解、意識、実践できるようになった人が5割超でした。
- ・既にバランスのよい食事を実践している人が昨年より増加しました。
- ・スマートミールの認知度は全体の8割でした。(初めて知った人2割)
- 参加者 5,317名(2025年)

#### 従業員の“声”

「バランスの良い食事に理解が深まった」  
「意識が高まり実践頻度が増えた」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

週1クイズで学べる機会の提供/継続率の向上

食事バランス関連セミナーと連動

週に一度、食事バランスにまつわるクイズを出題しています。手軽に学べ、かつ全問正解者には『景品当選率アップ特典』を付け継続取り組みを促しました。

イベントエントリー初日に、食事バランス情報を盛り込んだ『朝食セミナー』を開催し、セミナーで得た知識を実践に移せる取り組みにしました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●協力者

- ・ 食堂事業者

#### ●リソース

- ・ 企画から実施までの期間…約4か月
- ・ 人員…約1名、コスト…景品代約12万円

### 今後の展望

参加者は初回開催の2022年の1,285名から2025年は5,317人へ増加しています。また、スマートミール喫食頻度が高い人ほど、食習慣の行動変容段階が高い傾向があることが確認されました。食事イベント参加を機にスマートミール喫食へ繋がることもあるため、啓発活動やセミナーと連動したイベント開催等を継続し、今後も社員の食習慣行動変容を促進してまいります。

#### いいね!コメント

クイズによりバランスの良い食事を食べることへの主体的な参加を促し、景品によりモチベーションが刺激されることで、健康支援アプリのキャンペーン参加者を増やすだけでなく、継続的な効果が認められた点は高く評価できます。デジタル食育を実践したモデルケースとして、食習慣の行動変容への効果が期待されます。

# 健康リレーメッセージで行動変容とコミュニケーション活性化

## パナソニック オートモーティブシステムズ株式会社

当社は2027年4月、モビテラ株式会社に、社名変更いたします。

製造業

〒224-8520 神奈川県横浜市都築区池辺町4261番地  
従業員数:901名以上 URL:https://automotive.panasonic.com/



- ・ ポイント①:自分事として捉えられるリレー形式
- ・ ポイント②:トップによる体験記等、親近感を感じられ共感や行動変容を促進
- ・ ポイント③:メッセージを通じコミュニケーションの活性化にも寄与

### 取り組みの概要・目的

#### 健康情報をリレーでつなぐ！ユニークな社内共有のカタチ

2023年より役員クラスやビジネスユニット長による健康リレーメッセージを開始し、2025年からは各拠点ごとに一般従業員の健康びとリレーを開催しています。副社長の特定保健指導の体験記、断食道場体験の配信の閲覧総数は1万件を超え、食育の定着と健康意識の向上に寄与しています。

### 実施の背景や課題

食事習慣をはじめとする健康づくり活動は個人の裁量に委ねられ、従業員間での情報共有や相互理解は十分に図られておりませんでした。そこで、従業員の行動変容と健康づくりに関するコミュニケーションの活性化を目的に、「健康リレーメッセージ」を導入しました。

### 取り組みの成果

#### 従業員意識調査(EOS)推移

当社は、従業員の健康増進のために必要な発覚や機会の提供、支援を行っている。

	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
肯定回答率	78%	84%	86%	83%
対象者数	4653	4634	4674	4737
回答者数	4596	4545	4563	4449
回答率	98.8%	98.1%	97.6%	93.9%



#### 定量的・定性的成果

- 累計閲覧数19,063件(食育に関する投稿のみ)
- 社内の実践的な情報交換やコミュニケーションの活性化によりEOS(健康意識調査)の結果が良化するなど、相乗効果もあると捉えています。

#### 従業員の“声”

「面白くて笑いながら読んだ」「青魚やナッツを試している」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 社内ポータル掲載時のサブタイトルでひと工夫

より多くの従業員に楽しく閲覧してもらい、役職や拠点を問わずコミュニケーションを闊達にしたいとの思いから、ポータル掲載時のサブタイトルはキャッチーなものを事務局で考えております。例)「チートデー週5日の実証実験報告」「副社長、出頭願います！by 健康管理室」など。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ 特にありません。

#### ●リソース

- ・ 企画から実施までの期間:1ヶ月
- ・ 必要な人員、コスト:事務局2名、0円

### 今後の展望

さまざまな施策を展開する中、当社従業員がなかなか行動変容を起こさないのが食事習慣です。ヘルシーメニューなどは無関心層に選ばれにくいことも課題の一つです。今後は食育リテラシー情報を発信しつつ、肥満の方を対象にBMI低減を目指すインセンティブ付与など別のアプローチによる食事習慣改善案も検討中です。そうした成功事例のリレーメッセージが賑わうことを期待しております。

#### いいね!コメント

役員から一般従業員までが健康づくりの体験を共有することで、健康をより身近なものとして捉えられる環境をつくっている点が非常に優れています。実際の体験談は共感を生みやすく、健康情報を自分事として考えるきっかけにもなります。また、食習慣の改善だけでなく、社内コミュニケーションの活性化にもつながっている点が印象的です。多くの企業の参考になる好事例だと感じました。

# ふくしま脱メタボプロジェクト事業

## 白河オリンパス株式会社

製造業

〒961-8061 福島県西白河郡西郷村大字小田倉字狼山3-1  
従業員数:901名以上 URL:https://www.shirakawa.olympus.co.jp/

食堂イベントで好評だったお酢試飲の様子

- ・ポイント①:社員食堂で健康食を提供したり、食をテーマにした健康イベントを開催
- ・ポイント②:自治体の事業を活用し、段階的に健康施策を展開
- ・ポイント③:社内でも運動イベントを開催し、健康食と併せて会社を健康づくりの起点に

### 取り組みの概要・目的

食堂を拠点に様々な施策を展開！自治体事業も活用した取り組み

適正BMIの社員割合を増やすことを目的に、県のメタボ改善支援モデル事業に参画しています。食堂を活用したイベントや健康食の開発・運動支援を通じて、楽しみながら自身の健康を見直す機会を提供した結果、多くの社員のBMIが改善し、更に健康食に関する外部認証を取得しました。

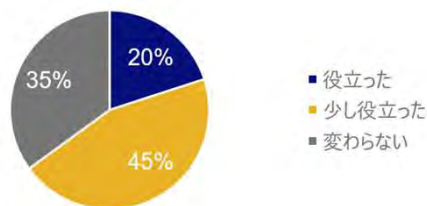
### 実施の背景や課題

震災以降福島県ではメタボリックシンドローム該当者割合が上昇し、生活習慣病による死亡率も全国より高い状態が続くなど県民の健康指標改善が喫緊の課題となっています。福島県に拠点を置く当社では、35歳以上の男性の約3分の1がメタボに該当しており、食事・運動双方の支援が必要であると認識し、健康増進に向けた取り組みを開始しました。

### 取り組みの成果

#### 生活習慣見直し効果

生活習慣の見直しに社員食堂は役立ちましたか

従業員の  
“声”

「食堂で食べたメニューを家でも作ってみるが増えました」  
「様々な形で健康的な食事が取れてよかった」  
「自宅ではバランスの取れた食事をとるのが難しいので、単身赴任には嬉しい！」

#### 定量的・定性的成果

- 社員食堂では約65%が「社員食堂を通じて生活習慣の見直しに役立った」と回答いただきました。
- 本取り組み参加者の約6割のBMIが改善し、「運動習慣ができた」など健康意識向上が見られました。
- 2024年8月にスマートミール認証を取得しました。

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 社員の心をつかむPOP

社員食堂で「食べてみたい」を気軽に叶えられるイベントを実施し、食堂を利用したくなるような魅力的なPOPでイベントを盛り上げました。

#### 社員食堂の感動を家庭でも

社員食堂だけで終わらせるのはもったいない！イベントでは家庭で実践できるレシピ付きメニューも提供しました。

### 連携先(社内外)やリソース

- ・エムサービス株式会社:食堂事業委託業者
- ・福島県県南保健福祉事務所:県および市区町村と当社が連携し、社員の健康づくりを支援
- ・食堂事業委託業者と連携し、健康食イベント(年5回)や社員の声を基に改善活動実施
- ・健康食や食事イベントに対し会社からの福利厚生補助あり

### 今後の展望

“会社に来ると健康になれる”環境づくりを目指し、生活習慣を見直す機会を提供しています。食事面では、社員食堂のメリットを最大限に活用し、楽しんで食育に取り組める環境を提供しています。運動面では民間企業の運動コンテンツをオンデマンド配信する等、運動習慣化の取り組みを実施しています。今後も健康的な食生活や運動が生活習慣として定着するよう、継続的な活動を推進してまいります。

### いいね!コメント

社員食堂を、単なる食事の場ではなく“会社に来ると健康になれる”場へと進化させている素晴らしい取り組みです。自治体や外部パートナーとも連携しながら、食と運動の両面から社員の健康を楽しく支えている姿勢に感銘を受けました。働く場そのものを健康づくりの拠点に変える、大変魅力的な好事例です。

# みんなで野菜を食べよう 「ちょいベジプラス」キャンペーン

## パナソニック インダストリー株式会社

製造業

〒571-8506 大阪府門真市大字門真1006番地  
従業員数: 901名以上 URL: <https://www.panasonic.com/jp/industry.html>



「ちょいベジプラス」キャンペーンの様子

- ・ポイント①: 食事の選択肢に自然と野菜を取り入れる仕組み
- ・ポイント②: 小鉢を選ぶことで野菜摂取量を「みえる化」
- ・ポイント③: キャンペーンの効果进行分析し、取り組みの拡大に

### 取り組みの概要・目的

#### 食堂を活用した健康づくり! 「ちょいベジプラス」キャンペーンで野菜摂取量増加に貢献

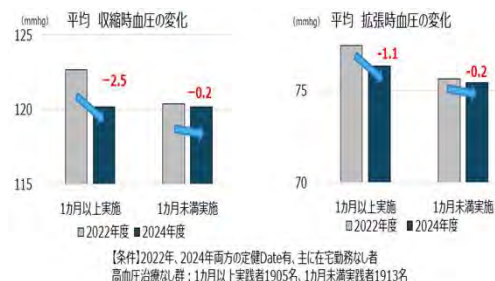
従業員食堂で60g~80g(野菜摂取量の目安350gからの不足量)の野菜小鉢を1人一品無料で提供し、従業員が日常的に野菜の量を意識しながら、無理なく摂取量を増やせるよう工夫しています。「働きながら健康になる」を合言葉に、従業員の健康行動を後押しすることを目的に実施しています。

### 実施の背景や課題

社内の健康データから、野菜摂取量の不足や肥満傾向が見られることから、メタボリックシンドロームの予防が課題となっていました。実際の行動変容につなげるためには、より日常的で実践的な支援が必要だと感じ取り組みを企画しました。野菜の小鉢を無料で提供することで、摂取量を「見える化」し、健康的な食習慣への第一歩を後押しする取り組みとしてスタートしました。

### 取り組みの成果

#### 血圧の変化



#### 定量的・定性的成果

- 参加者(令和6年)拠点数14、41,430食(令和7年)拠点数20(2割増)、42,453食(約1,000食増)
- 継続的な取り組みが従業員の健康改善に効果的であることが確認されました。  
(野菜小鉢を1品無料で提供した期間が1カ月以上の拠点では、収縮期血圧が平均-2.5mmHg、拡張期血圧が-1.1mmHgと低下しました。一方、1カ月未満の拠点でも、それぞれ-0.2mmHgの変化が見られました。)

#### 従業員の“声”

「野菜小鉢の無料提供は、野菜を食べる良いきっかけになりました」  
「この取り組みをきっかけに、普段の食事でも野菜を多く取るようになりました」  
「野菜小鉢の提供が嬉しく、体調改善に向けて継続して取り組みたいと思いました」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### サイネージ活用による取り組み可視化と参加促進 アンケート活用による効果検証と価値向上

社内サイネージに各拠点の実施内容を掲載し可視化しました。他拠点の取り組みが刺激となり、関心も高まったことで、参加促進につながりました。

アンケートで意識や行動変化を調査しています。拠点の安全衛生委員会に調査結果を報告し活動の価値を高めながら取り組んでいます。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ 全国工場拠点の安全衛生担当者および健康管理担当者(保健師等)
- ・ 委託先の給食会社(食堂運営会社)

#### ●リソース

- ・ 企画から実施までの期間: 約6カ月
- ・ コスト: 野菜小鉢一品の費用、工場拠点の安全衛生担当者と給食会社との調整時間

### 今後の展望

継続的な事業成長のためには、当社で働く従業員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと働きたいを感じながら仕事に向き合い、チームワークを発揮することが必要です。食育実践も含む健康経営を「組織文化」として根付かせながら、信頼される、人財競争力の高い企業であり続けるために、これからも従業員の心身の健康維持ならびに増進に取り組んでまいります。

#### いいね! コメント

従業員の健康課題をしっかり捉え、日常の食事の中で無理なく行動変容を促している実践がさすがです。健康づくりを“頑張ること”ではなく、“自然にできること”に変えている点が非常に素晴らしいです。データを活かしながら着実に広げている姿は、多くの企業にとって心強い道しるべになる取り組みです。



# 会社と食堂業者の連携による健康意識向上への取り組み

## カシオ計算機株式会社

製造業

〒151-8543 東京都渋谷区本町1-6-2  
従業員数:901名以上 URL:https://www.casio.com/jp/

### ■全社食堂指針

#### 1. 全食堂共通の栄養価目標の導入

食事	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	脂質エネルギー比 (%)	野菜 (g)
定食	700~830	4.3以下	25 (20~30)	100~120以上
ヘルシー	600~650	3.5以下	25 (20~30)	100~120以上
レソルト御膳	700~830	3.0以下	25 (20~30)	100~120以上

- 魚介類、または大豆製品料理を毎日1回提供
- 減塩(レソルト御膳)を月2回提供
- 主食量(ごはん)の基準値を設定(定食・レソルト:180g、ヘルシー150g)
- 食育・健康情報の提供(全社員に向けた食や健康の情報提供)



- ポイント①:すべての従業員食堂でバランスの良い健康メニューを提供
- ポイント②:指針の作成に向け関係者で上手に連携
- ポイント③:形骸化させない、改善に向けた取り組み

### 取り組みの概要・目的

従業員食堂で「おいしい、安心、栄養バランスがよい」を実現!

栄養管理された食環境の整備を重要課題と捉え、各食堂共通の『全社食堂指針』を健康保険組合と連携し策定しました。栄養価目標や主食量の基準値設定、減塩・ヘルシー御膳の提供、魚介類・大豆製品料理の毎日1回提供、「食育・健康情報」の発信を共通ルールとして、全従業員の健康づくりを支援しています。

### 実施の背景や課題

2018年に従業員の健康状況調査を行った結果、①生活習慣病の有所見、医療費の増加傾向、②従業員食堂の栄養価のばらつき、という2つの課題がみられました。翌年、従業員の健康保持増進、生活習慣病の改善、医療費の低減化を目的とした『全社食堂指針』を策定し、「おいしい、安心、栄養バランスがよい」を目指した食事提供を、会社・健康保険組合・食堂業者で一丸となって取り組んでいます。

### 取り組みの成果

#### 従業員の適正体重維持者率

年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
適正体重維持者率 <sup>※</sup>	68.0	68.9	69.7	69.3	68.8

※BMIが18.5~25未満の者



従業員の  
“声”

「みそ汁はだしがしっかりしていて美味しい」

#### 定量的・定性的成果

- 従業員の適正体重維持者率 68.0~69.7% (食堂が併設されている事業所の中で勤務している従業員割合 91.5%)
- 遵守状況を定期確認するとともに、素材にこだわったイベントメニューを各所で継続的に提供しています。食の楽しみを高めるとともに、従業員から好評を得ています。
- 羽村事業所の食堂利用アンケートでは、ここ数年、イベントメニューに対する満足度、「満足」「やや満足」の合計は約半数を維持しています。

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 食堂業者と弊社看護職のコラボメニュー作成

年間全5回の「食事の日」を設定し、従業員のニーズにあったメニューを用意しました。同時に看護職による健康情報を配信しています。

#### 自然栽培米を従業員食堂で提供

弊社が参画する「一反パートナー」にて福祉事務所の利用者と従業員が共同で栽培した自然栽培米の一部を従業員食堂で提供しています。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ エームサービス株式会社
- ・ 障害福祉サービス事業所「菜の花」

#### ●リソース

- ・ 2018年から全社食堂指針作成
- ・ 食堂業者と会社による給食委員会を開催

### 今後の展望

定食の塩分目標には前向きな改善余地があり、適正化を目指し見直しを進めています。あわせて、脂質エネルギー比の目標達成に向けた取り組みを強化し、コロナ禍で一時的に縮小していた減塩・ヘルシーメニューの提供についても再構築を図っていきます。今後は、目標基準値の再設計を含む継続的な改善を通じて、従業員の健康保持・増進をさらに推進してまいります。

### いいね!コメント

会社・健康保険組合・食堂事業者が一体となり、全社で従業員の健康を支えている姿勢が本当に素晴らしいです。食を“健康づくりの基盤”として丁寧に仕組み化し、継続改善されていることに企業としての本気度を感じます。従業員にとって安心で誇れる食環境を育てている、大変価値ある取り組みです。

# 野菜とタンパク質で健康チャージ！ 従業員を元気にする食堂

## 豊田合成株式会社

〒452-8564 愛知県清須市春日長畑1番地  
従業員数:901名以上 URL:https://www.toyoda-gosei.co.jp/

製造業



10月の管理栄養士考案メニュー  
**血糖ケアメニュー**

日常的に血糖値が高い状態は、糖尿病を引き起こすだけでなく、血圧が上がりやすく、血管がもろくなったりといった様々な悪影響を及ぼします。バランスのよい食事はもちろん、血糖コントロールを助けてくれる『食物繊維』『DHA・EPA』『クエン酸』などの食材をとることがおすすめです！

10/7 (火) たんぼく質しっかり 揚げ鶏のレモンソース

10/15 (水) たんぼく質しっかり こんにやくたっぷり豚すき煮

10/22 (水) スペシャル 鶏肉とカシューナッツの中華風炒め

10/20 (木) たんぼく質しっかり 鯖のヤンニョム焼き

健康食の取り組みの様子

- ・ポイント①:豊富な健康メニューで「選ぶ」楽しさ、飽きにくさ
- ・ポイント②:健康診断結果を分析し取り組み効果をフィードバック
- ・ポイント③:POP等の効果的な活用

### 取り組みの概要・目的

バラエティ豊かな健康メニューの展開で従業員の健康を支援！

1食あたり野菜120g以上とタンパク質20g以上(それぞれ1日摂取目安量の約1/3)を摂取できる「健康メニュー」を主軸としています。丼もの、麺類等でも同水準の栄養摂取が可能なメニューを提供し、併せて野菜とタンパク質を効果的に摂取できるメニュー等も豊富に提供しています。

### 実施の背景や課題

2020年度健康診断では、何らかの異常所見のある従業員が全体の55%に上り、過去5年間で増加傾向にあることが判明しました。特に、血圧異常が約7%増加、さらにBMI値25以上の従業員が全体の30%を占めるなど、健康寿命への懸念が高まりました。定年年齢を引き上げたことも重なり、従業員が生き活きと働き続けられるよう取り組みを開始しました。

### 取り組みの成果

#### 喫食データと健康診断結果



#### 定量的・定性的成果

- 食堂利用者 約4,900名/日
- 健康診断結果より、適性体重率(適正体重: BMI25未満)が向上(2022年:65.4% → 2023年:72.0%、+6.6%)しています。また、血圧有所見率も良化傾向(2021年:26.5%→2024年:26.2%、▲0.3%)が見られます。
- 健康食の喫食率、導入当初は30%程度でしたが、現在は50%を超えています。

#### 従業員の“声”

「栄養バランス・野菜摂取を意識するようになるなど、食生活を見直すきっかけとなった」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 選びやすいメニュー構成

健康状態に合ったメニューを選択できるように、画一的なセットを廃止し、ヘルシーかつ質・量ともに満足感が得られるメニュー構成にしました。

#### 健康食の喫食率向上

メインメニューのみではなく、健康食基準を満たす丼やスペシャルメニュー等を提供し、健康食の喫食率向上を目指しました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・健康保険組合、安全健康推進部
- ・各食堂事業者、TGウエルフェア株式会社(子会社)

#### ●リソース

- ・企画から実施までの期間 約5か月間

### 今後の展望

血圧の高い方が多い傾向があることから、高血圧対策として「減塩メニュー」を定期的に導入するなど健康メニューの拡充を図っています。また、更なる健康意識向上を目指し、従業員が楽しみながら健康や栄養について学べる機会の拡充を図ってまいります。(例:ピンクリボンランチ)

#### いいね!コメント

野菜とタンパク質をしっかりと摂取できる健康メニューを充実させるだけでなく、多様な選択肢を用意し、従業員が無理なく選び続けられる工夫がされている点が非常に優れています。また、喫食率や健康診断結果を継続的に分析しながら改善につなげている点も印象的です。健康的な食事を自然な選択肢にしている好事例として、多くの企業の参考になる取り組みだと感じます。

# 「食べる」から整える ～デジタル×リアルでつなぐ健康習慣～

## タカラベルmont株式会社

製造業

〒542-0083 大阪大阪市東心斎橋2-1-1  
従業員数:901名以上 URL:https://www.takarabelmont.com/



- ・ポイント①:自動販売機を健康づくりの拠点に
- ・ポイント②:アプリとの連動で手軽に楽しく実践
- ・ポイント③:インセンティブが、行動変容に

### 取り組みの概要・目的

健康タスクでポイントGET! 小さな行動が継続的な健康づくりに

自動販売機とアプリが連携しており、デジタルとリアルの側面から社員の健康行動を継続的にサポートしています。アプリ内には食にまつわる健康タスクが用意されており、タスクを完了して貯まるポイントで自動販売機内のトクホ飲料と交換できるインセンティブ制度も備えています。

### 実施の背景や課題

健康施策は「続けること」が難しく、社員一人ひとりの行動変容を促すには、楽しさや手軽さが不可欠でした。そこで、社員が日常的に利用する自販機とアプリを活用し、科学的根拠に基づいた「健康タスク」を通じて、自然に健康行動を促す仕組みを導入することに至りました。この取り組みは、社員の「ちょっとした選択」を後押しし、無理なく継続できる健康習慣の定着を目指しています。

### 取り組みの成果

#### 定量的・定性的成果

甘いものを減らす	糖分をかえる
糖質を減らす	夕食の糖質を控える
甘いものをひかえる	食後のデザートをフルーツに変える
引き続き食事に関心をつける	糖分を減らす
食生活と運動の連動	食べ過ぎない
	適切な食事量にする

●アプリ内で実施のアンケートでは、「今月、取り組みたいことや意識したいことは何ですか?」という質問項目があり、回答では「腹八分目」「間食を控える」「食事の量を気にする」「糖分の摂取量を意識する」など、食にまつわる意識の変化が多く見られました。社員一人ひとりが前向きかつ主体的に健康行動へと踏み出しており、日常の中で自然に食習慣を見直すきっかけとなっています。

#### 従業員の“声”

「栄養バランスを意識した食事を自然と選ぶようになりました」  
「間食を控え、日々の食習慣を整えることを心がけています」  
「糖質を意識し、より身体にやさしい食の選択を心がけるようになりました」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

参加しやすい環境づくりで、自然と続く健康習慣

SUNTORY+ の“続けやすい小さな健康行動”を活かし、食や日々の生活習慣を見直すきっかけを身近に感じられる環境を整えています。無理のない範囲で、「今日からできる食と健康の習慣」が職場に自然と根づくよう促しています。

現場に寄り添った周知で、食と健康の意識を後押し

健康推進担当者が生産工場を訪問し、健康づくりに役立つアプリの魅力を直接伝え、ダウンロードを促しました。対面で食や生活習慣に関する気づきを届けることで、社員が前向きに活用しやすい環境づくりにもつなげています。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・SUNTORY+ (自動販売機とアプリのサービス提供)

#### ●リソース

- ・期間:24年6月検討開始～24年12月アプリ導入
- ・人員:健康経営推進室 担当者
- ・費用:定額費用なし(有料オプションあり)

### 今後の展望

SUNTORY+ の活用により、社員一人ひとりの健康に対する意識が着実に高まりつつあります。今後も、食育をはじめとした多様なアプローチを継続的に展開し、より健康的な選択を社員自身が自然と行える環境づくりを進めていきます。食に関する気づきや行動が日常の中で広がっていくような職場づくりを通して、社員の意識向上をさらに後押ししていきたいと考えています。

#### いいね!コメント

何気ない日常行動から健康行動を促すことは、より多くの社員に広がる活動です。健康アプリ機能を持った自動販売機の設置に留まらず、担当者が生産工場を訪問して魅力を伝え、ダウンロードを促すなど会社全体での取り組みとしています。アンケートを精査し、健康への気づき、意識変化を確認している点も評価されます。

# 社会人生活のスタートに 「選ぶ力」を育む食育研修

## 株式会社電業社機械製作所

製造業

〒143-8558 東京都大田区大森北一丁目5番1号  
従業員数: 301～900名以下 URL: <https://www.dmw.co.jp/>



研修の様子

- ・ポイント①: 生活リズムが変わりがちな社会人生活スタート時に効果的
- ・ポイント②: 「選ぶ力」を育む
- ・ポイント③: すぐに実践できる場が、行動変容へ

### 取り組みの概要・目的

#### ビュッフェで実践！社会人生活の初期段階で「選ぶ力」を育む取り組み

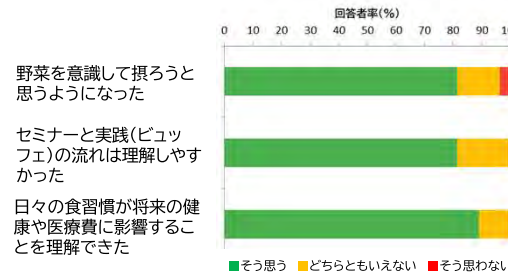
新入社員向け合宿研修において、管理栄養士による「バランスの良い食事」に関するセミナーを実施しました。セミナー後の夕食はビュッフェ形式とし、各自が食事を選択する場面でアドバイスを行うことで、研修内で実践的な食育を体験できる機会を提供しました。

### 実施の背景や課題

社会人生活のスタート時点で正しい食習慣を身につけることが、将来の生活習慣病予防につながると考え、新入社員向け合宿研修に食育を導入しました。特に一人暮らしを始める若年層に対し、食事の選び方を学ぶ機会を提供することが重要と判断しました。夕食がビュッフェ形式であることを活かし、セミナーと実践を組み合わせた研修を行うことで、行動変容を促すことを目的に実施しました。

### 取り組みの成果

#### 食育研修による理解・意識・行動意欲の変化



#### 定量的・定性的成果

●新入社員向け食育研修では、セミナー直後の食事選択において、揚げ物中心の偏った選択はほとんど見られず、栄養バランスを意識した行動が確認されました。社会人生活の初期段階で食育を実践することで、従業員の「選ぶ力」を育み、将来的な生活習慣病の予防や企業生活全体の質の向上につながることを期待されます。

#### 従業員の「声」

「食事バランスの考え方が分かりやすく、生活に活かせそうだと感じた」「糖質制限の考え方を見直すきっかけになった」「手のひらで量を測る方法を実生活で活かしていきたい」「実演を交えた説明がわかりやすく、印象に残った」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### ①学びを即実践できる構成

事前にメニュー表を確認し、看護師と管理栄養士が内容を調整し、研修の学びをそのまま夕食で試せる流れをつくり、知識の定着を促しました。

#### ②栄養バランスを意識した食事選択

昼食のお弁当を活用し、学びを踏まえた栄養バランスを意識した食事選択を実践。具体例を共有する形で体験を工夫しました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●協力者

- ・ 人材開発課／産業看護師
- ・ 健康保険組合(管理栄養士・保健事業担当)
- ・ ホテル(メニュー提供)

#### ●リソース

- ・ 準備: 2か月／体制: 人材開発課・産業看護師・健康保険組合
- ・ コスト: 宿泊研修内で実施／ホテルと事前調整

### 今後の展望

食育研修では、野菜量や食事バランスの学びに加え、健康保険制度や医療費との関わりについても触れ、食習慣の重要性を理解できる構成としました。夕食のビュッフェで学んだ内容を実践し、その後は健康診断時にベジメータ®での測定で野菜摂取量を可視化し、変化を実感できる流れにしています。今後は、この“学び→実践→可視化”の循環をさらに強化し、健康行動の定着を目指してまいります。

### いいね！コメント

生活習慣が大きく変化する新入社員が正しい食習慣を習得すべく、看護師と管理栄養士による自社オリジナルプログラムを開発し、入社合同研修において実践的な食育体験をさせる素晴らしい取り組みとなっています。研修後アンケートやその後の健診時の野菜摂取量調査など効果を定量的かつ定期的に確認している点も評価されます。

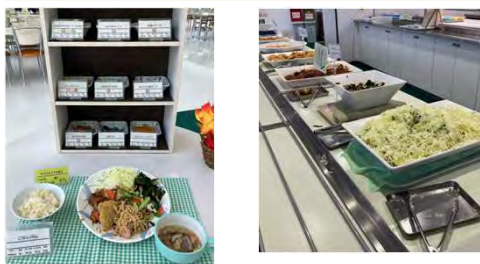
# 野菜たっぷりメニューで無理なく ダイエット！従業員の健康を応援

## 太陽化学株式会社

〒512-1111 三重県四日市市山田町800番  
従業員数:301~900名以下 URL: <https://www.taiyokagaku.com/>

製造業

### 自然と摂取エネルギーが少なくなる工夫



▲メニューと主菜・副菜の見本を展示  
栄養士のおすすめメニューを展示  
▲ビュッフェの並べ方の工夫  
千切りキャバツの次に副菜を並べる

### 卓上POPで健康情報発信



▲「健康診断前」など時期に合わせた情報を提供  
自然と目に入るようにPOPを各食事テーブルに設置

- ・ポイント①:配置替えなど他社でもすぐに取り入れやすい工夫
- ・ポイント②:正しい食の選択力が身に付く実践的な取り組み
- ・ポイント③:継続な実施による従業員の意識変革

### 取り組みの概要・目的

#### 適量を選んで食べられる仕組みづくりを実践！

従業員食堂では、自然にバランスの良い食事を選択できるよう、環境づくりに力を入れています。例えば、食べ過ぎを防止し、適正なエネルギー摂取を促すため、サラダ(千切りキャバツ)を動線の最初に配置しています。さらに、管理栄養士による「おすすめメニュー」の展示や、栄養知識を深める卓上POPを設置するなど、従業員一人ひとりの自律的な健康管理を多角的にサポートしています。

### 実施の背景や課題

食堂の利便性向上のためビュッフェ形式を導入した際、好みの料理(揚げ物等)への偏りや、必要以上の盛り付けによる食べ残しの増加が課題となりました。また、摂取エネルギーの過多による従業員の体重増加も散見され、健康管理とコストの両面に対策が急務となりました。これらを受け、「自分に合った適切な食量と栄養バランス」を主体的に選択できる環境づくりを開始しました。

### 取り組みの成果

#### アンケート結果

#### 社内で実施したアンケート結果の抜粋

従業員の  
“声”

「メニューに野菜がたくさんあり、普段の食事で不足している野菜を取る事ができ助かっています」

#### 定量的・定性的成果

- 野菜摂取の促進: 野菜を多く使用したメニューは利用者の88%が「良い」と評価しており、継続的に野菜が多いメニューを提供しています。
- 健康意識の変化: 食事で心がけることの上位は「野菜を多く摂る」「バランスに気をつける」「食べすぎ・カロリー注意」でした。これは、従業員一人ひとりの健康意識が向上していることを示していると考えています。

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

毎年、定期健康診断の1カ月前から、食生活を見直すための特別な取り組みを強化しています。具体的には、過替わりで「肥満予防」「貧血対策」「脂質異常症の改善」などのテーマを設定し、それぞれの目的に合わせた特別メニューを提供しています。さらに、卓上POPで食材の栄養効果を紹介することで、従業員が自分の健康状態を意識しながら、楽しく食生活を整えられるよう工夫しています。また、「ノンオイルドレッシング」や「お酢のドリンク」を導入し、脂質や塩分を控えることができるよう工夫しています。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先や協力者

- ・ 総務担当者(食堂管理部署)、食堂スタッフ
- ・ 企画から実施までの期間 2011年4月~7月
- ・ フ(栄養士・調理師他)、事業部門、保健師

#### ●リソース

### 今後の展望

従来施策では行動変容に至らなかった従業員も含め広く健康への関心を高めることを目的とし、現在は当社が強みとする健康研究を活かした「腸健康プロジェクト」を推進しています。体感性の高い「食物繊維」に着目し、手軽かつ十分に摂取できるメニューを提供することで、健康意識と行動の変化を狙います。社外に向けても広く発信し、社会全体の健康増進へ貢献する活動への発展を目指します。

### いいね!コメント

従業員が自然と健康的な食事を選べるよう、サラダを最初に配置するなど食環境そのものを工夫している点が非常に優れています。食生活の改善は知識を伝えるだけでは難しく、無理なく行動につながる仕組みづくりが重要です。卓上POPを活用し栄養情報発信の取り組みを継続的に組み合わせている点も印象的で、多くの企業が参考にしやすい好事例だと感じました。

# 毎年8月を「野菜摂取強化月間」に設定（適切な食習慣で生活習慣病予防）

## 三菱マテリアル株式会社

製造業

〒100-8117 東京都千代田区丸の内3丁目2番3号  
従業員数:901名以上 URL:https://www.mmc.co.jp/corporate/ja/

野菜摂取測定会の様子

啓発資料の作成・配信

- ・ポイント① 画一的ではなく、各拠点の実情に応じたレベル感・規模感で実施、きっかけづくり
- ・ポイント② 食堂が無い拠点においても工夫して実施
- ・ポイント③ 全社活動として年度計画に織り込むことで、取り組む拠点が増加
- ・ポイント④ 全社員向けの野菜摂取啓発資料作成・配信（「保健だより」）、ヘルスリテラシー向上へ

### 取り組みの概要・目的

野菜の日(8月31日)をきっかけに各拠点で様々な取り組みを展開！

健康経営活動項目の一つとして「食への取り組み」を年度計画に織り込み、2024年度より毎年8月を「野菜摂取強化月間」として設定し、各拠点において様々な施策を展開しています。取り組み例としては、①個人の野菜摂取促進、②各拠点における健康イベント開催や各種ツールの活用、③食堂での野菜摂取強化メニュー導入や全社員向け啓発資料の作成・配信等があります。

### 実施の背景や課題

「食への取り組み」については、2021年度の健康経営活動開始当初より、取り組みテーマの一つとして設定していたものの、明確な活動事例等は示しておらず、拠点毎に独自で模索しながら活動を実施していました。しかしながら、健康経営活動の深耕とともに、「食への取り組み」に関しての重要性を再認識するに至り、各人が野菜摂取量を増やし、栄養バランスのとれた食生活を実践する自覚を高め、生活習慣病予防に繋げることを目的に、全社展開の取り組みとして実施することとしました。

### 取り組みの成果

	食習慣や健康リスク等が改善			定量的・定性的成果
	2023年	2024年	改善比	●「食への取り組み」の継続的な各種施策展開により、野菜摂取の重要性への意識が徐々に社内に浸透し、食に関する健康イベント開催拠点は2023年度の2拠点から、2024年度は12拠点到増加しました。取り組み前後の主な健診データを比較すると数項目で改善がみられ、野菜摂取の食習慣や生活習慣改善の取り組み等が、健康保持・増進の遠因の一つになっていると推察しています。
適切な食習慣	49.8%	51.0%	1.2%改善	
生活習慣改善取り組み	32.0%	33.8%	1.8%改善	
脂質リスク	35.0%	32.8%	2.2%改善	
血圧リスク	32.9%	31.3%	1.6%改善	

従業員の  
“声”

「自身の摂取量数値が把握できたことで、普段の生活での健康維持に対するモチベーションにもなった」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 誰でも参加できる雰囲気づくり

測定会は、昼休みに大勢が訪れる食堂で開催し、仲間が気軽に立ち寄って、ゲーム感覚で参加できる雰囲気づくりを意識しました。

#### カロリー表示の全社展開を推進

食堂メニューや自動販売機のカロリー表示、啓発ポスターの掲示等を推進し、自然と目に入る環境を整備しました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ 明治安田生命保険相互会社
- ・ 日本生命保険相互会社

#### ●リソース

- <野菜摂取量測定会>
  - ・ 企画から実施までの期間:1~2ヶ月
  - ・ 必要な人員、コスト:1~2名、当社負担なし
- <啓発資料>
  - ・ 作成期間:約1ヶ月
  - ・ 必要な人員、コスト:本社保健師、内製

### 今後の展望

社内に根付いてきた野菜摂取強化月間について、参加状況や参加者の声、健診データなど、関連情報との相関を経年比較し定量的な評価を行うことで、より効果的な施策にブラッシュアップしていくとともに、社員間のコミュニケーション醸成にも繋げていきます。さらに、当社のみならず当社グループ一体となった取り組みとしての展開を加速させてまいります。

### いいね！コメント

栄養バランスのとれた食生活の実践を目的に、野菜摂取促進を図る複数の相乗的な施策展開を行い、会社全体へと浸透させた素晴らしい取り組みです。2023年の開始から着実に参加拠点を増やし、更に健診データとの相関も経年かつ定量的に解析することで効果的な施策計画に繋げるなど、PDCAサイクルが確実に回っている点が大いに評価されます。

# 「野菜をとろう、私たちも」 従業員の野菜摂取量を増やす取り組み

## カゴメ株式会社

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3丁目14番15号  
従業員数:901名以上 URL: <https://www.kagome.co.jp/company/>

製造業



※ナトカリ(ナトリウム・カリウム比の改善)を推進するキャラクターです。

- ・ポイント①: 部署対抗戦で、野菜摂取への行動変容を促し、健康増進に貢献
- ・ポイント②: ベジチェック値を共通の話題とし、社内の対話を促し職域のウェルビーイングに貢献
- ・ポイント③: 従業員自らが野菜摂取をし「野菜摂取への行動変容を促す」という経営方針を具現化

### 取り組みの概要・目的

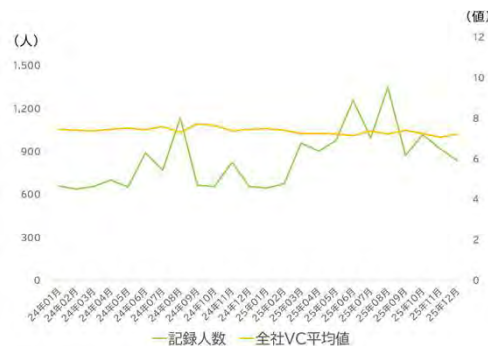
全事業所でアプリを使ったキャンペーンを実施! 従業員が野菜摂取を考えるきっかけづくりに

「野菜をとろう、私たちも選手権」と題し、アプリを使って野菜摂取に向けた行動変容を促す企画を実施しました。部署ごとのチーム対抗形式で「1ベジハンド」(手のひら1杯60gと定義)に基づく食事記録や、野菜に関するクイズに取り組むほか、全事業所に野菜ジュースを常備し提供しています。

### 実施の背景や課題

取引先や顧客に対して野菜摂取を推奨するにあたり、まずは従業員自身が十分な野菜の摂取をしていることが前提であると考えました。そこで「ベジチェック®」を活用した事業所対抗の選手権を実施することで、従業員の野菜摂取に対する行動変容を促しました。この取り組みによって従業員自身が野菜摂取の大切さを実感し、自社の事業により一層の説得力をもたらすことにもつながっています。

### 取り組み成果



### 定量的・定性的成果

- 選手権には、対象従業員の約80%(1,690名)が参加。246チーム・12リーグが結成されました。
- 選手権を実施した8月には、「ベジチェック®」記録者数は過去最高の1,348名となりました。
- ベジチェック記録者の7割以上は厚生労働省が推奨する1日350gの野菜摂取量を達成している水準(7.0以上)を大きく上回っています。

### 従業員の“声”

「ゲーム感覚で楽しめました。アプリで自分の記録が見えるので自然と野菜を意識するようになり、コンビニでもサラダを選ぶようになったのが自分でも驚きです」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### Android版開発による参加環境の拡大

これまでiOSの利用にとどまっていたアプリについて、Android版の開発を行い、より多くの従業員が参加できる環境を整えました。

#### 楽しく参加できる仕組みづくり

継続記録特典やチームポイントなど、参加意欲を高めるルールを設計するとともに、クイズも出題し、楽しく参加できる工夫をしました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●連携部署(※25年度部署名)

システム戦略推進部・野菜をとろうCP推進G・健康事業営業部・健康事業部・健康経営推進室

#### ●リソース

- ・ 企画から実施まで準備期間は約2か月。
- ・ 自社開発アプリのため追加コストは発生なし。

### 今後の展望

今後も、年に一度の「野菜の日」(8/31)に合わせて実施している「野菜をとろう、私たちも選手権」は改良を重ねながら盛り上げていきます。一方で、大切にしているのは継続です。従業員の月1回以上のベジチェック記録を促すため、ダッシュボードによる可視化や事業所企画なども活用しながら、記録者数の拡大とベジチェック値の向上を図り、従業員の健康寿命の延伸につなげてまいります。

### いいね!コメント

あの有名なベジチェック®を展開されているカゴメ社の興味深い取り組みです。まずは自社従業員が十分な野菜を摂取している前提での事業所対抗選手権を継続して行っています。従業員の約80%が参加する大規模な取り組みとしており、月1回以上のベジチェック記録を促進するなど継続性でも創意工夫を図っている点が評価されます。

# FURUNO恒例！ 「新鮮な海の幸」の社内販売

## 古野電気株式会社

製造業

〒662-8580 兵庫県西宮市芦原町9番52号  
従業員数:901名以上 URL:https://www.furuno.co.jp/



- ・ポイント①:職場が魚屋へ！
- ・ポイント②:従業員家族の企業理解につながる取り組み
- ・ポイント③:魚食を通じて、漁業への理解も深める

### 取り組みの概要・目的

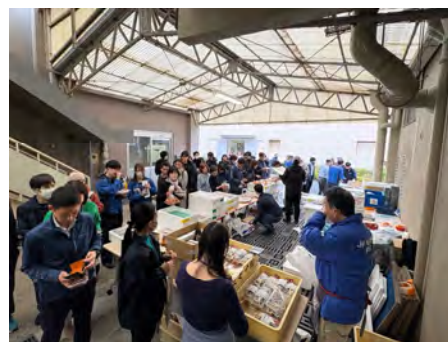
魚食を通じて食育のきっかけに！企業と海をつなぐユニークな購買機会

年2回ほど漁協の方々を招いて社内で海産物販売を実施しました。新鮮な海の幸を通じて、従業員とその家族が海を身近に感じるとともに、食育の観点から海の恵みや漁業への理解を深める機会を創出しています。「魚群探知機の日(12月3日)」の前後に合わせて販売会を実施しています。

### 実施の背景や課題

1948年に魚群探知機を実用化して以降、漁業と深く関わってきた古野電気は、従業員にも海の恵みや漁業の現場を身近に感じてほしいという思いから社内販売を開始しました。海産物を通じた食育や家族との会話のきっかけづくりを通じて、海への関心と企業理解を深める取り組みとして長年定着しています。

### 取り組みの成果



#### 定量的・定性的成果

- 西宮本社に勤務する約1,150名の従業員の内、約25%の利用がありました。
- 従業員が海産物を家族に持ち帰ることで、海に関わる企業への理解が深まっています。
- 魚食を通じた食育のきっかけとなっています。

#### 従業員の“声”

「旬の魚が新鮮で値段も安く、家族も喜んでくれるので良い取り組みだと思えます」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 海産物販売に向けた企画・告知

新鮮な海産物を届けるため、漁協と連携して旬の魚種や出展内容を確定し、社内にわかりやすく伝えるよう告知方法を工夫して発信しました。

#### フレックスタイムにも対応！

開催時間(16:00～18:00)に幅を設けることで、パートタイムやフレックスタイム制の勤務体系にも対応できるようにしました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・但馬漁協(柴山営業所)
- ・坊勢漁協 など

#### ●リソース

- ・準備期間 約3週間
- ・必要人員3名、コスト(人件費以外、無料)

### 今後の展望

今後は西宮本社だけでなく、工場勤務者も参加できる企画へと広げ、より多くの従業員に恩恵が届く場をつくっていきたく考えています。また、地域の皆さまが購入できる機会も設けることで、新鮮な海の幸をより広くお届けしたいと考えています。さらに、季節ごとの旬の魚が楽しめる年間を通じた取り組みへと発展させることを目指し、出店いただく漁業関係者の数や回数を増やすことも検討してまいります。

#### いいね！コメント

世界で初めて魚群探知機を実用化した古野電気社が社業理解(漁業の関連)と従業員の健康増進(魚食を通じた食生活改善)を組み合わせた大変ユニークな取り組みです。漁協と連携して新鮮な海の幸を身近に接する食育機会を設け、幅広い従業員が参加可能とすべく開催時間も工夫している点が大いに評価されます。

# 血糖コントロール・野菜摂取推進 企画『ベジファーストキャンペーン』

## トヨタ紡織株式会社

製造業

〒448-8651 愛知県刈谷市豊田町1丁目1番地  
従業員数:901名以上 URL:https://www.toyota-boshoku.com/jp/



企画ポスター:食堂や会社内の掲示板、各部署に掲示



部署の仲間達と食事前に野菜摂取量を測定



ベジファースト効果が見える教育POP

### ベジファーストキャンペーンの様子

- ・ポイント①:全ての食堂で取り組みを実施
- ・ポイント②:食堂事業者とも連携し、負担軽減を配慮
- ・ポイント③:追跡調査により行動変容を分析

### 取り組みの概要・目的

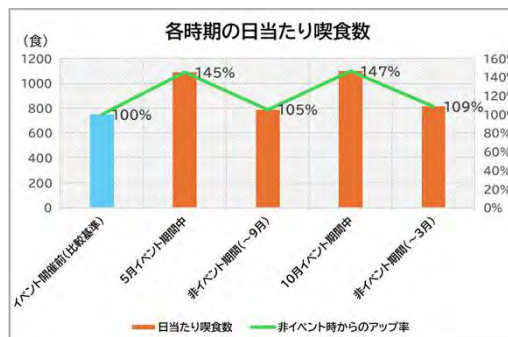
#### 全食堂でキャンペーンを実施！社員が野菜摂取を考えるきっかけづくりに

ベジファーストを推奨するキャンペーンとして、期間中は全食堂(12拠点16食堂)にて野菜サラダを費用補助により販売しました。また、POPや動画を作成し、食堂内に設置・放映し、ベジチェック®等による測定会も各食堂を巡回しながら実施しています。喫食予測を行うとともに食堂事業者に対しては、残食補償も実施しています。

#### 実施の背景や課題

2023年度の肥満率は30.7%(目標28.8%)、有所見率は69.2%と全国平均を大きく上回っており、生活習慣病リスクの高い社員が多いことから、その低減が急務となっていました。生活習慣病予防を目的とした教育において実践的な支援が不足していたことから、3食のうちの1食を担う食堂での企画を立案しました。

### 取り組みの成果



### 定量的・定性的成果

- イベント開催前のサラダの平均喫食数は750食/日だったのに対し、イベント期間中は平均1094食/日(46%増)となりました。
- イベント開催後の日当たり喫食数も1回目の開催後から2回目開催前まで平均は789食、2回目開催後は平均814食に増加し、イベントによる値引きがなくともイベントをきっかけにリテラシーが向上し、サラダを手にするという行動変容に至った社員が増加したことを示しています。

### 従業員の“声”

「ベジファーストのような食堂コラボは時間がなくても実践できるので増やしてほしいです」「野菜を食べるにはとても良いきっかけとなりました。また定期的に開催して頂きたい」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 野菜摂取量測定会で更なる行動変容を！

イベントと同時に野菜摂取量測定と結果説明を実施し、摂取量を可視化することで、社員が現状を把握し、行動変容につながりやすくなりました。

#### 残食補償により負担軽減と十分な提供を実現

残食補償により事業者の負担を軽減しつつ、希望する社員へ可能な限りサラダを提供できるよう工夫しました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ TBコーポレートサービス株式会社

#### ●リソース

- ・ 所要期間7ヵ月(初年度)/1ヵ月半(現在)、必要人員5名(企画)、年間コスト110万円

### 今後の展望

今後も周知方法等を改善しながら定期開催し、社員がベジファーストを当たり前実践し、血糖値改善等につながることを目標に継続してまいります。併せて、一時的なイベントにとどまらず、通年で健康的な食事提供や、食堂を食育実践の場とする環境改善にも中長期的に取り組んでまいります。

### いいね！コメント

社員全体に対して、野菜を食べるきっかけを効果的に演出し、キャンペーン後もその効果が継続されています。野菜摂取の健康効果をPRするだけでなく、ベジチェック®等により自身の野菜の摂取状況を把握できる機会を提供し、食堂のサラダの価格を下げて喫食者に野菜摂取を促しました。食堂事業者に対する費用補助も実施し、社員、事業者、会社にとってそれぞれメリットが得られる三方良しの企画だと感じました。

# ドリルとミッションで育む健康習慣

## ロート製薬株式会社

製造業

〒544-8666 大阪府大阪市生野区巽西1丁目8番1号  
従業員数:901名以上 URL:<https://www.rohto.co.jp/>



- ・ポイント①:平日は毎日発信。健康習慣の定着を支援!
- ・ポイント②:継続しやすい『ドリル(学び)』と『ミッション(行動)』を同時に促す実践型プログラム
- ・ポイント③:アンケートを通じた取り組み結果の分析と可視化

### 取り組みの概要・目的

平日毎日配信!日々の積み重ねで着実にリテラシーの向上につながっている

社内オリジナル健康増進ツール「W-UP(ワップ)」の活用からスタートし、今ではアプリで全従業員を対象に平日毎日「健康ドリル」と「健康ミッション」を配信しています。各自が実践することで、日々の小さな行動変化を積み重ね、健康リテラシーの向上と行動促進を両立させています。

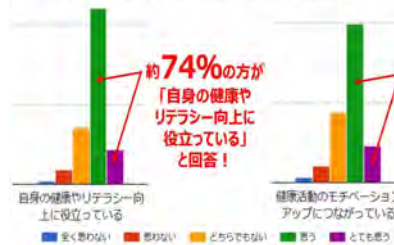
### 実施の背景や課題

2021年にメタボリックシンドローム該当従業員向けプログラムの一環として、現在のドリルとミッションの原型となる独自の「脱メタボプログラム」を作成しました。その後、メタボ該当の有無に限らず有益な内容であることから、全従業員向けに改編しました。日々の生活習慣改善を目的に、食事・休養・運動の3分類で「健康ミッション」を策定し、更に知識取得のための「健康ドリル」を組み合わせた構成としています。

### 取り組みの成果

#### 定量的・定性的成果

「W-UPアプリ」について、あなたの考えに近いものを教えてください。



- 参加率89.9%(1日当たり平均669名回答)
- 社内アンケートで「健康ドリル・ミッションが最も健康につながった」と回答した従業員は11%。「健康ドリル」に毎日回答している従業員の77%が「健康に関する情報を日常の中で活用できている」と回答がありました。またW-UPアプリ活用における社内調査では、「自身の健康やリテラシー向上に役立っている」が74%、「健康活動のモチベーションアップにつながる」が68%と、知識定着と行動促進の両面で効果が確認できました。

#### 従業員の“声”

「新しい知識を得られるだけでなく、知っているつもりだったことを改めて整理できるのが良いと思います」  
「日々の積み重ねが健康への意識づくりにつながっていると感じています」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 「ARUCO」付与でモチベーションUP

健康ドリルの正答者には社内健康通貨ARUCOを付与しました。モチベーション向上につなげ、継続的な健康づくりを応援しています。

#### 週初めはミッションの解説で理解度UP

リテラシーアップのため、週初めはミッションの意図を解説しています。火～金に前日のミッションができたかを振り返る構成にしています。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・最先端の美と健康の情報誌  
(<https://fufufu.rohto.co.jp/>)の企画・制作部署(当社発行)

#### ●リソース

- ・健康経営推進グループメンバー
- ・社内管理栄養士、社内医療専門職

### 今後の展望

今後は、健康ドリル・ミッションの効果測定を行い、取り組みの有効性を可視化していくことを検討しています。あわせて、ドリル・ミッションを通じて得た知識が実際の健康行動につながるよう、具体的なアクションを促す施策を支援していきたいと考えています。

#### いいね!コメント

健康ドリルはクイズ形式で回答でき、ミッションにより具体的な行動が促され、自己評価をすることで達成感が促されるという、日々の実践を継続するためのモチベーションが維持できる仕組みが考えられています。実際に従業員の健康リテラシーの向上に成果がでている点も素晴らしいです。

# 料理教室で深まる従業員間の交流

## 太陽ホールディングス株式会社

製造業

〒171-0021 東京都豊島区西池袋一丁目11番1号 メトロポリタンプラザビル16階  
従業員数: 901名以上 <http://www.taiyo-hd.co.jp>



パン教室

ハンバーグ教室

チョコレート教室

- ・ポイント①: 社員食堂を、コミュニケーション促進の場として活用
- ・ポイント②: 従業員だけでなく、家族にも広がる食育の環
- ・ポイント③: 食堂スタッフの専門性発揮と、健康意識の向上

### 取り組みの概要・目的

#### 社員食堂を活用した従業員同士のコミュニケーション促進

自社で運営する食堂を従業員同士のコミュニケーション促進の場として活用しています。食堂スタッフが、それぞれ自分の得意分野を活かし、従業員向けの料理教室を定期開催しています。家族での参加も推奨しています。(開催実績: ハーブ餃子教室、ハーブソーセージ教室、スイーツ教室等)

#### 当時の課題と実施の背景

食堂の人気メニューを自宅でも作りたいという従業員の声をきっかけにスタートしました。特にコロナ禍では、出社の制限や従業員同士の交流の減少が見られたことから、食堂をきっかけに交流を深めてほしいという思いで、多様な料理教室を開催しています。また従業員の家族も参加可能とすることで、親子のコミュニケーション促進や、家族に会社を知っていただくきっかけづくりにもつなげていきます。

### 取り組みの成果

#### ランチタイムのハーブサラダも人気!



#### 定量的・定性的成果

- 料理教室の参加者 1回あたり8～10名
- 従業員に対する食育に加え、福利厚生という形でその子どもへの食育にも繋がっています。
- 「食」や「健康」に関心をもつ従業員が増えました。
- 健康意識の変化により、ランチタイムで提供されるハーブサラダの人気が高まっています(左写真参照)。

#### 従業員の“声”

「一緒に参加した人とオフィスでも話すようになった」  
「食堂を身近に感じるようになり、食堂スタッフと料理の話もするようになった」  
「子どもが毎回楽しみにしていて、次はいつやるの?と聞かれる」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 焼き立てのパンがその場で食べられる

プロのパン職人(社員)が発酵から成形まで丁寧に教え、釜で焼いた、焼き立て熱々のパンをその場で食べられるようにしました。

#### 健康のためのハーブ料理教室

ハーブコンシェルジュをゲストに迎え、ハーブソーセージ教室を開催しました。参加者はハーブの効能を考えながらトッピングを楽しみました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●協力者

- ・ハーブコンシェルジュ 小早川愛様
- ・太陽グリーンエナジー株式会社

#### ●リソース

- ・約1か月前に参加者募集ポスター掲示
- ・専門スキルのある食堂スタッフ、材料費

### 今後の展望

従業員から、「家族にも食べさせたい」という声を多くいただいているため、今後は家族の皆さまにも気軽に参加していただける企画を検討しています。人気の料理教室は継続しながら、自家製蕎麦や人気メニューのからあげなど、家族に楽しんでいただける機会も作っていきたいと考えています。食堂を通じて、従業員同士の交流がより深まり、心も体も健康になれる場を目指してまいります。

#### いいね!コメント

食堂を、健康づくりだけでなく、人と人がつながる温かな場として活用されている発想がとても魅力的です。従業員だけではなく、ご家族にも笑顔が広がる取り組みは、企業の食育の可能性を、大きく広げています。従業員食堂の価値をここまで豊かに引き出していることに、心から拍手を送りたくなる実践です。

# 場所を問わない食事補助で エンジニアの生産性向上

## 株式会社イントロダクション

情報通信業

〒135-0053 東京都新宿区大久保2丁目5番22号 セキサクビル6階  
従業員数:6～20名以下 URL:https://www.introduction.tokyo/



自社開発のシステム

- ・ポイント①:場所にとらわれず、様々な勤務形態に対応した食事補助
- ・ポイント②:単なる金銭補助でなく、バランスのよい食事の実践に効果的
- ・ポイント③:経済的負担の軽減と健康推進を両立

### 取り組みの概要・目的

「栄養バランスの改善」を目的に健康的な食事を達成するルールをもとに食事補助を実施！

自社アプリにレシートを登録することで、食事補助を実施しています。「栄養バランスの改善」の目的に限定するため、厳格なルールを設定(平日の5時～15時までの利用を対象とし、主食、主菜、副菜、汁物など健康的な食事に品目を限定)し、菓子パンやインスタント食品等は明確に補助対象外としています。

### 実施の背景や課題

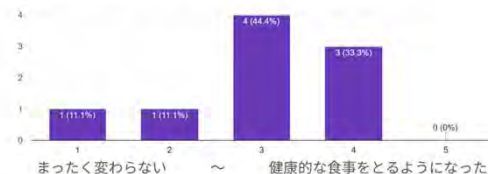
従業員であるエンジニアの勤務形態は客先常駐やリモートワークが中心のため、従来型の社員食堂などによる一律的な食支援が困難でした。従業員アンケートでは「昼食が菓子パンで偏る」「簡単に済ませる」「食費高騰で品数を減らす」といった課題が明らかになり、健康的な食生活は業務中の集中力や思考力、パフォーマンスの維持に欠かせないと考え、取り組みを開始しました。

## 取り組みの成果

### 従業員アンケート結果

健康的な食事への意識変化に繋がっている

健康的な食事をとる意識は、補助の導入によってどの程度変化したか教えてください  
9月の回答



### 従業員の“声”

「物価高騰が続く中、会社からサポートをいただけるのは非常にありがたい」  
「栄養など健康への意識も高まり、ランチが充実したりフレッシュの時間になった」

## チャレンジしたことや創意工夫したこと

### 画像認識AIを導入

ここ数年間のAIの進歩は目覚ましく、最新のAIを利用して、手書きの領収書でも再現性高く正確に認識できるものの選定に苦労しました。

### 従業員の手間を削減

AIを活用して、情報を自動入力することにより、従業員の入力の手間や修正の手間を削減し、利用しやすいアプリを目指しました。

## 連携先やリソース

### ●協力者

- ・ アプリケーションのデザインやコーディングは Googleが提供するAI(Gemini)が協力者

### ●リソース

- ・ 企画から半年ほどでテスト導入まで実施
- ・ 自社エンジニア主導で短期開発を実現

## 今後の展望

従来の「プリペイド方式」は、食事以外も購入可能で公私の区別が曖昧な課題がありました。一方、弊社のシステムはレシートを厳格に審査し「会社が提供すべき食事を、最寄りの店で代行させた」実態を1円単位で証明します。直接的な現物提供が困難な場合、システムによる厳格な使途特定が実質的な現物給付の証明です。データの透明性と正当性を持つ運用が評価され、普及することを期待します。

### いいね！コメント

多様な働き方に対応した食事補助のモデルケースとなる事例だと思います。AIを活用したアプリを導入し、複雑な食品選択から、「栄養バランスの改善」という目的に適した品目を抽出し、食事補助の対象としたことで、従業員の健康的な食事への意識変化に繋がりました。物価高騰が続く中での食育、従業員のリアルと向き合う先駆的な取り組みだと感じました。

# 全社巻き込み型の コラボメニュー企画

## 株式会社MIXI

〒150-6136 東京都渋谷区渋谷2-24-12 渋谷スクランブルスクエア36F  
従業員数: 901名以上 URL: <https://mixi.co.jp/>

情報通信業



コラボメニュー(ドリンクと低糖質サラダボウル)

- ・ポイント①: 従業員の健康課題を明確にした上での企画
- ・ポイント②: トップメッセージと共に発信
- ・ポイント③: 関係者の上手な巻き込み

### 取り組みの概要・目的

関係者を巻き込み、効果的な発信をすることで従業員への興味・関心アップに!

社内専門職が中心となり、社長とコラボした「健康ドリンク」および、衛生委員と連携した「低糖質チキンサラダボウル」を企画し社内カフェ・食堂で販売しました。社長メッセージとともに社内Slackで発信したほか、衛生委員考案のキャッチコピーをPOPに活用するなど、従業員の興味・関心を高める工夫を行っております。

### 実施の背景や課題

従業員アンケートの結果、20～30歳代の従業員は、40歳代以上と比較して「自身の健康意識が高いと認識している割合」および「生活習慣病の予防・改善に向け、適正体重の維持や減塩等に配慮した食生活を実践している割合」が低いことが明らかとなりました。当社従業員の約6割が20～30歳代であることを踏まえると若年層の興味・関心を喚起する施策が必要と考え、経営層や衛生委員など会社全体を巻き込んだコラボメニューを企画しました。

### 取り組みの成果



#### 定量的・定性的成果

●社長とコラボした「健康ドリンク」の販売について  
社長メッセージとともに投稿したSlack周知には200件を超えるリアクションが寄せられるなど、高い注目を集めました。販売数は10日間で約350杯となり、食育施策の中で最も好評な結果となりました。また、従業員同士で声を掛け合いながらドリンクを買いに行く様子や会話の話題に上る場面も見られ、従業員間のコミュニケーション促進にも繋がっています。

#### 従業員の“声”

「満足感もありとても美味しかった。普段から栄養バランスを意識していきたい」「こういった取り組みは健康意識のアップに繋がる。とても有り難い!」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 満足感のある健康メニューの考案

健康メニューへの関心が低い人にも選択してもらえるよう、美味しさやボリューム等も兼ね備えた、満足感の高いメニューの実現を目指しました。

#### 自然と情報が目に入る導線づくり

健康メニューを通じて食への意識向上を図るため、使用食材や栄養素情報をメニューPOP内に記載し、自然と目に入るよう工夫しました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●協力者

- ・ 食堂事業者、社内カフェ事業者
- ・ 社内総務担当者

#### ●リソース

- ・ 企画から実施までの期間: 約2か月間
- ・ 人員: 社内担当者4名、衛生委員

### 今後の展望

社内カフェ・食堂と連携した健康メニューの提供は今回が初の試みでしたが、次回以降はメニューのアイデア出しの段階から衛生委員にも参加してもらおうなど、より一層従業員の声を反映したメニューの考案等を行っていきたくと考えております。また、今後も引き続き、施策に関する従業員の満足度や食生活の実践割合をアンケートにて把握し、施策の改良・充実を図っていきたくと考えています。

#### いいね! コメント

従業員の主要構成をしめる若年層の健康意識を高めるため、経営層を巻き込んだ会社全体の施策へと発展させた素晴らしい取り組みです。社長とコラボした健康ドリンクや社内カフェ・食堂と連携した健康メニューを開発し、得られた有益な情報を効果的に社内発信するなど創意工夫と独自性に富む活動が評価されます。

# ミニトマト栽培で食とコミュニケーション

## ウイングアーク1st株式会社

情報通信業

〒106-0032 東京都港区六本木3丁目2番1号 六本木グランドタワー36階  
従業員数: 301~900名以下 URL: <https://corp.wingarc.com/company/data.html>

うちの🍅も、花が咲き始めました。



うちの子は「とまみ」と名付けました。本日やっと支柱立てました！お花も咲いた！頑張れ〜  
(園集済み)



従業員の自宅での栽培の様子

- ・ポイント①: リモートワークの自宅でもできる栽培体験
- ・ポイント②: 栽培を通じたコミュニケーションの活性化
- ・ポイント③: メンタルヘルスにも効果が波及

### 取り組みの概要・目的

#### リモートワークでも栽培体験！ミニトマトで広がるコミュニケーション

従業員の自宅にミニトマトの苗と土を送り、栽培・収穫を通じて食への関心を高める取り組みを実施しております。原則リモートワーク環境下においても、ミニトマト栽培をきっかけに従業員同士のコミュニケーションの促進を図っています。自社製品のチャットツール「dejiren AI」を活用し、発育状況の共有やコメントのやり取りが行われております。

### 実施の背景や課題

リモートワーク環境では、食に関する施策の実施が難しく、従業員に食への興味を持ってもらう方法を模索しておりました。そこで、ミニトマト栽培を通じて食への関心を高めるとともに、従業員自身だけでなく家族とのコミュニケーションのきっかけにもなるのではと考え、本取り組みを開始しました。

### 取り組みの成果

#### 従業員アンケート結果

6. 栽培あるいは栽培を介したコミュニケーションを通して、ご自身の健康意識に変化はありましたか？



17. 【カゴメ】トマトの苗を育てたことは、日ごろの気分転換やストレスの緩和に役立ったと思いますか？



#### 定量的・定性的成果

- ミニトマト栽培を通じて、従業員の食への関心が高まり、34%が「食に対する興味が深まった」と回答がありました。栽培体験はストレス軽減や気分転換にもつながり、92名が「精神的に良い影響があった」と評価いただきました。さらに、家族とのコミュニケーションが増えたと答えた従業員は75名にのぼり、家庭内の会話や共同作業のきっかけとなりました。
- 参加者 101名(希望者枠100名に対して)

#### 従業員の“声”

「家族・同僚とのコミュニケーションが増えた」  
「気分転換につながった」「野菜栽培を通して食に対しての興味が深まった」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### チャットで交流 みんなが先生みんなが生徒

野菜づくり初心者が半数いたため、自社製品のチャットツール「dejiren AI」で質問しやすい仕組みを整えました。これにより経験者が自然にフォローし合う関係が生まれ、互いに学び合う環境づくりにつながっています。

#### アンケートで効果検証

野菜づくりがメンバーにどの程度良い影響を与えたのかを把握するため、アンケートを実施して効果を可視化しました。得られた結果は、取り組みの意義を客観的に確認する手がかりとなり、今後の活動改善にも活かせるものとなりました。

### 連携先やリソース

#### ●協力者

- ・ カゴメ株式会社

#### ●リソース

- ・ 企画から1か月程度で実施
- ・ コストは「苗と土の購入代金」
- ・ 必要な人員は1名

### 今後の展望

自社製品チャットツール「dejiren AI」では、トマトに限らず、メンバー各自が育てている野菜や植物の成長を共有する場が自然と定着しています。業務で接点のないメンバー同士も参加しながら、継続的なコミュニケーションが生まれています。今後は、リモートワーク環境で課題となっている「運動不足」と「食生活の改善」にも寄与できるよう、食をテーマにした楽しいコミュニケーション企画を検討していきたいと考えております。

#### いいね！コメント

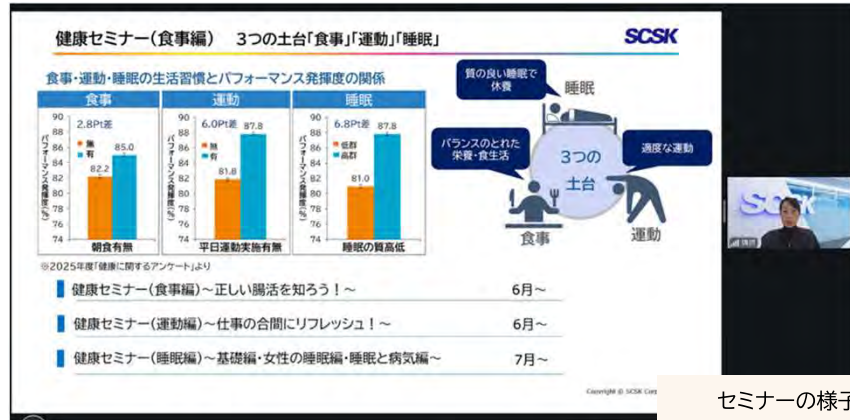
リモートワークのデメリットである「運動不足」や「他者とのコミュニケーションが減る」という課題に対し、野菜づくりという食育をきっかけとして解決策を展開されました。独自のチャットツールによるサポート体制のもと、アンケートによる効果測定を実施し、食に対する興味が高まり、ストレスの軽減に高い効果が認められました。

# 全役職員参加型！ 超実践的健康リテラシー向上セミナー

## SCSK株式会社

〒135-8110 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロント  
従業員数:901名以上 URL:https://www.scsk.jp/

情報通信業



- ・ポイント①: アンケートで分析したテーマに基づく、実践につながるセミナー
- ・ポイント②: 経年変化を追うことで取り組みを評価
- ・ポイント③: 就業規則に従業員の健康について明文化

### 取り組みの概要・目的

「食事」「運動」「睡眠」を生活習慣の土台と位置づけ、全役職員を対象にセミナーを実施！

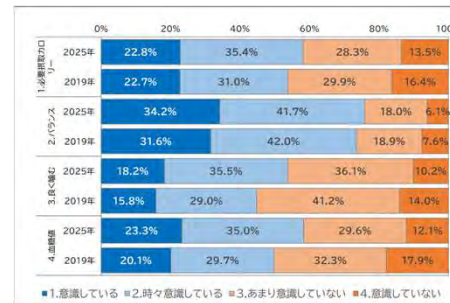
テーマは、毎年実施している健康に関するアンケートおよびセミナー後のフィードバック内容を分析し、従業員の課題やニーズに合わせて独自に企画しています。例えば「ITを活用して摂取カロリーを知る」「食後血糖値を緩やかにする工夫」など、すぐに取り組むことができる実践的な内容としています。

### 実施の背景や課題

当社は「社員一人ひとりの健康は個人やその家族の幸せと事業の発展の礎である」という健康経営の理念を就業規則に明記し、様々な健康増進施策に取り組んでいます。2019年度以降は取り組みを第2フェーズに移行させ、従業員の健康リテラシー向上を目的として、テーマ別健康セミナー(食事・運動・睡眠・女性・ところ・年代別)を展開しています。

### 取り組みの成果

#### 従業員アンケート結果(2025年)



#### 定量的・定性的成果

- 全役職員を対象とする2025年度の「健康に関するアンケート」(回答率96.0%)では「食生活においてどのようなことを意識しているか」という設問に対し、「必要摂取カロリー、食のバランス、良く噛む、血糖値」の全ての項目で、健康セミナー(食事編)を開始した2019年度よりも「意識している」との回答が増加しました。
- 健康セミナー(食事編)の参加者 約100名 5回/年

#### 従業員の“声”

「食生活を見直して改善したことにより睡眠もしっかりとれて身体も軽い感じがする」  
「低GI食品を意識して献立を考えるようになった」  
「肉食、炭水化物を減らし、魚やたんぱく質の摂取を意識して食事をするようになった」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

「健康わくわくマイレージ」と連携！  
参加インセンティブを付与

参加者アンケートの内容を次年度に活用

従業員の約98%が活用する健康維持・増進の基盤「健康わくわくマイレージ」の年間目標に「セミナーの参加」を設定し、参加者にインセンティブを付与。

アンケート結果を次年度のコンテンツに反映し、2024年度から食事編のテーマを「陽活」に設定。興味関心が高く実践的な内容にリニューアル。

### 連携先やリソース

#### ●協力者

- ・委託先セミナー講師

#### ●リソース

- ・企画から実施までの期間:3ヵ月
- ・必要な人員:3名

### 今後の展望

今後も健康に関するアンケートを継続的に実施し、従業員の健康課題を的確に把握することで施策のさらなる進化につなげていきます。また、新入社員やキャリア入社社員を含む全従業員に組み込みが行き届くよう周知を徹底し、「食生活の改善」を含む健康リテラシーの底上げを図ります。良好な生活習慣がパフォーマンス発揮度に影響することは経年的に確認されており、今後は健康経営を基盤として、Well-Being経営の推進に取り組んでまいります。

#### いいね！コメント

従業員アンケートやセミナー後の声をもとに内容を見直し、関心や課題に合わせて継続的に改善している点が非常に優れています。食生活の改善は知識を伝えるだけでは難しい一方で、本取り組みは実践しやすい内容へ工夫されており、従業員の意識変化も確認されています。継続的な行動変容につなげる仕組みとして、多くの企業の参考になる事例だと感じました。

# 社員全員&家族も参加、 ウェルビーイングを目指すセミナー

## 株式会社タニタヘルスリンク

情報通信業

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-52-2 青山オーバルビル15F  
従業員数:51～100名以下 URL:https://www.tanita-thl.co.jp/

セミナー開催時の様子

- ・ポイント①:リモートワークが多い職場で全社員が集まる機会を上手に活用
- ・ポイント②:実際に「はかる」ことで、行動変容につながりやすい体感型セミナー
- ・ポイント③:家族での参加も可能なオンラインセミナーも実施

### 取り組みの概要・目的

#### 野菜摂取量を視覚的に体感！管理栄養士による「健康的な食事の食べ方」セミナーを開催

年に2回の全社員出社日の懇親会の場で、バランスの良い食べ方などのセミナーを開催しました。その際、参加者自身が野菜をはかり、喫食したことで、意識改善につながりました。家族も参加できる食育オンラインセミナーも開催し、どちらもアーカイブ配信を行い、社員全員の参加を促しました。

### 実施の背景や課題

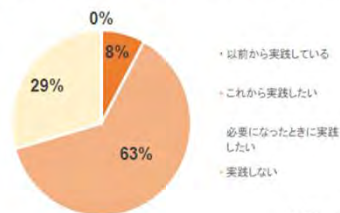
以前から、社員からは「野菜があまり摂れていない」「どのくらい食べたらいいのか」「子どもの食事が気になる」などの声が多く聞かれていました。このため、座学中心の従来セミナーを体験型としたほか、子どもの食育セミナーを企画しました。家族と参加できるよう就業時間外の夕刻に開催し、社員の夫や妻、子どもなどと夕食をとりながら参加できる形式で実施しました。

### 取り組みの成果

#### セミナー聴講後の行動変容について

#### 定量的・定性的成果

Q.セミナー内容を参考に日常生活でできることを実践しようと思えますか(n=51)



セミナー終了後、約7割が「実践している、実践したい」と回答し、アンケート結果では、野菜料理の頻度が増加しました。

- 参加者数 64名
- 事後アンケート結果から「実践している・実践したい」が約7割であり、「必要になったら実践する」を含めると100%が日常生活での実践を視野に入れていました。これは、健康的な食習慣に対する強い動機づけとなったことが考えられます。

セミナー終了時のアンケート調査より集計

#### 従業員の“声”

「野菜100gが意外と多く、頑張って食べたいと思った」  
「自ら野菜の重さを「はかる」ことで、いわゆる座学よりも強く印象に残った」  
「9歳の子と参加。毎日の食事を振り返り、いろいろと話しながら参加できた」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 社内懇親会を食育の場に

懇親会メニューの野菜不足を食育の機会として活用し、野菜不足の解消につなげました。調理ができない中「できること」を模索・実践しています。

#### 社員も家族も健康に

「家族も参加できるセミナーを」という社長の声から夕食時に開催しました。クイズを多く取り入れ、子どもも楽しく参加できました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・なし

#### ●リソース

- ・弊社専門職(管理栄養士)にて実施
- ・企画から実施までの期間:約1カ月
- ・コスト:約6千円(試食の食材)／1回あたり

### 今後の展望

社員が自らの手で健康を育ていけるよう、私たちはこれからもサポートを続けていきます。「食べる」ことは、息をすることと同じように生きることの一部です。このため、小さな気づきから自身の健康課題を見つけ、実践できる方法を共に模索していきます。また、食事はコミュニケーションが生まれる大切な場でもあります。社員全員が心身ともに健やかに、笑顔で活躍できる職場を目指します。

#### いいね!コメント

野菜を実際にはかって食べる体験を取り入れることで、適切な摂取量を理解しやすくしている点が非常に優れています。食に関する知識は聞くだけでは定着しにくい一方、自ら体験することで日々の食事を見直すきっかけにつながります。また、家族も参加できる仕組みとすることで、職場だけでなく家庭での食習慣改善にもつながる点が印象的です。多くの企業の参考になる好事例だと感じました。

# 野菜摂取補助制度の導入

## 日本ナレッジスペース株式会社

情報通信業

〒105-0004 東京都港区新橋6-20-1 ル・グラシエルBLDG.1 3F  
従業員数:101~200名以下 URL:https://www.jpn-ks.co.jp/



自宅に届く野菜の様子

- ・ポイント①:ユニークな福利厚生で健康をサポート
- ・ポイント②:社員の家族にも波及効果を期待
- ・ポイント③:食品ロス削減にも寄与

### 取り組みの概要・目的

福利厚生として「野菜摂取補助制度」を導入！食品ロス削減にも寄与する取り組み

規格外野菜の定期配送サービス「ロスヘル」を採用し、毎月、社員の自宅に約5キロ(8~9品目)の野菜を宅配することで、お得かつ手軽に野菜を取り入れられる環境を整備しました。

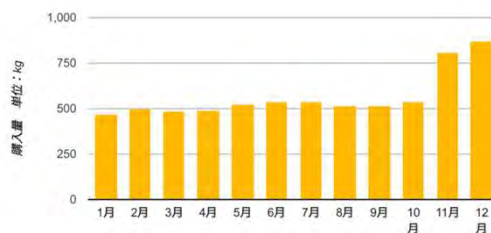
社員の家族も含めた豊かな食生活をサポートに加え、食品ロス削減にも貢献できています。

### 実施の背景や課題

多忙な日々で疎かになりがちな野菜不足は、体調不良や集中力低下など、社員のパフォーマンスに直結する課題です。加えて企業としてSDGsへの貢献を目指す中で、食品ロス削減にも寄与できる仕組みを求めており、サービスの導入を決定し取り組みを開始しました。

### 取り組みの成果

#### 購入実績(2025年)



#### 定量的・定性的成果

- 利用率 全社員のうち60%以上
- 購入実績 約500kg/月
- 購入実績 通算 9トン以上
- 社内アンケートで、より野菜摂取したいとの要望を70名以上の社員からいただき、従来のSサイズだけでなく、Mサイズも選べるように福利厚生を拡充しました。

#### 従業員の“声”

「元々野菜は得意ではなかったがロスヘルをきっかけに調理を工夫することで、今では野菜が好きになってきた」  
「食事に偏りがあったが、ロスヘルをきっかけに自炊の頻度が増え、健康的な習慣が身につきました」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 社会貢献と共感性の向上

単なる食費補助に留めず、フードロス削減やSDGsの価値を付与。野菜摂取が社会貢献に直結する実感を醸成し、制度への共感を高めます。

#### 利便性の追求と健康習慣の定着

自動配送で選ぶ手間を省き、レシピ同封で献立の悩みも解消。忙しい社員でも、自然に野菜を摂れる仕組みで健康経営を実現します。

### 連携先やリソース

#### ●提携先

- ・ 利用サービス(ロスヘル)

#### ●リソース

- ・ 企画:2026年6月 導入:2026年9月
- ・ コスト:年間約430万円以上

### 今後の展望

弊社は規格外野菜の活用を通じ、健康経営とSDGsを繋ぐ戦略を推進しています。今後は月間500kgの購入を継続し、社員の健康意識を高め、ベストなパフォーマンスを発揮できる環境づくりを加速させます。「社員の健康が食品ロスの解決に直結する」という循環モデルを深化させ、事業成長が地域社会や環境保護に貢献する、持続可能な企業像の実現を目指します。

#### いいね!コメント

社員の健康づくりを、社会課題の解決やご家族の豊かな食生活にもつなげている発想がとても素晴らしいです。健康経営を福利厚生にとどめず、企業の価値づくりとして実践されている点に時代性を感じます。社員への想いと社会への想いが両立した、これからの企業の理想を感じる好事例です。

# SAISHO TABLEの実施

## サイショウ.エクスプレス株式会社

〒135-0053 東京都江東区辰巳3-13-12  
従業員数:21～50名以下 URL:https://saishoex.com/

運輸業、  
郵便業



「SAISHO TABLE」の様子

- ・ポイント①:バランスの良い食事のお手本となる手作りランチ
- ・ポイント②:近隣に飲食店が少ない課題を工夫で解決
- ・ポイント③:「みんなで作って、食べる」ことでコミュニケーションが活性化

### 取り組みの概要・目的

#### コミュニケーションの活性化にもつながる！SAISHO TABLE(手作りお弁当)の日

材料費は全額会社で負担をしており、調理師免許を保有している従業員を中心に、月に一度栄養バランスの良い食事を提供しています。一方で従業員にはお弁当代として任意の金額を「みらいのこども募金」へ寄付してもらう仕組みとし、従業員の食育活動を行いながらSDGs、社会貢献にも取り組んでいます。

### 実施の背景や課題

事務所が所在する東京都江東区辰巳エリアは飲食店が非常に少ないエリアであり、従業員の【健康】を考えたときに欠かせない【食】に対して会社としてできることを考えた中で、このようなイベントを開催することとしました。

### 取り組みの成果

#### 一石三鳥の効果

- 従業員の健康のためにと始めたイベントでしたが、コミュニケーションの活性化に加え、最近では「みらいのこども募金」への募金額も増えてきています。
- SAISHO TABLEの日がSDGsを意識してもらう日でもあり、賛同してくれているファンが増えてきているからこそ募金額も増えているのではないかと感じております。

#### 定量的・定性的成果

- 2025年9月に社内アンケートを実施した結果、28名中26名がSAISHO TABLEを活用していると回答しました(活用率92.9%)。
- 取り組みで得られた効果としてはコミュニケーション活性化、仕事の合間のリフレッシュ、健康意識の向上等が挙げられていました。

#### 従業員の“声”

「普段は自分の好きなものしか食べないが、バランスの取れた食事が出来ます」  
「会社の取り組みに興味を持つ従業員が増え、一体感がより醸成されました」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 提供方法の工夫

- 2025年11月に完成した新社屋には、キッチンも完備しています。事務所で食事ができないメンバーにはお弁当で提供しています。

#### 食材づくりからこだわりを

- 今後のチャレンジになりますが、新社屋の屋上でオフィス菜園をスタートします。まずはトマト作りから挑戦したいと思います。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●地域社会との連携

・エリアの抱える課題解決に向け、作ったお弁当は一部近隣取引企業様にもお配りしています。

#### ●リソース

・約1週間前から企画を開始し、材料の準備等は前々日より行っています。業務の合間を見て、希望者全員が参加します。

### 今後の展望

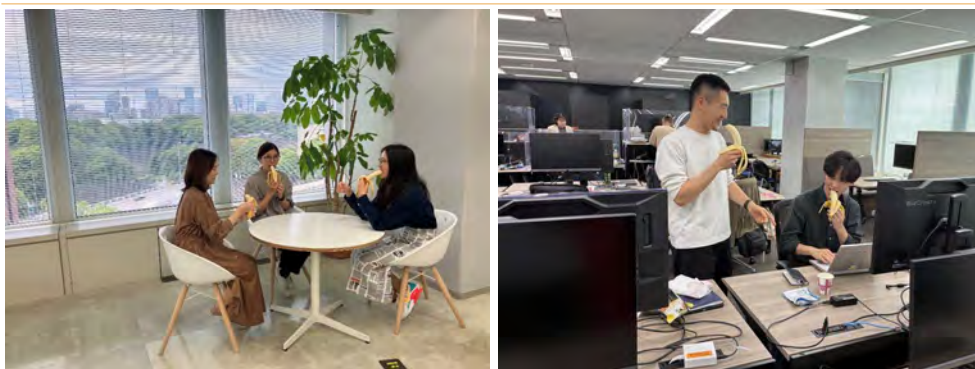
ドライバーの健康、コミュニケーション活性化、感謝の気持ち。様々な想いから始まった本取り組みを通じて、今後もドライバーが食生活を見直すきっかけになれば嬉しいと思っています。  
地域貢献・社会貢献も意識して、引き続き取り組んでまいります。

#### いいね！コメント

「みんなで作って、食べる」ことで従業員のコミュニケーションの機会となり、バランスの良い食事やSDGs、健康を考えるきっかけとなり、社会貢献としての寄付もできる、まさに一石三鳥の効果を生む素晴らしい食育の実践事例です。参加率も高く、材料費を会社が全額負担してくれることで労働意欲の向上効果もありそうです。屋上でのオフィス菜園にも期待大です。

# 朝バナナのススメ

## 住友商事パワー&モビリティ株式会社

卸売業、  
小売業〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋1丁目2番2号  
従業員数:201~300名以下 URL: <https://www.sc-pmco.com/>

朝バナナ提供の様子

- ・ポイント①:バナナで手軽に朝食欠食予防
- ・ポイント②:「朝食をまず食べる」の習慣形成に効果的
- ・ポイント③:仕事のパフォーマンスも向上

### 取り組みの概要・目的

#### 社員の健康とイキイキワクワクをサポート！朝バナナの提供の実施

バナナは脳の活性化や集中力アップ、良質な睡眠をサポートする栄養素が豊富で、体内リズムや生活リズムを整えるのに最適です。スミフルジャパンから訳ありバナナを購入し、住商ウェルサポート(※住友商事の特例子会社)に社内配布を依頼することで、住友商事グループにもフードロスにも貢献しています。

### 実施の背景や課題

厚生労働省の調査で、20~40代の約3~4人に1人が朝食をとらないという現状を知り、社員の健康維持とパフォーマンス向上のために何かできないかと考えました。朝食は体内リズムや生活リズムを整えるうえで重要ですが、忙しい朝には準備が難しいことも多いです。そこで、手軽に食べられて栄養価も高いバナナの提供を開始しました。

### 取り組みの成果



#### 定量的・定性的成果

- 社員の体調管理や集中力の向上につながっています。バナナは手軽に食べられるため、忙しいときでも無理なく続けられると好評です。
- 実際に日中のパフォーマンス向上や健康意識の高まりが見られています。

#### 従業員の “声”

「バナナの備え置きを続けてほしい」  
「ちょっとした栄養補給が手軽にできて嬉しい」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### チャレンジしたこと

社員食堂の設置や、「朝食」の提供は難しい中で、社員の「朝食欠食」に対して何ができるかを考えました。

#### 工夫したこと

訳ありバナナにすることで、フードロスの削減にも貢献しています。  
\*SDGs(目標12)に貢献

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●協力者

- ・株式会社スミフルジャパン
- ・住商ウェルサポート株式会社

#### ●リソース

- ・企画から実施まで社内外調整に1ヶ月程度
- ・1ヶ月30,000円程度

### 今後の展望

社員一人ひとりが心身ともに健康で、最大限のパフォーマンスを発揮し、新たな価値創造に挑戦できる会社であり続けるためにも、今後も社員の声に耳を傾けながら、社員のウェルビーイング向上、イキイキ・ワクワク働ける職場づくりを推進していきます。

#### いいね！コメント

朝食欠食という身近な課題に対し、手軽に食べられるバナナを活用して無理なく朝食習慣を後押ししている点が非常に優れています。健康的な食習慣は継続することが重要ですが、本取り組みは忙しい社員でも取り組みやすい工夫がされています。また、訳ありバナナを活用することでフードロス削減にも貢献しており、健康づくりと社会課題への配慮を両立した参考になる事例だと感じました。

# 「食と健康」を学ぶ。 アプリで始める食生活改善コース

## 株式会社ベルク

〒350-2282 埼玉県鶴ヶ島市脚折1646  
従業員数:901名以上 URL:https://www.belc.jp/

卸売業、  
小売業



教育アプリ

- ・ポイント①:短い動画による知識の習得
- ・ポイント②:興味関心を引く、身近な料理や食材の題材
- ・ポイント③:コース終了後のアンケートによる確かな裏付け

### 取り組みの概要・目的

身近な料理から学べる！行動変容につながるアプリの提供

1つの定番料理を作る過程で食の豆知識を楽しく学べる教育アプリのコースを開発しました。短時間で気軽に視聴できる動画コンテンツを通じ、食のプロとしての知見が深まることで従業員自身の食行動を改善し、健康維持に繋がる実践的な知識の習得を促しています。

### 実施の背景や課題

当社社訓「働いている従業員も健康で幸せになろう」に基づき、従業員自身の健康維持・増進を最優先課題としました。健康経営目標として掲げる生活習慣病の改善、未病対策の推進を達成するため、従業員自らが自発的に食生活を見直す手段が必要でした。

### 取り組みの成果

#### アンケート結果



#### 定量的・定性的成果

- 532名視聴
- コース実施のアンケートでは、食の豆知識の習得を通じた行動変容が明確に表れ、「料理はしなかったが（していたが、さらに）、するようになった」が合わせて45%、「料理に興味をもつようになった」が56.8%に達しました。これにより、健康経営の目標である「日々の食生活の見直し」を自発的に促すことに成功しました。従業員の食への関心を高め、健康的な食生活の実践に大きく貢献していることがデータで裏付けられました。

#### 従業員の“声”

「身近な料理や食材だったのでイメージが湧きやすかったです」「短時間の動画で見やすく、より料理の知識が深まりました。早速、実践してみます」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

料理初心者が無理なく理解できる平易なレベルを基準としつつ、経験者にとっても基礎の再確認や新たな気づきが得られるよう、情報のレベルを設計しました。また、自社の従業員をキャストにすることで、視聴者の心理的ハードルを下げ、親しみやすさを醸成しました。「教育」という堅苦しさを排除し、エンターテインメント性を掛け合わせることで、従業員が楽しみながら自然とスキルを取得できる構成に挑戦しました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ 青果部、海産部
- ・ システム改革部

#### ●リソース

- ・ 企画から公開まで 約3か月
- ・ 動画出演3人、動画、スライド作成2人

### 今後の展望

学びの幅を広げ、多様なニーズに応えるため、時短、コスパメニューといった日常生活に直結するテーマや未病対策(生活習慣病の予防など)を目的とした情報提供を行うことを検討中です。従業員の自発的な食生活の見直しを促し、行動変容へ繋げることを目指してまいります。

#### いいね！コメント

「働いている従業員も健康で幸せになろう」の社訓に沿った自社手作りの食教育プログラムを開発されました。より多くの従業員に広く、効率的に展開するよう短時間かつエンタメ性を持たせる創意工夫がなされています。アンケートによる定量評価で効果を確認し、今後の展開に繋げるなどPDCAサイクルを回している点も評価されます。

# 地域の農業振興における 従業員向け田植え・稲刈り体験の提供

## 株式会社第四北越銀行

〒951-8066 新潟県新潟市中央区東堀前通七番町1071番地1  
従業員数:901名以上 URL:https://www.dhbk.co.jp

金融業、  
保険業



- ・ポイント①:地域の農業の魅力・課題を体感
- ・ポイント②:農業体験を通じた組織活性化
- ・ポイント③:田植えから稲刈り、食事までの一貫した食育体験

### 取り組みの概要・目的

#### 地域の農業振興にもつながる！コシヒカリの田植え・稲刈り体験の実施

第四北越フィナンシャルグループ(以下、FG)のグループ会社である地域商社ブリッジにいがたでは、プライベートブランド米「美四季(うつくしき)」(新潟県弥彦村産コシヒカリ、以下、「PB米」)を生産しています。FGでは、農業振興を通じた地域活性化に向けたグループ企業一体での取り組みとして、田植え・稲刈りの従業員向けイベントを実施しました。頭取を含む役員や従業員などがボランティアとして参加し、農業体験や生産者との交流を実施したほか、収穫したお米を第四北越銀行の社員食堂で提供し、生産から消費までを身近に感じることで、地域農業への理解を深める機会を提供しました。

### 実施の背景や課題

FGでは、第三次中期経営計画の最重要経営課題である「財務的課題」と「環境・社会課題」の二つを統合的に捉え、「地域・お客さまの課題解決を通じた地域経済・社会の活性化」に取り組んでいます。「生産から販売までの一貫した取り組み」を通じて、栽培方法のこだわりや稲作の喜び・苦労といった「生産者の想い」を積極的に発信していくことでブランド力の向上に貢献し、地域課題の解決に取り組んでいます。

### 取り組みの成果

#### 社員食堂での提供



本日のお米は



#### 定性的成果

- 本活動を通じて経営理念の実践につなげています。
- 役員同士や生産者とのコミュニケーションの良化につながっています。
- 田植え・稲刈り体験を通じて食べ物への関心が高まっています。
- FG役員等参加人数 田植え:87名、稲刈り:110名

#### 従業員の“声”

「農業体験を通じて、自然豊かな地域の魅力を再発見するとともに、職場外で職員間のコミュニケーションが図られて、人間関係が良化しました」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 昔ながらの田植え・稲刈り体験

田植え、稲刈りは手作業で行うことを大切に、地域と自然、生み出される農産物の魅力を参加者に体感してもらいました。

#### フードバンクへの寄付による地域貢献

収穫したお米は、地域商社ブリッジにいがたを通じて新潟県フードバンク推進協議会へ200kgの寄付を行い、食を通じた子供たちの成長支援を行いました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●協力者

- ・株式会社伊彌彦、弥彦村
- ・圃場近隣の支店、本部部署、従業員

#### ●リソース

- ・企画は地域商社ブリッジにいがたの5名が中心となり、ブランドロゴデザインから一貫して銀行と連携のうえ取り組みました。

### 今後の展望

新潟県の特産品である枝豆や小玉スイカ等の米以外の作物についても、米と同一のプライベートブランド「美四季」で商品展開をしています。本件と同様に、グループ一体となり新潟県内産品の魅力を高める取り組みを継続していきます。

#### いいね！コメント

地域資源を活かしたプライベート米の生産から消費までを一貫して捉え、従業員自らが農業体験や生産者との交流を通じて理解を深めている点が非常に優れています。グループ一体で役員を含めて関わる姿勢も印象的で、地域とのつながりを実感できる取り組みです。持続的な地域活性化にも寄与する好事例であり、他企業にも参考となる意義深い取り組みだと感じました。

# 食べるって、すごく大事！

## 福井順化商事株式会社

〒910-0859 福井県福井市日之出2丁目3-16  
従業員数: 21～50名以下 URL: <https://www.fukui-junka-shoji.co.jp>

金融業、  
保険業



料理教室イベントの様子

- ・ポイント①: 自治体の食育サービスの活用
- ・ポイント②: 講座と体験で行動変容へと
- ・ポイント③: 従業員家族にも波及効果が期待

### 取り組みの概要・目的

自治体の食育の取り組みを活用し、実践的な料理教室イベントを開催

従業員及びその家族を対象に年に1度、料理講座を開催しています。講師には県に登録されている食育リーダーの方を迎え、料理教室とあわせて、従業員の健康づくりや健康を考えた講座を実施しています(実施例: 減塩ドレッシングづくりと塩分に関する講座を実施など)。

### 実施の背景や課題

職場では幅広い年齢層の従業員が在籍しており、朝食の欠食やコンビニ食の利用、濃い味付けの嗜好など、栄養バランスの偏りなどによる健康面への影響が懸念されています。そこで、食育の取り組みを通して生活習慣病の予防や改善につなげたいと考え、「ふくい食育推進企業」に登録したことをきっかけに、年に1度料理教室を開催しています。

### 取り組みの成果



#### 定量的・定性的成果

- 参加者数 27名(大人20名、小人7名)で、男性の半数が参加しました。
- 少しずつ自身や家族の健康を意識することにつながり、食生活を見直すきっかけになっています。
- 使用した食材で手軽にカルシウムを摂取できると知り、日常的に使用を続けている社員がいます。

#### 従業員の“声”

「料理講習後、自宅で家族に作ったら好評だった」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 難しかったこと

- 事前準備がもっと出来るとよかったです。
- 限られた時間の中で調理に余裕がありませんでした。

#### 工夫したこと

- 男性の参加も多くみられたことから、男女が混ざるようにグループを編成しました。
- 調理の順番を決めておいて良かったです。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ 県派遣の食育リーダー(社外)
- ・ 調理施設担当者(社外)
- ・ 食育担当2人(社内)

#### ●リソース

- ・ 企画から実施までの期間: 2か月
- ・ 食育リーダー(講師)
- ・ 調理施設費、食材費、保険等

### 今後の展望

食育の取り組みを継続することで、従業員一人ひとりが日常的に食生活を見直す習慣を身につけ、健康意識が職場全体に定着していくことを目指しています。特に朝食の欠食や濃い味付けの改善など、生活習慣病の予防につながる行動変容を促していきたいと考えています。

### いいね!コメント

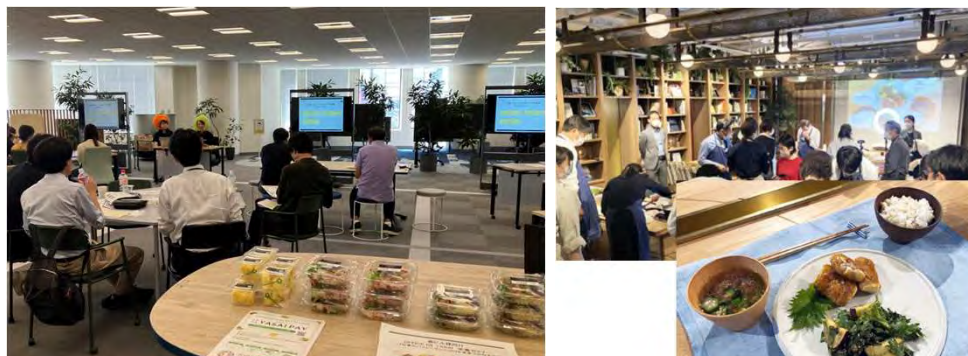
地域の力を上手に活かしながら、従業員とご家族の健康づくりにつなげている素晴らしい取り組みです。学ぶだけでなく、自ら作り、体験し、家庭にも持ち帰れる工夫がとても秀逸です。従業員の健康を大切に想う気持ちが丁寧に形になっており、多くの企業に勇気を与える温かな好事例だと感じました。

# 「食べる」が変われば、「働く」が変わる。—オフィスで賢い食生活改善—

## 森ビル株式会社

〒106-6155 東京都港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー  
従業員数: 901名以上 URL: <https://www.mori.co.jp/>

不動産業、  
物品賃貸業



セミナーや料理教室等を通して、食への関心を深め、改善のきっかけとする取り組みを実施

- ・ポイント①: 試食や料理教室等、楽しみながら参加できる工夫をすることで参加率アップ
- ・ポイント②: 食生活を主体的に見直すきっかけとなるよう双方向のコミュニケーション
- ・ポイント③: 目標数値(健全な食生活者比率)を設定し、PDCAサイクルを実践

### 取り組みの概要・目的

#### 健康経営の取り組みを街づくりにつなげる「森ビルウェルネスプログラム」

健康増進につながる様々な施策を通じ従業員一人ひとりが「ヒルズでの先進的な働き方」を模索し、その知見を街づくりに活かすことを目的とする参加型プログラム「森ビルウェルネスプログラム」の一環として、料理教室やセミナー、野菜や果物の特別価格での販売等、様々な取り組みを展開しています。

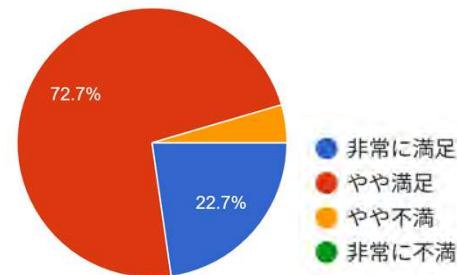
### 実施の背景や課題

従業員の定期健康診断結果(問診票の結果)を踏まえ、当社の健康課題の一つである食生活に注目しました。健康経営の「戦略マップ」において、食生活に関する目標指標を設定し、目標と実績値の差を明示し、社内外に周知しました。目標を設定したことで、PDCAを回しやすくなり、目標達成のためのアクションとして、食生活改善に向けたアプローチを継続的に実施できるようになりました。

### 取り組みの成果

#### 食生活改善セミナー参加者のセミナー満足度結果

#### 定量的・定性的成果



- 複数の取り組みを実施し、その都度事後アンケートを実施しており、ほとんどの取り組みが高い満足度となりました。(左記は「『仕事のパフォーマンスUP!』を食事でかなえる」をテーマにした食生活改善セミナーのアンケートより一部抜粋)
- 目標指標「健全な食生活者比率」の2026年度目標値75.0%に対しては、2024年度実績値は70.0%であり、目標に対して進捗中です。

#### 従業員の“声”

「今までなんとなくで選んでいたランチでしたが、これからは糖質を抑えつつ、たんぱく質を多めに摂取するなど意識して食べたいと思いました」  
「食生活において特に気に入った方がいい点が明確になって、健康に対するモチベーションが上がりました」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### ハードルを下げる仕組み作り

「野菜・果物を食べよう週間」では新鮮なサラダやカットフルーツを手頃な価格(10円)で販売することで気軽に参加できるイベントとしました。

#### 体験を通じた自分事化

自身の野菜摂取量が見える化される機器「ベジチェック®」等を活用し、体験を通じ、自分事化できるよう工夫をしました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・株式会社KOMPEITO (「オフィスでやさい」提供元)
- ・日本生命保険相互会社

#### ●リソース

- ・期間: 2ヵ月程度 (企画に1ヵ月、社内周知1ヵ月)
- ・コスト: セミナー運営費等

### 今後の展望

健康的な食習慣を日常に定着させるため、オフィス設置の冷蔵庫については、商品のリクエストを従業員から受け付ける等、積極的に周知活動を実施します。また従業員の属性や関心度に合わせた多角的な「森ビルウェルネスプログラム」を通じ、組織全体のパフォーマンス向上とウェルビーイング向上を追求してまいります。

#### いいね! コメント

健康増進に繋がる自社独自の「森ビルウェルネスプログラム」の一環として、食生活に関する目標指標を設定し、実績値とのギャップを明示することで目標達成までのPDCAサイクルを容易にする素晴らしい取り組みです。従業員が参加しやすい複数の施策を立上げ、アンケート調査による定量的な効果検証、課題抽出が行われている点も評価されます。

# 毎日の食事への興味から 自身の健康への興味へ

## エルソフト株式会社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-17-11  
従業員数:21~50名以下 URL:https://www.lsoft.co.jp/

教育、  
学習支援業



昼食時の様子

- ・ポイント①:小規模の事業所等でも取り入れやすい取り組み
- ・ポイント②:従業員食堂を置けない事業所等の参考にも
- ・ポイント③:従業員の声を拾い上げ、食事への興味付けにつなげる

### 取り組みの概要・目的

スマートミール認証事業者の宅配弁当を採用！昼食から健康づくりを支援

スマートミール認証事業者の宅配弁当を福利厚生の一環として費用の一部を会社で補助し提供しています。お弁当は旬の食材と肉、魚、野菜の栄養バランスが考えられた内容となっており、健康的な食事を摂ることができます。

### 実施の背景や課題

昼食をインスタント食品やコンビニエンスストアで簡単に済ませているという若手社員がおり、心配であるという声を受けて実施した施策です。また、朝食抜きや食事に対する興味が無いなど、空腹感を満たすためだけに食事をしているという印象を経営者が持ったこともきっかけの一つです。

### 取り組みの成果



#### 定量的・定性的成果

- 毎日10名前後が利用しています。(従業員の半数近く)
- 毎年実施している健康習慣アンケートや従業員の口コミでは、この取り組みを通じて昼食だけでなく、食事自体に興味を持った、バランスの良い食事を安価で食べることができると評判が非常に良いです。コロナ以降減少気味であった従業員間のコミュニケーションの活性化にも一役買っています。

#### 従業員の “声”

「事前に献立を見て、自分では作らないメニューの日や、野菜不足が気になるときに注文しています」  
「日々の食生活が整えられてとても助かっています」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### コスパも重要です

リーズナブルでヘルシーなお弁当を、気軽に利用してもらえるよう、導入時から会社がお弁当代の半額を補助しています。

#### 「共食」で楽しく健康に！

「楽しく食べると消化&吸収によい」とのことなので、従業員同士と一緒にランチ&交流できる休憩スペースを開放しています。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ 仕出し弁当業者(スマートミール認証事業者)

#### ●リソース

- ・ 費用補助の会社負担
- ・ 総務部門での発注管理

### 今後の展望

従業員向けに定期開催している健康経営セミナーで「食」に関するテーマを取り上げるなど、ワンポイントアドバイスとして、食べ物に関するチラシを配布する等、今後も従業員の「食」への更なる意識向上に向けて、食育を推進していきたいと考えています。

#### いいね！コメント

従業員の何気ない声を大切に拾い上げ、健康づくりの取り組みに発展させている姿勢がとても素敵です。無理なく続けられる仕組みづくりに加え、従業員同士の交流まで生み出している点に温かさを感じました。規模に関係なく、従業員を想う気持ちが形になった、多くの企業の励みになる取り組みです。

# “寝たい”気持ちわかるけど… 朝食はあなたの味方です

## 公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院

医療、福祉

〒710-8602 岡山県倉敷市美和1丁目1番1号  
従業員数:901名以上 URL:https://www.kchnet.or.jp/

指導の様子



自健保発行「けんぼニュース」記事

- ・ポイント①:実態把握に基づく分析による的確な課題発見
- ・ポイント②:様々な勤務形態や職種に対応した健康サポート
- ・ポイント③:継続的な情報提供とフォローアップによる行動変容の定着化

### 取り組みの概要・目的

#### 朝食から始める健康習慣づくり—実態把握に基づく個別指導で新生活をサポート

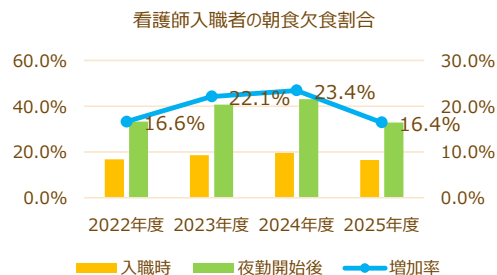
2025年度看護師入職者106名全員を対象に、春の健診で朝食摂取に関する調査と個別保健指導を実施しました。またその中で、深夜勤務に従事する者を対象とした秋の健診でも再度調査を実施し、更に全職員向けイントラネットや自健保発行の「けんぼニュース」で朝食摂取の啓発活動に取り組みました。

#### 実施の背景や課題

2022年度から2024年度の看護師入職者に対し、毎年4月の健診時の問診票で、「週3回以上朝食欠食」と回答した割合が3年間の平均で18.3%であったのが、その年の秋の深夜勤務従事者を対象とした健診時に同様の調査を実施したところ39.0%と約2倍に増加しました。夜勤を含む不規則勤務開始による生活習慣の乱れが影響していると考え、新入職員が夜勤等が始まる前に自身の生活習慣を振り返る機会を提供し、健康的な生活リズムの定着を図ることを目的に本取り組みを実施しました。

### 取り組みの成果

#### 朝食欠食率の推移



#### 定量的・定性的成果

- 2025年度入職時健診と秋の深夜勤務従事者の健診時の朝食欠食増加率(16.4%)は、過去3年比で最も低下しました。
- 職員への朝食摂取の啓発を目的としたイントラネットの投稿は、1,500回以上アクセスされています(2025年10月15日時点)。
- これまで保健指導が行われていなかった新入職員に対し、ほぼ100%介入できました。

#### 従業員の“声”

「とても分かりやすかった」「(記事を)新人にも見るように勧めた」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 問診時間を活用した保健指導の効率化

健診の問診時に保健指導を組み込むことで、別途時間を確保する必要がなく、対象者・指導者双方にとって効率的な運用となりました。

#### 読みたくなるタイトルで関心を喚起

イントラネットや「けんぼニュース」に掲載する記事のタイトルは、思わず読みたくなるような人目を引くものにしました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・健康経営推進ワーキンググループ
- ・倉敷中央病院健康保険組合

#### ●リソース

- ・企画から実施までの期間:約1か月
- ・必要な人員:保健師・看護師

### 今後の展望

朝食欠食増加率に一定の効果が見られましたが、2025年度16.4%の増加は依然として課題となっています。夜勤健診時の朝食欠食理由は、「時間がない(45.5%)」「もっと寝たい(27.3%)」が挙げられています。今後も本取り組みを継続するとともに、朝食だけでなく睡眠や生活リズムを含む生活全般の課題を踏まえたアプローチへ発展させていく必要があると考えています。

#### いいね!コメント

朝食摂取は規則正しい食・生活習慣の最重要項目です。生活習慣が大きく変化する入職者や夜間勤務者を対象に課題抽出する定量調査と改善に向けた啓発活動を継続的に実施し、欠食率を大幅に低下させた素晴らしい取り組みです。取り組み成果を全社に魅力的なタイトルで発信するなど、自分事化させる創意工夫がなされた点も評価されます。

# たつみヘルシー弁当

## 株式会社異設計コンサルタント

〒743-0023 山口県光市光ヶ丘5番1号  
従業員数:51～100名以下 URL:http://www.tatsumisekai.co.jp/

サービス業  
(他に分類されないもの)



※写真はイメージです  
※様々な工夫により減塩でも美味しいおかずですが、減塩にあまり慣れていない方のために醤油小瓶を別添してもらっています。必要に応じて数滴垂らしてお召し上がりください

《さつきcafe》  
柳井市中央2-17-12  
テレビにも出演中の野菜ソムリエ  
柳井さつきさんがつくる  
異特注減塩弁当です。  
塩分量はなんと一食0.5g! ※醤油小瓶抜き  
お野菜たっぷりかつ減塩で  
たつみオリジナルのおかずも♪お楽しみに!

【Point】  
塩分を取りすぎると高血圧になり、  
動脈硬化や心不全に繋がるといわれています  
日本高血圧協会推奨 一日の塩分量目安…6g以下



提供されたお弁当

- ・ポイント①:地域の弁当事業者と連携した特注ヘルシー弁当に併せて特保等の飲料を提供し、ただ美味しいだけではなく健康に良く満足度の高い食事を配布
- ・ポイント②:お弁当が、健康的な食事のお手本(教材)に
- ・ポイント③:経年追跡調査を行い、社員の意見を取り組みに反映

### 取り組みの概要・目的

日々の食事のお手本に！教材としても活用されるヘルシー弁当の提供イベント実施

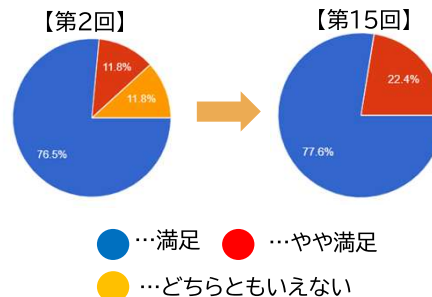
健康に特化した食材・調理法などで作られた弁当を提供する事により、外食時や献立作り等、自身の食生活の見直しの参考にってもらうことを目的としました。地域の店舗と共同開発した”たつみ特製ヘルシー弁当”をはじめ、減塩弁当・腸活弁当の提供などを行っています。

### 実施の背景や課題

2019年より開始した健康経営の取り組みを充実させていくにあたり、まずは社員に喜んでもらえ、活動の目玉となる取り組みを創りたいと思ひ考案しました。コンビニ弁当や外食が多い社員もいる為、食事を選択する際の参考にしてもらい、身体に良い物=美味しくないと概念を少しでも払拭できればと考えています。

### 取り組みの成果

#### 社員アンケート



従業員の  
“声”

「減塩にはお酢を上手に使う事や、しっかり咀嚼することにより素材の持ち味を実感出来た」  
「新たな調理法を知れたので自宅で実践してみたい」

#### 定量的・定性的成果

- 弁当提供希望率は第1回 72.3%⇒第15回(最新) 100%と上昇しています。
- 提供することにより社員アンケートを実施し、社員の反応を次回以降選定の参考にしています。
- 日常的に健康を意識した食べ方をしている社員割合も60%(2023年)⇒64%(2024年)⇒69%(2025年)と年々上昇しています。
- 「どちらともいえない」の回答率は第2回 11.8%⇒第15回 0%と減少しています。

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 初めての特注弁当

開始当初は既製商品を使用しておりましたが、オリジナルのお弁当を提供したいと思い、地元業者協力の元、特注弁当を共同開発しました。野菜を多く・揚げ物を少なく・かつ満足度の高いもの等、色々な想いを詰め込んだお弁当が完成しました。

#### メニュー表の添付

ただ配布するだけでは社員に健康ポイントが伝わりづらいと感じる&地産地消を意識していることも知って欲しかったため、健康ポイントや材料を記載したメニュー表をお弁当に添付しています。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・地域の弁当事業者

#### ●リソース

- ・企画から実施までの期間:1～3か月
- ・必要な人員、コスト  
:健康経営事務局2名&弁当・飲料購入費

### 今後の展望

たつみヘルシー弁当は当社の健康経営活動を表す代表的な取り組みの一つで、身体に良い食事を知れる・気分転換になると社員からも好評を受けています。今後もよりよい活動にしていきたいと考えています。

#### いいね!コメント

社員に喜んでほしいという想いからスタートし、ここまで継続的な取り組みに育てられていることが本当に素晴らしいです。健康に良い食事を“楽しく学べる体験”として届けている工夫に、社員への愛情を感じます。地域との連携も含め、健康経営を自社らしく育てている好事例です。

# 障がいのある従業員が自社農場で育てた新鮮な野菜を社内に

## 株式会社建設技術研究所

〒103-8430 東京都中央区日本橋浜町3-21-1日本橋浜町Fタワー  
従業員数:901名以上 URL:https://www.ctie.co.jp

サービス業  
(他に分類されないもの)



収穫祭の様子

- ・ポイント①:食卓と生産現場の距離が縮まる取り組み
- ・ポイント②:農福連携にもつながる取り組み
- ・ポイント③:収穫した野菜を、調理し「食べる」ところまでしっかりと共有

### 取り組みの概要・目的

農福連携&従業員の野菜摂取にもつながる！自社農場で収穫した野菜を従業員へ提供

障がい者雇用のための自社農場(CTIフレッシュグリーン農場)を開園し、栽培した野菜を福利厚生として従業員へ配付したり、収穫祭を開催して旬の野菜の収穫体験を行っています。2018年10月の開園以降、約40種類の野菜を収穫し、社内事業所等へ約80回配付しています。

### 実施の背景や課題

障害者雇用促進法で定める民間企業の法定雇用率(従業員全体に占める障害者雇用率)が年々引き上げられる中、障がい者雇用を進めていきましたが達成できていませんでした。社内での雇用はなかなか進みづらい状況にあることから、障がい者雇用に特化した農場を開設し、農場での雇用を開始したことが背景となっています。

### 取り組みの成果

#### 収穫した野菜の情報共有(抜粋)



#### 定量的・定性的成果

- 配付野菜について  
収穫した野菜を調理した写真や味の感想を社内や農場メンバーと共有しています。
- 収穫祭について  
農場メンバーも従業員との交流をととても喜んでいました。

#### 従業員の“声”

「とても楽しい体験ができた」「とてもおいしかったです！」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 新たな野菜作りに取り組む

農場メンバーから今まで作ったことのない野菜を育ててみたいという意見があるので、年々新しい野菜作りにも取り組んでいます。

#### 想定外の出来事も

台風対策のため、金曜日にハウスの窓を閉め切ったところ、週明け、高温のため野菜が枯れてしまったこともありました。

### 連携先(社内外)やリソース

#### ●提携先

- ・ 当社人事部DE&I推進室(所管部署)
- ・ 株式会社エスプールプラス(農場運営)

#### ●リソース

- ・ 企画から実施までの期間(約6ヶ月)
- ・ 必要な人員(DE&I推進室2名)
- ・ コスト(農場運営費、野菜搬送費等)

### 今後の展望

収穫した野菜を通じた農場メンバーと社員との交流や、自社でできた野菜を食べることでの食生活改善意識の芽生えなど健康経営促進の側面からも、取り組みを継続していく予定です。農場勤務メンバーが安定して就労できるよう、DE&I推進室の担当が継続して支援していきたいと考えています。

#### いいね！コメント

自社農場での野菜栽培をハブとしたDE&I(障がい者雇用など多様な人材参画)と食育(収穫体験、野菜配付)を組み合わせた素晴らしい取り組みです。収穫祭などで従業員が農業に身近に接し、農場メンバーと活発に交流を図るなど会社全体を巻き込んでおり、更に2018年からの継続した取り組みであることも大いに評価されます。

# あなたの日々の食事を教えてください！ 「日々食」

## 株式会社ホニック

〒486-0902 愛知県春日井市新開町字平洲81-4  
従業員数:21～50名以下 URL:https://phonix.co.jp

分類不能の産業



- ・ポイント①:家庭の自炊料理の情報を職場で共有
- ・ポイント②:日々の自炊のヒントに
- ・ポイント③:日々の食事を振り返るきっかけに

### 取り組みの概要・目的

社内Webに日々の食事を投稿！「日々食」で従業員同士の日々の食事を共有

掲載メニューの条件は、①自炊料理であること ②またはご家族が料理したものであること ③外食やインスタントは含めないの3点で、簡単！ヘルシー！タイパ！が良いメニューが喜ばれます。半年で10回以上投稿すると、GOOD賞やアイデア賞として高級塩などを渡しています。

### 実施の背景や課題

1人暮らし率30%と単身世帯が多いので栄養の偏りが心配されます。少しでもバランスの良い食事を紹介することと、どんな食事をとっているのか知るために立ち上げました。料理の写真とレシピを紹介し、コメントも書き込めます。肥満予防健康管理士資格を持つ社員がその食事の栄養だったり効能だったりをアドバイスすることもあります。

### 取り組みの成果

#### 投稿ごとのリアクション数

2025年7月1日～2025年12月31日集計より抜粋			
日付	氏名	タイトル	いいね!
2025/10/14	春日井太郎	秋刀魚ごはん	11
2025/12/1	春日井太郎	ラザニア	11
2025/10/9	上原由典子	サバ缶トマト	12
2025/10/14	上原由典子	かぼちゃの煮付けとかぼちゃサラダ	11
2025/10/8	山田花子	鯖缶炊いたやつ	10
2025/12/26	山田花子	地主さんからいただいた大根	8
2025/9/16	真野美幸	野菜づくしの夕食	9
2025/11/6	真野美幸	THE和食	9
2025/9/21	大岡建司	秋刀魚の塩焼きリベンジ	9
2025/12/9	大岡建司	鍋と炊飯器を買い替えました	10
2025/9/12	特村愛	なすドック;レンチンで簡単	9
2025/10/6	特村愛	鯖缶の炊き込みご飯	10

#### 定量的・定性的成果

- 参加者数 8～12人
- 変わった料理や、美味しそうな料理など料理の作り方や味について会話がはずみ、コミュニケーションにも大変役立っています。味や作り方の情報だけでなく、食全体の情報(旬のものや変わった食材など)交換の場となっています。

#### 従業員の「声」

「新しい味や調理法を知ることができ、レパートリーが増えて助かります」

### チャレンジしたことや創意工夫したこと

#### 条件さえええばどんな料理も投稿OK

手の込んだ料理から野菜を茹でただけの料理まで様々ですが、切っただけ、茹でただけの料理はハードルが低いので投稿しやすいと思います。

#### キッチングッズ紹介

実際に使ってよかった便利グッズを紹介しながら、こんな料理も簡単に作れますと共有し、作りやすさにつなげています。

### 連携先やリソース

#### ●提携先

- ・地主さんからの収穫野菜のおすそ分け
- ・ミニ菜園づくりを従業員が始めました

#### ●リソース

- ・人員は投稿者、半年ごとの集計係、参加を促す人、コストは半年で10回投稿した従業員の参加賞代のみ

### 今後の展望

参加人数の増加を目指しより良い食生活を提供できればと考えます。ミニ菜園で野菜が収穫できるようになればその野菜のレシピを重点的に紹介していきます。

#### いいね!コメント

従業員同士が日々の食事を共有し、お互いの工夫やアイデアを学び合える仕組みが非常に魅力的です。手の込んだ料理だけでなく、簡単な料理も気軽に投稿できる環境を整えることで、自炊や健康的な食生活へのハードルを下げている点が印象的でした。食を通じたコミュニケーションの活性化にもつながっており、継続的な食育の取り組みとして参考になる事例だと感じました。



## 食育実践優良法人

【発行】

官民連携食育プラットフォーム

【お問合せ】

農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1 直通:03-6738-6557



官民連携

食育プラットフォーム

食べる、生きる、楽しむ。コッポンの食育。