

資料3 長澤参考人・本田参考人 提出資料

弊社健康づくり活動の取組みについてのご説明

企業ミッション

「はかる」を通して世界の人々の健康づくりに貢献します

弊社は上記ミッションに基づき、生活者のライフステージに合わせた適正体重を維持するために食事・運動・休養というサイクルを習慣化するよう、指標となるさまざまな健康計測機器・サービスを提供しています。

2012年2月29日
株式会社 タニタ

1. 全社員対象

(1) 毎朝のラジオ体操

(2) 健康診断(年1回)

(健診時に独自の健康チェック実施)

- ① 健診時に全社員体組成チェック
(BMI、内臓脂肪レベルによりフィルタリング)

→メタボ予備軍早期発見

- ② 健診時に全社員尿糖チェック
(食後尿糖異常者を簡易フィルタリング)

→糖尿病予備軍を早期発見

- ③ メンタル確認の為に睡眠チェック(*本年より実施予定)
(質問票分析、残業過多者を抽出し睡眠計による2週間の睡眠状況を分析フィルタリング)

→うつ病・精神疾患の早期発見



(尿糖計UG201)



(睡眠計SL501)

(3) 健康プログラム(独自)の実施

(全社員が毎日歩数計測・定期的に体組成チェック。)

- : 計測データをサポートスタッフが見守り
- : グループ参加の歩数イベント実施によるモチベーションアップ
- : ハイリスクアプローチ(個別指導実施)
- 肥満のメカニズムを理解し、健康習慣の定着が狙い



(タニタ社員食堂)

(4) メンタルサポートシステム(外部機関委託)

(5) 社員食堂による食事・食育サポート

(40歳以上社員)

(階層化)

特定保健指導
(健保による)

個別指導
(タニタ指導スタッフ)



2. 地域対象

(1) 健康プログラム(独自)の外部提供

- ・各種健保の特定保健指導受託及び自治体・法人に対する健康教室等サービス提供

(2) 各地計測会を通じた地域健康づくりサポート(健康づくりノウハウの啓蒙)

- ・医療機関連携による実施、各地イベント開催等

(3) 各地健康セミナー実施

- ・特に児童、妊婦に対する健康教育に軸足を置く



(早期教育が有効)

健康づくり活動における共通コンセプト

1. からだ、肥満・痩せのメカニズム理解
 - ・ 摂取 ↔ 消費 ↔ 休養 ↔ 管理のトータルケア
2. 自分にあった正しい健康生活の習慣化
 - ・ 生活環境の適正化。協力者の理解

ライフサイクルに応じた健康情報発信と啓蒙活動

胎児期

新生児期

乳児期

幼少期

思春期

青年期

壮年期

老年期

終末期

■活動ビジョン

女性と子どもの健康力をあげて日本を元気にする！

■活動ミッション

自分のカラダのことを知り、健康をみんなのものへ

■活動バリュー

女性と子どもから伝わる健康

⇒胎児期： 成人病胎児期発症説の啓蒙(病院スタッフ、大学)
妊娠中・産後の栄養状態と出生体重調査協力(病院)

⇒幼少期： 保護者向け健康セミナー実施(保育園)

⇒思春期： 思春期やせ・ダイエットの危険性の啓蒙(児童・生徒、学校、PTA)
思春期ダイエット実態調査(学校)

⇒壮年期： 女性のカラダと健康 ～健康で美しい体づくり～ (企業、自治体)

⇒老年期： 高齢者健康調査サポート(自治体)
健康セミナー(自治体)

低出生体重児減少、骨粗鬆症予防、生活習慣病予防



グループワーク
名国の給食

講義



戦略を練る

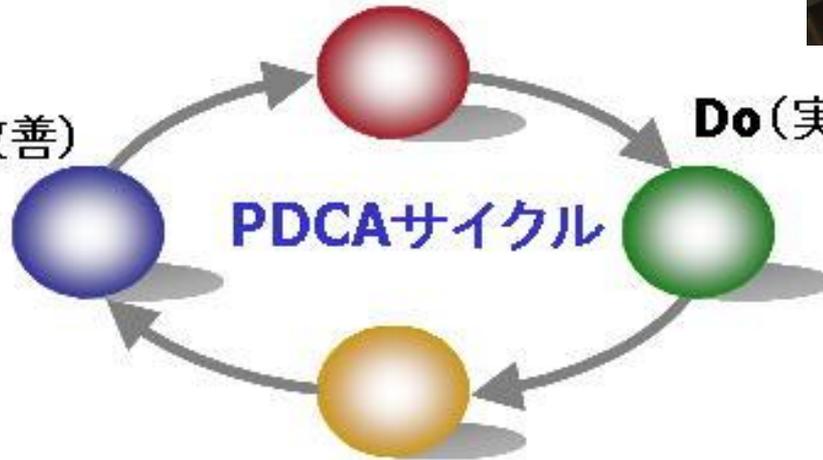
Plan (計画)

実習



Do (実施)

実行・継続



小学生 夕食調査



Check (評価)

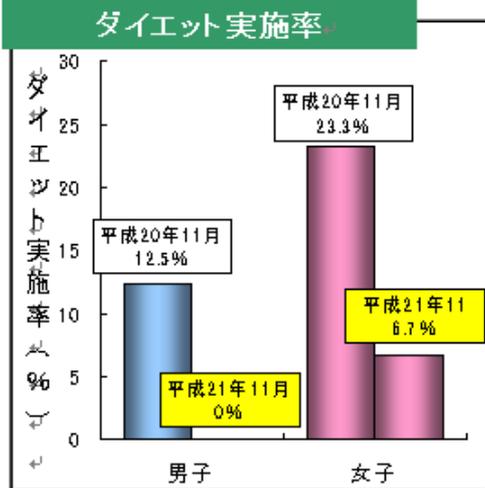
現状把握



小学生 朝食調査



小学生 健康教室前後のダイエット実施率





測定結果

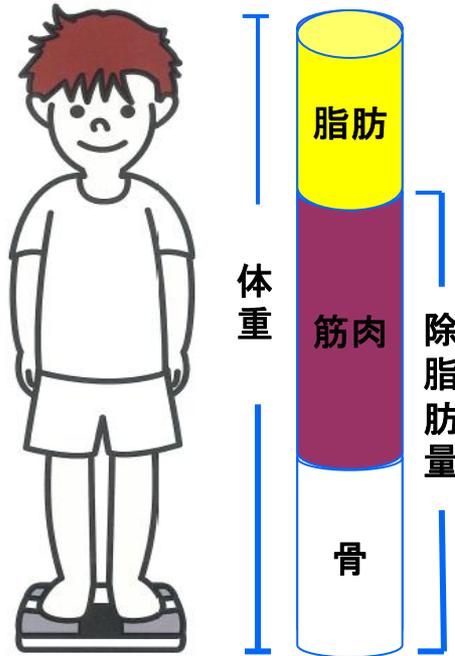
のりしろ

9月は、お月見の季節。この時季は、月が一年のうちで最も明るく、澄んで見えます。今年は9月12日に中秋の名月を迎えます。東京では21時頃だと、南東の空の中ほどに見えます。



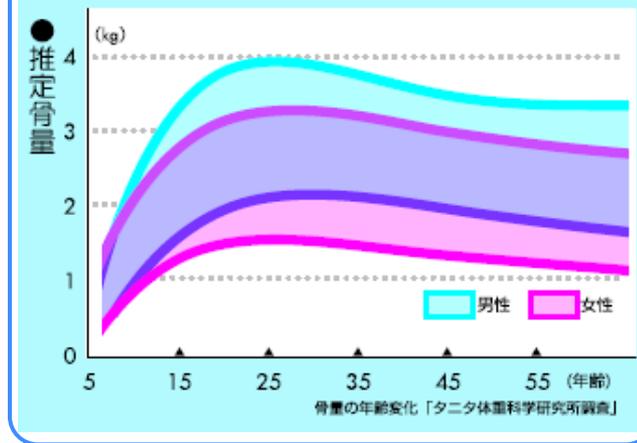
からだの重さと中身について

kg 体重

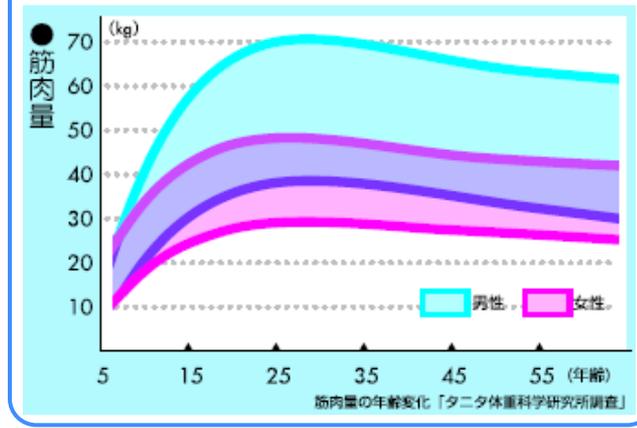


体重から脂肪の重さを差し引くと除脂肪量になります。これは、骨と筋肉、体水分を足した値です。

骨量



筋肉量



氏名：

からだプランニングシート

私・僕の将来の夢は

です。

現状

目標

か ら だ	体脂肪率 () % 判定 ()
-------------	--



か ら だ	~なからだを作る！
-------------	-----------

食 事	
--------	--



食 事	
--------	--

運 動	
--------	--



運 動	
--------	--

便	
---	--



便	
---	--

「栄養状態は学習・成績・活力・意思決定・寿命に影響を与えるんだ」

-ジム・ローン- (米国の偉大なメンターが残した言葉)