

Sustainable Report No.023

# 心身ともに健康な 企業づくりのために

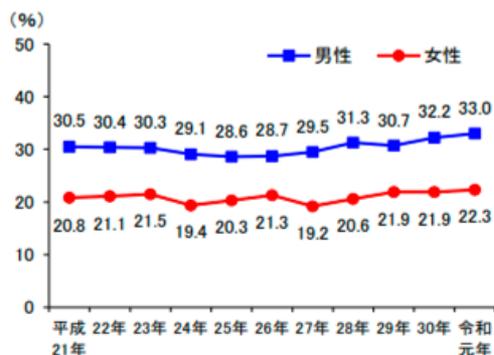


サステナブルレポートとは、サステナビリティを指標に社会課題や環境課題からテーマを選定し、それらの背景・ソリューション事例・将来への展望などを考察する独自の調査報告書です。  
小川電機グループは、全従業員ひとりひとりが本レポートを作成・発信する取組みを行っています。

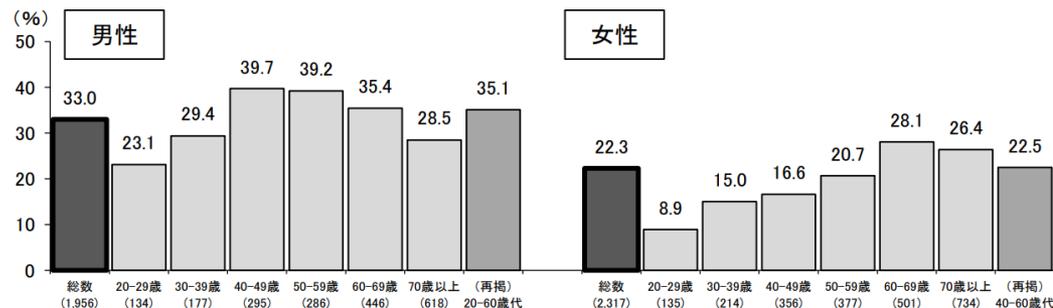
## ■ 身体への影響

- 日本ではBMI25以上の**肥満者の割合が年々微増傾向**にある。特に男性の20～40代に顕著である。
- 成人の運動スポーツ実施率は「週3日以上」が30.9%にとどまり、**身体活動・運動が不足**している。  
(2020年度値, スポーツ庁による世論調査)
- 男性の約3割、女性の約2割が引き起こす**高血圧や糖尿病、脂質異常症等の症状**は肥満も一因とみられ、雇用する企業にとっては不調による生産性の低下や、休職や退職による人材を欠く要因にもなり得る。

## ■ 20歳以上の肥満割合の推移



## ■ 日本の肥満者 (BMI25以上) の割合



出典：左右共に厚生労働省

## 肥満対策のために企業できることは

## ■ メタボ対策

- 日本航空株式会社では1955年1月1日に日本航空健康保険組合を設立し、**最高のサービス提供のために健康が不可欠**との認識のもと、社員・会社・健保が一体となって健康づくりに取り組んでいる。
- BMI25以上又は特定保健指導判定で支援が必要と判定された従業員を対象に管理栄養士が食事をサポートする、**約2ヶ月間の集中減量プログラム「脱！メタボ塾課外授業」**を行っている。
- 申込時比-5%の減量に90.3%が成功するにもかかわらず、対象者4,107名に対して参加率は0.1%と低く、「メタボ」や「ダイエット」と明記された案内により参加を躊躇する人もいると考えられる。

## ■ 施策の概要

支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ダイエット食品を使った食事の置き換えの推奨</li> <li>• 管理栄養士によるメールでのアドバイス</li> </ul>
参加費	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己負担5,000円</li> <li>• マイクロダイエット28食35,000円相当を含む</li> </ul>
開催期間	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康診断前2~3か月間の集中減量プログラム</li> </ul>

## ■ 食事記録表 (例)

**食事記録表 (例)**

お名前 ( \_\_\_\_\_ )

	朝食 ( 7時 )	昼食 ( 12時 )	夕食 ( 21時 )	間食 (10時、16時、22時)
○ 月 △ 日 (日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• トースト (6枚切り1枚)</li> <li>• イチゴジャム (カロリー1/2)</li> <li>• マーガリン (テイスプーン2杯&lt;5ml)</li> <li>• コーヒー1杯 (砂糖1杯、牛乳)</li> <li>• りんご1/4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• みそラーメン (汁半分残し)</li> <li>• チャーシュー2枚、ねぎ</li> <li>• おにぎり (おなか)</li> <li>• 水 コップ1杯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ビール 中ジョッキ3杯</li> <li>• 焼酎 水割り (1:2で250ml) 2杯</li> <li>• 鶏のから揚げ 5個</li> <li>• 冷奴 1/4丁</li> <li>• 野菜炒め 1人前</li> <li>• キムチ (きゅうり1本)</li> <li>• 白米食べず</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 缶コーヒー 3本/日</li> <li>• チーズケーキ1個 (10時)</li> <li>• せんべい 2枚 (16時)</li> <li>• 大福 1個 (22時)</li> <li>• ダイエットコーラ 500ml 1本</li> </ul>
	場所 ( 自宅 )	場所 ( 外食 )	場所 ( 外食 )	

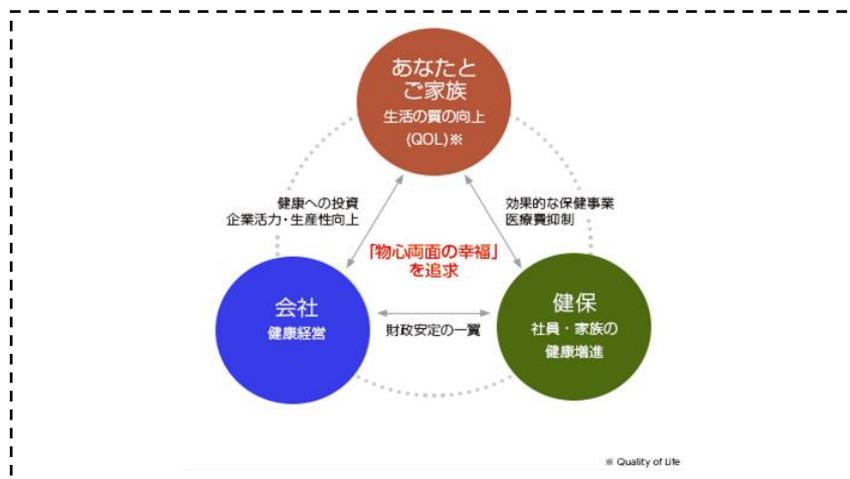
出典：左右共に日本航空健康保険組合

## 健康経営を強化する取り組みの拡大に向けて

## ■ 健康経営を強固に

- 健康組合から従業員に対しての周知をはじめ主催者から対象者への直接的な介入が不足し、自覚がない対象者は健康に対する危機感が足りないのではないか。
- 事業活動のためには心身の健康作りが不可欠との認識が広まり、**健康維持の取り組みは誰もが対象者**だと自覚することで、企業の生産性が向上し企業発展に繋がるのが理想。
- 企業は、健康促進の活動に対してダイレクトメールや会議等で末端社員までの周知を徹底し、**参加によるインセンティブや参加しないことによるペナルティ**など参加を促す仕組みが求められる。

## ■ 健康経営イメージ



出典：左右共にJALグループ

## ■ 経営と結びつく健康活動

JAL Wellness 宣言

JALグループは、  
企業理念にある「全社員の物心両面の幸福」追求には  
「心身の健康」が不可欠との認識の下、  
社員・会社・健保が一体となって健康づくりに取り組みます。

企業一体の健康的な環境作りでさらなる繁栄へ

## ■ 推奨される簡単な取り組み

- ウォーキングは**道具が不要**で、年齢にかかわらず時間があれば誰にでもできる簡単な運動
- 血行が改善することで**新陳代謝が向上**し、老廃物の排出を促したり**免疫力がアップ**する
- 出光興産株式会社では、最寄りの手前で降りてウォーキングする「**退勤ウォーキング**」を推奨

## ■ 正しい歩き方で5つの健康効果

### 正しい歩き方で5つの健康効果

#### 肺の機能が回復・向上

適度な運動によって深い呼吸をするようになるため、酸素を多く取り込めるようになります。

#### 筋肉のこりが改善

血流がよくなるため、体に蓄積した乳酸が排出されて筋肉がほぐれます。

#### 肥満の解消

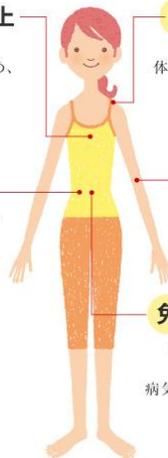
大量の酸素を取り込んで筋肉を動かすことで、脂肪が燃焼されます。

#### 血流がよくなる

脚の筋肉がポンプの役割を果たし、血行改善につながります。

#### 免疫力がアップ

基礎代謝が上がると免疫力がアップし、病気にかかりにくくなります。



## ■ 正しい歩き方で5つの健康効果

### 歩くときに気をつけたいポイント

顔を上げて  
遠くを見る

背筋を  
伸ばす

大きな歩幅で  
歩く

つま先で地面を  
蹴るように  
歩き出す

ひざを伸ばして  
かかとから  
着地する



## ■ 参照・引用資料

- 厚生労働省, 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」, 2020年10月27日 (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>)
- スポーツ庁, 「令和2年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」について～成人の週1日以上スポーツ実施率59.9%(令和元年度 53.6%)～」 ([https://www.mext.go.jp/sports/content/20210426-spt\\_kensport02-000014479\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20210426-spt_kensport02-000014479_3.pdf))
- 日本航空健康保険組合, 「健康づくり」, 2022年8月25日参照 (<https://jalkenpo.jp/health/>)
- 日本航空健康保険組合 「データヘルス計画書」, 2017年12月末日 (<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12400000-Hokenkyoku/0000073256.pdf>)
- 日本航空健康保険組合, 「データヘルス計画書」, 2018年10月9日 ([https://jalkenpo.jp/pdf/wellness/data\\_health\\_plan\\_2.pdf](https://jalkenpo.jp/pdf/wellness/data_health_plan_2.pdf))
- 日本航空健康保険組合, 「4つのステップで目指せ「脱!メタボ」」, 2022年8月25日参照 (<https://jalkenpo.jp/pdf/1306180202.pdf>)
- 日本航空健康保険組合, 「脱!メタボ塾 プログラムの概要」, 2022年8月25日参照 ([https://jalkenpo.jp/pdf/health/metabo\\_kagai.pdf](https://jalkenpo.jp/pdf/health/metabo_kagai.pdf))
- 伊藤園, 「正しいウォーキングで毎日を健康に過ごそう」, 2022年8月25日参照 ([https://www.kenkotai.jp/shop/pages/kisetukenko\\_vol40.aspx?ismodesmartphone=off](https://www.kenkotai.jp/shop/pages/kisetukenko_vol40.aspx?ismodesmartphone=off))
- 公益財団法人健康・体力づくり事業財団「ウォーキング」, 2022年8月25日参照 ([https://www.health-net.or.jp/tairyoku\\_up/undo/walk/t02\\_01\\_04.html](https://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/undo/walk/t02_01_04.html))
- 出光興産株式会社, 「北海道製油所が国内元売製油所初の「スポーツエールカンパニー2021」認定を取得 -従業員運動機会をつくり、健康増進を推進-」, 2021年2月1日 ([https://www.idemitsu.com/jp/news/2020/210201\\_1.html](https://www.idemitsu.com/jp/news/2020/210201_1.html))

## ■ サステナブルレポートに関するお問い合わせ先



### 小川電機株式会社

〒545-0021 大阪府大阪市阿倍野区阪南町2丁目2番4号

tel:06-6621-0031(代)

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は小川電機株式会社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。