

健康みやぎ サポーターズ 特集 Vol.22

職場での健康づくりを応援する

11月健康月間

「みやぎ健康月間」で、健康づくりを推進！

宮城県では、企業や団体、大学の研究機関などの参加と協働による「スマートみやぎ健康会議」を中心に健康づくりを推進し、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善のために、「減塩！あと3g」「歩こうあと15分」「めざせ！受動喫煙0」「めざせ！むし歯・歯周病0」を掲げています。県では、健康づくりの取り組みを職場や地域全体で共有し、県民運動として発展させるために、2023年度より、「みやぎ健康の日(11月11日)」を含め、11月を「みやぎ健康月間」と定め、自治体や企業によるイベントの開催や情報発信を促進しています。

歩こうあと15分！

めざせ！むし歯・歯周病0

めざせ！受動喫煙0

めざせ！減塩あと3g!

健康みやぎ 3.15.0 宣言!

3.15.0宣言 特設WEBサイト

企業や団体を対象とした健康イベントを開催

昨年は、「みやぎ健康月間」制定に合わせて、企業や団体を対象とした「みやぎ健康3・15・0(サイコー)フェア」を開催。健康づくりや食育に関する優れた取り組みを行った自治体、企業の表彰のほか、県内の管理栄養士養成大学などを対象に野菜たっ



応援企業ブースでは健康測定会など、来場者の関心を集めた

最新の知識を学び、アクションを

地域や職場の健康意識向上へ

宮城県では、11月を「みやぎ健康月間」と定め、さまざまなイベントの開催や情報発信を促進し、地域全体での健康づくりを応援しています。この機会に、運動や食事などの生活習慣を見直すとともに、「分子栄養学」などの新たな知識を健康経営®に生かし、健康課題解決に取り組みしましょう。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

INTERVIEW 栄養に着目し、「プレゼンティズム」を予防・解消



岡本 直也さん
一般社団法人ヘルスマネジメントコネクト 健康経営研究所 代表理事、薬剤師

健康経営において、近年、大きな課題となっている「プレゼンティズム」。出社しているものの、体調不良などによるパフォーマンスが低下している状態です。今回、ヘルスマネジメントコネクト健康経営研究所 代表理事の岡本直也さんに、薬剤師の立場から分子栄養学を活用した職場の健康管理について伺いました。

「プレゼンティズム」の問題点は、不調であっても病気と診断されなければ、現在の医療制度では解決できず、放置されてしまいがちなことです。こうした心身不調の従業員が増えれば生産性が下がります。大きな経済的損失になりやすいため、個人ではなかなか対処できない健康課題に、事業所全体で取り組む必要性を指摘します。

分子栄養学による健康管理は、簡単に説明すると、栄養状態を高めることで、健康を向上させようというものです。例えば、夕方に疲労を訴える従業員を分析すると、エネルギー切れを起こしているケースも。その際、血糖値を急激に高める菓子パンなどではなく、タンパク質など適切な栄養を摂取できる補食を、事業所が推奨する

「分子栄養学」を職場の健康管理に活用

健康経営において、近年、大きな課題となっている「プレゼンティズム」。出社しているものの、体調不良などによるパフォーマンスが低下している状態です。今回、ヘルスマネジメントコネクト健康経営研究所 代表理事の岡本直也さんに、薬剤師の立場から分子栄養学を活用した職場の健康管理について伺いました。



血糖値が急上昇するもの避け、タンパク質が摂れるものを選ぶ！
カフェインの摂り過ぎにも注意しよう！

「自身の体調不良と栄養が関係していること、腸の状態とメンタル不調が繋がっていることなど、体のことをもっと知っていたらいい。健康づくりの研修を会社で実施し、従業員のヘルスリテラシーを高めることも有効です」と岡本さん。自身もプレゼンティズム解消に向けて、分子栄養学の基礎知識や健康増進に関する情報をセミナーなどで発信。メタボリックシンドロームや高血

圧への正しい理解を促すことも、将来の生活習慣病を防ぐことにつながるとアドバイス。従業員のウェルビーイング実現を目指し、健康経営に取り組みたいものです。

健康経営勉強会でさらに詳しくお伝えします。ぜひご参加ください。

健康経営勉強会 「睡眠と健康経営」

会場開催 参加費無料 先着50名(要申し込み)

会場 河北新報社 本館ホール&セミナールーム
日時 11月1日(金) 13:00~16:00 予定(開場12:30~)
対象 企業の経営者・健康管理者ほか健康経営に興味のある方

お申し込み方法
QRもしくはWEBサイトの「申し込みフォーム」よりお申し込みください。

プログラム概要

〈第1部〉13:00~14:20 本館ホール

- 講演①「良質な睡眠が企業の成長を支える」 辻 一郎教授 東北大学名誉教授・同大学院医学系研究科 公衆衛生学 客員教授
- 講演②「薬学と分子栄養学で挑む睡眠改善」 岡本 直也氏 一般社団法人ヘルスマネジメントコネクト健康経営研究所 代表理事

〈第2部〉14:30~16:00 セミナールーム

- 協賛企業ブース & PRタイム…
- 健康みやぎサポーターズ協賛企業から、健康経営に役立つ情報を提供
- 協会けんぽ 宮城支部:「職場健康づくり宣言」、「出前健康づくり講座」の紹介
- ヘルスマネジメントコネクト:「ChatGPT活用×健康経営」(体験ブース、事例紹介)

ChatGPTの活用が健康経営につながることを、事例を交え分かりやすく解説。導入の際に活用できる「人材開発支援助成金」についても紹介します。



昨年10月に開催した健康経営勉強会

健サポフレンズ募集!

職場での健康づくり(健康経営)に

- 1 取り組んでいる
- 2 取り組む予定がある
- 3 取り組みたいと考えている

以上のいずれかに該当する、宮城県内に事業所を有する企業・団体であること。

登録のメリット

- 「健康経営勉強会」などに、優先的に参加可能。
- 「健康づくり情報紙」などを職場まで、優先送付。
- 「健康みやぎサポーターズ」協賛社による、サービス提供・商品サンプリング・ミニセミナーなど。
- 健康経営・職場での健康づくりに関する、情報の提供・質問への回答・取り組み支援など。
- 登録各社からの情報や取り組み事例を、河北新報特集紙面および特設WEBサイトで紹介。

健康経営情報紙(タブロイド)版8P

「健康みやぎサポーターズ」は職場における健康づくりを啓発し、「健康みやぎ」の実現を目指す河北新報社のプロジェクトです。従業員の健康を大切に、本プロジェクトを共に推進していただける企業・団体による会員組織「健サポフレンズ」を募集しています。

その他、健康づくりに関するさまざまなメリットを提供する、双方向の会員組織を目指します。

登録料・会費 無料

健サポフレンズ 新規登録は WEBサイトから

健サポフレンズ 検索

https://www.kahoku.co.jp/ad/health-supply/entry/

健康みやぎサポーターズ 2024年度スケジュール

2024年

- 7月22日…紙面特集Vol.21 掲載
- 9月22日…紙面特集Vol.22 掲載
- 11月1日…健康経営勉強会
- 12月…紙面特集Vol.23 掲載

2025年

- 2月…健康づくり情報紙発行
- 3月…紙面特集Vol.24 掲載

主催: 河北新報社 | お問い合わせ: 健康みやぎサポーターズ事務局(河北新報社営業局営業部) Tel.022-211-1318 10:00-17:00(平日のみ) | 企画・制作/河北新報社営業局

協力: 宮城県 | 全国健康保険協会 宮城支部 | HMC 健康経営研究所 | 協賛: 第一生命 | Dai-ichi Life Group | もっとも「しんきん」向上宣言! 杜の都信用金庫 | 住友生命 | 生命保険協会宮城県協会 / 全国法対応・デジタル化支援機構 / 日本生命保険相互会社 / 株式会社復建技術コンサルタント / 明治安田生命保険相互会社 / リコージャパン株式会社