

# 健康経営ミナモ通信【VOL.11】

R3.4.7発行

今月は「健康経営」をテーマとした内容になります。健康経営のメリットや、「清流の国ぎふ健康経営推進事業」の流れ、明日からでも実践できる栄養面と運動面のポイントを紹介します！



## 健康経営で、元気に活躍できる職場をつくりましょう

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。

※「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

### 清流の国ぎふ健康経営宣言

岐阜県では、県民の健康づくりを推進するため、社会人が多くの時間を過ごす職場での取組み促進として、平成30年度に「清流の国ぎふ健康経営推進事業」を創設。従業員の健康づくりを行う企業を支援しています。参加企業は404社（2021年4月7日現在）に至っており、関心の高さがうかがえます。

令和元年度からは、参加企業のうち顕著な取組みを行っている企業団体を「清流の国ぎふ健康経営優良企業」として表彰しています。（令和元年度6社、令和2年度4社表彰）



### 令和元年度表彰企業

#### 【大規模企業部門】

- 一般社団法人 ぎふ総合健診センター
- 明治安田生命保険相互会社 岐阜支社
- 株式会社 大垣共立銀行

#### 【中小規模企業部門】

- 中工精機株式会社
- 株式会社 市川工務店
- 東清株式会社

### 令和2年度表彰企業

#### 【大規模企業部門】

- 十六銀行株式会社

#### 【中小規模企業部門】

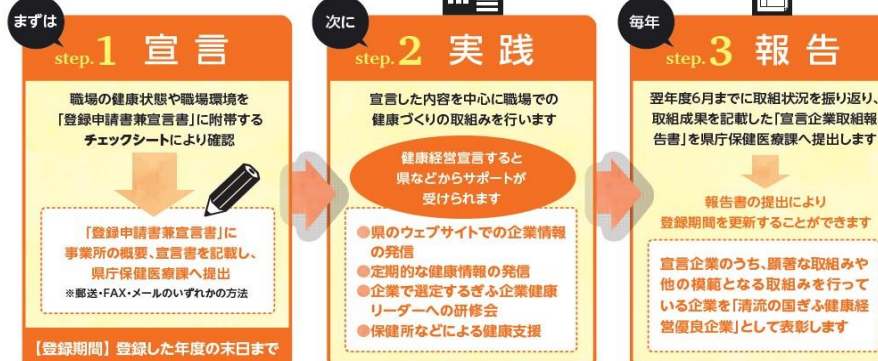
- 社会福祉法人 はしま
- 有限会社 ユーエヌケーヤードサービス
- 株式会社 岐阜新聞社

### 健康経営に取り組むメリット

merit 1	merit 2	merit 3
<b>健康のメリット</b>	<b>組織のメリット</b>	<b>企業価値のメリット</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>●生活習慣のリスク低下</li><li>●心理的リスクの低下</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●組織の活性化</li><li>●仕事満足度の高揚</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●顕彰や公表によるイメージアップ</li></ul>
↓		
<b>生産性の向上 医療費抑制</b>	<b>離職率の低減</b>	<b>優秀な人材の確保 商品ブランド向上</b>

(引用) 株式会社日本総合研究所「平成29年度健康寿命延伸産業創出推進事業調査報告書」

### 健康経営推進事業の流れ



Twitter はじめました

健康経営の取り組み方や日々の健康づくりなど、ぎふ健康推進室【岐阜県公式】では、健康に関する様々な情報を毎日お届けしています。



## 栄養面

まずは、お昼のメニューから見直してみませんか？

社員食堂で食べる方、コンビニで購入する方、もちろんお弁当の方にも、野菜がたっぷりとれるポイントがあります！



### 外食でベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり！～

**Point 1** 単品より定食を選ぶ

**Point 2** 野菜の多いメニューを選ぶ

**Point 3** 付け合わせの野菜も残さず食べよう

野菜の小鉢や汁物をプラスしても◎

1日350gの野菜を食べよう!

岐阜県健康福祉部保健医療課・保健所

### コンビニでベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり！～

**Point 1** 主食・主菜・副菜をそろえて選ぶ

**Point 2** カット生野菜を活用しよう

カップ麺に乗せてからお湯をかけると、野菜がしんなりして食べやすくなります

サラダチキンをほくほく混ぜたり、さばきを入れても味の変化が楽しめます

野菜入りラーメン

野菜たっぷりサラダチキン

1日350gの野菜を食べよう!

岐阜県健康福祉部保健医療課・保健所

### お弁当でベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり！～

お弁当は **主食:主菜:副菜=3:1:2**

お弁当を作るときは主食3、主菜1、副菜2の割合にするとバランスが整います。

**Point 1** 冷凍野菜を活用しよう

下処理も切る手間もなし、加熱済みなので時短調理できる！

**Point 2** 作り置きおかずを作っておこう

時間がある時に調理しておき、冷蔵又は小分け冷凍保存！！

おすすめレシピはこちら

岐阜県公式ホームページ

岐阜県健康福祉部保健医療課・保健所

## 運動面

運動を日常的に行うのは、なかなか難しいですよね。そこで、おすすめなのは、厚生労働省が推奨する、今より10分多く身体を動かす「+10(プラステン)」や、岐阜県レクリエーション協会の「ミナモ体操～脳トレバージョン～」です。気分転換も兼ねて取り入れてみませんか？

+10する簡単な方法は、歩くこと。

階段も利用しよう!

オフィスで、椅子に座ったまま股関節運動。

ゆっくり座って、ゆっくり立って、スフワット。

### ① 指体操

両手の5本の指を合わせます。親指から、互いに触れ合わないようにくるくるとまわします。

### ② トントンスリスリ

ひざの上を手のひらでスリスリ、もう片方の手はグーにしてひざの上をトントンと叩くという動作を、左右同時に行います。

### ③ グーパー

突き出す手はパー、胸の手はグーにします。1・2のリズムで手を入れ替えます。何回か行ったら、突き出す手をグー、胸の手をパーのバージョンにも挑戦してください。

### ④ あとだしじゃんけん

あとだいでじゃんけんをします。あとだいで勝つパターンと、負けるパターンの両方を行います。



最後までご覧いただきありがとうございます。何から健康経営を始めたらいかがかわからない方は、まずお昼のメニューの選び方や休み時間のウォーキングなどを職場の皆さんと一緒に始めてみるのがおすすめです！