



令和6年度 清流の国ぎふ
健康づくり優良活動表彰



清流の国ぎふ
健康づくり優良活動

健康経営優良企業
(大規模)部門

活躍中の従業員が
健康により長く働ける
環境づくりに注力

岐阜スバル自動車株式会社

POINT

- 動画視聴や講習で、
女性特有の健康課題についての理解を深める
- 部活動やスポーツクラブ利用者への
費用補助で運動しやすく
- 健康経営はキャリアアップや職場満足度向上につながる
取組みとの認識を共有

DATA

〒500-8238 岐阜市細畑1-7-15
TEL.058-245-4126

設立/1975(昭和50)年4月
代表者/代表取締役社長 森島広良
従業員数/176名(男性153名・女性23名)

紹介動画は
こちら



たっぷり野菜 しっかり減塩

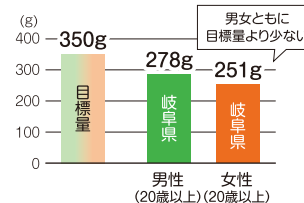


野菜摂取の状況

県民の **7割** が野菜摂取量が不足しています。
特に女性の若い世代と高齢者で不足しています。

●野菜摂取量の平均値

1日あたりの野菜摂取量の平均値は、男性278g、女性251gです。
男女ともに30歳代、80歳代の摂取量が特に少ない状況です。



外食で ベジランチ

① 単品より定食を選ぶ



② 野菜の多いメニューを選ぶ



③ 付け合せの野菜も残さず食べよう



コンビニで ベジランチ

① 主食・主菜・副菜をそろえて
選んでみよう



② カット生野菜を活用してみよう



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。

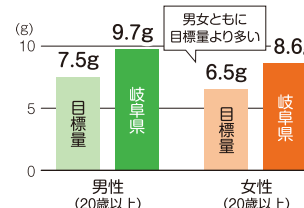
サラダチキンをほくして
混ぜたり、さば缶を入れて
も味の変化が楽しめます。

食塩摂取の状況

県民の **7割** が食塩をとり過ぎています。
いずれの年代も目標量より多くとり過ぎています。

●食塩摂取量の平均値

1日あたりの食塩摂取量の平均値は、男性9.7g、女性8.6gです。



男性 **7.5g未満**
女性 **6.5g未満**
※日本人の食事摂取基準(2020年版)

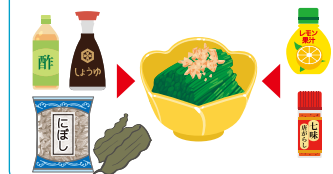
県民の食塩摂取量は、調味料からの摂取が**約7割**です



※出典/日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

POINT 1 食塩の少ない調味料を 組み合わせて減塩に!

食塩量の多い調味料を減らし、代わりに
お酢、だし、香辛料や柑橘類などを組み合
わせると減塩になります。



POINT 2 減塩調味料を 活用しよう!

固形コンソメ
1個(5.3g) → **40%減塩**
固形コンソメ
1個(5.3g) → **1.4g**
食塩相当量 **2.3g** → **-0.9g**

岐阜スバル自動車株式会社



営業部長代理の恩田さんは、17年前のサッカー部の立ち上げに携わった一人。現在は25人ほどが月1回、各務原市内でフットサルを楽しんでいます。恩田さんは「汗を流して健康づくりにつながることはもちろん、東海地区

CHECK

1960年に名古屋スバルの岐阜営業所として開設、75年に分社独立した岐阜スバル自動車株式会社。労働人口の減少や採用競争の厳しさを乗り越えるため、今働いている従業員に長く働き続けてもらうための環境づくりに注力しています。その内容は、サービス業としては珍しく週2日の連続した定休日の設定や、女性の健康課題への理解、運動機会の提供などとさまざまです。



女性特有の健康課題
動画や体験で理解
男性の育児休暇取得も推進

女性の健康課題に対しては、全社を挙げて理解し支えられるよう工夫を凝らしています。1年前からは幹部会の前に、女性ホルモン、妊娠や出産、更年期障害などをテーマにした動画を流し、正しい理解を促しています。

また昨年11月には生理痛体験会を初めて開催。生理痛について



学べるプログラムがあることを知った従業員からの提案で実施し、女性の部下のいる管理職が専用のデバイスを身につけて生理痛を体感したり、座学で学んだりしながら女性特有の健康課題へのサポートの重要性を痛感していました。

男性の育



児休暇においても「バ

バ育休サポーター手当」を支給し、産後の配偶者を支えられるよう後押し。今年度は配偶者が出産した男性従業員全員がバ育休を取得しました。岐阜細畑店のメカニクスの若尾尚平さんは2023年4月の第二子、翌年10月の第二子のいずれも育休を取得しました。「職場が取得を勧めてくれました。2人目の時は2週間の休暇を取り、下の子の寝かしつけと夜間のミルクを担当しま



した。妻と分担ができて良かったです」と笑顔を見せます。

部活動や毎日の体操が
体を動かす機会に

運動機会の提供としては、分社以来50年間、毎朝続けているフジオ体操やスポーツクラブ利用者への費用補助、社内のサッカー部とゴルフクラブ



に対する費用補助などがあります。

健康経営の大切さ
従業員に浸透

スバルグループで試合をすることもあり、同僚やグループ会社内での交流を深め、業務連携の強化にもなっている有意義です」と話しています。



に対しては会社から働きかけをしています。

昨年10月に保

健師と面談した

経路一課の河田

智志さんは「面談

後はしっかりと朝食

を食べること、夕

飯の量を減らす

ことに気を付け

ています。日が浅いので効果はまだ現れていませんが、積み重ねが大切だと思って継続していきたいです」と話しています。

岐阜スバルが健康経営という言葉をを用いるようになったのは2021年から。日が浅いものの、社を挙げて重要性を発信し続けたことにより、初めのうちは「健康経営＝健診結果の改善」というイメージを持っていた従業員の理解が深まっていき、今では

他にも、全社員に対するストレスチェックの実施、ストレスチェック結果の集団分析の活用(各部署における課題抽出と改善の取り組み)、禁煙外来受診費用の補助などもあります。特定健診受診率も100%で、特定



保健指導の対象者全員

