



花王(株)和歌山事業場  
地区SC 健康推進室 保健師

堀 祐子 HORI Yuuko

今月は、食事・栄養に関する教育のなかにクイズを交えるなど、健康について楽しく学んでもらえるよう工夫をこらしている花王(株)和歌山事業場からの報告です。

(中災防健康確保推進部)

## イベント参加で“マイルがたまる” ～「楽しく健康づくり」をモットーに～

花王(株)和歌山事業場は、当社全国8工場のなかの主力工場であり、衣料用洗剤などの家庭用洗剤・工業用製品等を生産する生産部門と、研究開発部門を中心とした事業場です。

社員数は約1,650人、約9割が男性で、50歳以上の割合が40%以上。マイカー通勤率が高く、健診時の問診では「運動不足を自覚しますか?」という質問に対して80%以上が運動不足を自覚すると回答する等、身体活動量の低下が懸念されており、肥満・メタボ対策が現在の課題となっています。



### 健康づくり活動の経緯

花王では「セルフケア意識の高い心身ともに健康な社員を増やす」をスローガンに、2004年度には「K A O健康2010」計画を策定し、2010年度までに喫煙率を低減させるなどの目標値を定め、さまざまな健康づくり事業に取り組んでいます。

#### 1. 健康マイレージ

2007年度からは「健康マイレージ」とい

うインセンティブ制度を健康づくり事業に取り入れました(写真1)。「健康マイレージ」制度とは、社員が会社主催の健康イベントに参加したり、健診結果に改善がみられたとき、あるいは1日の歩数が一定の条件を満たしたときなどに「健康マイル」が付与され、貯まったマイルに応じて健康器具などの賞品と交換できるという制度です。

この制度の導入前は、健康づくり施策の多くが喫煙、多飲酒、運動不足といった生活習慣病のリスクとなるような生活習慣をもつ人のみを対象としたものでしたが、この制度を導入することで、健康維持・増進に努める人に対する支援もできるようになりました。

#### 2. 花王グループ健康宣言

また、2008年8月には「花王グループ健康宣言」を掲げ、会社がより積極的に社員の健康づくりを支援していくことを示しました。この宣言を後ろ盾に、各事業場・支社の産業保健スタッフは、社員が健康づくりに取り組めるよう、各事業場・支社独自の健康づくり活動に積極的に取り組んでいます。



写真1 「花王健康マイレージ」を紹介するWEB サイトページ



## 和歌山事業場の健康づくり活動

### 1. 出前健康教室に延べ5,000人が参加

和歌山事業場では健康づくりキャンペーンを2003年からスタートし、健康づくりキャンペーンを中心に“楽しく健康づくり”をモットーとしたさまざまな活動を実施しています。特に力を入れて実施しているのが「出前健康教室」です。

これは、毎月の安全衛生委員会で健康推進室の保健師が実施している「ミニ健康講話」(15～20分程度の健康に関する話。風邪予防、熱中症予防など)の内容を、保健師が各部署に出向いて現場で話をするというものです。2007年度は283回現場に出向き、延べ5,275人の方に参加してもらうことができました。現場に出向いて話をすることで、職場の環境や雰囲気等を知ることができ、また、その際に本人自身や家族の健康に関する相談を受けるといったこともあります。なにより、産業保健スタッフの存在を身近に感じて

もらえることが一番大きな効果です。

### 2. 桜や紅葉の季節にハイキング

また、年2回実施している「ハイキング」では、家族で健康に興味をもってもらえるよう、家族の参加も可とし、2004年に世界遺産に登録された「熊野古道」を歩いたり、桜や紅葉がきれいな時期にハイキングを実施するようにして、できるだけ多くの方に参加してもらえるようにしています。

そのほかにも、「運動する時間がない」「運動の方法が分からない」といった声を健診後の面談でもよく聞くので、身体を動かすきっかけづくりとして「運動実践教室」「ウォーキング教室」「体力測定」「ヨガ教室」といった運動に関するさまざまなイベントを開催し(写真2)、日常生活のなかに運動を取り入れてもらえるような取組みを実施しています。

### 3. クイズを交えた栄養教室

健診結果や、健診後面談のなかで、30代男性に肥満者が増加することが問題点として出てきたため、2006年から「入社5年目栄養教室」を実施しています(写真3)。入社

2008年度 健康づくりイベント 年間スケジュール

予定日	イベント名	内容	付与健康マイル
中止	湖騒ウォーキング	咲きほこるつじを連れ掛け、海岸沿いの美しい里海公園をウォーキングしませんか。潮風がとっても気持ちいいですよ！	150マイル
終了	歯科検診	あなたの歯・歯ぐきは元気ですか？ 身体だけでなく歯も1年に1回は検診を受けましょう！	300マイル
終了	家族見学会後健康講話	自社製品を使用した、簡単で効果の高いお口のお手入れ方法を知りたくありませんか？	80マイル
終了	運動実践教室	運動って、改めて始めなくてもいいんです！！ いつでも、どこでもできる簡単エクササイズお教えします。	100マイル
終了	体力測定	運動の秋ですね。 あなたの体力年齢調べてみませんか？	200マイル
11/21(金)	new 健康講話	健康に関する講演をいたします。 講話内容はお楽しみに！！	100マイル
終了	ハイキング	紅葉を楽しみながらのハイキング。身体を動かした後に自然の中で食べるお弁当はとってもおいしいですよ☆	150マイル
11/13(木)	new 朝の1時間 運動実践教室	ファイトアタック！！『ボクササイズ』で脂肪を燃焼させましょう！日頃のストレス解消にもってこいのエクササイズですよ☆	150マイル (湖騒ウォーキング中止分)

写真2 社内イントラネットに掲載されている健康づくりイベントの年間スケジュール



写真3 入社5年目栄養教室

5年目をターゲットとしたのは、①大学院卒の新入社員が入社5年目で30歳前後になる、②入社3～5年で結婚したり退寮をして一人暮らしをはじめるといったライフスタイルの変化が出る時期である、というのが理由です。同期入社で社員同士が集まって参加するので、楽しく和気あいあいとした雰囲気の中が学べることができます。

教育内容は、◇600kcalのお弁当を食べてもらってそのカロリーを当ててもらう、◇教室参加者のある1日の食事写真をバランスガイドに当てはめながら紹介する、◇グループ対抗で栄養に関するクイズに挑戦—など

で、楽しく学んでもらえるよう工夫をこらしています。そのため、参加後のアンケートでは、「楽しく栄養について学べた」「バランスについて考えようと思った」「カロリー表示を見てから買うようにしようと思った」といった声をいただくようになりました。

◎ これからの課題

上記のような健康づくりイベントに参加すると、2007年度からは健康マイレージ制度の健康マイルが付与されることとなりましたが、和歌山事業場社員の健康マイレージ制度への登録は約30%とまだまだ低く、花王のスローガンである「セルフケア意識の高い心身ともに健康な社員を増やす」に向けて、参加率の一層の向上が課題となっています。

これからも健診後面談、特定健診・保健指導における面談で、健康づくりキャンペーンや健康マイレージ制度を活用しながら、運動・食事・喫煙などの日常生活改善・健康的な生活の維持に取り組む社員が増えていくようアドバイスし、健康づくりのサポートをしていきたいと考えています。