

いしかわ
健康経営
実践事例集
2019



03

石川サンケン株式会社志賀工場

衛生活動の取り組みの充実と
健康への『気づき』を与えるきっかけづくりを目指す



取り組みのきっかけ

働き方改革や健康経営が話題のなかで、65歳雇用において今まで以上に社員の健康は大切であると感じていた。基本的な労働安全衛生対策には取り組んでいたが、安全対策の方が重視されていたため、衛生対策をさらに充実させた取り組みを実施し、その定着を図るため、健康経営に取り組んだ。

取り組みの内容

定期健診と健診後の保健指導の徹底

健康づくり担当者より健診及び健診後の保健指導について積極的に受診勧奨を行っており、健診受診率は100%である。

また、健診後の有所見者に対し、個別に二次健診の受診推奨面談を実施し、受診率100%（例年30%）達成を目指している。

健康講座の開催

腰痛・肩こり予防や姿勢改善などを目的として、健康講座にて筋力測定やストレッチを実施し、従業員の健康意識の向上に向けた取り組みを行っている。



食の取り組み

「健康ウィーク」として社員食堂にて、県が生活習慣病予防のために開発した「ヘルシー&デリシャスメニュー」を日替わりで提供し、食事に対する健康意識の向上につながる取り組みを行っている。

※日替わりで提供するメニューも社員の試食によって決めている。



ここがポイント！ 担当者からのひと言

社員一人ひとりの健康意識の向上を目指し、これからも身体や食事など多方面から健康への『気づき』を与える取り組みを実施していきます。

会社概要

法人名：石川サンケン株式会社 志賀工場
設立：1978年7月
所在地：羽咋郡志賀町末吉小崎10

代表者：永長 克浩
業種：製造業
従業員：501名

おいしく食べて
健康に！

わが社の
ヘルシー &
デリシャス
メニュー

事例集パート2

Healthy & Delicious
MENU
PART2



主菜

豆腐の中華野菜あんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー 337kcal	食塩相当量 1.6g	野菜量 155g <small>食の二割</small>
------------------	---------------	------------------------------------



材料(2人分)

豆腐(1/6×3個) 1丁	ごま油	6g
片栗粉	料理酒	6g
キャノーラ油	減塩しょうゆ	20g
豚ひき肉	鶏ガラスープの素	4g
えのきたけ	水	100g
しめじ	減塩しお	1.0g
白菜	こしょう	0.3g
人参	(水溶き片栗粉)	
たけのこ	片栗粉	5g
ごぼう	水	10g
ほうれん草		
(最後のにせる)		

作り方(調理時間:40分)

- 豆腐は水きりする。
- 豆腐に片栗粉をまぶして油であげる。
- 鍋にごま油入れて熱し、豚ひき肉をよく炒めたら、えのきたけからごぼうまで加えてしんなりしたら料理酒からこしょうまで味をつけ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 皿にもりつけ、茹でたほうれん草をのせる。

栄養成分(1人分)

エネルギー 600kcal
食塩相当量 2.7g
野菜量 155g
食の二割

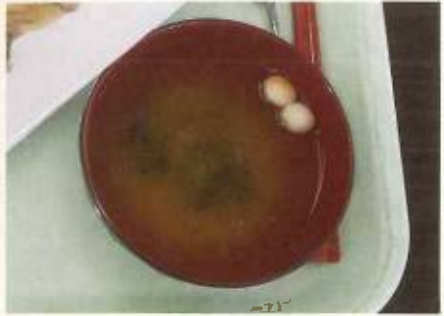


汁物

麩とわかめのみそ汁

栄養成分(1人分)

エネルギー 11kcal	食塩相当量 1.1g	野菜量 0g
-----------------	---------------	-----------



材料(2人分)

減塩味噌	6g
和風だし	0.6g
うま味調味料	0.4g
塩	0.8g
白玉麩	2g
カットわかめ	1.4g

作り方(調理時間:10分)

- わかめは水に戻し、絞って水を切る。
- 沸かしたお湯に和風だし、うま味調味料を加える。
- ②に①、白玉麩を加え、火を止め、減塩味噌を溶く。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal	食塩相当量 0g	野菜量 0g
------------------	-------------	-----------



材料(2人分)

ごはん	300g
-----	------

感想

〈企業担当者〉
 ・今回初めてヘルシーウィークとして県の推奨する基準を満たすメニューの提供を行いました。利用者全体に理解してもらうにはまだ時間がかかりそうですが、今後も定期的に、いしかわヘルシー&デリシャスメニューの基準を満たす食事を提供し、食を通じた健康への「気づき」を与えるきっかけ作りをしていきます。
 〈食堂利用者〉
 ・社内モニターでの事前アピールがあり楽しみにしていました。ヘルシー、低価格であるにも関わらず見た目も豪華でとてもおいしかったです。また実施してほしいです。

取り組み紹介

わが社のヘルシーメニューWEEK

生活習慣病の発症予防と重症化予防のためのメニュー提供

わが社のヘルシーメニューWEEKの内容

- ・ヘルシーWEEKとして、1週間日替わりで右記のメニューを提供しました。
- ・普段は、好みに応じて一品ずつ料理を選ぶ方法で食事を提供していますが、主食・主菜・副菜を1プレートで提供するようにしたり、通常と変わらない価格で提供するなど、健康に配慮した食事を選んでもらいやすい環境を整えました。
- ・メニュー考案にあたり、社内の給食委員会で試食会を実施し、ヘルシーメニューの調味料は減塩のものを使用することで、基準を満たすように考慮しました。
- ・開催時期についても、健康の意識が高いと想定される健診の1か月前とし、また、社内に設置してあるモニターを活用し事前にアピールを行うなど、様々な工夫を行いました。

MENU	
月曜日	彩りグリーン野菜とハンバーグ 黒酢ソース、ごはん
火曜日	きのこ鶏肉の ピリ辛みそ湯玉丼
水曜日	バター風味の 雑穀オムライス
木曜日	豆腐中華野菜あんかけ、 ごはん
金曜日	ビーンズカレー



安全衛生委員会より『わが社のヘルシーメニューweek』開催の御案内

【食を通じた健康づくりの推進】

～生活習慣病の発症予防と重症化予防のためのメニュー提供～
エネルギー控えめ (600kcal以下) 塩分控えめ (3g以下) 野菜たっぷり (150g以上)

からだに良い

『美味しいヘルシーメニュー』を日替わりで提供

実施期間 2019年10月21日(月)～25日(金)

※期間中のお味噌汁
減塩味噌を使用します

全てイベントC **234円**

◆◆◆魚国様 能登中部保健福祉センター様との合同企画◆◆◆

栄養成分(1人分)

エネルギー **593kcal**
食塩相当量 **2.8g**
野菜量 **153g**
きのこ類含む

食塩相当量 **2.8g** 野菜量 **153g**
きのこ類含む

調理時間:30分)

を混ぜ合わせておく。
おろしにんにく、唐辛子を
も肉を炒める。色が変わっ
じかられんこんまで加え

麦入りご飯をのせ、②をの
ねぎを盛る。
味をかける。