

健康経営の取り組み

TPECの健康経営宣言

- 3本の柱【モノづくり】・【人づくり】+【健康づくり】
- あるべき姿へのあくなき挑戦
 - ・明るく風通しのよい職場風土
 - ・溢れる健康改善マインド
 - ・リズムの良い毎日のルーティーン（食事・運動・睡眠）
- 心身とも健康な仲間と一緒に皆様<All stake holders>の笑顔を創ります



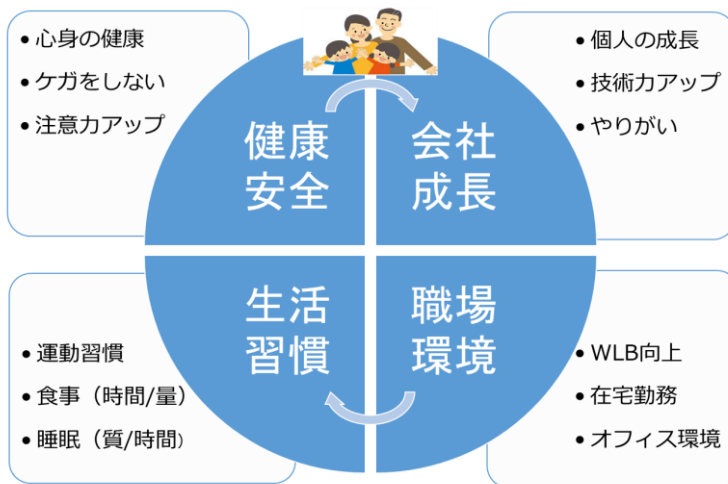
代表取締役社長
馬場 章友

■ ホワイト500 継続認定

経済産業省および日本健康会議より、社員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組む法人に授与される「健康経営優良法人2021～ホワイト500～」TPECが昨年に続き、5年連続で認定されました。



■ 健康経営サイクル



■ 中期経営計画(2023年目標)

IV-5 安心・安全に働ける会社づくり

重点取り組み	2023年度目標
◆健康で働き続ける身体づくり推進 <ul style="list-style-type: none"> ・自らの健康を守る健康意識の醸成 ・生活習慣、運動習慣の改善 ・禁煙ロードマップによる段階的な禁煙活動 ・相談しやすい環境づくりと早期対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・有所見者率 35%以下 ・肥満者（BMI25） 25%以下 ・喫煙者率 20%以下 ・新規メンタル者数 ▲50%

■ 健康天気図

受診者数	平均年齢	非メタボ（40歳以上）		BMIが正常値（25.0未満）		たばこを吸わない	
		20年度	19年度	20年度	19年度	20年度	19年度
617	37.7	68.9	73.8	67.7	72.8	74.7	71.8
熟睡できている		朝食を摂っている		適切な運動習慣がある		適切な飲酒習慣がある	
20年度	19年度	20年度	19年度	20年度	19年度	20年度	19年度
78.4	71.5	76.8	75.7	41.4	46.1	80.9	74.2

健康づくり活動の紹介

・働きながら健康増進が図れるオフィス仕器の設置



<スタンディングテーブル>



<エクササイズチェア>



アーユル チェア に座ると自然と正しい姿勢に



<アーユルチェア>

・職場主体の健康づくり活動の推進



<山登り>



<タグラグビー>



<バドミントン>



<ボルタリング>



<卓球>



<フットサル>

・職場健康づくり活動の好事例を紹介

安全・衛生・健康に関する 花まるニュース vol.16	別紙1-②	報告日 2018年11月13日
件名(活動名) みんなで登山！登山で解決！！	部署 ボデー・塗装ENG部	報告者 加波 伸喜
実施日(総題) 5月から継続中		
実施場所 元町		
参加者 健康活動：塗装技術室 文通活動：ボデー塗装ENG部員		

1. 活動内容(写真とかで、活動内容を分かりやすく)
●塗装技術室メンバーの『リフレッシュ』『コミュニケーション』『健康』を向上させるべく猿投山登山を決定！！

<before>

室内作業で空気が悪い... コミュニケーション不足... 家族サービス不足... 運動不足

このままでは楽しい会社生活が送れない

↓

そうだ！登山に行こう！！

<after>

新鮮な空気でリフレッシュ！ 山頂ごはんでコミュGUP 子供と一緒に！！ 元気に運動！運動不足解消！

あまりの楽しさに今では定期的に猿投山登山を実施

2. うれしさ、楽しさ
心身ともにリフレッシュ！！

働く意欲が向上！！チームワーク向上！！

3. みなさまへ(一言アピール)

登山は大自然の中『リフレッシュ』『コミュニケーション』『健康づくり』『家族サービス』が同時に出来、メンバーの普段とは違った意欲や性格が見れる最高のイベントです！！

・有益な健康情報を全社員に配信

TPEC 健康ニュース
2018年11月 安全健康推進G

別紙2-④

「1日の消費エネルギー内訳」
就業時特異性
健康増進活動
活動量
30-40%

1. 朝食は摂っていますか？食事を抜くと何故いけないか
・朝食をとらない ⇒ 基礎代謝が低下
= 体温低下、筋力量・運動パフォーマンスの低下
・朝食は1H以内 ⇒ 朝食は体内時計のスイッチ
= 16H後に眠くなり、規則正しい生活

2. 食べる量を減らさず、痩せやすくなる朝食
炭水化物 + たんぱく質 の組み合わせで「熱性誘導性」をUP！！
熱性誘導性... 食事をした後安静にして増える代謝量の増加量
例えば...
ごはん(炭水化物)と納豆(たんぱく質)

3. 夜の飲み会に備え、ランチは抜いた方がよい？
・量はいつもと同じ ⇒ 食べる時間・量を変えると基礎代謝・筋力量に影響します。

4. 夜遅くに食べると太る理由
体内にあるたんぱく質(BMAL1(ビーマルワン))の影響で、夜遅くに食べると太りやすくなります。
BMAL1は、体内時計を調節する一方、脂肪を溜め込む働きがあります。

BMAL1の働きにより、同じ内容の食事でも、脂肪になるかどうかは、食べる時刻で異なります。
体内のBMAL1は、夜遅くなるほど増えるため、遅い時刻の食事は脂肪になりやすく、逆に、一番少ない14時ごろに食べたものは、脂肪になりにくくなります。
夕食は20時までに食べると太りやすくなります。

夕食は20時までに食べると太りやすくなります。