

# 島村運輸倉庫株式会社

## 会社概要

- 所在地：東京都江戸川区
- 設立：昭和49年4月
- 従業員数：38名（男性38名）
- 平均年齢：40.1歳（平成27年9月現在）
- 事業内容：
  - 一般貨物自動車運送事業
  - 貨物軽自動車運送事業
  - 貨物運送取扱事業



# 取組のきっかけ

昨年度の当講演会を聴講。自社でもできる！

→入社すると従業員が太っていく印象があったが、特には何もできていなかった。

(→自らの経験からも、減量の効果を実感)

協会けんぽ東京支部の評議員に

→医療保険者が実施するサービスを知るきっかけに。



# 実施内容

- **社員の健康づくりに着手**
  - ✓ **体重計を購入、毎日、点呼時に計測し、記録**
- **社内健康スポーツ大会の開催**
  - ✓ **経営計画発表会で開催を決定**
    - **協会けんぽ東京支部の保健師による  
講話と特定保健指導を同日に実施**



# 取組の効果①

## <従業員の行動変容>

- ✓ 「歩くようにした」
- ✓ 「荷物待ちの時間の間食をやめた」
- ✓ 「缶コーヒーをブラックや微糖、お茶に変えた」
- ✓ 「自転車通勤から徒歩に変えた」など

## その結果

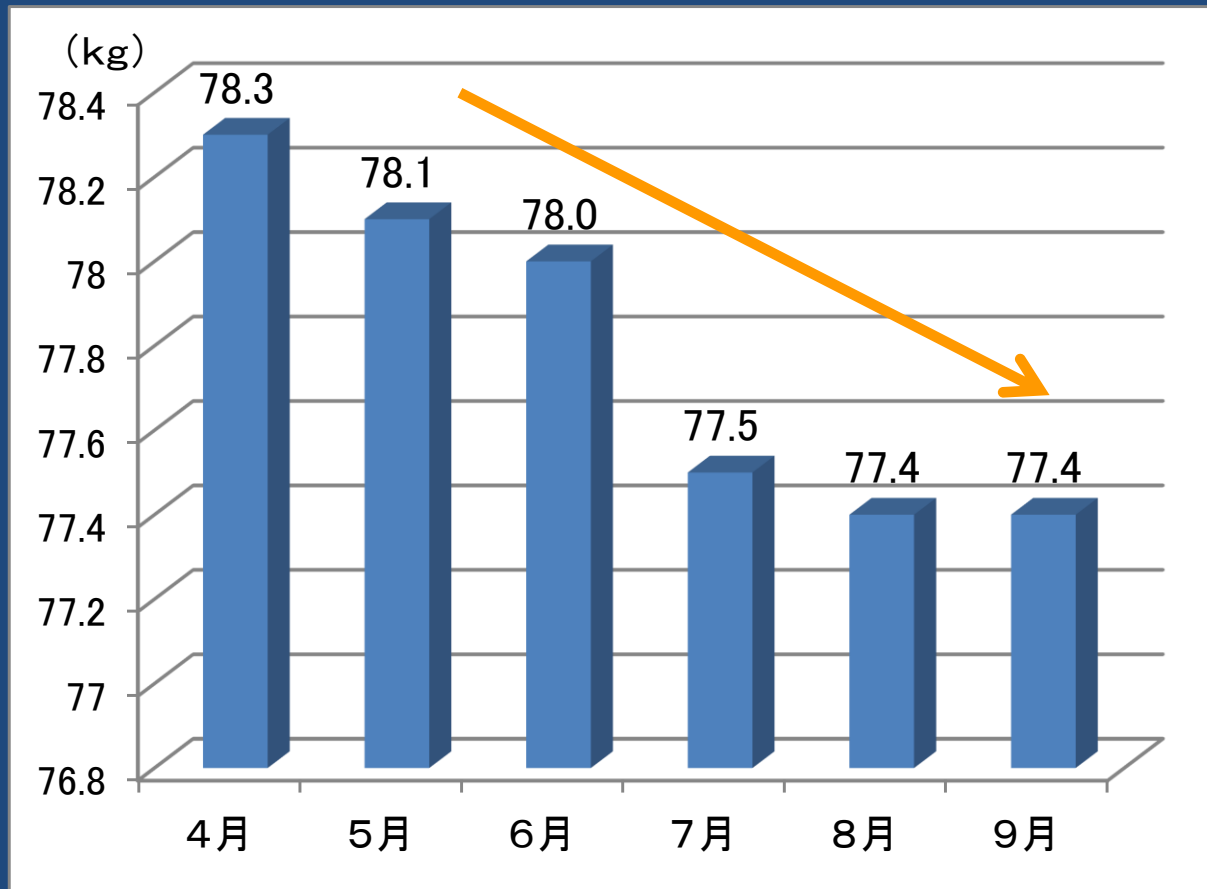
◎体の動きがよくなってよかったとの声も

◎今年度の健診結果が楽しみという社員が多い



# 取組の効果②

## 体重の平均値の変化(従業員38名)



◎66%(38名中25名)が体重減少(4月~9月)

## 取組の効果③

＜社内健康スポーツ大会の効果＞

- ✓ 年齢に関係なく参加でき、家族の参加もあった。
- ✓ 協会けんぽ東京支部の保健師から、全員への食事のアドバイスの話の機会にもなった。
- ✓ 該当者には、特定保健指導も実施

その結果

◎世代を問わず楽しめる

コミュニケーションの機会に

◎特定保健指導受講者は全員が減量



# 社内健康スポーツ大会の様子

＜食事に関する講話＞



＜玉入れ、綱引きの様子＞

