

健康管理室を訪ねて

1つの事業場を取り上げて、
健康管理室の取り組みをご紹介します！

CMSJ 品川オフィス健康管理室

会社概要

部門名	日本地域コンシューマーマーケティング部門
所在地	東京都品川区東品川1丁目39番9号 カナルサイドビル
総従業員数	約1,500人
事業内容	国内向け家電商品の販売・マーケティングサービス

事業場・労組・健康管理室 三位一体の活動

当事業場の課題は、なんといっても男性肥満陽性率が高いことです。

肥満を「加速させない」「うまない」を目指し、三位一体で食事・運動の活動を重ねています。

当事業場の
安全衛生
担当の
皆さん



後列：大友看護師 人事部 中北課長 望月産業医 福祉・総務課 小糸主務
労組 大平支部執行委員長 人事部 江口部長 福祉・総務課 東課長 花田書記長

事業場・労組・健康管理室で
役割分担し運営

多くの方が参加できるよう、
就業時間内・後と様々な時間設定で実施

食事編



おいしくいただきました！

自社製品を活用した「簡単ヘルシーメニュー教室」

自職場で取り扱うオープンレンジやファイバーミキサーを使用して、
健保の管理栄養士を講師に招き、簡単ヘルシーメニュー教室をシリーズで開催。
健康意識を高めるだけでなく、自社製品の素晴らしさを実感し、
仕事へのやる気、誇りにもつながる教室です。



スチームオープンレンジ

パナソニックの
スチームオーブンレンジを
利用したヘルシーメニューを
作ります。



おどり炊き

おかわりの許可が
出ました！



当事業場が販売する
「おどり炊き炊飯器」。
管理栄養士さんから
男性は200g程度、
女性は150g程度と
指導を受けました。

運動編

「心と体によくきく運動」開催

定健2ヵ月前に、健保のヘルスケアトレーナーの指導で
体幹を効果的に鍛える運動と呼吸法を実践。
今後も、年間を通じて取り組みが続きます。



インターバル速歩

ドロイン

ゆっくり歩きと
速歩きを繰り返す
歩き方の講習です。
皆さん限界まで
頑張りました。

息を吐きながら
お腹を凹まし、
そのままキープする運動。
次の日から社歌も
ドロインで歌いました！



特定保健指導実施

事業場から受診案内→健康管理室から詳細連絡、という流れ
で実施しています。2016年は個別面談を重視し、対象者全員
を目標に内臓脂肪測定を行った結果、80%以上の方が6ヵ月
間継続して指導を受けてくださいました。

特定保健指導実施率(対象者:105人)

	CMSJ 品川オフィス	パナソニック グループ全体の目標
初回面談	97%	60%
最終面談	86%	40%

2017年3月末時点



パナソニック内臓脂肪計
EW-FA90

事業場のサポートや、
従業員からの
「がんばってるよ」の言葉に
支えられています！

内臓脂肪測定後の
保健指導。
体脂肪1kgの模型を使用。

