

# 【十日町】働き盛世代の健康づくり 『昼休み充実★プロジェクト』～ヘルシー弁当と食後の運動で体脂肪1kg減に挑戦！～

[通常ページへ戻る](#)

ページ番号：0060603

更新日：2019年5月28日更新

十日町労働基準監督署によると、管内の事業所では、健康診断で血圧や肝機能など何らかの検査項目に所見が見つかった人は約70%（平成23年）で、全国や県と比べて高い状況にあります。

また、県民健康・栄養実態調査結果を見ると、年配の方は食塩摂取量が多め、若い方は野菜の摂取量が少なめ、という傾向にあり、食習慣を少し見直す必要があります。

しかし、中小事業所では忙しい、専門職がない等の理由で事業所単位の健康づくりに取り組むことが難しいことが多く、当部では「働き盛り世代の健康づくり応援環境整備事業」を平成22年度より実施し、実態調査や人材育成、活用ツール（手引き書）の作成などを進めてきました。

このたび、職場での健康づくりの取組例として、企業への配達弁当を活用した健康支援プログラム『昼休み充実★プロジェクト』を企画し、その結果をまとめましたのでお知らせします。

## 『昼休み充実★プロジェクト』とは？

これは職場での昼休みの過ごし方に着目し、職場に居ながらできる体験型健康支援プログラムです。昼食の弁当とその後の運動を自分に合わせて実施し、1ヶ月で体脂肪を1kg落とそうという目標を掲げています。

また、お弁当は味が濃すぎの傾向がありますが、適切な塩分量とバランスの弁当を食べていただくことで、味付けや量・組み合わせを学習していただくというねらいもあります。

「健診の結果が悪かった」「若い頃より太って体がなんだか重い」など体型や健康が気になる方や、忙しくて食事管理やジム通いなどが出来ない方にお勧めの内容で、お一人からでもチャレンジできる仕組みにしました。

なお、プログラムは2月で終了していますが、お弁当は通年御利用いただけます。



## 実施期間

平成26年2月3日（月曜日）～28日（金曜日）の19日間 ※土日祝日を除く

## 利用範囲

十日町市及び津南町の事業所にお勤め、またはお住まいの方  
※配達エリアの都合上、松代・松之山地域は除く

## 内容

1. 職場等で昼食に、管理栄養士が栄養バランスを考えた美味しくヘルシーな配達弁当を食べる
2. 弁当と一緒に届く「健康メモ」を読む
3. 食後等に15分程度の運動をする  
(運動内容や時間は個人に合わせてアドバイスします)
4. オプション：職場に栄養や運動の専門家を派遣する「ランチョンセミナー」（無料）

## 弁当の注文先

宅配クック123十日町店（〒948-0036 十日町市川治1186 Tel 025-752-3992 Fax 025-752-5209）

## 企画・問合せ先

十日町地域振興局健康福祉部 地域保健課 Tel025-757-2401

【参考】体脂肪1kg減少させるためには、約7,000kcalのエネルギーの消費（運動での消費量＋食事での摂取量減少）が必要。19日間では1日あたり370kcalの消費が必要。

仮に、800kcal程度の弁当から520kcal弁当へ替え、スロージョギングを15分した場合  
運動：80kcal×19日間＝1,710kcalのエネルギー消費  
食事：(800kcal－520kcal)×19日間＝5,320kcalの摂取エネルギーの減少

→1,710kcal＋5,320kcal＝7,030kcal

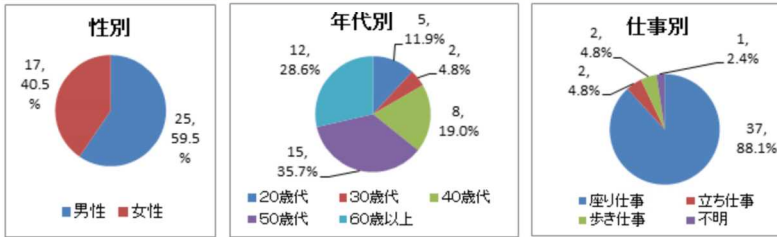
1kg減る根拠

## 実施結果 (抜粋)

1ヶ月間取り組んでいただいた結果は以下のとおりです。

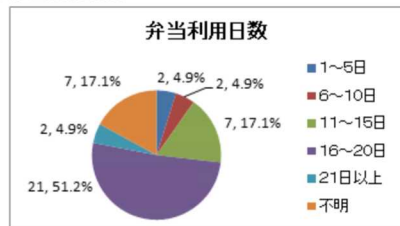
プロジェクトは期間限定でしたが、「従業員の健康づくりに取り組みたい」という事業所の皆様には、本プログラムを下さ敷に、取組のお手伝いをいたしますので、どうぞ当部までご連絡ください。

### 1 参加者概要(42名)

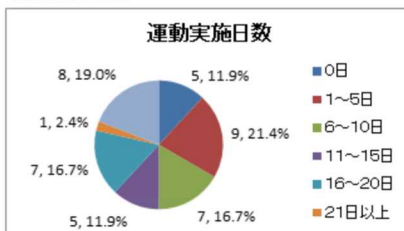


### 2 プロジェクト参加状況

#### (1) 弁当利用状況



#### (2) 運動実施状況

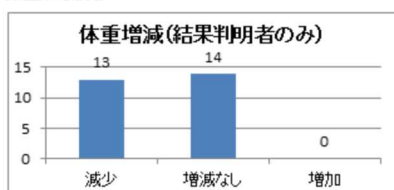


#### 【実施した内容(複数回答)】

歩く	13名
スロージョギング	1名
筋トレ	4名
ストレッチ	3名
階段昇降	2名
雪かき	2名
スポーツ	4名

### 3 実施結果

#### (1) 体重の変化



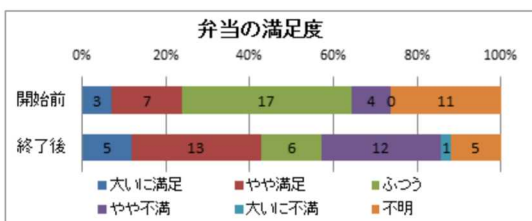
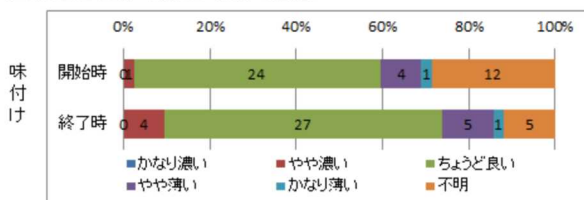
#### 【体重減少者の内訳】

~0.9kg減	3名
1kg~1.9kg減	4名
2kg~2.9kg減	3名
3kg~減	2名

(集計除外者1名)

最大減少者は5kg減!  
減少者12名の平均は1.7kg減!

#### (2) 弁当の量や味付けに関する感想



#### 【満足の理由:開始前】

- ・見た目より満足した
- ・予想より味がしっかりしている

#### 【不満の理由:開始前】

- ・量が少なく、夕方お腹がすいた
- ・おかずが少ない

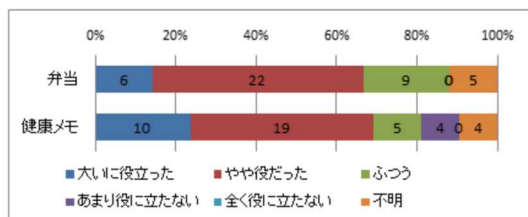
#### 【満足の理由:終了後】

- ・体重が減った
- ・おかずの種類が豊富
- ・量の目安がわかった

#### 【不満の理由:終了後】

- ・値段が高い
- ・量が少なかった
- ・軟らかすぎる

#### 4 実施後の感想



60代男性	健康志向のお弁当がもう少し増えれば良い。そういう点で123さんには期待する。
30代男性	貴重な経験だったが、昼休みの少ない時間を運動に使うのはちょっと抵抗がある。
40代男性	有意義であったが、値段が高いのがやや不満。
50代女性	毎年1〜3月はお腹がすいて食べ過ぎて太る。口寂しい時の対処法があったら教えて欲しい。
20代女性	弁当の容器を毎回廃棄するのはもったいない。
60代男性	意識した食生活が大事と言うことを感じました。

当部では、健康づくりに取り組む事業所を支援しています。  
 従業員の健康管理についてご検討中の事業所がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

[「十日町地域版従業員50人未満の事業所で健康づくりに取り組むための手引き書」のページへリンク](#)  
[健康長寿も減塩から！ のページへリンク](#)

#### このページに関するお問い合わせ

[十日町地域振興局](#) 健康福祉部

地域保健課（地域保健担当）

〒948-0055 十日町市高山857

Tel : 025-757-2401 Fax : 025-757-2474 [メールでのお問い合わせはこちら](#)