

リコーテクノシステムズ株式会社様（リコー三愛健康保険組合様）

講座概要

コンテンツ企画意図	各自の知識を再度整理し、全体（組織・個人・家庭）の健康関心レベルを上げる。				
シリーズタイトル	食生活テストシリーズ	カテゴリー	食生活	パッケージ名	げんきごはん
講座名	NO.1 いつ食べる？ 時間を意識する	NO.2 なに食べる？ 食事の中身を意識する	NO.3 どう食べる？ 体調に合わせて調整する		
学習テーマ	NO.1 から順番にクイズにチャレンジすることで、スムーズに食事を整える気づきが得られたり、健康度アップにつながるきっかけになるように構成されています。 メタボ予防、生活習慣病予防、若年層・被扶養者等、基本的な食育に活用できる内容です。				
企画のポイント	全3テーマ 各15問（合計45問） 標準学習時間：1テーマ30分程度				

お取り組み概要

受講周知方法	社内の通達機能を使用
受講方法	リコー三愛 G 健康保険組合ホームページ 組合員専用ページから入りログインし受講
導入背景	弊社では2010年4月より、全社スローガンに「健康一番」を掲げ健康施策を展開して来ました。最初の施策は「病気の早期発見」をメインとして、1次/2次健診の100%を目指し、実現。第二の施策として「予防活動」へ移行し、生活習慣の改善への取り組みを行なっています。その中で、「運動」「禁煙」「食生活改善」を掲げ、その一環としてこの講座を利用しました。
導入意図	当社で健康診断を実施すると、生活習慣に関連した2次検査項目該当者が多くみられます。その多くは肥満から引き起こされる異常項目で食生活とは切り離せない状況です。まず自分の食生活に関心を持ち、正しい知識をもって自己管理をしていけるような体制が必要と考えました。 当社は全国に拠点が点在している特色を持つため、時間や場所に縛られず各人のペースにあわせて受講できる「食育 e- ラーニング」という形をとり、意識と知識の普及に取り組みました。
受講促進方法	健康保険組合ご担当者より、受講状況を1回/週いただき、社内各部門の管理区へフィードバックし促進の協力をさせていただきました。
対象者	8017名（PCが使用できる環境の社員のみとし、外部派遣、退職者等除く）
受講率	第1回 97.7% 第2回 96.0% 第3回 94.4% 平均 96.0%
受講者感想	・クイズ形式はわかりやすくよかったです。 自分が良かれと思って選んで食べていたことで勘違いしていたことに気がきました。 ・身近なありがちの設定で問題が来ていて、新たな発見がありました。早速取り組めることもありました。
結果について	内容に関しては、「わかりやすかった」「今まで知らなかったことがあった」と大変好評でしたが、1度聞いただけで全てが身につく実践できるとは考えておりません。社内報や社内掲示物を通じて、繰り返し内容の復習として振り返りが出来るような情報発信をしていき、長期的な視点で体重減少やデータ改善に繋がっていくことを期待しております。
ご担当者様	リコーテクノシステムズ株式会社 経営統括本部 ヒューマン・ヘルスプロモーション部 マネージャー 當間 美知子