

## 職場内での健康づくりについて

敷島製パン株式会社パスコ利根工場

### 敷島製パン株式会社パスコ利根工場の取組

敷島製パン株式会社パスコ利根工場は、『健康経営』をスローガンとして、シキシマパン健康保険組合とタッグを組んで健康向上へ取り組んでいます。

例えば、禁煙外来費用補助があります。喫煙習慣はがんを誘発するだけでなく、動脈硬化・高血圧・糖尿病などのリスクを高めます。健康に有害であるタバコを辞めて禁煙したい方は多いですが、自分で禁煙に挑戦するものの挫折を繰り返しているのが現状でした。

そこで、医療機関で禁煙外来を受診してもらい、通常、自己負担費用で3割負担の方

で約2万円かかるところを窓口負担額1万円としています。家族の方も利用可能です。禁煙外来を利用してタバコを辞められる方が多く、大変喜ばれています。

### 目標

当社は経営理念にある「食糧難の解決が開業の第一の意義であり、事業は社会に貢献するところがあればこそ発展する」という創業の理念に基づき、企業活動を行っています。

また、社員一人ひとりが充実した仕事と生活の両立を追求し、健全な日々を送ること、あるいは生活面で直面する様々な問題に立ち向かうことを支援する。（抜粋）とあります。

社会に地域に貢献しながら、従業員の家族を含めて健康で充実した生活を目指しています。

### 活動内容

#### ①低糖質パンで社会に貢献

いつも変わらない味のまま糖質を気にされる方に低糖質パンの開発を行い販売しています。

治療食やダイエットでは美味しいものが食べられないと諦めることなく楽しくて続けたい食事療法、それがロカボと言われています。

ロカボの定義は一食あたりの糖質量を20～40gにすることです。

健康診断で中性脂肪が多いと指摘された方も安心して美味しく食べることが出来ます。





## ②朝の目覚めのストレッチ体操

パスコ利根工場では毎朝、9:00から事務所の社員全員でストレッチ体操を行い、朝の眠気を覚ますとともに気分をリフレッシュした後、仕事に取り組んでいます。約2分程度ですが、毎朝、全力で取り組むと屈伸では手が指につくまで柔らかくなり効果を実感しています。

## 課題

パソコンを使っている事務所作業の方は、決まった時間にストレッチ体操が出来ますが、製造現場では出勤時間がバラバラの為、必ずしも全員が行っているとは限りません。簡易的な体操を取り入れようと模索中です。

## 全体的な活動内容

敷島製パン(株)では下記のようにSDGsの取り組みを行っています。

- ・国産小麦で食への関心を高める「ゆめちから栽培研究プログラム」
- ・「コオロギの食育パンキット」を使った自由研究コンテストを開催
- ・レンジ調理できる冷凍パン「とっておきSELECTION」を発売
- ・消費・賞味期限延長の取り組み
- ・男性育休取得率の向上
- ・食堂から出る廃棄物のバイオ分解による処分

