

全法連事務局 御中

([mail@zenkokuhojinkai.or.jp](mailto:mail@zenkokuhojinkai.or.jp))

## 2. 法人会版健康経営宣言書「青年部会」用

(2024年6月25日現在)

単位会名（所属県連名）	金沢法人会	(石川県連)		
部会長 氏名	若松 孝夫			
部会長 携帯番号				
部会長 メールアドレス				
単位会情報	事務局所在地	〒920-0919 金沢市南町4番60号 金沢大同生命ビル8階		
	担当者(事務局員)名	森川		
	TEL	FAX	076-222-2907	076-222-2907
	メールアドレス	<a href="mailto:inc@kanazawa-houjinkai.or.jp">inc@kanazawa-houjinkai.or.jp</a>		
	部会員数	300 名		

### 健康づくりの取組目標・取組内容

健康経営宣言 (目標)	<ul style="list-style-type: none"><li>・部会員とその従業員および家族の健康促進を目指す活動を実施する</li><li>・会員企業の経営陣もしくは管理職に健康経営の意識を醸成する</li><li>・健康経営宣言書の作成を通して親会との連携を強化し、金沢法人会全体の活性化を図り、財政健全化の一助となるように繋げていく</li></ul>
実施している活動を 該当するカテゴリー に記載ください。	<p><b>1 フィジカル（身体的）部門</b>…運動や身体的な改善内容等</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「みんなでわくわく！金沢探訪」目指せ10,000歩まち歩きの実施</li><li>・金沢城下町リレーマラソン（年2回開催）の参加</li></ul> <p><b>2 メンタル（精神的）部門</b>…社員のメンタルヘルス対策や職場環境改善等</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「朝ごはんを食べて仕事の効率UP！」プロジェクトの実施</li><li>・「健康経営優良法人への道」研修の定期開催</li><li>・会員交流・拡大イベント（ランチ・ディナー）の開催</li></ul> <p><b>3 ソーシャル（社会的）部門</b>…地域貢献活動やボランティア活動等</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「健康経営委員会」の設立</li><li>・小学生向け租税教室／親子で学べる税の使いみち総選挙イベントの開催</li><li>・職業体験イベントの開催／地元スポーツ団体との交流</li><li>・市民を対象とした公開講演会の開催</li><li>・親会（各支部）と連携して会員企業に対して健康経営宣言書の作成を促し、健康経営を通じた金沢法人会全体の活性化を図る</li></ul>

(下記の該当項目にチェックを入れてください。)

全法連ホームページ及び内部資料に単位会名を掲載することを承諾します。

上記のとおり申し込みます。

2024年6月25日

単位会名：金沢法人会青年部会

(押印は不要です。)

部会長名：若松 孝夫

企業名	金沢
申請者名	米田 早織
(申請者名) カナ	ヨネダ サオリ
申請者の役職名	委員長
カテゴリー	2
活動のタイトル	朝ごはんを食べて仕事の効率をUP! プロジェクト
活動期間の始期 (年月日)	2023/4/1
活動期間の終期 (年月日)	2024/6/30
参加人数	230
活動内容について	<p>●2023年度より青年部会内に「健康経営委員会」を設置し健康経営を推進。●健財政健全化のための健康経営プロジェクトで「取り組んでもらいたいこと」の中から①バランスのとれた食事②早寝・早起き・朝ごはん③勉強会の開催④健康経営優良法人認定への挑戦に着目し、「朝ごはんを食べて仕事の効率をUP! プロジェクト」と「健康経営優良法人 2025 への道」を二つの柱とし取り組みを企画実施した●「朝ごはんを食べて仕事の効率をUP!」プロジェクトでは会員企業へ「朝ごはん食べる⇒健康・集中力の向上」をテーマとしたポスターの配布。また朝ごはんレシピコンテストの開催により会員と会員企業の従業員の健康促進を図った。●「健康経営優良法人への道」では会員企業の健康経営優良法人 2024、2025 の認証取得に向け、セミナーを開催した。</p>
アピールポイント	<p>●健康経営の推進にあたり「食」に重点を置き取り組みを企画。農林水産省の朝ごはんの推進活動「めざましあさごはん」とも提携し朝ごはんの摂取率UPを企業に啓蒙活動。また企業もこの取り組みに参加することにより、健康経営優良法人の評価項目の中の「食生活の改善」に取り組むこともでき、また従業員の健康推進、企業の仕事効率UPに寄与した。●会員企業の従業員やその家族にも朝食レシピコンテストを通して食から健康をアピール●健康経営優良法人の取得をセミナーなどでサポートしつつ、取得に必要な取り組み項目の中の「食生活の改善に向けた取り組み」を充足するためのツールとして「朝ごはんを食べて仕事の効率をUP! プロジェクト」を実施した。</p>
活動の成果	<p>●青年部会員企業210社へポスターを配布し啓蒙活動●朝ごはんレシピコンテストの表彰を総会で開催●農水省へ朝ごはん普及取り組みの活動報告●健康経営宣言書の提出件数 282 件 (R5 年度末) 累計目標達成率 122.1%</p>
財政健全化への貢献度	<p>朝ごはんを摂取する社員が増えることで、健康に働ける社員が増加します。それにより、企業の生産性向上および会社の売上UPが図れることで 税収の増加につながります。</p>
部会員企業への浸透度	<p>●総会 (70 名参加) での活動報告・レシピコンテストの表彰を通じ、健康経営についての理解を深めた●《健康経営優良法人 2024 認定企業》【ブライト 500】 : 1 社【中小規模部門】 : 5 社《健康経営を</p>

職場で推進中の企業》※ 新たに部会員企業 6 社が、健康経営優良法人 2025 への道セミナーに参加し 2025 年取得に向け準備中

---

# 健康経営委員会 事業報告

01 概要

02 財政健全化のための健康経営プロジェクト

03 「朝ごはんでは仕事効率UP！」プロジェクト

04 「健康経営セミナー」

05 全体のタイムスケジュール

# 01 概要

法人会の「財政健全化のための健康経営プロジェクト」の推進のため、当委員会では2つの事業を柱に進めました。

## ①「朝ごはんでは仕事効率UP！」プロジェクト

食生活の改善（朝食）をテーマにした啓蒙活動

## ②「健康経営セミナー」

セミナーによる企業が健康経営へ取り組む手助け



# 02 「財政健全化のための健康経営プロジェクト」

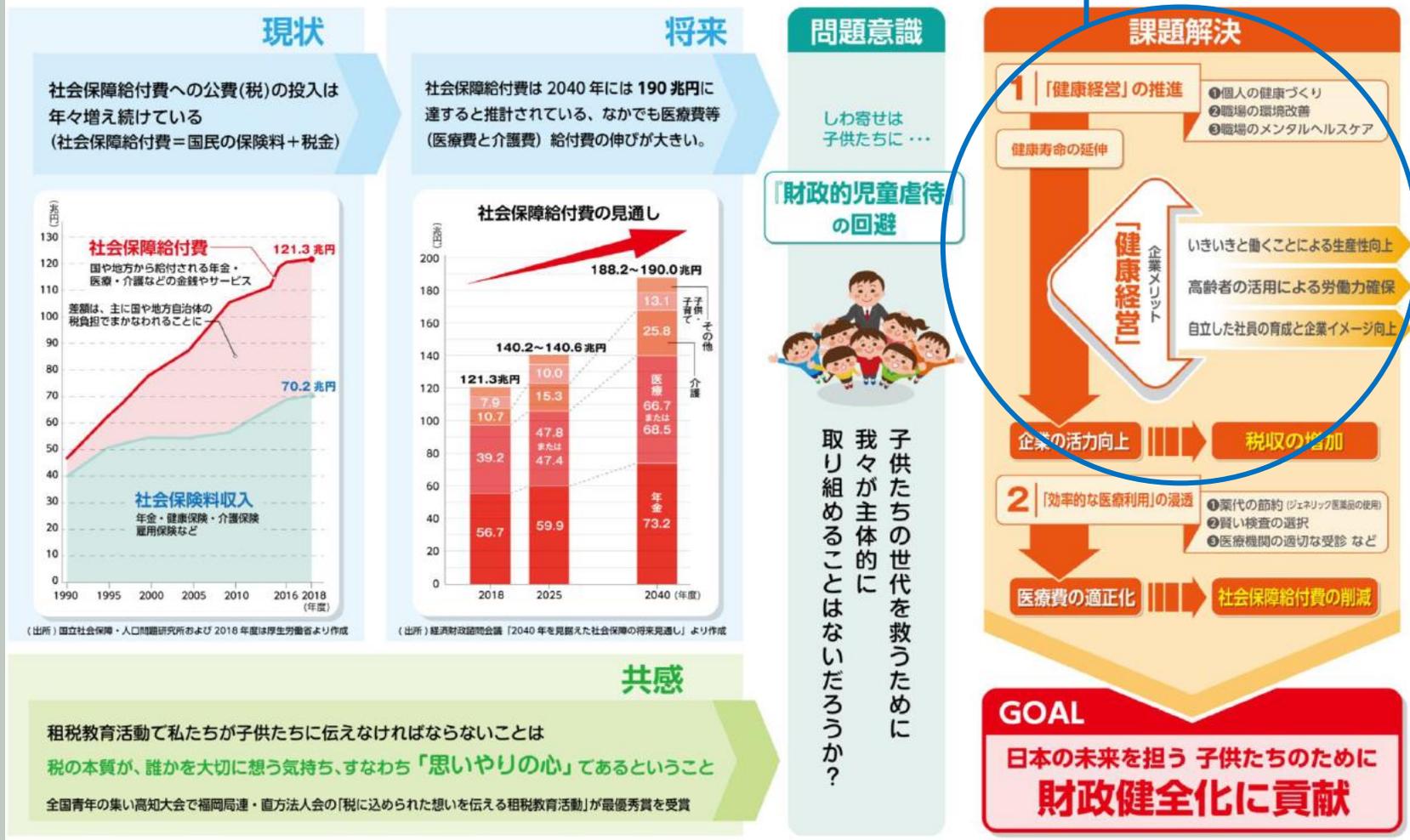
## 健康経営の推進

### 青年部会の健康経営プロジェクトの概要

<https://www.zenkuhojinkai.or.jp/wp-content/uploads/2019/08/gaiyouban.pdf>

この課題解決のために青年部会主導で取り組む活動の一つが「健康経営の推進」です。

なぜ、青年部会が「財政健全化のための健康経営プロジェクト」に取り組むのか (イメージ図)



### 共感

租税教育活動で私たちが子供たちに伝えなければならないことは  
税の本質が、誰かを大切に想う気持ち、すなわち「思いやりの心」であるということ  
全国青年の集い高知大会で福岡局連・直方法人会の「税に込められた想いを伝える租税教育活動」が最優秀賞を受賞

このプロジェクトの中では「取り組んでもらいたいことが」いくつか列挙されています。

その中から当委員会では

- ①バランスのとれた食事
- ②早寝・早起き・朝ごはん
- ③勉強会の開催
- ④健康経営優良法人認定への挑戦
- ⑤健康経営宣言（法人会版）の社内外への発信

の5つに着目しました。

①②⑤は「朝ごはんて仕事効率UP！」プロジェクト

③④は「健康経営セミナー」

を通じて取り組みました

青年部会員（企業）に取り組んでもらいたいこと	
推奨度	アクション
★★★★	健康経営宣言（法人会版）の社内外への発信
★★★★	定期健診100%実施
★★★★	あいさつ励行
★★★★	ラジオ体操等運動機会の創出
★★★★	階段利用の励行
★★★★	社内レクリエーション活動（運動サークル、趣味の会等）
★★★★	時間外労働時間の管理
★★★★	有給休暇取得の推進
★★★★	禁（分）煙対策
★★★★	業者の配置した常備薬（置き薬）の社内設置
★★★★	ストレスチェック制度の導入
★★★★	セルフケア
★★★★	職場環境改善
★★★★	面談実施
★★★★	協会けんぽ（保険者）との連携
★★★★	健康経営優良法人認定への挑戦
★★	スポーツクラブへの法人加入
★★	社外講師による健康づくり講座の実施
★★	相談窓口（担当者）の設置
★★	ICTを活用した健康相談

県連、単位会で取り組んでもらいたいこと	
推奨度	アクション
★★★★	勉強会の開催（健康経営、ジェネリック医薬品、適切な医療利用、メンタルヘルス対策等）
★★★★	議論の機会（勉強会で得られた知識をアウトプットする機会）の創出
★★★★	ジェネリック医薬品希望シールの作成・配付
★★	協会けんぽ（保険者）との連携
★★	現在取り組んでいることについて情報の共有と連携
★★	単位会内で「財政健全化のための健康経営委員会（仮称）」の設立
★★	健康経営オリンピック参加に向けた準備
★	LINEスタンプの普及

経営者、従業員（個人）に取り組んでもらいたいこと	
推奨度	アクション
★★★★	定期的な健康診断の受診
★★★★	適切な医療機関の受診
★★★★	ドラッグストアの徹底活用
★★★★	適度な運動（ウォーキング、ジョギング、フィットネスクラブ）
★★★★	バランスのとれた食事
★★★★	良く笑い、ストレスフリーに
★★★★	十分な休養
★★★★	良質な睡眠を確保
★★★★	手洗い・うがい
★★★★	早寝・早起き・朝ごはん

# 03 「朝ごはん」で仕事効率UP！ プロジェクト

このプロジェクトでは朝ごはんに焦点を当てて企業の健康経営を応援していくプロジェクトです。

①企業への「朝ごはんの摂取率UP＝生産性の向上」の啓蒙活動

②「朝ごはんコンテスト」による企業表彰及び個人への表彰  
コンテストの広報を利用した法人会の健康経営活動の認知度UP

# なぜ朝食なのか？

「朝食の摂取率UP＝生産性の向上」

朝食をとることにより、集中力が高まりより良いパフォーマンスを発揮することができます。

農水省の朝食ごはん推進活動とのコラボ



農林水産省

朝食はとっても大事！

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖

## 01. 朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が！？

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事はかたらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。



## 02. 脳のエネルギーはブドウ糖

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足状態。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



## 03. 朝はごはん食がオススメなんです

不足したエネルギーを補うには？おすすめは、ずばり！お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう！

【農水省ホームページより抜粋】

# ねらい

**【企業】** 従業員には企業から参加を促してもらう

・ **ポスターによる啓もう活動**

事業所にポスターを張ってもらい従業員に朝食をとることの重要性を考えてもらう

- ・ **朝ごはんコンテストへの参加 ⇒ 入賞し商品を獲得。会社の健康経営活動に貢献**  
食について考えるきっかけづくり

**【個人（一般の方）】**

- ・ **朝ごはんフォトコンテストへの参加 ⇒ 入賞者には豪華賞品**  
食について考えるきっかけづくり。法人会青年部会の取り組みを知っていただく。

# ①企業への「朝ごはんの摂取率UP＝生産性の向上」の啓蒙活動

- 金沢法人会青年部会の会員企業全体に

ポスターによる啓蒙活動を行います。

ポスターを青年部会会員企業に配布し、「朝食をとること＝仕事のパフォーマンス向上」を従業員に周知する

また、企業の経営者に対してはこの活動が企業の健康経営推進の一助となることを提案する

(公社)金沢法人会青年部会

## 朝ごはんを食べて 仕事の効率をUP!

朝食をとることにより、集中力が上がり、  
より良いパフォーマンスを発揮できます

### 朝食の摂取状況は年々下がっています。

普段、朝食をほとんど毎日食べていると回答した成人は83.3%、小学6年生は81.3%、中学3年生は83.3%という結果でした。

一方、朝食の欠食状況について、朝食を「週2〜3回食べる」、「ほとんど食べない」と回答した成人は11.4%だったのに対し、朝食を「あまり食べていない」、「全く食べていない」と回答した小学6年生は4.5%、中学3年生は8.8%という結果でした(図表1-1-6)。

また、成人の朝食欠食が始まった時期について、中学卒、高校卒の頃から習慣化したという人が2割程度であるとともに、20歳以降に朝食を欠食し始めたと回答した人は男女とも半数存在しています(図表1-1-6)。

**朝食レシピコンテスト開催!**  
皆さんのレシピがSNSで紹介されます!

私たち、金沢法人会青年部会は  
「財政健全化のための健康経営プロジェクト」  
に取り組んでいます。

目標1: 企業の活力向上について  
目標2: 医療費の適正化について

しもおきひろとさんのプロフィールが入ります。プロフィール

【配布ポスター】

# ② 「朝ごはんコンテスト」による企業表彰及び個人への表彰

## 【企業版】朝ごはんコンテスト

1. 各企業内でレシピアイデアを収集  
条件(時間制限)15分以内で作れるレシピ ※下ごしらえにかかった時間は除く
2. 企業内で応募アイデアの中から1作品、代表作を決定しgoogleフォームにて投稿
3. 個人応募者による投票数カウント
4. 審査方法に基づきポイント算出
5. グランプリ決定

### 【企業部門】審査方法

- ・ポスター掲載：5ポイント
- ・企業宣言書提出：3ポイント
- ・社内コンテスト実施：20ポイント
- ・講習会参加：8ポイント
- ・アイデアコンテスト応募数：5ポイント/人
- ・レシピコンテンツの審査ポイント：優勝50ポイント、準優勝30ポイント

★ポイント制にして一番多くポイントを稼げた企業が表彰



### アサゴハン コンテスト(仮名)

企業名をお答えください。\*

回答を入力

ご自身のお名前をお教えてください。\*

回答を入力

朝ごはんのタイトルを教えてください。\*

(例)ベーコンとポテトのホットスープ

回答を入力

朝ごはんの写真を送ってください。\*

画像データもしくはPDFで送ってください。

↑ ファイルを追加

## ② 「朝ごはんコンテスト」による企業表彰及び個人への表彰

### 【個人版】朝ごはんフォトコンテスト

1. 青年部会インスタにてアイデア募集 ⇒ 有料広告にし、Googleフォームに誘導  
条件(時間制限)15分以内で作れるレシピ ※下ごしらえにかかった時間は除く
2. 企業版代表アイデアへの投票(Googleフォーム)
3. 自分のレシピアイデア投稿(Googleフォーム)
4. 料理研究家、委員会メンバーによるアイデア審査
5. グランプリ決定



あさごはんフォトコンテスト...フォーム  
で収集ver.

この中から、  
"食べてみたい" "作ってみたい"  
物を選んでください。



(株) あいみょん 『お酒落飯』



株式会社 アノアタリ 『ザのっけご飯』

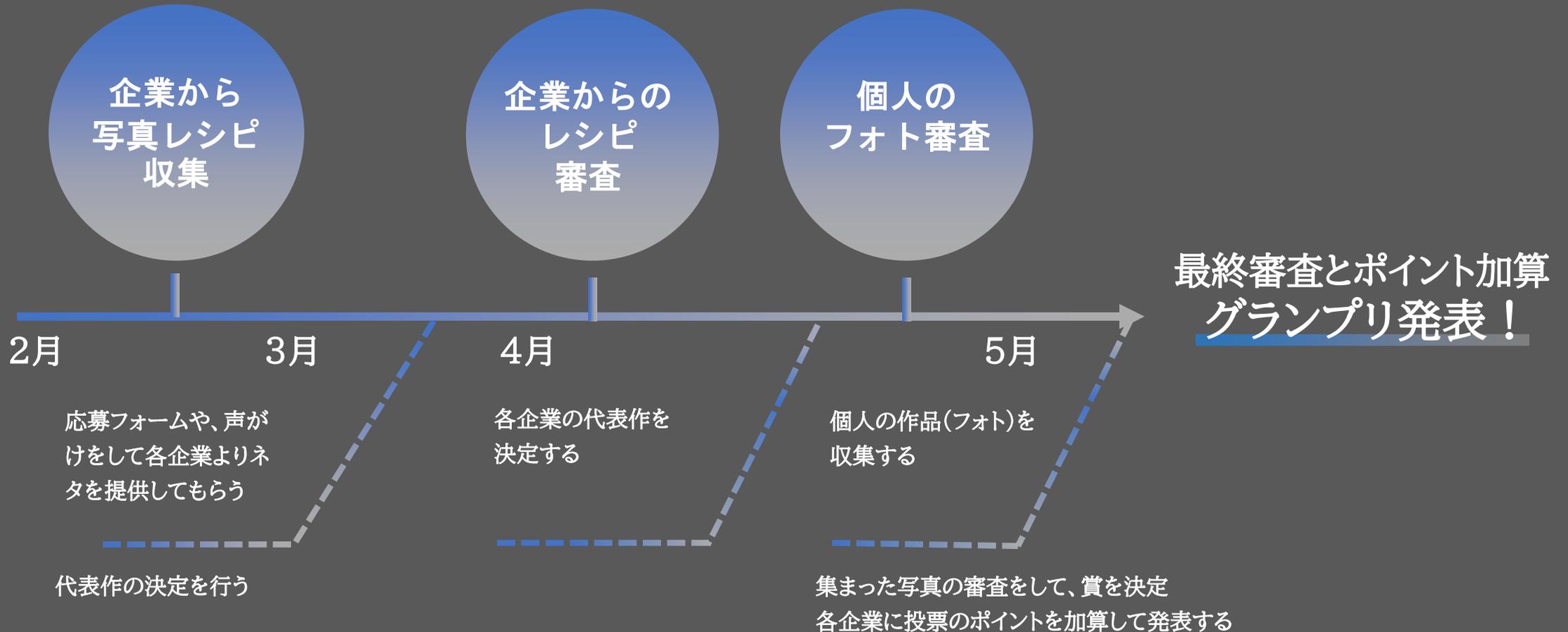


株式会社 ウルフルス 『ニッポンのおかあさん』



(株) オフコース 『トレピィな泉』

# 朝ごはんでは仕事効率UP！プロジェクトスケジュール



# 受賞作品

## 法人部門



第1位  
「-halfおにぎらず」



第2位  
「金澤海茶漬け  
山茶漬け」



第3位  
「あまりものツナ丼」

## 個人部門



第1位  
「タコス風キーマカレー  
トースト」



第2位  
「包丁も火も使わない！  
豆乳リゾット風  
～温玉添え～」



第3位  
「ちくわと春キャベツの  
マヨチーズトースト」

# 表彰式



青年部会の総会にて表彰式を実施

金沢税務署長・金沢法人会会長にもご臨席  
いただいた

# 表彰(商品)

## 企業版朝ごはんコンテスト

<企業> 170,000円 ※獲得ポイント順

- 1位: 60,000円相当 米二俵(農事法人One)
- 2位: 40,000円相当 米一.五俵(農事法人One)
- 3位: 30,000円相当 米一俵(農事法人One)
- 4位: 25,000円相当 米50kg(農事法人One)
- 5位: 15,000円相当 米30kg(農事法人One)

## 個人版朝ごはんフォトコンテスト

<個人> 30,000円 ※総合審査

- 1位: 15,000円相当 能登牛(てらおか風舎)
- 2位: 10,000円相当 フルーツ盛り合わせ(サカイダフルーツ)
- 3位: 5,000円相当 地元農産品詰め合わせセット(農事法人One)

# 05 健康経営セミナー

## 健康経営優良法人2025の申請までの道

健康経営優良法人2025を申請する企業を増やすために、セミナーを開催した

「健康経営って結局のところ何すればいいの？」  
「健康経営優良法人ってハードル高くない？」  
「少人数の会社なんだけど？」  
等々の声に

青年部会らしく、気軽に質問ができるセミナーを企画

青年部会会員企業の経営者・総務担当者に実践的なセミナーを3月・4月・5月で計3回開催

最終的には参加企業に健康経営優良法人2025の申請してもらい認定を目指す

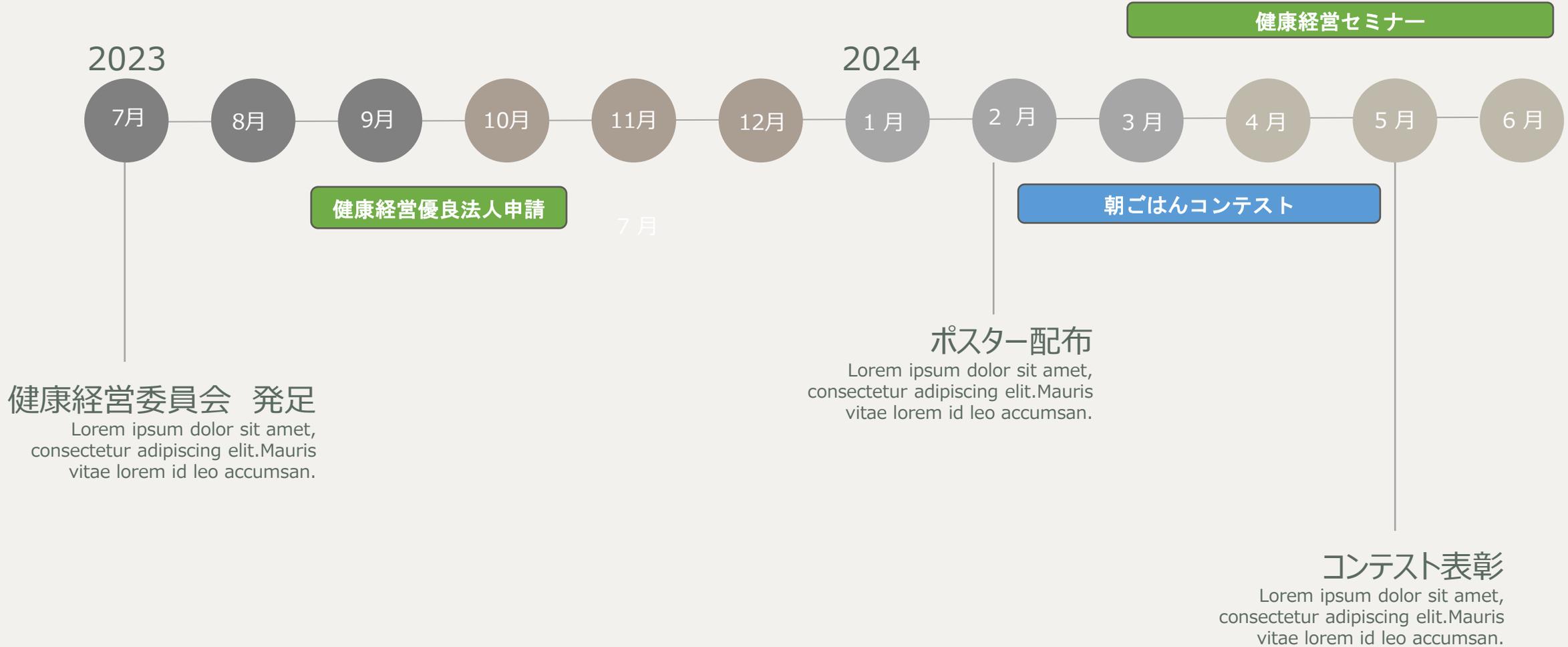
## 【講師等】

- ・健康経営エキスパートアドバイザー 西田 洋平氏
- ・健康経営をすでに実践されている企業の経営者など



【3/22開催のセミナーの様子】

# 全体のタイムスケジュール



吉村アドバイザーフィードバックシート

吉村健佑氏：精神保健指定医・労働衛生コンサルタント・公認心理師・  
千葉大学医学部附属病院 特任教授・産業医・  
全法連青連協健康経営プロジェクトアドバイザー

対象：ファイナリスト単位会・部会員企業

【単位会】

(局連・県連)	良かった点・評価できるポイント	今後の取り組みに向けてのアドバイス
金沢法人会 (金沢・石川)	<ul style="list-style-type: none"><li>・まず、全法連青連協が推進する「財政健全化のための健康経営プロジェクト アクションプラン」を活用し、その中から、「朝ごはん」に注目したことがとても印象的でした。</li><li>・「朝ごはんを食べて仕事効率UP」ということが根拠に基づいており、個人として取り組みやすいことであるため、良かったと思います。</li><li>・また、「食」に対する取り組みは健康経営の中でも企業として取り組むことが難しい項目と認識しつつ、法人会が取り組むきっかけを提供し、会員企業をサポートしたいという姿勢が評価できるポイントでした。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・「朝ごはんレシピコンテスト」の入賞作が実際に会員企業や一般の人々にも広がるような仕組み作りができれば、なお良いと思います。</li><li>・また、取り組みを通じて朝ごはんを食べる人の割合がどれくらい増加したか等、効果の「見える化」ができればさらに良い取り組みになるかと思います。</li></ul>