



2023

健康経営優良法人

Health and productivity

認定証

(中小規模法人部門)

法人名 鬼頭運輸倉庫株式会社

貴法人は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取組が優良であると認められました
よって、ここに「健康経営優良法人 2023
(中小規模法人部門)」として認定します
経済産業省及び厚生労働省と共に、今後一層
取組を推進されることを期待いたします

2023年3月8日

日本健康会議



健康宣言実施結果報告書

事業所名

鬼頭運輸倉庫株式会社

健康づくり
担当者名

佐藤嘉洋

項目		実施項目にチェック	取組内容・実施結果(数値報告)
必須項目	1 健康宣言の社内外への発信・経営者自身の健診受診	✓	
	2 健康づくり担当者の設置	✓	
	3 (求めに応じて) 40才以上の従業員の健診データの提供	✓	
	4 健康経営の具体的な推進計画	✓	
	5 受動喫煙対策に関する取り組み	✓	
	6 健康経営の取り組みに関する評価・改善	✓	
	7 法令を遵守している	✓	
選択項目	① 社員の家族の健康にも積極的に取り組みます	✓	健康に関する資料を配布(愛知県トラック健康保険組合より)
	② 定期健康診断の受診	✓	実施率100%
	③ 受診勧奨の取り組み	✓	健康診断結果を担当者の前で開け、要再検査の方はフォロー
	④ ストレスチェックの実施		
	⑤ 管理職または一般社員に対する教育機会の設定	✓	社内で研修を実施している
	⑥ 適切な働き方の実現	✓	育児や介護のため、本人の希望に応じて勤務時間の調整を行っている
	⑦ コミュニケーションの促進	✓	チームをつくり月一でミーティングを行っている
	⑧ 病気と治療と仕事の両立	✓	本人の状況を踏まえた働き方を考慮している
	⑨ 保健指導の実施	✓	特定の対象者に保険指導を行っている
	⑩ 食生活の改善	✓	食堂スペースにカロリー表等を置いている
	⑪ 運動機会の促進	✓	掲示、パンフレットを配り運動を促している
	⑫ 女性の健康保持・増進		
	⑬ 長時間労働者への対応	✓	残業時間上限42時間を設け、管理者が逐一チェックする
	⑭ メンタルヘルス不調者への対応	✓	相談窓口の設置、周知を行っている
	⑮ 社員の感染症予防	✓	マスク配布、濃厚接触者、体調不良者への抗原検査の実施
	⑯ 喫煙率低下に向けた取り組み	✓	報酬制度を実施

取り組み内容「PRシート」

事業所名

鬼頭運輸倉庫株式会社

貴社の重点実施項目の中から「アピールしたい取組」があれば、

下記の欄にご記入ください。写真・イラスト等を載せていただいても結構です！

選択項目番号

10

摂取カロリー目安(100g当たりのkcal)

食品名	kcal	食品名	kcal
カット豚肉(ラーメン)	440	牛ぶし肉(和牛)	517
クロフランソ	440	牛ハラペロ(和牛)	498
インスタントラーメン	445	サツマイモ	497
カツ丼(味噌)	436	牛肩ロース(和牛)	411
スマッシュ	378	牛すき(焼)	387
小麦粉	368	豚ロース(肉)	386
食パン	264	牛ばら肉(輸入)	371
ごはん	169	ワインバー	321
中華丼(和)	149	牛ロース	211
そば(和)	132	鶏肉(羽)	200
うどん(和)	105	鶏ささ身(皮付)	193
野菜			
えり豆(乾)	529	牛(イカ/鮭)の入	182
フタバビーンズ	472	牛ヒレ(牛)	151
なきな粉	437	鶏胸みそ	105
なまいす(乾)	417	牛ヒレ(卵白)	50
油揚げ	386		
納豆	200	鶏のひら	188
こしあん	155	牛(イカ/鮭)の	139
豆腐	72	牛(牛)	138
豆乳	46	もずく	4
イモ類		かんたん	3
フライドポテト	388	ところん	2
焼き芋も	163		
しゃがいも	73	乳製品	
なかなわ	65	コーヒー(ミルク)	560
パンニン	57	バニラ(ミルク)	476
マカロニ(洋風)	220	ヨーグルト(牛乳)	453
くるみ	674	ヨーグルト(クリーム)	422
ごま	599	アイスクリーム	339
くり	167	ヨーグルト(牛乳/無	62
きんなん	166	野菜	
さのー		えだまめ	134
千しょいたけ(乾)	182	にんにく	134
くわくわ(乾)	167	じよし	99
エリンギ	167	かぼちゃ(日本)	60
しいたけ	18	玉ねぎ(牛乳)	50
なめこ	14	かき(水)	44
		なつめ(牛乳)	37
あんこ(のき)	445	りんご	180
いわし(油漬)	359	みかん	210
かつおぶし	356	カボチャ	252
まくろ(脂身)	344	とうふ	284
しめさば	339	ピーマン	356
するめ	334	トマト	222
ねぎ	332	青ねぎ	19
さんま	310	かちゅうり	14
うなぎ(かば魚)	293	レタス	12
いくわ	272		
ツナ缶(油漬)	267		
ししやもし	177		
ごん	170		
魚肉ソーセージ	161		
チキン丼(人)	139		
にじ	120		
いか	117		
ブラックタイガー	82		
ひこ	76		
あさり	30		
くわげ	22		

エネルギーの食事摂取基準(kcal/日)

身体活動レベル(番号)	男性			女性		
	1	2	3	1	2	3
15~29歳	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
30~49歳	2,250	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
50~69歳	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70歳以上	1,800	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750

1:低い 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
2:ふつう 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
3:高い 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

消費カロリー目安(kcal)

行動	体重				
	45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
軽い運動なし	20	25	33	40	48
軽い運動あり	30	33	45	53	62
中程度運動あり	40	48	63	73	82
中程度運動あり	50	62	79	92	105
中程度運動あり	60	73	91	107	124
中程度運動あり	70	85	105	120	140
中程度運動あり	80	101	113	125	145
中程度運動あり	90	111	125	135	155
中程度運動あり	100	123	142	160	180
中程度運動あり	110	135	157	177	196
中程度運動あり	120	148	171	192	210
中程度運動あり	130	161	185	206	224
中程度運動あり	140	174	200	221	239
中程度運動あり	150	187	213	234	252
中程度運動あり	160	200	228	251	270
中程度運動あり	170	213	241	264	283
中程度運動あり	180	226	250	273	292
中程度運動あり	190	239	263	286	305
中程度運動あり	200	252	276	299	318
中程度運動あり	210	265	289	312	331
中程度運動あり	220	278	302	325	344
中程度運動あり	230	291	315	338	357
運動(強)					
ジョギング	110	123	147	172	190
ジョギング	120	127	150	175	193
ジョギング	130	141	164	189	208
ジョギング	140	155	178	203	222
ジョギング	150	169	191	216	235
ジョギング	160	183	205	230	249
ジョギング	170	197	219	244	263
ジョギング	180	211	233	258	277
ジョギング	190	225	247	272	291
ジョギング	200	239	261	286	305
スロー					
ジョギング	110	123	147	172	190
ジョギング	120	127	150	175	193
ジョギング	130	141	164	189	208
ジョギング	140	155	178	203	222
ジョギング	150	169	191	216	235
ジョギング	160	183	205	230	249
ジョギング	170	197	219	244	263
ジョギング	180	211	233	258	277
ジョギング	190	225	247	272	291
ジョギング	200	239	261	286	305

選択項目番号

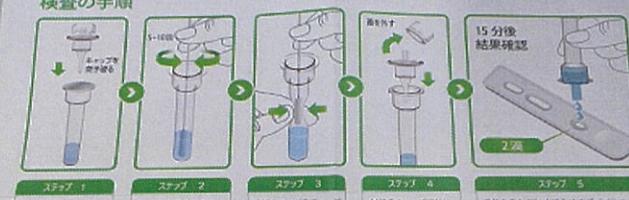
15

抗原検査キット 取扱説明書

使用上の注意

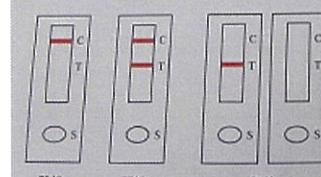
- 本検査の実行は、新型コロナウイルスの検査結果になります。
- 本検査は、検査用拭子のみでのご使用です。
- 新規コロナウイルスの検査結果は、陰性であるか否かで確認されている方に対して、陰性者判定の参考としてご利用ください。
- 本検査は、検査用拭子が複数回利用できるので、複数回の検査を希望される場合は、複数回の検査結果としてご確認して下さい。
- 本検査は、検査用拭子が複数回利用できるので、複数回の検査を希望される場合は、複数回の検査結果としてご確認して下さい。
- 検査用拭子は、複数回の検査を希望される場合は、複数回の検査結果としてご確認して下さい。
- 検査用拭子は、複数回の検査を希望される場合は、複数回の検査結果としてご確認して下さい。
- 検査用拭子は、複数回の検査を希望される場合は、複数回の検査結果としてご確認して下さい。

検査の手順



結果の目安

仕様



方法	光電子マトグラフィー
検査時間	約15分
操作	手動
検査時間	約15分
検査された時間	検査結果が表示される時間
検査時間	検査結果が表示される時間
使用期限	製造より12ヶ月以内
保存条件	2~30℃

コロナ(%)		値
陽性(+)	陰性(−)	15.5%
陰性(−)	陽性(+)	100%
陰性(−)	陰性(−)	94.4%
合計	合計	89%

【検査用】石井作興生化科株式会社
【検査用】チキンスマート株式会社
【検査用】日本興和新栄研究所