

# 技術者たちへの 健康増進に向けた取り組み

2019年2月20日  
ローム株式会社 横浜テクノロジーセンター  
総務部 新横浜管理課  
島津 護

1. 会社概要
2. 健康増進に向けたアイデア
3. 具体的な取り組み
4. まとめ

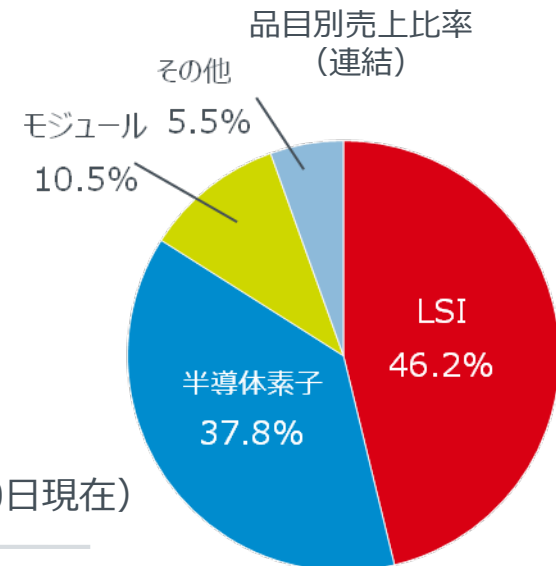
# 会社概要

## 企業目的

われわれは、つねに品質を第一とする。

いかなる困難があろうとも、良い商品を国の内外へ永続かつ大量に供給し、文化の進歩向上に貢献することを目的とする。

設立年月日	1958年9月17日
資本金	86,969百万円（2018年3月31日現在）
代表者	代表取締役社長 / 藤原 忠信
売上高	397,106百万円（2018年3月期）
従業員数	23,120人（2018年3月31日現在）
グループ会社	国内：10社 海外：35社（2018年6月30日現在）



# ロームの歩み



**Rohm**  
QUALITY · RELIABILITY

**1958年**  
東洋電具製作所設立

**ROHM**

**1981年**  
ローム(株)に社名変更

**ROHM**  
SEMICONDUCTOR

**2008年** 創立50周年!!  
新ブランドマークに変更

**1971年**  
日本企業で初めて  
シリコンバレーに進出

**1983年**  
株式上場

新たなグループ会社  
**2008年** ラピセミコンダクタ (旧 : OKIセミコンダクタ)  
**2009年** Kionix  
**2009年** SiCrystal  
**2015年** ROHM POWERVATION



**1954年** **R**  
抵抗器に関する  
実用新案の成立

**1967年** **Tr Di**  
トランジスタ・  
ダイオード販売開始

**1969年** **IC**  
ICの開発に  
着手

**1973年** **LED**  
LED開発、  
販売開始

**1976年** **R**  
世界初、  
角板形チップ  
固定抵抗器の  
開発

**1982年** **Tr**  
デジタル開発

**1984年** **LD**  
半導体レーザー  
の実用化に成功

**2010年**  
SiC量産開始

**2012年**  
世界初  
フルSiC モジュール  
量産開始

**2015年**  
世界初  
トレンチ構造 SiC-MOSFET  
量産開始



**2012年**  
絶縁ゲートドライバ  
量産開始

**2014年**  
ワイヤレス給電  
「Qi」制御IC

**2017年**  
世界最高電源コア技術  
Nanoシリーズを発表



## 半導体の活躍の場は無限大。何にでもどこにでも、使われています。

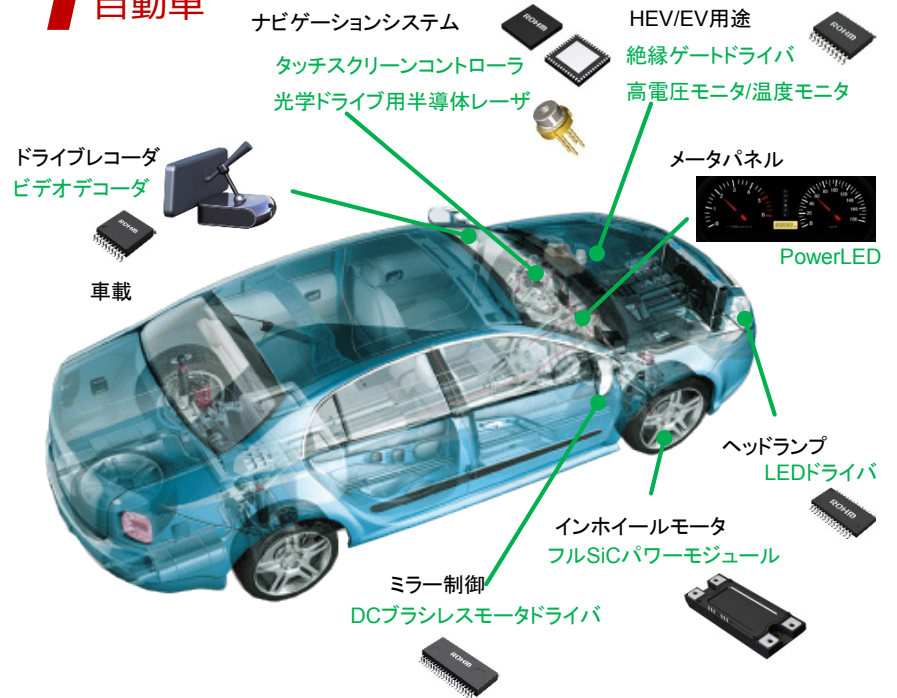
### スマートフォン



### ノートパソコン



### 自動車



### ドラム式洗濯機



### コピー機



### ゲーム機器



### タブレット端末



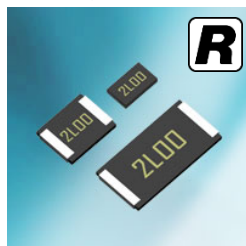
### 液晶TV



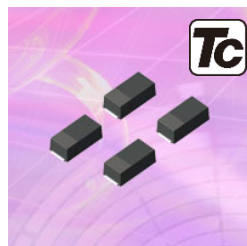
### デジタルカメラ



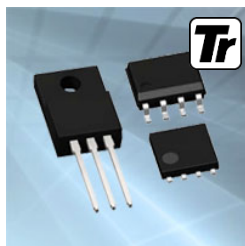
抵抗



タンタル  
コンデンサ



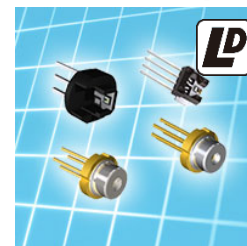
トランジスタ



ダイオード



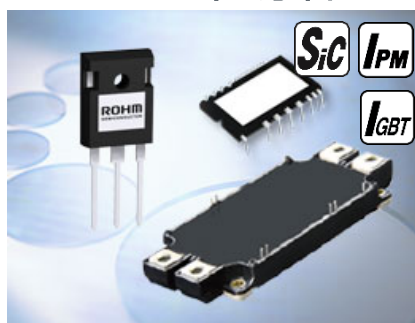
レーザー  
ダイオード



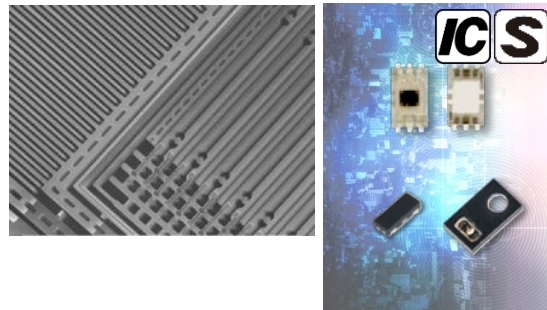
LED



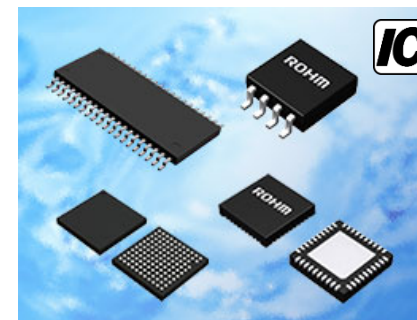
パワー半導体



センサラインアップ

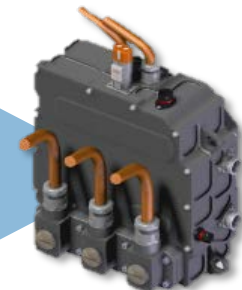


LSI





## Venturi Formula Eチームのテクノロジーパートナーとして技術サポート



Season 2  
従来型インバータ

Season 5  
フルSiC 搭載インバータ

(重量 : 15kg)

(重量 : 9kg)

重量  
6kg down

体積  
43% down

ロームのフルSiCパワーモジュールと絶縁ゲートドライバがEVインバータの小型化、軽量化に大きく貢献



# ロームは産学連携を積極的に進めています

## R 立命館大学



立命館大学ローム記念館  
(2000年4月開設)

びわこ・くさつキャンパス

集積回路設計など  
ハードウェア関連の  
教育・研究を推進

## 同志社大学



同志社ローム記念館  
(2003年9月開設)

京都府京田辺市  
京田辺キャンパス

情報メディア関連の  
ソフトウェア  
エンジニアを育成

## 京都大学

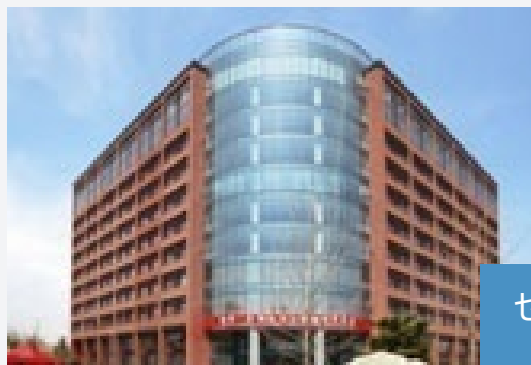


京都大学ローム記念館  
(2005年5月開設)

京都市  
桂キャンパス

物性を中心とした  
次世代デバイスの  
研究を推進

## 清華大学



清華ローム電子工程館  
(2011年4月開設)

中国  
北京市

センサアプリケーションを  
中心とした総合的な  
共同研究を推進

# 音楽文化支援活動



1991年に設立された、公益財団法人ローム ミュージック ファンデーションと共に、若い音楽家の育成やコンサートを支援し、継続的な音楽文化支援活動に取り組んでいます。

ロームがサポートした音楽家、ロームミュージックフレンズ (約4,500名)は、世界中で活躍しています。



撮影：佐々木 卓男

若き才能を  
支援する奨学援助

**464名**



撮影：大窪 道治

小澤征爾音楽塾

**1,277名**



撮影：佐々木 卓男

京都・国際音楽学生  
フェスティバル

**2,525名**



撮影：佐々木 卓男

音楽セミナー

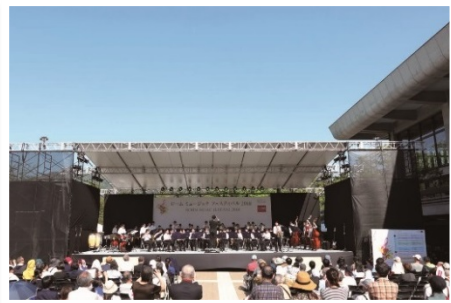
**298名**





## ローム ミュージック フェスティバル

毎年、4月にはロームシアター京都に  
ローム ミュージック フレンズが集まり、  
世界TOPクラスのクラシック音楽をお届けします。





「ローム横浜テクノロジーセンター」はLSI、半導体の開発拠点であり、グループ会社 ラピスセミコンダクタ(株)の本社でもあります。

222-8575

横浜市港北区新横浜2-4-8

(新横浜駅正面)

従業員数 : **ROHM** 395名 **LAPIS** 611名  
合計1,006名

事業内容 : LSIの開発・販売

施設 : オフィス、会議室、カスタマールーム

従業員食堂(管理栄養士)

健康相談室(産業保健師)

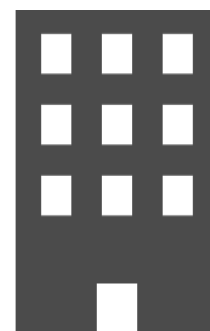
# 健康増進に向けた アイデア

ローム京都本社



診療対応：可

横浜テクノロジーセンター(YTC)



診療対応：不可

YTCで働く社員の健康管理は  
疾病予防(健康増進)に注力

## YTCでは2社の社員が共に働く



ローム(株)



ラピスセミコンダクタ(株)



YTC健康づくり委員会発足



健康づくり活動の共有  
コミュニケーションの活性化



## コンセプト

# おもしろ おかしく 技術者たちをリフレッシュ

## 目的

### 課題

- 健康意識の向上
- 生活習慣の見直し
- メタボ予防

### 楽しさ

イベント  
感覚



ゲーム  
感覚



“楽しく”  
健康意識向上

“楽しく”  
生活習慣改善

“楽しく”  
メタボ予防

# 【健康増進に向けたアイデア】 効果的な活動体制



# 具体的な取り組み (イベント・キャンペーン活動)

## 3つの観点から アプローチ



### 生活習慣

血圧測定キャンペーン

YTCプロジェクトDiet

健康づくりセミナー



### 食事

健康づくりセミナー

健康メニュー促進

朝食チャレンジ



### 運動

ウォーキングキャンペーン

歩こう会

健康づくりセミナー

## 3つの観点から アプローチ



### 生活習慣

血圧測定キャンペーン

YTCプロジェクトDiet

健康づくりセミナー



### 食事

健康づくりセミナー

健康メニュー促進

朝食チャレンジ



### 運動

ウォーキングキャンペーン

歩こう会

健康づくりセミナー

## 背景

### 「血圧は健康意識のバロメーター」

保健師のアドバイスで血圧計を設置



興味を惹かず、全く使用されず・・・



## 目的

**まずは測って自分の血圧を知る！**

# 【具体的な取り組み】 血圧測定キャンペーン (1年目)

生活習慣

食事

運動

ROHM  
SEMICONDUCTOR

## 内容

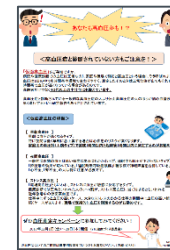
## 結果・反省



PR

ポスター掲示で  
参加者募集

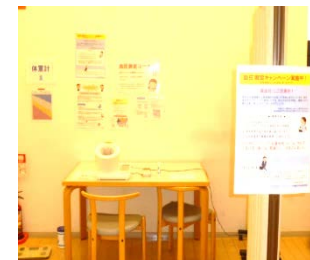
地味なポスターで  
アピール不足



環境づくり

人通りの多い  
食堂の片隅に  
血圧計を設置

人前での計測を  
躊躇



実施

測定回数 5 回  
参加者には  
野菜ジュースを進呈

景品の魅力が少ない



参加者  
18名のみ



## 内容



PR

注目を集めるポスター掲示や  
食堂とのタイアップで  
参加者募集



環境づくり

衝立てを設置し目隠し  
週代わりで**血圧コラム**を掲示



実施

測定回数**12回**  
保健師が**結果判定**  
参加者には**アイスギフト券**



## 結果

参加人数が  
**激増!!**  
(18→102名)

社員で血圧に関する  
話題が出るように...

血圧を下げるには  
どうしたらいいの？



## 背景

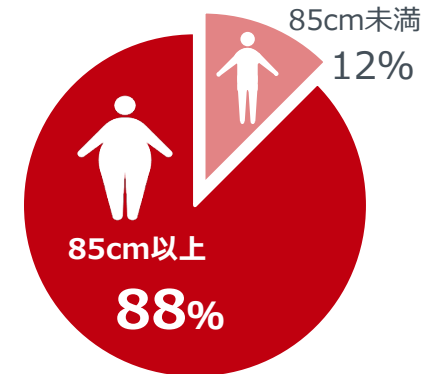
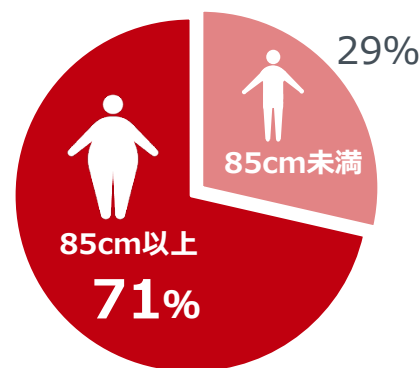
全社員中腹囲85cm以上は約**3割**



各有所見者について、腹囲別にみると

高血圧の社員

高血糖の社員



腹囲を減らすことが鍵

## 目的

生活習慣を見直すきっかけを作って、メタボ予防 & 脱出

## 内容



### 3つのプランを自分で立案

例

- 食堂まで階段で往復
- 1日9,000歩
- 夕食後の間食を控える



### アクションプラン宣言 YTCプロジェクトD



年 月 日  
ROHM・LAPIS  
Name: \_\_\_\_\_

### アクションプラン宣言 YTCプロジェクトD

私は以下の3つのアクションプランを  
守って生活することを宣言します。

①プラン(がんばるアクション)

②プラン(できるアクション)

③プラン(できるアクション)

## 3つの観点から アプローチ



### 生活習慣

血圧測定キャンペーン

YTCプロジェクトDiet

健康づくりセミナー



### 食事

健康づくりセミナー

健康メニュー促進

朝食チャレンジ



### 運動

ウォーキングキャンペーン

歩こう会

健康づくりセミナー

## 背景

興味があっても知識や情報がない・・・



知識を得れば行動に移したくなる？



## 目的

セミナーを通じ、健康に関する知識と意識を向上



食事



ヨガ  
ストレッチ



睡眠



健康管理



## 背景

健康づくりセミナーで得た知識



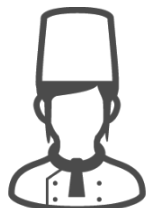
社員食堂で体感できない？



## 目的

ヘルシーメニューに興味を持って食べてもらい、  
食事による効果を体験してもらう

## 内容



管理栄養士



健康づくりセミナー  
健康づくりキャンペーン  
健康診断結果  
etc..

ヘルシーメニュー  
(週2回提供)

## ヘルシーメニュー例

銀座 **スエヒロ** × 健康づくり  
セミナー

体験メニュー

第10回 YTC健康づくりセミナー  
卵と豆セミナー × コラボメニュー  
**VEGEBOWL**  
ひと皿で野菜と主食を手軽に楽しむスタイル

**VEGEBOWL?**  
今注目のベジボウルとは？  
ごはんの一部を豆や雑穀、野菜に置き換えて、たんぱく質や野菜とともにワンボウルに仕立てた進化系丼スタイルです。今年！トレンドの予感です！！！！！！

CAFE LUCIA SET  
ドリンク付き

6/20 WED  
マスタードベーコンの  
ベジボウル  
WITH MEAT

6/27 WED  
鶏から揚げの  
ベジボウル  
WITH MEAT

7/4 WED  
親子ベジボウル  
WITH MEAT

銀座 **スエヒロ** × 健康づくり  
キャンペーン

PRメニュー

**血液サラサラ大作戦**

血液をサラサラにするには、運動や生活習慣などさまざまな方法がありますが、特に大切なのは食事です。食後の予約やコレステロールの除去など効果的な食材もご紹介します。

11/30 (FRI) **鶏の竜田揚げ オニオンピネーソース定食**  
ケルセチン：玉葱  
ポリフェノールは一種で強い抗酸化作用があります。また、血糖値を下げたり大腸に、血糖値を改善する効果が期待できます。

12/7 (FRI) **豚肉のハーブ焼き ヨーグルトソース定食**  
乳酸菌：ヨーグルト  
乳酸菌は血圧が低くなるのを助け、心臓病や脳梗塞などの予防効果があります。

12/14 (FRI) **牛肉の赤ワイン煮 雑穀ごはん添えて定食**  
ポリフェノール：赤ワイン  
ポリフェノールはコレステロールの酸化を防ぐ効果があります。また、生活習慣病の予防となる活性酸素を取り除く働きや酸化防止にも効果があります。

12/21 (FRI) **たっぷりわかめとぶりのバターソース定食**  
フコイダン：わかめ  
フコイタンは水溶性食物繊維の一種で、血糖が急激を上げるのを抑えます。また、ぶりに含まれる EPA には、血液の流れをよくして、血栓をできにくくする働きもあります。

銀座 **スエヒロ** × 健康メニュー

旬を味わうメニュー

**肝機能アップ**  
肝臓は体の要  
肝臓は体の要。肝臓は体の要。肝臓は体の要。

11/11 (FRI) **生姜風味の天津飯**  
ショウガオール：生姜  
生姜に含まれるショウガオールには、血行促進作用があり、体を温める効果があります。また、生姜には肝機能を強化する働きがあるといわれています。

11/18 (FRI) **ささみのフライドチキン**  
高たんぱく質：鶏ささみ  
筋繊維をいたわると同時に、たんぱく質を十分に摂取する必要があります。鶏のささみの部分はたんぱく質が高く脂肪が少ないのが特徴です。

1/25 (FRI) **カレー味の焼きうどん**  
ウコン：カレー  
ウコンの主要成分クルクミンには胆汁の分泌を促進する作用があり、脂肪の分解を助けて肝臓の負担を軽減してくれます。

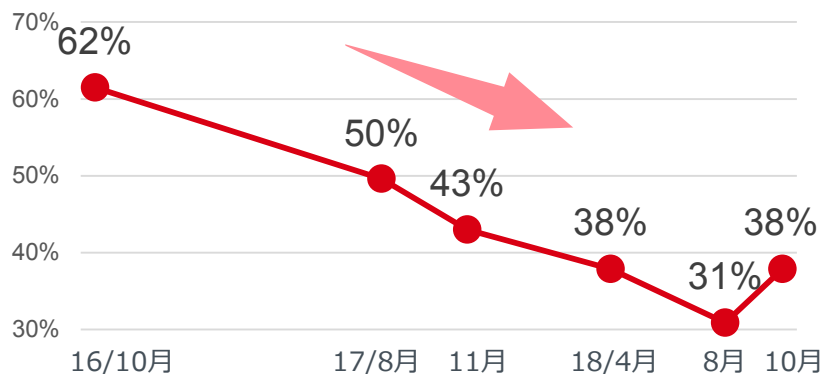
2/1 (FRI) **鮭の胡麻焼き**  
セサミン：胡麻  
胡麻に含まれているセサミンは肝機能を高める、日焼けや肌荒れを防ぐ働きがあります。



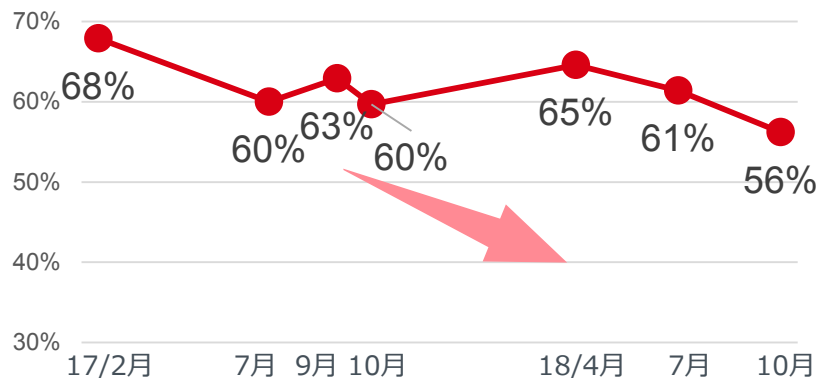
結果

高カロリーメニュー

海の幸フライ 845kcal

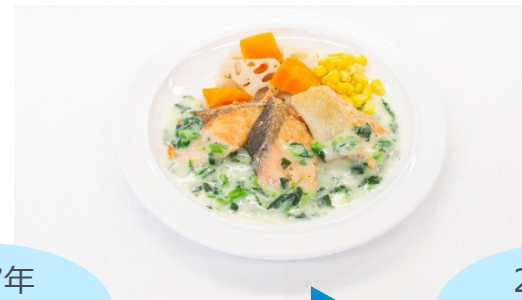


チキン南蛮 1.116kcal



ヘルシーメニュー

鮭とほうれん草のクリーム煮 512kcal



2017年  
17%

2018年  
27%

大豆入りガパオライス 608kcal



2017年  
43%

2018年  
48%

## 3つの観点から アプローチ



### 生活習慣

血圧測定キャンペーン

YTCプロジェクトDiet

内臓脂肪



### 食事

健康づくりセミナー

健康メニュー促進

朝食チャレンジ



### 運動

ウォーキングキャンペーン

歩こう会

健康づくりセミナー

## 背景

技術者はデスクワーク中心



不規則な生活と運動不足

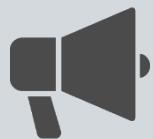


## 目的

運動不足の解消はまず歩くことから！

## 内容・工夫

## 結果・反省



### 参加者募集

5人1組の**チーム単位**で  
参加を募集した

**棄権者・棄権チームなし**  
次回は個人参加も可能に



### 計測

歩数の計測手段は  
**指定しなかった**

参加者：**手軽に始められた**  
運営：スマホアプリ利用で削減



### 実施

毎月進捗を  
**ランキング**で公表。  
上位者・チームには**表彰**も

**ゲーム性**に富み、**やる気UP**  
次回はランキングを隔週で公表

## 結果①（健康診断結果）

2017年と2018年の健康診断結果の比較

**効果あり**

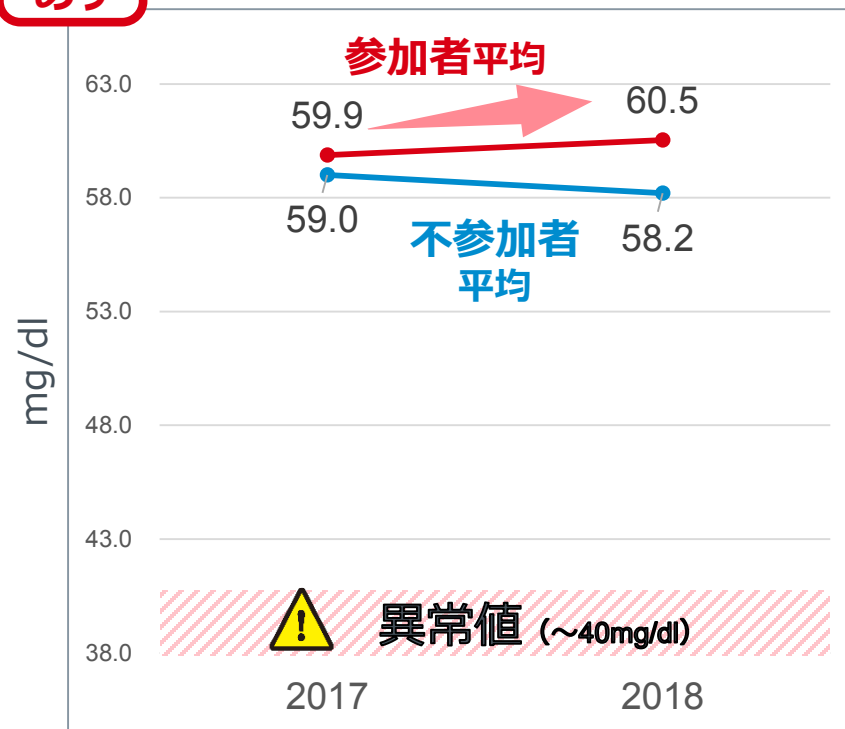
中性脂肪



**大幅に改善した**

**効果あり**

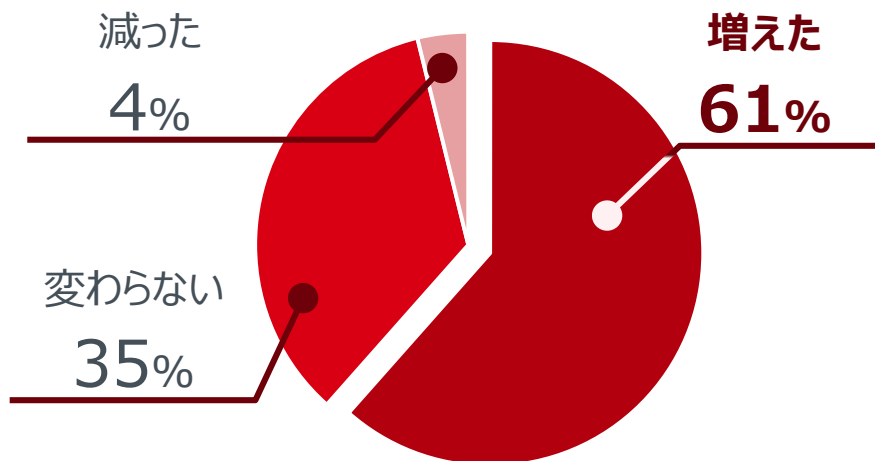
HDL-C（善玉コレステロール）



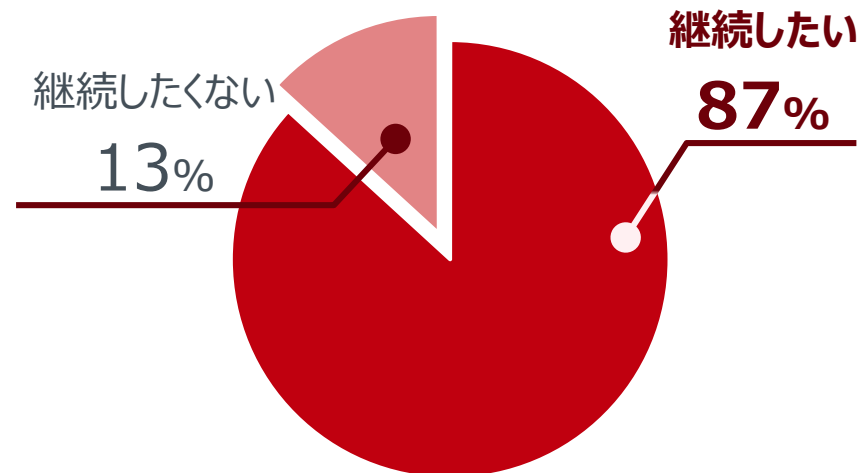
**改善した**

## 結果②（従業員アンケート）

キャンペーン前と比べて、  
歩数は増えましたか



キャンペーンに関係なく、プライベートで  
ウォーキングを継続したいと思いますか



きっかけをつくることで、  
意識が高まり改善に繋がった

# まとめ



## 感じたこと

- ① 各キャンペーンでの声 → 健康意識の高まりと気づき
- ② 各イベントの話題性 → 社員コミュニケーションの活性化
- ③ 健康イベント開催の要望 → 関心・積極性の高まり

## 今後の課題

- ① イベントの充実と継続（機器の充実・スタッフの満足）
- ② 参加人数の拡大（イベント満足度・関心度UP）

