

中小企業向け生活習慣改善プログラムの実践報告

○澁谷圭子 永井麻美 西川美奈子 菅沼紘子 酒井あゆみ 鶴飼健行 (公財・世田谷区保健センター)
 虎谷彰子(世田谷保健所)

【はじめに】人口約 86 万人の世田谷区で 20～60 歳未満の働き盛りの人口は 50 万人に上る。近年、この働き盛りの年齢層を中心に生活習慣病が広がっていることが懸念され、区は壮年期世代の生活習慣病対策を重点施策の一つに掲げている。区の特徴として、区内事業所数約 25000 社の内、9 割以上が中小企業で占められていることから、区の外郭団体である当センターは、区と協働して壮年期世代の生活習慣を改善するために、区内中小企業への健康づくり支援モデル事業を企画・実践している。

【目的】中小企業で働く従業員が健康観を持って望ましい生活習慣を習得し、その継続を体得するためには、事業主が健康管理の必要性を理解し、「職場ぐるみの健康づくり」を実践することが不可欠である。我々はこの健康づくり支援モデル事業の実践を通じて、事業主の健康管理に対する意識変化が社員の就労意欲、職場の活気などの向上にどのような効果を与えるかを検証する。

【方法】このプログラムの流れを図 1 に示す。対象は 3 社 (表 1) である。本事業の特徴は事前に事業主と面接して指導側が状況把握すると共に事業主が社員の健康に関する理解を深める事と、職場全体で目標を立て取り組み、継続できる環境を作る事である。A 社・B 社に対しては「職場の目標」が実施されているかの確認とアドバイス等を 1 か月後、3 か月後にリーダー宛に郵送した。また希望者には記録用紙を渡し実践状況の確認とアドバイスを郵送でやり取りを行い、より積極的に行動変容を促した。

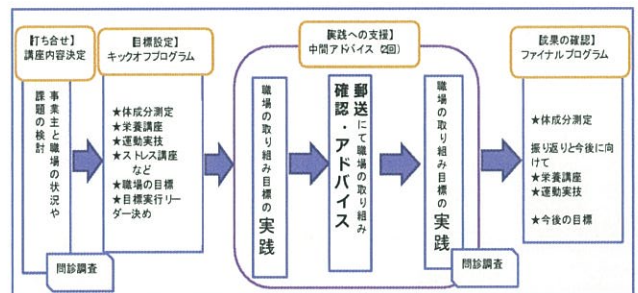


図 1 集団指導プログラムの流れ

【結果及び考察】

1、測定結果

(1) 体成分分析測定 (図 2)

プログラムの前後に測定を A 社・B 社に行い、体重、筋肉量、体脂肪量、内脂肪レベル、各筋

肉発達率等を男女別に比較した結果、B 社男性の体脂肪率、内臓脂肪レベル、左脚筋肉発達率に有意な変化が認められた。

(2) 健診結果

B 社 13 名については、このプログラムに参加する前後の健診結果を比較することができた。プログラムに積極的に参加

した男性 1 名においては体重の 6.6 kg 減、血圧、血液検査項目 (γ-GTP, HbA1c, HDL-C) が改善されていたが、その他の参加者には変化が見られなかった。

2、意識変化

(1) 行動変容ステージの変化

A 社・B 社において、食や運動に関しては『無関心期』が減り、『関心期』が増えるなど、食で 37%、運動で 26%、行動変容ステージがステップアップした。食については 4 名が『実行期』に、1 名が『維持期』に、運動については 4 名が『実行期』に移行した。

表 1 参加事業所の取り組み

業種・業態	実施日	参加人数	事業主の理解	職場の目標	目標実施状況
A 社 製造業工場	H24.11.19~25.5.27	23人 男:15、女:8	理解あり	15分の休憩時間に全員でスクワット運動を10回する。	◎
B 社 製造業工場と営業	H24.11.26~25.5.31	13人 男:8、女:5	理解あり	3時の休憩時間に部門別に皆でスクワット運動を10回行う。昼食は良く噛んで20分かけて食べる。	工場◎ 営業○
C 社 金融機関事務と営業	H25.6.12~12.24	15人 男:10、女:5	消極的	1日3食、バランスよく食べることを心がける。	不明

*C社は都合で「キックオフプログラム」2か月後の問診アンケートの実施のみ

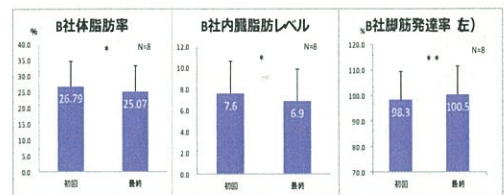


図 2 B 社の体成分分析測定の結果 * P>0.05 ** P>0.01

(2) 「ストレスチェック」(日大ストレスチェック)

個人的に数値が大きく変化した参加者がいたが、全体平均でA社は前：5.7点→後：5.7点、C社においては3.9点→4.4点と有意な差はなかったが、B社は6.9点→5.6点と有意な低下が認められた。

3、「栄養」問診(食生活チェックについての27項目)

「野菜を食べない」「海藻、きのこ類を食べない」がA社、B社においては減少したが、C社では変化はなかった。また、A社・B社においては「菓子類は毎日食べる」「おいしそうな物、残り物は食べてしまう」の減少がみられた。C社においては「早食い」「朝食・昼食を抜かすことが多い」が増えており、調査が年末の多忙な時期と重なった影響と推測される。また、C社はA社・B社と比べて「中間アドバイス」や「職場の仲間との毎日の実践」が無かったことも影響しているものと思われる。

4、「運動」問診(日常動作についての意識や行動調査10項目)

A社では「体操を1日1回する」は6%→59%、「階段の利用」24%→47%に、B社においては「まめに体を動かすようにしている」と「1日1回は外を歩く」は31%→62%と増加した。またウォーキング・ジョギング・ストレッチなど、新たに定期的な運動に取り組む参加者が全体の約半数に至った。C社では運動の取り組み目標は無かったが「近場であれば歩くようにしている」が38%→61%に増加した。

5、事業主へのアンケート(職場の雰囲気や従業員の様子、事業主自身の考えについて)

3社の事業主が共通して、「職員の健康に関する意識の変化」「就労意欲の向上」「職場の活気」などが向上したと答え、このプログラムへの参加を評価し、またA社・B社においては、このプログラムを契機として、「職場全体で体操する」を取り入れたことは、職場のリフレッシュにつながり効果的であったと回答している。そしてプログラム参加度合いに違いがあっても、3社の事業主自身、「区への関心が高まった」「社員の健康に興味を持った」と答えるなど、意識の変化がみられた。

6) 職場の目標の取り組み評価

A社においては、事業主が従業員の昼食内容や休憩時間の使い方を把握し問題意識があり、同一時間に休憩し一斉に取り掛かることが可能であったことと、実行リーダーを決めたことが継続に繋がった。B社も工場では一斉に取り組めたが、営業部門は、業務内容から決めた時間に取り組めない人がいた。C社は社内に目標掲示したが、個人で取り組む内容であったことと、声を掛け合う設定もしなかったため実施の確認ができていなかった。このことから、各事業形態に即した目標設定の仕方やお互いに確認できる方法を提供することが重要と思われる。

【まとめ】A社・B社においては、今回のプログラムを通じ、参加した従業員の身体的変化はB社男性の体成分測定結果にとどまっていたが、「食」「運動」に対する意識の変化、そして食生活の改善や、新たな運動を行うなどの行動変容につながったと思われる。このことから、個人では継続が困難とされる生活習慣の改善への取り組みに対し、職場全体で取り組む本プログラムの実践を通じ、職場の仲間意識を醸成しつつ働きかけることで、生活改善の意識の変化や行動変容が確認された。さらに、社員及び自分自身の健康に関する事業主の意識が変化したことにより、従業員が「就労意欲の向上」「職場の活気」などを実感する結果に繋がった。これらの結果から、この事業がめざす事業主の意識変化が、職場全体により良い影響を及ぼすことが確認できた。

【課題】中小企業においては、事業主の意向が従業員の生活にも影響することが多々ある一方で、業務時間内の健康づくりに対しては理解されにくい一面がある。今後は、職場形態・事情に合わせたプログラム提供の充実と、従業員の健康増進が企業経営の向上につながることへの事業主の理解を広め、本事業が区内全体に浸透することを目指したい。