

メタボリックシンドローム予防特別委員会

目 次

メタボリックシンドローム予防特別委員会報告書

- I. は じ め に
- II. 事業所における健康増進活動の実施状況調査
- III. メタボリックシンドローム予防講演会
- IV. 平成21年度に向けて

メタボリックシンドローム予防特別委員会

(平成 20 年度)

メタボリックシンドローム予防特別委員会報告書

広島県地域保健対策協議会 メタボリックシンドローム予防特別委員会

委員長 河野 修興

I. はじめに

メタボリックシンドローム予防に向けて、日常の健康づくりの必要性の自覚と実践を促進するため、県民に対する効果的な普及啓発が必要となっている。

メタボリックシンドローム該当者や予備群を増加させないためには、特定保健指導が円滑かつ効果的に実施されることに加え、現在メタボリックシンドローム該当者や予備群でない層も対象として、自発的な健康づくりを促進するポピュレーション・アプローチの推進が不可欠である。

このため、委員会では、ポピュレーション・アプローチのあり方を検討することとし、まずは、誰もが取り組みやすい「ウォーキング」の推進方策の確立に向けた研究を行うこととした。

平成 19 年度は、ウォーキング推進に係る市町の実施状況等を中心に検討を行い、従来の市町の実施状況の中心が高齢者層を中心としたものとなっていることなどから、対象者層の拡大等が課題であることが判明した。

平成 20 年度は、メタボリックシンドローム対策の対象者の中心となる働き盛りの年齢層に対する具体的な普及啓発の推進に資するよう、企業のウォーキングなどによる健康づくりの事例を中心に調査検討を行うこととした。

II. 事業所における健康増進活動の実施状況調査

(1) 調査の目的

県内事業所における健康づくり活動の取り組み状況を把握し、効果が期待できる事例を抽出して、企業における健康づくりの活動の推進の方向性を示すことを目的として実施した。

(2) 調査方法

「広島県企業ガイド 2009」掲載企業など県内 742 事業所を対象として、平成 21 年 8 月～10 月において、事業所等におけるウォーキングその他の健康増進活動の取組状況に関して、郵送法によるアンケート調査を行った。

109 事業所 (14.7%) から回答があり、このうち健康増進活動の取組みのあるものは、62 事業所 (56.9%) だった。

調査結果の概要

① 健康増進活動実施事業所の従業員数 (図 1)

従業員数規模別の内訳を見ると、300 人以上が 42% を占め、次いで 100 人～299 人が 27%、50 人～99 人が 24% となっており、従業員規模の大きな事業所ほど、健康増進活動の取組を実施されている傾向がみられた。

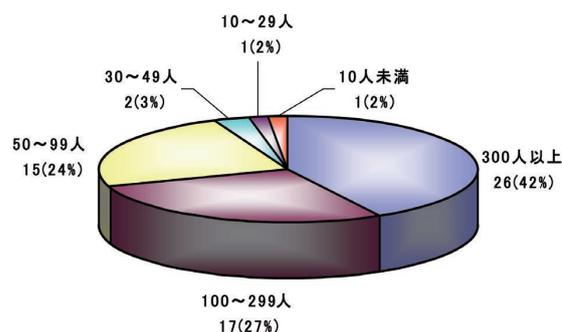


図 1 健康増進活動実施事業所の従業員数

② ウォーキングに関する活動内容 (図 2)

ウォーキングに関する活動は、34 の事業所で実施され、その内容から分類すると、日常的なウォーキングの活動支援が 22 件で最も多く、次いで意識啓発・知識普及が 19 件、ウォーキング大会の開催が 9 件、ウォーキングマップの作成

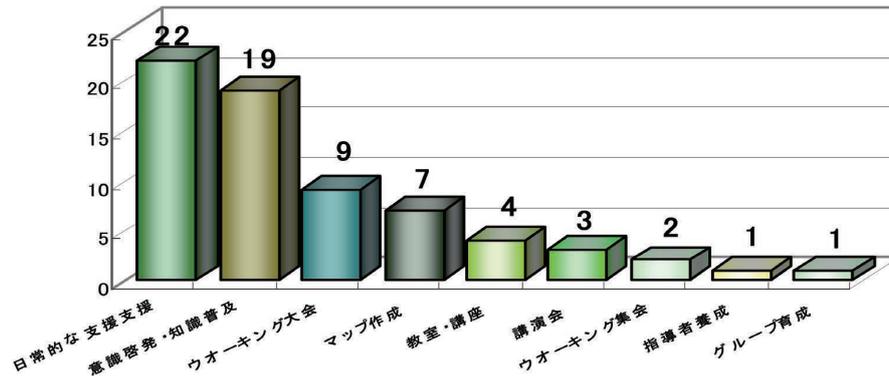


図2 ウォーキングに関する活動内容

が7件となっており、その他、教室・講座・講演会の実施、ウォーキング集会の開催、指導者養成、グループ育成などの取組が把握できた。

③ ウォーキング以外の活動内容 (図3)

ウォーキング以外の活動は、41の事業所で実施され、禁煙の取組が39件で最も多く、次いで食事・栄養に関する取組が29件、ウォーキング以外の運動が26件となっている。

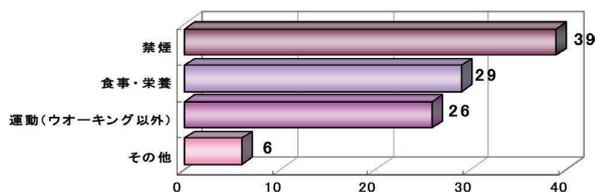


図3 ウォーキング以外の活動の内容

④ 健康増進活動の成果

事業所の健康増進活動の実施成果についてのマインド調査では、成果ありが29件で、全体のほぼ半数で効果を自認していることがうかがえる(図4)。

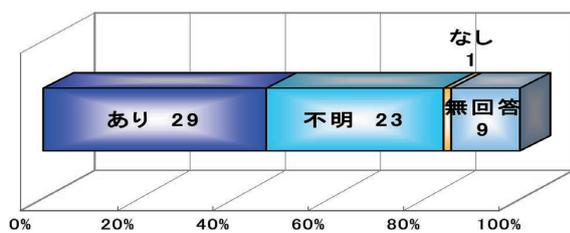


図4 健康増進活動の成果の有無

また、成果の内訳としては、ウォーキング実践者の増加が15件、脱メタボなど参加者の健康

が10件、自主活動の増加が8件、健康保険組合の医療費削減が3件などとなっている(図5)。

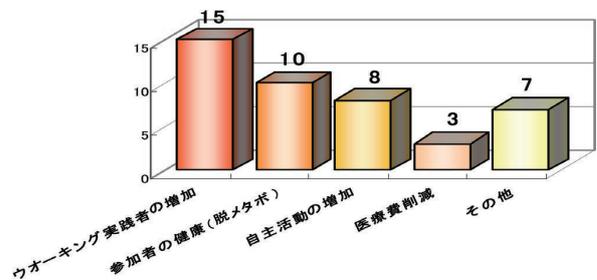


図5 健康増進活動の成果の内容

⑤ 健康増進活動事例に見られた工夫

事業所における健康増進活動において、参加者を確保し、取組を継続し又は元気回復や健康増進のより良い成果を得るための様々な工夫が施されていることが把握できた。

- 健康ウォーキング大会において、ウォーキングの効果に関する講演や正しい歩き方の指導を合わせて実施
- ウォーキング歩数を管理する支援において、順位発表・賞品授与による競争心刺激や仮想旅行などによる目標の視覚化
- 禁煙外来受診、禁煙コンテスト参加への補助など、メニューを決めた経済的支援
- 先に自ら目標を定めて取り組む企画の実施
- チームで競うことにより、健康づくりの取組のグループ化

なお、以下に、各事業所で健康増進活動を検討する際に参考になるとと思われる事例を提示する(表1)。

表1 健康増進活動の事例

【ウォーキング】	
事業所名	健康増進活動の概要
帝人(株)三原事業所(三原市)	参加者が歩数計により毎日の歩数をインターネット・携帯電話・社内イントラネットで入力して歩数を競い、順位発表および賞品授与。目標の視覚化のために「東海道五十三次の宿場」, 「奥の細道の道程」, 「四国八十八箇所めぐり」, 「高野山から伊勢神宮」, 「ハワイ4島めぐり」と毎年趣向を変えて実施。
(株)日本通運広島海運支店(広島市南区)	①希望者がマップおよび万歩計の配付を受け、5～6月の2ヶ月間1日1万歩を目標に歩く「ウォークラリー」を実施。 ②3人1組のグループでの歩数を競い合う「グループ対抗ウォークラリー」および全管理職対象の「課所長対抗ウォークラリー」を実施。
(株)内海造船瀬戸田工場(尾道市)	1日1万歩目標、6ヶ月で1,000km歩くことを基本にするウォーキング運動に従業員が自主参加。500km(中間賞)・1,000km(完歩賞)として健保から賞品を付与。
(株)マロックス(広島市南区)	4月～3月の1年間、グループ単位の希望者が、万歩計の配付を受け、次の2種のコースから選択する「いきいきウォーク」を実施。2,000km達成者には達成賞を進呈。 ①にこにこコース…年間2,000km目標(8,000歩/日) ②てくてくコース…年間2,500km目標(10,000歩/日)
(株)三菱電機福山製作所(福山市)	健康寿命を延ばし、幸せな人生、家庭、社会、活力ある企業の実現をめざすMHP21(三菱電機グループヘルスプラン21)による取組を推進 ・WEB歩数計によるウォークラリーの実施 ・毎日体重を計ろうキャンペーンやウォーキングを含む健康習慣に関するマイレージポイント制により参加意欲を促進
(株)三菱重工プラント建設(広島市西区)	・ウォーキングの歩数を距離に換算し、1マス2kmとして塗りつぶして行く「元就西国国取ゲーム」などによるウォーキングアップ。ゴール到達者に記念品授与。 ・歩いた距離または、時間を点数化しウォーキング集計。コース周辺のごみを拾ったりマイカー乗車を止めることにより環境配慮加算点を付加。合計点数により、個人、家族、グループ部門毎の上位5位を表彰。
(株)マツダ(府中町)	『マツダ健康ウォーキング大会』を開催。①健康ウォーキングに関する講演、②正しい歩き方・ストレッチの指導、③健康ウォーキング実践で三部構成。
(株)プレス工業尾道工場(尾道市)	全従業員を対象にした健康増進ウォークレク&バーベキューを実施。
(株)ハーティウォンツ(広島市中区)	広く市民を対象とする「宮島メディカルウォーキング」や会員様を対象とする「秋のウォーキング」などを開催しており、社内参加者に特典を与え、積極的な参加を促している。
【その他の健康増進の取組】	
事業所名	健康増進活動の概要
(株)もみじ銀行(広島市中区)	禁煙のための活動に対して年間5,000円内の補助。①禁煙補助剤の使用、②禁煙外来受診、③禁煙コンテストの参加
(株)ミヨシ電子(三次市)	管理棟喫煙室を廃止し、社内禁煙を推進。
(株)中国新聞社(広島市中区)	社内禁煙(敷地内1ヶ所喫煙コーナー) 社内食堂で減塩食を提供。
(株)三菱電機福山製作所(福山市)	・スポーツクラブとの法人会員契約やトレーニング施設紹介 ・禁煙キャンペーンとしてポスター配布・川柳募集 ・禁煙外来紹介・健診時呼気中一酸化炭素濃度測定・禁煙応援コーナー・喫煙者へのダイレクトメール ・歯科健診時に優秀者表彰・歯磨きグッズ配布など ・メンタルヘルス講習会
(株)マツダE&T(広島市南区)	毎年2回(5月と10月)全社禁煙デーとして、全社終日禁煙を実施。
(株)トーヨーエIT(広島市南区)	毎年5月と10月の2回、各1週間の「吸わんマラソン」を実施。
(株)日本通運広島海運支店(広島市南区)	メタボリックシンドローム該当者を対象に「食生活改善運動」を実施。体重・食生活チェックシート、万歩計、腹囲メジャー、カロリーブックの配布を受け、8～10月の3ヶ月間毎日の体重測定と食生活チェックを行い、目標体重に向け減量に取り組む。

事業所名	健康増進活動の概要
(株)ヤクルト本社福山工場 (福山市)	5項目の実施コース（①体力づくり，②ながら運動，③禁煙，④お酒の正しい飲み方，⑤食生活見直し）から選択して3ヶ月間取り組む。コース毎のリーフレットで実施記録を管理し，実施前後で体重の変化を確認する。目標を達成できれば「達成賞」。
(株)JTB中国四国 (広島市中区)	毎年9月～11月に各自希望のコース（①ヘルスアップNavi，②ウォーキング，③健康チャレンジ，④インターネット禁煙マラソン）を選択しチャレンジする「グッドシェイプ作戦」を実施。目標達成者に景品。
(株)エバルス(広島市中区)	3項目のテーマ（①腹囲を10%以上減らす，②体重を10%以上減らす，③タバコをやめる）から一つを選び，チャレンジ宣言を行って1年間取り組む「さよならメタボチャレンジ宣言」を実施。
(株)日本化薬福山(福山市)	10月に運動中心，3月に食生活中心のコンクールを実施。得点の上位者等を表彰。
(株)尾道造船尾道造船所 (尾道市)	・年1回社内的に体力測定を実施。握力・垂直とび・立位体前屈・反復横とび・片足閉眼の5種目。各種目ごとに得点を付け，5種目のバランスを示す。各自の体力年令を周知。 ・広島県労働基準協会尾道支部主催の健康づくりに毎年10月に参加。1チーム5人で3チームが参加。「運動等によるエネルギー消費量」，「禁煙の週数」，「休肝日の週数」等のチャレンジ項目に1ヶ月間取組み，55ポイントを獲得を目指す。
(株)三菱レイヨン大竹事業所 (大竹市)	・けんこう通信（毎月発行）により，情報提供月ごとにテーマを決め，季節や流行，興味に応じた健康情報を提供。 ・特定保健指導事業の定着と浸透などを目的とするキャンペーン事業として，『動脈硬化度（血管年齢）測定』を実施。
(株)旭蝶繊維（府中市）	近距離（2km未満）の従業員を徒歩若しくは自転車の通勤に変更（雨の日は例外）

(3) まとめ

事業所における健康増進の取組について，今回の調査で把握した事例数は決して多いとは言えない件数に止まっている。しかしながら，健康増進活動が把握できた事業所では，成果を得るための様々な工夫が行われており，全体の約半数において，成果が自認されている。

この調査結果を参考として，各事業所において，健康増進活動が開始又は拡充され，働き世代の健康づくりが推進されることを期待したい。

Ⅲ. メタボリックシンドローム予防講演会

「働き世代の健康づくり」をテーマとして，企業の健康増進活動や特定健診・特定保健指導の取組状況の発表および糖尿病予防の講演などを実施する中で，働き世代の皆さんの健康づくりの取組の促進を図るため，次のとおり講演会を開催した。

主 題 働き世代の健康づくり
～企業の取組とその効果～
日 時 平成21年3月19日(木) 18時～20時
場 所 広島医師会館3階 健康教育室
(広島市西区観音本町一丁目1番1号)
主 催 広島県地域保健対策協議会・ひろしま健康づくり県民運動推進会議

開会あいさつ

広島県地域保健対策協議会理事（広島県医師会常任理事） 天野國幹
発表1 企業の健康増進活動調査結果の概要
広島県地域保健対策協議会理事（広島県医師会常任理事） 天野國幹
発表2 企業の健康づくり取組事例発表
・(株)三菱電機福山製作所
(福山市緑町1-8)
・(株)ハーティーウォンツ
(広島市中区八丁堀11-8)
発表3 特定健診・特定保健指導の取組状況発表
広島県健康福祉センター（広島市南区皆実町1-6-29）
特定保健指導室長代理 藤井紀子
講 演 「ドック受検者の追跡調査成績から一糖尿病予防とメタボリックシンドローム―」
NTT西日本中国健康管理センタ所長 原 均
閉会あいさつ
ひろしま健康づくり県民運動推進会議事務局 広島県健康福祉局健康増進室長 小林昭博

Ⅳ. 平成21年度に向けて

県のメタボリックシンドローム予防対策の推進に資するため、ウォーキングの取組を中心として、平成19年度は市町、平成20年度は企業の事例について、調査検討を行い、その検討結果に基づいた研修会、講演会を実施したところである。

平成21年度においては、特定健康診査・特定保健

指導の導入から1年が経過し、市町国保の特定健康診査受診率が、全国でも低い水準にあり、また特定保健指導実施医療機関も少ない状況にあることから、特定健康診査の受診率が低い現状を分析して、今後の受診率向上方策を検討するとともに、特定保健指導の委託先の量的・質的確保に努めるなど、効果的な特定健康診査・特定保健指導の実施方策等の研究を行うこととする。

広島県地域保健対策協議会 メタボリックシンドローム予防特別委員会

委員長	河野 修興	広島大学大学院医歯薬総合研究科
委員	天野 國幹	広島県医師会
	岸 明宏	山県郡医師会
	吉川 克子	安芸太田町保健医療福祉統括センター
	小林 昭博	広島県健康福祉局保健医療部健康対策課健康増進室
	佐々木英夫	広島原爆障害対策協議会
	谷本 文代	広島市健康福祉局保健部保健医療課
	中本 稔	広島市東区役所
	服部 登	広島大学大学院医歯薬学総合研究科
	原 均	NTT 西日本中国健康管理センタ
	村上 文代	安田女子大学家政学部
	山根 公則	広島大学大学院医歯薬総合研究科