

47. 小規模事業所の従業員における生活サイクルに応じた効果的な保健指導のあり方に関する検討

- 古賀義孝 金丸さとみ（佐賀中部保健福祉事務所）
坂田栄子（旧 佐賀中部保健福祉事務所 現 無）、重松幹子（旧 佐賀中部保健福祉事務所 現 鳥栖保健福祉事務所）、友清雅子（旧 佐賀中部保健福祉事務所 現 杵藤保健福祉事務所）、松尾美佳（旧 佐賀中部保健福祉事務所 現 健康増進課）

【目的】

小規模事業所（従業員50人未満）に対して、職場での健康増進活動を支援し、従業員の生活習慣病の発生子防、重症化予防を図る。

特に、勤務サイクルも異なり、多忙で時間が取りづらい小規模事業所の就業特性を考慮した効果的な保健指導のあり方を検討する。

【方法】

1 実態調査及び事後調査の実施

事業開始前に『食事摂取状況アンケート調査』、事前・事後に、『生活習慣等アンケート調査』、『ライフコーダーによる運動量測定』を行なった。

2 集団健康教育の実施

医師による健康講話（1回）とスポーツ指導員による実技指導（1回）を行った。

3 個別アプローチ（3か月間：平成26年10月24日～平成27年1月31日）の実施

従業員個々の勤務サイクルが異なり、まとまった時間が取れないため、保健所からの週1回の健康情報の提供（電子媒体と紙媒体併用）と個人による毎日の体重測定・記録を行なった。

【結果】

1 対象集団の性・年齢構成（グラフ）

- ・対象者は全員男性で、年齢構成は図1のとおりである。
- ・業種は建設業で什器の運転、車両運転、現場作業、営業、総務事務等多様な業務内容であった。

2 実態調査及び事後調査の実施

（1）『生活習慣等アンケート調査』（事前）

- ① 実施日：モデル事業開始前（10月6日、10月28日）
- ② 調査対象者と回収結果：49人中47人回収（回収率96%）
- ③ 調査結果

アンケート結果については、表1に示すとおりである。

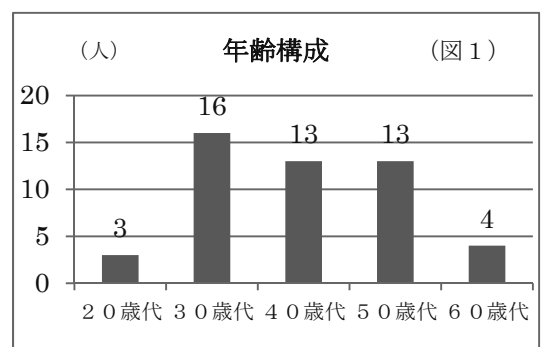


表1 「生活習慣等アンケート調査」

質問項目	回答(人/%)				
	日ごろの健康状態について(N=46)	非常に健康 3人(6.5%)	まあ健康 32人(69.6%)	あまり健康でない 11人(23.9%)	
健康のために特に行っていること(複数回答)	何もしていない 13人	運動やスポーツ 12人	過労注意、睡眠・休養をとる 8人	食事・栄養に気を配る 7人	
普段(平日)の朝食の摂取状況について(N=46)	ほとんど毎日食べる 38人(82.6%)	ほとんど食べない 3人(6.5%)			
食事を食べる速さについて(人と比較して)(N=43)	ふつう 27人(62.8%)	速い 14人(32.6%)			
普段(平日)の夕食開始時刻について(N=42)	午後7~8時台 23人(54.8%)	7時前 15人(35.7%)			
健康の維持増進のための身体活動について(N=43)	時々している 14人(32.6%)	いつもしている 11人(25.6%)	全くしたことがない 12人(27.9%)		
最近1か月の喫煙状況(N=35)	毎日吸う 21人(60.0%)	今は吸っていない 14人(40.0%)			
運動や食生活等の生活習慣改善について(N=46)	改善するつもり(概ね6か月以内) 22人(47.8%)	改善するつもりはない 13人(28.3%)	近いうちに(概ね1か月以内) 4人(8.7%)	取り組んでいる(6か月未満) 4人(8.7%)	取り組んでいる(6か月以上) 3人(6.5%)

(2) 『ライフコーダーによる運動量測定(事業前後の比較)』

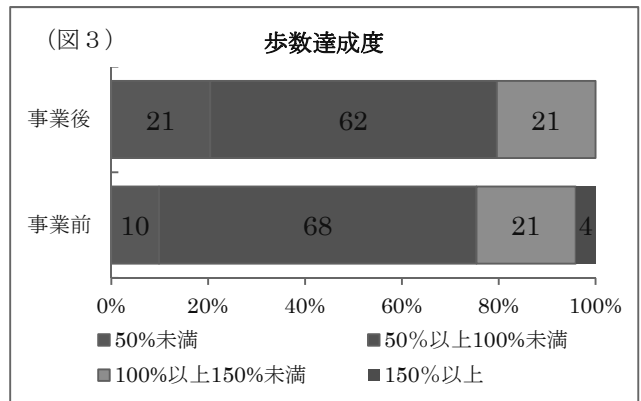
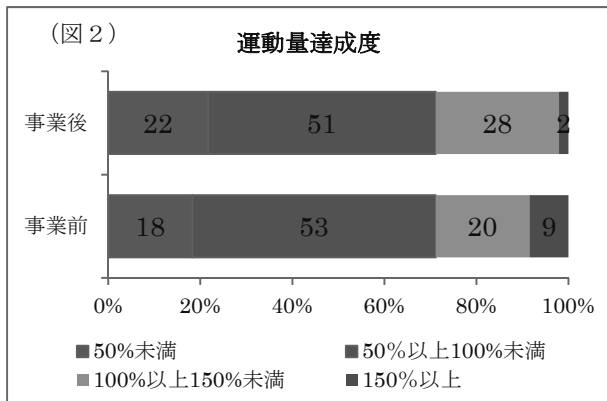
- ① 実施日：事業前(平成26年10月7日~13日) 事業後(平成27年1月21日~27日)
- ② 調査対象者と回収結果：49人中49人回収(回収率100%)
- ③ 調査結果

○1日の目標運動量を300kcalとして目標達成度を見た場合、事業後は50%以上100%未満の人が減少し、50%未満の人が増加した。また、運動量の平均は、事業前257kcalから事業後233kcalに減少した。(図2)

○1日の目標歩数を1万歩として、目標達成度を見た場合、運動量と同様に事業後は、50%以上100%未満の人が減少し、50%未満の人が増加した。また、歩数の平均は、事業前8,194歩から事業後7,280歩に減少した。(図3)

○残念ながら結果には結びつかなかったが、ライフコーダーにより、時間帯による運動量の変化が明白となり、個人にフィードバックした時、好評であった。活動量を増やす動機づけとしては、ライフコーダーは有効ではないかと思われた。

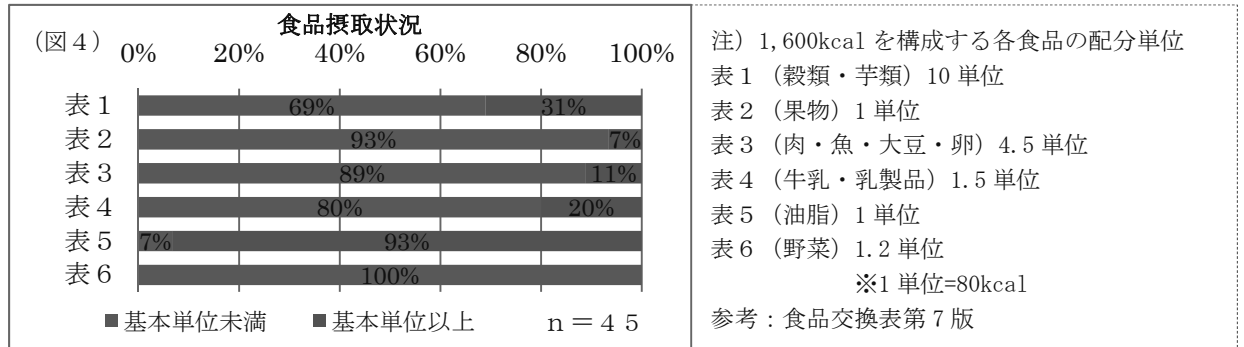
○集団の平均でみると、あまりいい結果は出なかったが、個別で見ると若い世代でまったく運動習慣がなかった人が運動量を増やしたり、元々運動習慣があった人が更に運動量を増やしたりしていた。また、事業開始時は、ライフコーダーの存在が目新しく興味を引き、普段よりも運動量が増えていた可能性がある。(開始前に慣らし期間が必要だったと思われる。)



(3) 『食事摂取状況調査 (アンケート)』

- ① 実施日：モデル事業開始前 (10月6日)
- ② 調査対象者と回収結果：49人中45人回収 (回収率92%)
- ③ 調査結果

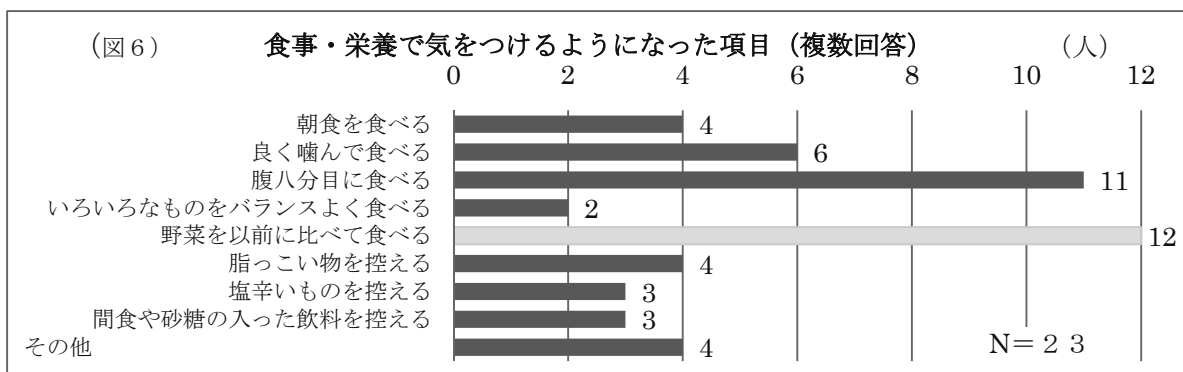
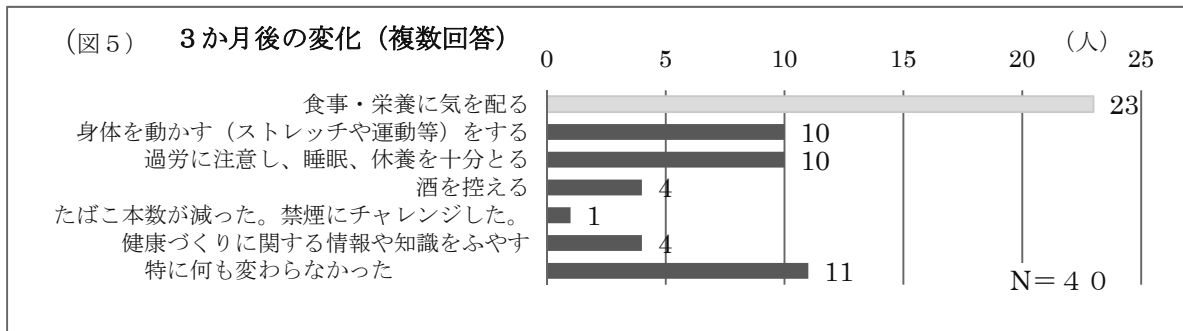
○1日の摂取エネルギー (調味料・菓子・嗜好飲料、酒を除く) を糖尿病交換表 (第7版 炭水化物60g) 1,600kcal^{注)} の単位配分を基準として、「食事摂取状況調査票」結果との比較を行った。今回詳細な聞き取り調査をおこなっていないため、傾向のみを見ることとした。その結果、図4のように糖尿病交換表の「表5」以外では基本単位以下の人が多い傾向だった。



(4) 『生活習慣等アンケート調査』 (事後)

- ① 実施日：モデル事業終了後 (2月1日)
- ② 調査対象者と回収結果：49人中40人回収 (回収率82%)
- ③ 調査結果

○3か月後の意識や行動への変化について「変化有」と答えた人の内訳は、図5のとおりで「食事・栄養に気を配る」人が増えた。そのうち「気をつけるようになった項目」は図6のとおりで「腹八分目に食べる」「野菜を以前に比べて食べる」と回答した者が多かった。



○事業全体を通して役に立った内容としては、図7のとおりライフコーダーによる運動量の測定、スポーツインストラクターによる運動教室が高評価であった。保健指導も多くの人に興味を持って、取り組みやすい「運動」を取り入れた内容にすべきだと思われた。

3 集団健康教育の実施結果

表2

実施日	内容	講師	参加者数
10月6日 8:15~8:45	生活習慣病の予防 ~検査値の見方について~	保健所保健監	40名
11月17日 16:00~17:00	I「個別結果記録票の見方について」 II「ストレッチ&筋肉トレーニング」	保健所管理栄養士 スポーツインストラクター	35名

○男性の多い職場で、若い女性のインストラクターによる運動の講義は新鮮で、好評であった。動機づけのために、興味を引きつける内容の工夫が必要だと思われた。

4 個別アプローチ（3か月間：平成26年10月24日～平成27年1月31日）の実施結果

○体重測定に関しては、「体重計に乗ったが、記録はしなかった」が12人（30%）、「1か月は記録した」が8人（20%）、「2か月以上は記録した」が14人（35%）、「まったくしなかった」が4人（10%）だった。また、体重測定後に何らかの変化があった人は、32人（84%）で、内訳は図8のとおりであった。

○「栄養・健康づくり情報」の配布状況並びに購読状況については、表3のとおりである。本人が興味のあるテーマや平易なテーマ（飲酒等）については購読率が高かった。

逆に、固い内容（メタボリックシンドローム、基礎代謝、循環器疾患等）のテーマになると購読率が下がり、テーマの選び方やタイトルのネーミングの工夫が必要だと思われた。

また、当初は、若い従業員も多く、電子媒体の利用を予想していたが、若い世代も含めてほとんどが紙媒体の利用であった。「若い世代は電子媒体」という先入観は持たない方がいいことがわかった。

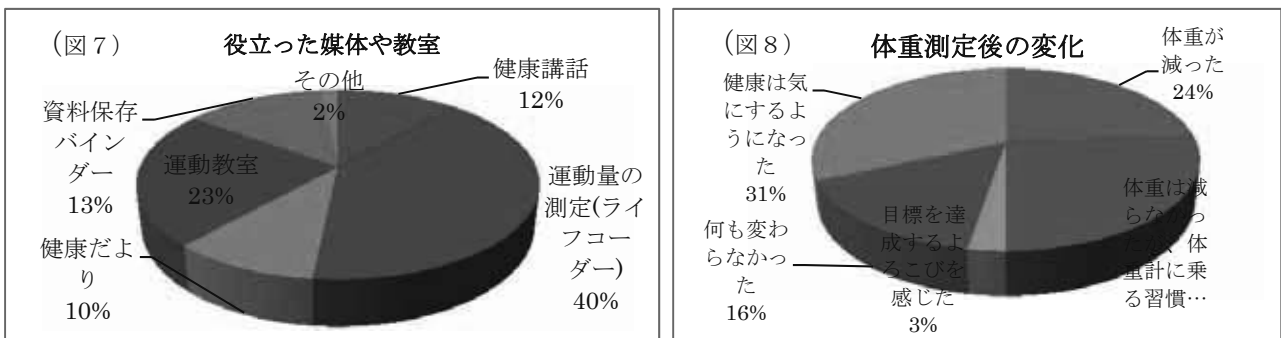


表3 栄養・健康づくり情報の配布及び購読状況（回答者39人）

No.	健康だよりのテーマ	購読状況	No.	健康だよりのテーマ	購読状況
1	メタボの知識について	25 (64%)	8	外食について考える	21 (54%)
2	基礎代謝について	20 (51%)	9	酒は百薬の長	26 (67%)
3	糖尿病とはどんな病気	22 (56%)	10	夕食の時間と夜食について	23 (59%)
4	体重測定チェック	20 (51%)	11	間食・嗜好飲料について	21 (54%)
5	野菜の摂取について	22 (56%)	12	減塩について考える	23 (59%)
6	朝食を食べよう	22 (56%)	13	たばこと歯周病について	22 (56%)
7	循環器疾患について	19 (49%)			

【考察と今後の課題】

今回、多様な勤務形態で、まとまった時間を取りづらい小規模事業所を対象に、健康支援活動を行った。保健指導を行わず、健康情報の提供に留めたり、健康講話を全員が揃う朝礼の時間に行なったり、個人の負担にならないような形で配慮した。その一方で、毎日の体重測定・記録、歩数計の記録等、自律的な取り組みを促した。事業主を始め、会社側が非常に協力的で、壁の目に付くところに「生活習慣改善のスローガン」（禁煙、減塩、運動）を貼ったり、出勤時や現場から帰って土足のまま体重測定が出来るように、タイムカードがある入り口に体重計を配置したりと多くの配慮をされていた。

中垣内*¹らが報告している様に、有所見者に対する個別保健指導だけではなく、健常者も含めた職場ぐるみの集団的アプローチが、業務が多様で、時間が不規則な小規模事業所では特に有効だと思われた。また、林*²らは、特定保健指導を受けた職域男性における減量非成功要因について、「義務感」「反発」「制度への不信感」を報告しており、今回の事業を通して職域男性については、指導的アプローチよりも自律的な取り組みを支援するアプローチの方が有効だと思われた。

【参考文献】

- * 1 「長崎県における『メタボリックシンドローム対策支援モデル事業』に関する報告
職場での男性に対する健康教室の効果について」
：中垣内真樹（長崎大学大学教育機能開発センター）、松尾嘉代子、平野清美、脇屋薫
：「保健師ジャーナル」（1348-8333）66巻8号 Page744-751（2010.08）
- * 2 「特定保健指導対象の職域男性における減量の非成功要因についての検討
個別インタビューによる質的検討」
：林芙美（千葉県立保健医療大学）他
：「日本健康教育学会誌」（1340-2560）22巻2号 Page111-122(2014.05)

【経費使途明細】

○調査・調査結果還元に係る諸経費	
賃金（アンケート入力：6000円×3日×1人）	18,000円
消耗品費（コピー用紙・バインダー・封筒・カラーインク・電池）	43,857円
通信費（切手92円×50枚×2回）	9,200円
ライフコーダー10台	143,640円
ライフコーダー解析ソフト	75,600円
○集団健康教育（運動指導）に係る経費	
講師報償費（講師1名）	4,000円
講師旅費（講師1名）	4,636円
指導用媒体（ストレッチパンフ他）	17,690円
○ワーキング会議費	
報償費（4,300円×2人×2回）	17,200円
食料費（お茶）	1,377円
合 計	335,200円
大同生命厚生事業財団助成金	300,000円