

3. 今後の課題

従業員の知識や食堂を中心とした食環境は高いレベルにあると思われる。少なくともこの状況が維持出来るように支援を継続することが大切である。また、従業員が持っている知識や理想的な食環境に関するイメージが家庭でも広まり、定着するような仕組みの構築が必要であろう。

一方、本年度は参加型のイベントを積極的に実施したが、この方向は次年度も引き続き堅持し、常に良い意味での緊張感が維持できるようにすべきである。さらに、生活習慣病の発症に最も影響を与える可能性が高い肥満に対するアプローチや循環器疾患のリスク軽減に有効なカリウム、食物繊維を豊富に含む野菜の摂取増に対する追加の取り組みも必要であろう。

B. 運動

金沢医科大学公衆衛生学 三浦克之

(1) 本年度の運動全体介入の経過

1) フィットネス 2002 (第1弾)「糖尿病予防編」 2002年5-6月(2ヶ月間)

本研究における運動介入の大きな柱として身体活動のポイント加算にて達成賞を授与するキャンペーン(アクティブ・ポイント・キャンペーン)があるが、本事業所では「フィットネス・キャンペーン」として従来実施されてきた。これまで年2回、1回2ヶ月間のキャンペーンとして実施し、当初は身体活動量のみによるポイント加算で始めたが、その後、肥満、高血圧、高コレステロールなど生活習慣病危険因子の予防をテーマとして、それぞれの危険因子予防のための生活習慣実践によるボーナス・ポイントの設定も行った(「肥満予防編」「高血圧予防編」「高コレステロール予防編」)。

本年度春実施のフィットネス 2002 (第1弾)においては、「糖尿病予防」をテーマとした2ヶ月間のキャンペーンを5-6月に実施した。今回は従来の身体活動に関するポイントのほか、期間中の2kgの体重減量、腹八分目の実践、高カロリーの間食の制限、甘い飲料の制限、毎食野菜摂取、毎日の体重測定によるボーナス・ポイントを設定した。従業員全員にポイント記録手帳(アクティブ・パスポート)を配布し、2か月で700ポイント以上にて達成賞を授与した。(資料参照)

777名が参加し、参加率は86%であった。718人が700ポイントの達成賞を獲得し、参加者の92%、従業員全体の79%に達した。

2) 職場対抗アクティブ・ポイント・レース 2002年10/21-11/21(1か月間)

これまでフィットネス・キャンペーンを計5回実施し、高い参加率と目標達成率が得られてきたが、参加者の間にマンネリ感や飽きが出てくると考えられたため、新しい企画が必要と考えられた。そこで本研究班に参加の他の事業所ですでに実施している職場対抗アクティブ・ポイント・レースを開催することとした。他事業所では、歩数計をつける習慣を身につけることを大きな目的として、1-2週間の短期間のレースを実施してきたが、本事業所では従来からのフィットネス・キャンペーンでも高い参加率が得られてきたため、比較的長い1ヶ月間のレースを企画した。

方法としては、①ポスター等でレース開催を周知し、職場ごとに5-15人のグループを作ってエントリーしてもらう。②ポイント加算は歩数によるポイントと運動・スポーツによるポイントの両方を加算する。③期間の合計ポイントを計算し、グループ構成員1人あたり平均ポイントを算

出して、平均ポイントが高いグループ上位3グループおよび個人上位10人を表彰し、優秀グループを発表する、というものである。(資料参照)

10-11月にかけての1ヶ月間実施したところ、24チーム172名が参加(参加率19%)し、上位3チームおよび10個人を表彰した。また全員に参加賞を進呈した。

本レースの参加率は従来のフィットネス・キャンペーンの参加率に比べるとかなり低いものであった。しかし本研究班の他事業所での参加率に比べると、1ヶ月間という長い期間であったにもかかわらず高い参加率である。

3) 冬場の肥満予防のためのダンベル・ストレッチ講習会

本事業所は北陸地方に位置し、冬期間は降雪があるため屋外ではウォーキング等が実施できず、冬期間の身体活動量低下、体重増加への対策が課題であった。そこで、冬場の運動不足解消、肥満予防のためにダンベル体操を普及するための講習会を実施した。ダンベル体操による健康への効果についての講義の後、ストレッチング、1日10分10種のダンベル体操の実技講習を実施した。参加者には実技講習に使用した1kgのダンベル2個を進呈した。2003年2月に実施し、3回の講習会に計約90人が参加した。(資料参照)

講習会終了後、講習会参加者によるまわりに人への普及をねらい、ダンベル体操のノウハウについてのPOPメニューシリーズを食堂にて掲示した。

4) 身体活動関連POPメニュー

食堂に設置のPOPメニューについては、知識普及の効果がポスター等よりも期待できるため、栄養および身体活動関連で従来から多くのシリーズを作成して利用してきた。本年度は、以下のPOPメニューを掲示した。

「身体活動の効用」シリーズ(4-10月)：身体活動の増加による健康への影響についての知識を紹介するもの。

「メンタルヘルス」シリーズ(11-2月)：身体活動とは直接の関係はないが、事業所より要望があり作成、掲示した。

「ダンベル体操」シリーズ(2月より)：2月のダンベル体操講習会后、その普及を目指して、ダンベル体操10種の実施方法についてのノウハウを掲示している。

5) ウォーキングコースのリニューアル

昨年度より、会社主導にて敷地内ウォーキングコースである「ミレニアムロード」のリニューアルを計画し、徐々に進行している。従業員で構成される委員会がリニューアル案を作成し、コース周囲の植栽などの整備を進めている。

(2) 今後の課題

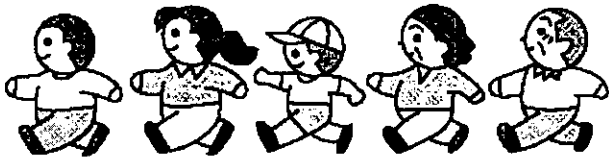
アクティブ・ポイント加算キャンペーン（フィットネス・キャンペーン）を行うと大変参加率が高い事業所であり、各個人の身体活動への意識が高く、また、歩数計の装着率も高いと考えられるが、一方で、キャンペーンへの参加を業務命令的に捉えている人が多い可能性も危惧される。職場対抗アクティブ・ポイント・レースへのエントリーが約20%にとどまったことから、自主的に身体活動を増やそうとする個人を増加させる余地はまだかなりあることも考えられる。これまでは最も基本的な身体活動としての歩行の増加に焦点を絞った全体介入を進めてきたが、歩行の増加に限界がある人に対するオプションとしての他の身体活動・運動種目のノウハウの提供をより積極的に行える段階に来ていると考えられる。その意味で、本年度、年齢性別を問わず大きな危険がなく行え、また自宅で毎日の生活の中で簡単に行える運動としてのダンベル体操の普及啓発を開始したのは機を得たものと考えられ、参加者の評判は良好であり、他の従業員への広がり期待できる。

従業員の取り組みが良好な事業所ではあるが、栄養、喫煙、個別健康教育それぞれの取り組みも並行して行われており、現在在籍の1名の保健専門職では多数の企画の実施に限界がある。保健専門職の少ない事業所での、より省力化され、かつ効果のある全体介入プログラムの開発が大きな課題だろう。

フィットネス2002

～第1弾・糖尿病予防編～

NEC 福井・NEC 健保 共催イベント
厚生労働省研究「生活習慣病予防」支援イベント



【実施期間】平成14年5月1日(水)～6月30日(日)
【提出締切】平成14年7月5日(金)厳守

所属	氏名				
実績 (総計が700P以上で達成賞)					
5月	P	6月	P		
特典1	P	特典2	P	総計	P
～感想ひとこと～					

アクティブ・ポイント表

スポーツ・運動	15分	30分	45分	60分
ウォーキング	1	2	3	4
ジョギング	3	6	9	12
サイクリング	2	4	6	8
水泳	2	4	6	8
水中ウォーキング	2	4	6	8
テニス	2	4	6	8
ゴルフ	1	2	3	4
ハイキング	2	4	6	8
登山	3	6	9	12
釣り	1	2	3	4
ガーデニング/園芸	1	2	3	4
筋力トレーニング	2	4	6	8
ダンベル体操	2	4	6	8
徒手体操	1	2	3	4
ストレッチング	1	2	3	4
エアロビック・ダンス	3	6	9	12
社交ダンス	2	4	6	8
野球/キャッチボール	2	4	6	8
サッカー	3	6	9	12
ラグビー	3	6	9	12
バレーボール	2	4	6	8
バスケットボール	3	6	9	12
卓球	2	4	6	8
網球び	3	6	9	12
武道	2	4	6	8
ビリヤード	1	2	3	4
ボウリング	1	2	3	4
スケート	2	4	6	8
スキー/スノーボード	2	4	6	8
クロスカントリースキー	3	6	9	12
ゲートボール	1	2	3	4
スカッシュ	3	6	9	12
ラケットボール	3	6	9	12
バドミントン	2	4	6	8

日常生活歩数ポイント換算表

歩数(歩)	ポイント
500～1000	0.5
1001～2000	1
2001～3000	2
3001～4000	3
4001～5000	4
5001～6000	5
6001～7000	6
7001～8000	7
8001～9000	8
9001～10000	9
10001以上	10

1000歩追加毎に1ポイント

歩数計をつけ忘れた場合はアクティブポイント表のウォーキングの欄を参考にしてください。

ボーナスポイント一覧

- ③度の食事 > 3食とも「腹八分目」にした日は、
→+2P
 - <カロリーの高い間食 > 甘い洋菓子(ケーキ、ドーナツ)、甘い和菓子(大福、まんじゅう)、菓子パン(クリームや砂糖で甘く味付けしてあるパン)、7分クリームを食べなかった日は、
→+2P
 - <甘い飲み物 > 砂糖入りのコーヒー、紅茶、ジュース、炭酸飲料水を飲まなかった日は、
→+2P
 - <野菜摂取 > ③食とも野菜を食べた日は、
→+2P または、100%野菜ジュースを1本以上飲んだ日は、
→+2P
 - <体重測定・体脂肪計 > 体重(または体脂肪計)を測定した日は、
→+1P
- 【終了時】自分が本めだと思う方(おむね 8kg)が24.2以上の方でキャンペーン終了時の体重が開始時と比べて2kg以上減少した場合 →+150P

5月 歩数/アクティブ・ポイント/ボーナスポイント記録表

- *1: 背表紙のアクティブ・ポイント表を参考にポイント数を記入してください。
- *2: ボーナスポイント項目を2つ選択し、獲得ポイント数を記入してください。

選択項目: [3度の食事] [カロリーの高い間食] [甘い飲み物] [野菜摂取] [体重測定・体脂肪計]

日(曜)	1日の歩数(歩)	ポイント(P)	スポーツ種目*1×時間	ポイント(P)	ボーナスポイント*2(P)	合計ポイント(P)
例①	8,662	8	ストレッチ×15分	1	2	11
例②	17,432	17	スポーツしない場合、空白でOK	0		17
1(水)						
2(木)						
3(金・祝)						
4(土・休)						
5(日・祝)						
6(月・休)						
7(火)						
8(水)						
9(木)						
10(金)						
11(土)						
12(日)						
13(月)						
14(火)						
15(水)						
16(木)						
17(金)						
18(土)						
19(日)						
20(月)						
21(火)						
22(水)						
23(木)						
24(金)						
25(土)						
26(日)						
27(月)						
28(火)						
29(水)						
30(木)						
31(金)						
5月合計ポイント						

6月 歩数/アクティブ・ポイント/ボーナスポイント記録表

- *1: 背表紙のアクティブ・ポイント表を参考にポイント数を記入してください。
- *2: ボーナスポイント項目を2つ選択し、獲得ポイント数を記入してください。

選択項目: [3度の食事] [カロリーの高い間食] [甘い飲み物] [野菜摂取] [体重測定・体脂肪計]

日(曜)	1日の歩数(歩)	ポイント(P)	スポーツ種目*1×時間	ポイント(P)	ボーナスポイント*2(P)	合計ポイント(P)
1(土)						
2(日)						
3(月)						
4(火)						
5(水)						
6(木)						
7(金)						
8(土)						
9(日)						
10(月)						
11(火)						
12(水)						
13(木)						
14(金)						
15(土)						
16(日)						
17(月)						
18(火)						
19(水)						
20(木)						
21(金)						
22(土)						
23(日)						
24(月)						
25(火)						
26(水)						
27(木)						
28(金)						
29(土)						
30(日)						
6月合計ポイント						
特典その2(キャンペーン終了時)ポイント						
総計(5月+6月+特典2)						

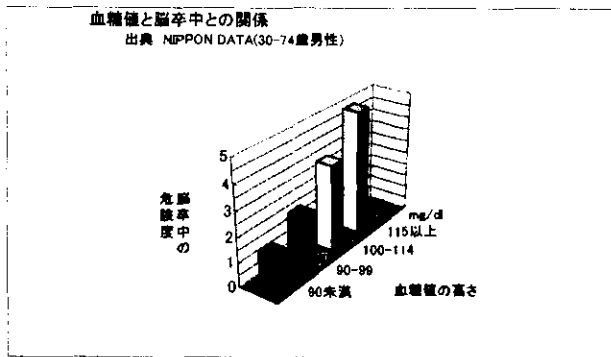
フィットネス2002 (第1弾) スタート

— 今回のテーマは「糖尿病予防」 —

全従業員の方を対象に 2002 年度アクティブポイントキャンペーン第一弾を 5 月 1 日 (火) から 6 月 30 日 (日) まで実施します。今回のテーマは「糖尿病予防」です。

血液の中を流れているブドウ糖は人間が生きてゆくためのエネルギーのもとであり、「血糖値」とは血液中のブドウ糖の濃度をさします。この血糖値が普通の人以上に高くなった状態が「糖尿病」です。

糖尿病の状態が長く続くと、目や腎臓・神経に悪い影響が出てきたり、また、動脈硬化が早く進んで脳卒中や心臓病の原因になります。現在、中年以上の日本人の 20 人に 1 人以上は糖尿病にかかっていると言われており、糖尿病の患者数は増加し続けています。その原因はなんと言っても現代人のライフスタイル (生活習慣) にあります。



1

糖尿病を起こすライフスタイル

糖尿病には遺伝の部分もありますが、最近の糖尿病の増加の原因はなんと言っても現代人のライフスタイルにあります。逆に、かなり進んだ糖尿病でも、お薬を使わずに生活習慣の改善だけで良くなってしまいます。以下のような生活習慣が糖尿病を引き起こします。

1. カロリー (エネルギー) の高い食事

食べ物があふれている「飽食の時代」が糖尿病を作り出しています。1 日に口から入ってくるカロリーの合計が問題です。特にカロリーの高い食品として、脂肪の多い食品と甘いもの (糖分) が要注意です。また、いつも「腹一杯」食べてしまう人は「腹八分目」への転換が必要です。

2. 運動不足 (動かない生活)

車が発達し、肉體労働も減って、現代人は動かなくなってきました。ここにも糖尿病が忍び込んできます。1 日の歩行数なら 1 万歩が目安です。1 日 30 分の早足ウォーキングができれば、糖尿病は完全シャットアウトです。

3. 太りすぎ (過剰な皮下脂肪の蓄積)

食事と運動が糖尿病予防の車の両輪です。この 2 つのバランスが崩れると皮下脂肪がたまって、体重がじわじわと増えてきます。体重の増減は糖尿病予防の最も敏感なバロメーターなのです。

☆ 今回のポイント記録表は、歩数などの記録のほか、糖尿病を予防できる生活習慣の実践でポイントがたまるようになっています。今、血糖値が正常な人でも、実践すれば将来の糖尿病予防のほか、色々な面で健康維持に役立ちますので、ぜひチャレンジして下さい!

2

フィットネス2002 ポーナスポイントのお知らせ

フィットネス2002 第1弾のテーマは「糖尿病予防」です。「糖尿病予防」に積極的に取り組まれた人にはポーナスポイントが加算されます。この機会に是非、よりよい食生活、生活習慣について考えてみましょう。

⇒まず糖尿病と関連する下記のチェックリスト項目のあてはまるところに印 (し) を入れてください。

【3度の食事】 1日に1回以上、腹一杯 (満腹) まで食べますか?

はい いいえ

【カロリーの高い食事】 甘い洋菓子 (ケーキ、ドーナツ)、甘い和菓子 (大福、まんじゅう)、菓子パン (クリームや砂糖で甘く味付けしてあるパン)、アイスクリームを週3回以上食べますか?

はい いいえ

【甘い飲み物】 砂糖入りのコーヒー、紅茶、ジュース、炭酸飲料水を週3回以上飲みますか?

はい いいえ

【野菜摂取】 1日3食のうちで、野菜を食べない食事がありますか?

はい いいえ

【体重測定・体脂肪】 毎日体重 (または体脂肪) を測定していますか?

はい いいえ

☆特典その1☆

上記のチェック項目の中で「はい」の方にチェックがついた項目のうち、これから2ヶ月間続くアクティブポイントキャンペーンの期間中に、自分でがんばってみようという項目を2つ選択してください。それぞれ選ばれた内容によって下記のアクティブポイントが加算されます。

【3度の食事】 3食とも「腹八分目」にした日は、

その日のポイント+2ポイント

3

【カロリーの高い食事】 甘い洋菓子 (ケーキ、ドーナツ)、甘い和菓子 (大福、まんじゅう)、菓子パン (クリームや砂糖で甘く味付けしてあるパン)、アイスクリームを食べなかった日は、
その日のポイント+2ポイント

【甘い飲み物】 砂糖入りのコーヒー、紅茶、ジュース、炭酸飲料水を飲まなかった日は、
その日のポイント+2ポイント

【野菜摂取】 3食とも野菜を食べた日は、
その日のポイント+2ポイント
または、100%野菜ジュースを1本以上飲んだ日は、
その日のポイント+2ポイント

【体重測定・体脂肪】 体重 (または体脂肪) を測定した日は、
その日のポイント+1ポイント

☆特典その2☆

自分が太めだと思う人 (おおよねBMIが24.2以上の人) は、キャンペーン期間中の体重減量を目指して下さい。キャンペーン終了時の体重が開始時に比べて2Kg以上減少した人はキャンペーン期間中の累積ポイントに更に150ポイントのポーナスポイントが加算されます。キャンペーン開始時と終了後に体重を計測して、下記の欄に記入してください。その際、計測場所、計測時刻、服装がキャンペーン開始時とほぼ同じになるように注意してください。

※BMIは体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算してください。
例) 体重 65kg、身長 175cm (=1.75m) の場合、65 ÷ 1.75 ÷ 1.75 = 21.2
⇒次の欄にキャンペーン期間前後の体重を記入してください (できれば測定場所、時刻を記入してください)

例) 計測値 66.7 Kg 計測場所 家の脱衣所
計測日 5月1日 計測時刻 午後9時
服装 下着のみ BMI 26.4

①あなたのキャンペーン開始時の計測値 (記入してください)

計測値 _____ Kg 計測場所 _____
計測日 _____ 計測時刻 _____
服装 _____ BMI _____

②あなたのキャンペーン終了時の計測値 (記入してください)

計測値 _____ Kg 計測場所 _____
計測日 _____ 計測時刻 _____
服装 _____ BMI _____

4

フィットネス2002 ～職場対抗ががががが～

NEC 福井・NEC 健保共催イベント
厚生労働省研究「生活習慣病予防」支援イベント



【実施期間】平成14年10月21日(月)～11月21日(木)
【提出締切】平成14年11月29日(金)厳守

所属		氏名	
総計		P	
感想ひとこと～			

アクティブ・ポイント表

スポーツ・運動	15分	30分	45分	60分
ウォーキング	1	2	3	4
ジョギング	3	6	9	12
サイクリング	2	4	6	8
水泳	2	4	6	8
水中ウォーキング	2	4	6	8
テニス	2	4	6	8
ゴルフ	1	2	3	4
ハイキング	2	4	6	8
登山	3	6	9	12
釣り	1	2	3	4
ガーデンニング/園芸	1	2	3	4
筋力トレーニング	2	4	6	8
ダンス/体操	2	4	6	8
徒手体操	1	2	3	4
ストレッチング	1	2	3	4
エアロビック/ダンス	3	6	9	12
社交ダンス	2	4	6	8
野球/キャッチボール	2	4	6	8
サッカー	3	6	9	12
ラグビー	3	6	9	12
バレーボール	2	4	6	8
バスケットボール	3	6	9	12
卓球	2	4	6	8
綱踊り	3	6	9	12
武道	2	4	6	8
ビリヤード	1	2	3	4
ボウリング	1	2	3	4
スケート	2	4	6	8
スキー/スノーボード	2	4	6	8
クロスカントリースキー	3	6	9	12
ゲートボール	1	2	3	4
スカッシュ	3	6	9	12
ラケットボール	3	6	9	12
バドミントン	2	4	6	8
フリーテニス	2	4	6	8

日常生活歩数ポイント換算表

歩数(歩)	ポイント
500～1000	0.5
1001～2000	1
2001～3000	2
3001～4000	3
4001～5000	4
5001～6000	5
6001～7000	6
7001～8000	7
8001～9000	8
9001～10000	9
10001以上	10

1000歩追加毎に1ポイント
スポーツとして歩く時は、アクティブ・ポイント数のポイント数を見てください。それ以外の日常生活での歩数ポイントは上の表で見てください。



10月 歩数/アクティブ・ポイント記録表

*1: 表表紙のアクティブ・ポイント表を参考にポイント数を記入してください。

日(曜)	1日の総歩数(歩)	ポイント(P)	スポーツ種目*1×時間	ポイント(P)	合計ポイント(P)
例①	8,852	8	ストレッチ×15分	1	9
例②	17,432	17	スポーツしない場合、空白でOK	0	17
21(月)					
22(火)					
23(水)					
24(木)					
25(金)					
26(土)					
27(日)					
28(月)					
29(火)					
30(水)					
31(木)					
10月計					



11月 歩数/アクティブ・ポイント記録表

日(曜)	1日の総歩数(歩)	ポイント(P)	スポーツ種目*1×時間	ポイント(P)	合計ポイント(P)
1(金)					
2(土)					
3(日・祝)					
4(月・休)					
5(火)					
6(水)					
7(木)					
8(金)					
9(土)					
10(日)					
11(月)					
12(火)					
13(水)					
14(木)					
15(金)					
16(土)					
17(日)					
18(月)					
19(火)					
20(水)					
21(木)					
11月計					
合計					

2002年度 職場対抗アクティブポイントレース
参加申し込み用紙

※提出先: 医務室、提出締切10/10(木)

部署名: _____

(代表者名: _____)

	社員NO.	氏名	性別
1			男・女
2			男・女
3			男・女
4			男・女
5			男・女
6			男・女
7			男・女
8			男・女
9			男・女
10			男・女
11			男・女
12			男・女
13			男・女
14			男・女
15			男・女

2002年度 職場対抗アクティブポイントレース 集計表

※提出先: 医務室、提出締切: 11/29(金)

部署名: _____

(代表者名: _____)

	社員NO.	氏名	性別	ポイント
1			男・女	
2			男・女	
3			男・女	
4			男・女	
5			男・女	
6			男・女	
7			男・女	
8			男・女	
9			男・女	
10			男・女	
11			男・女	
12			男・女	
13			男・女	
14			男・女	
15			男・女	
合計ポイント				
平均ポイント				

2002年度 職場対抗アクティブポイントレース 集計表

部署・代表者名	人数	合計ポイント	平均ポイント	順位
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

職場対抗アクティブポイントレース 開催！

生活習慣病予防のためには、少しでも体を動かすようにすることが大切です。今回、「職場対抗アクティブポイントレース」を開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

申込締切:10/10(木)

レース期間:10/21(月)~11/21(木)

参加者の平均獲得ポイント(歩数ポイント+アクティブポイント)をチーム毎に競います。

(参加者全員に参加賞、上位入賞のチーム・個人の方には賞品進呈)

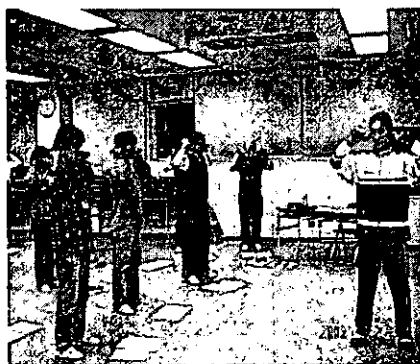
問合せ先:医務室 北潟



<運動>

2/12(水) ストレッチ・ダンベル講習会3回実施

(後勤前・前勤・日勤終了後) 計83名参加



冬場に太らないためのダンベル講習会

～1日10分間のダンベル体操にチャレンジしよう～



冬場は、外で運動するのが億劫になりがちです。

この機会に室内で出来るダンベル体操やストレッチングの効果的な方法を身に付けてみませんか？

ダンベル体操は肥満防止・ダイエットにも効果的です！

講師：山形県立米沢女子短期大学

助教授 柳田昌彦氏

日時：平成15年2月12日（水）

13:00～13:45

14:20～15:05

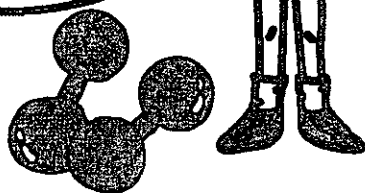
17:15～18:00

場所：教育室ABC

内容：ストレッチングと

ダンベル体操の実技

参加者には
ダンベルをプレゼント！



申し込みは1月31日（金）正午
までに 医務室北湯まで！

1日10分間の ダンベル体操

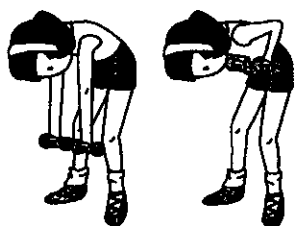
ダンベル体操の留意点

1. ダンベルの重さは、押し上げ運動を10回反復して「まだ楽だな」と感じるぐらいがよい。目安として女性で2~3kg、男性で3~5kg、高齢者は男女とも1~2kgが適当。
2. 呼吸は自然に行い、決して息を止めない。
3. ダンベルをいつでもしっかりと握り締める。
4. 反動をつけずに、ゆっくりと動かす。(1回約3秒)
5. 意識を集中して、「ながら運動」を避ける。
6. やる時間帯は、夕方から寝る前ぐらいが最も良い。

1 押し上げ運動
(15~20回)



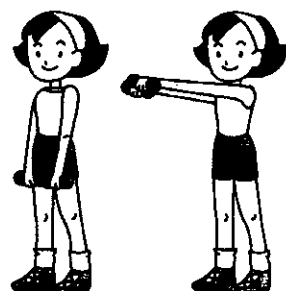
2 前傾引き上げ運動
(15~20回)
注) 逆手握り



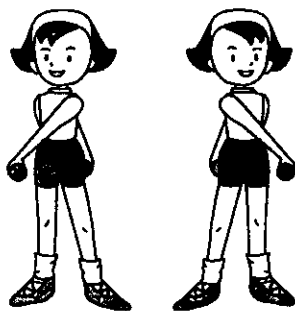
3 しゃがみ運動
(15~20回)



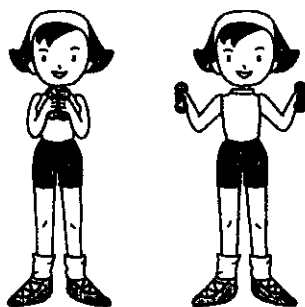
4 前方振り上げ運動
(10~15回)



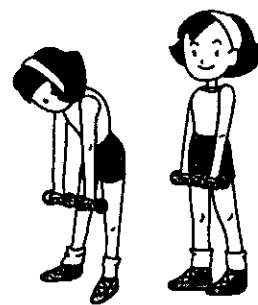
5 腕振り運動
(15~20回)



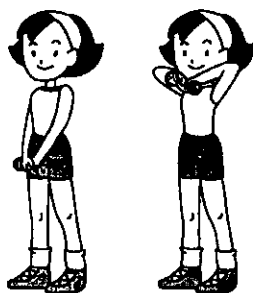
6 観音開き運動
(15~20回)



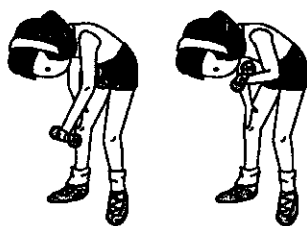
7 前傾上体起こし運動
(15~20回)



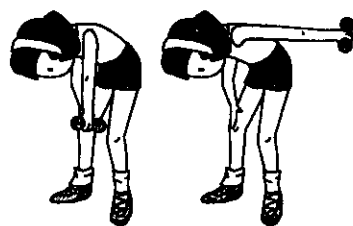
8 上方引き上げ運動
(15~20回)



9 前傾巻き上げ運動
(左右各15~20回)



10 前傾後方押し上げ運動
(左右各15~20回)



C. 喫煙

福井 B 社は半導体などを製造する事業所であり、粉じんは製品の品質にも影響するため、当研究事業に参加する前から分煙の体制は敷かれていた。しかしながら、喫煙室の換気が不十分な箇所がみられ、その改善が課題のひとつであった。また、従来から禁煙介入の研究事業にも参加しており、当研究事業で禁煙介入を開始した段階では既に事業所内で禁煙教育を行うこと自体が目新しいことではなく、禁煙希望者を募集しても参加者を集めるのが困難な状況であった。そこで、ニコチン代替療法を導入して参加者の増加を図ったのが昨年度の状況であった。

今年度は、世界禁煙デーに合わせて 6 月にポスターの掲示やチャレンジ禁煙レースの募集を行い、7 月 1～9 日の間に禁煙を開始し、42 日目のチェックの際に 1 ヶ月以上の禁煙が続いていれば禁煙達成とした。22 名の参加申込者のうち、2 名は出張その他でキャンセルされ、20 名を対象にニコチンパッチを使用した禁煙支援を行った。その結果、10 名（50%）が 1 ヶ月以上の禁煙を達成した。ニコチン代替療法を導入しての禁煙支援は 2 ヶ年目であり、今後は如何にして参加者を多く集めるかが課題であろう。

分煙については、1 月に粉じん濃度測定を含む環境アセスメントおよび大和先生の講演会を開催した。昨年度と比較して一部の改善が行われているが、依然として応接室・会議室は喫煙が可能な状態であり、更に喫煙環境改善への働きかけが必要と思われる。詳細については分煙の項を参照のこと。

(3) 山梨C社

2002年度全体介入；山梨C社の現状と課題

甲府健康管理センタ 田村右内

<現状> (活動内容と結果)

1. 栄養

(1) ポップメニューの掲示

昨年度は予定の3割の掲示にとどまったが、今年度からは確実に1週間で新しいものと交換するように徹底した。さらには事業所独自のポップメニューも作成した(3-5月:5種、6月:2種、7月:2種、8月:2種、9-11月:8種、12月:3種、2003年1月:1種、2月:4種、3月:2種、計29種)。

ポップメニューの内容は、これまでは栄養に関する内容に限られていたが、適宜運動イベントや禁煙レース開催のお知らせも盛り込むようにした。

従業員名(クイズ正解者)や従業員の写真(運動講習会参加者)を掲載したところ、そのポップメニューは注目を浴びたようだが、掲載された従業員からは不評であった。目立ちたくないという意識が強いようである。

(2) ショーケースの栄養展示

3月から省スペース型のショーケースを食堂休憩室脇に設置し、そこに栄養展示を行なった。フードモデルや実物の食品(特にインスタント食品や菓子・飲料等)を中心に、適宜実物大の写真を使用した(栄養士担当)。

- ・3-5月:「あなたの減塩作戦！」(2週間毎に展示内容を交換)
- ・6月:「栄養ドリンク編」
- ・7月:「ジュース編」と「アルコール飲料編」
- ・8月:「夏バテ対策2002」
- ・9-11月:「挑戦! 脂質の適正化。」(2週間毎に展示内容を交換)
- ・12月:「お酒は適量を守って楽しく飲みましょう」
- ・2003年1月:「風邪に負けない栄養素」
- ・2月:「バランスのとれた食事(3つのお皿をそろえよう!)」
- ・3月-:「あなたの減塩作戦! Part2」(2週間毎に展示内容を交換予定)

(3) 従業員寮へのポスター「1日3食、最低3品食べましょう」(A1サイズ)の掲示

従業員寮での喫食率は、若い従業員が多い寮で約5割、単身赴任者が中心の寮で約6割と少ないため、上記のポスターを作成し3箇所の寮内(食堂近く)に掲示した。

(4) リーフレットとパンフレット(食堂ショーケース横に設置)

白黒版(A5片面)のリーフレットは持ち帰られる数が少なく(特に脂質関連のもの)、カラー版(A4両面)はやや多い傾向にあった(「夏バテ対策2002」:4週で24枚)。しかし外見的事実よりも、リーフレットの内容によって従業員の反応は大きく異なるようである(「栄養ドリンク編」:4週で63枚、「ジュース編」:2週で27枚、「アルコール飲料編」:2週で37枚、「脂質関連」:2-3週で3枚)。

いっぽう、豪華カラーパンフレット(B5・32頁)は早く持ち帰られる傾向にあった(10日で15部)。

(5) お勧めレシピ「お手軽クッキング」(A5カラー片面)

11月からリーフレット「お手軽クッキング」を食堂ショーケース横に設置した。最初は2週間で15枚程度、その後徐々に増えて1週間で25枚程度が持ち帰られるようになった(現在は30枚を用意、1週間で新しいものに交換)。ただし、いつも同じ従業員(女性)が持ち帰っている可能性が高いと思われる。

(6) 減塩イベント:「いきいき甲府・21」栄養編「あなたの減塩作戦！」

1) 減塩ポスターの掲示(食堂・職場)、減塩ポップメニューの掲示

2) 省スペース型のショーケースの設置と減塩関連食品の展示:

塩分フードモデル・カップラーメン・スナック菓子等を約2週毎に交換

3) メニューのショーケース内に「大きく見やすい塩分量」の表示

4) 食堂の汁物(味噌汁、うどん・そば、ラーメン)の塩分濃度を測定(10月まで)

当初味噌汁1.2%(2.5g/杯)、和麺汁1.9%(6.7g/杯)、ラーメン汁1.9%(7.0g/杯)

5) 出にくいタイプの醤油さしに交換(全テーブル50個)→大きなクレームはなし

6) 穴あきレンゲの導入(具だけが残り汁を飲み難くするレンゲ):

コーンが入ったラーメンの時に比較的使用されている

7) 参加型イベントとして「塩分当てクイズ」を実施:4月1日-16日

・7種のフードモデルを展示し、その各塩分量を当てるクイズ(答えは全て1g)

・最初の1週間応募用紙を食堂に設置したところ、応募数は7名のみ

・昼食時に手渡しにより応募用紙を配布(健康管理センタースタッフにより約370枚/1日)

- ・ 2週間で計 87 人（全従業員の約 5%）の応募
- ・ 正解に近い 41 人に記念品を贈呈

（7）食堂業者への減塩に関する説明と提案（6月21日、由田克士先生による）

1) 卓上醤油を減塩醤油に変更

- ・ 9月17日から全て減塩醤油に変更（告知せず）→特にクレームはない
- ・ 醤油の消費量は出にくい容器に換えて減少傾向、減塩醤油に換えても増加せず
- ・ 交換以前の卓上醤油の使用量を正確には記録しておらず、変化の有無は不明
1喫食あたり 0.45 (?) mL → 0.35mL → 0.37mL

2) サラダ用ドレッシング（卓上）をすくうレードルを小さいものに交換

- ・ 50cc と 36cc の半球形のを 11 月から 20cc の横口レードルに交換（全 6 本）
- ・ 交換以前の卓上ドレッシングの使用量を記録しておらず、変化の有無は不明

3) 和麺つゆの塩分濃度を薄くするように検討・試作をする

- ・ その後進展はなく、食堂業者自身による実施は無理と思われる

4) 食堂業者（調理師）自身による塩分濃度の測定

- ・ 7月から開始したが、同じ値ばかりの記載になったため中止

（8）汁物（味噌汁、うどん・そば、ラーメン）の塩分濃度測定その後

測定開始当初は濃度に変化は認められなかったが、9月半ば頃からは低下傾向にある（低下した理由は不明）。2003年3月から再度測定中。

味噌汁 1.2%→1.0%、和麺汁 1.9%→1.3%、ラーメン汁 1.9%→1.4%

（9）脂質イベント：「いきいき甲府・21」栄養編「挑戦！脂質の適正化。」

1) ポスターの掲示：目立つように工夫

- ・ 食堂柱用に 25 枚、職場用に大型のもの（A1 大）を作成（事務局製のものを元に）

2) ポップメニューの掲示：理解しやすいように工夫（自家製を 4 種）

- ・ 基本的なことから順次説明（脂質とは、過不足の問題点、適正量、コレステロールとの関係等）
- ・ 脂質や飽和脂肪酸・コレステロールの摂取は悪いことと誤解されないように（バランスが大切）

3) ショーケース展示：具体的に示す工夫

- ・ 9月：「見えない脂質に気をつけましょう」、「食べ物に含まれる脂質のカロリー」
- ・ 10月：「食品中の飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸」、「テイクアウト食品の脂質量」
- ・ 11月：「脂質の適正化クイズのヒント」、「脂質をバランスよくとりましょう」

4) 参加型イベントとしてクイズを実施：11月6日～20日

- ・ポップメニューで予告し「問題」を提示、応募用紙・応募箱は食堂と診療所内に設置
- ・問題数を3問に減らし（前回は7問）、三者又は二者択一で正解を番号で答える形式に
- ・最初の1週間の応募が18人（前回は7人）→応募用紙の手渡し配布は行わず
- ・2週間で計47人（女性21人、男性26、全従業員の約3%）の応募
- ・応募者全員に記念品を贈呈

2. 運動

(1) 「梅雨の歩数記録キャンペーン」

雨が多く運動不足になりがちな6月に、「梅雨の歩行数測定キャンペーン」を実施した。対象を本人自ら参加を希望した有志とし、記録内容は単純に歩数計で測定した1週間の総歩数だけとした（複雑なポイント計算はせず）。ポスター等の掲示および職場担当者への依頼により募集を行った（応募用紙の配布はせず）。

32名がキャンペーンに応募し、記録を提出した（うち4名は健康管理センタースタッフ、提出率は全従業員の約2%）。この32名全員に記念品を贈呈し、食堂のポップメニューで実名を発表した（実名を掲載された従業員からは不評）。

(2) 2002年秋の運動キャンペーン

11月の1ヵ月間「いきいき甲府・21」運動編として「アクティブポイント・キャンペーン2002秋」を開催した。1日の身体活動量をポイント数で1ヶ月間記録する形式である（目標300ポイント）。総務課担当者の負担が大きいため、2002年はイベント期間を1ヵ月に短縮、川柳の募集は中止し、職場対抗形式にすることも見送った。

1) キャンペーン実施の告知方法

- ・昨年は運動イベントの開催を知らないという従業員が多かった
→昨年も行なった下記①②③に加え④⑤の方法を新たに追加
- ①安全衛生委員会での連絡・協力をお願い
- ②職場等のポスター掲示：キャンペーン実施40枚＋講習会開催30枚（前回は25枚）
- ③イントラネット上に電光掲示板形式の「流れる広告」
- ④食堂のポップメニュー
- ⑤出社してくる従業員へ手渡しでビラを配布（計5回で約1550枚、ほぼ全員が受取る）

2) 運動講習会の実施

- ・最寄りの健診機関から女性のインストラクターを派遣
- ・従業員の交替勤務にあわせて計4回、就業時間内に開催
- ・講習会への参加は強制ではなく自由意志にまかせた
- ・内容はストレッチングやチューブ体操等、時間は約30分
- ・1回あたり平均参加者数は約10人、男女比は1:1で女性が多い傾向
- ・初日の参加者が非常に少なかったため、翌日からポップメニューで講習会を宣伝
→講習会風景の写真をすぐに掲示したところ、そのポップメニューは注目をあびた
→しかし2日目の動員数を増やすまでには至らず(写真に写ったことを嫌う従業員も)
- ・半強制的のほうが気兼ねなく参加できて良いという意見もあり
(講習会へ参加すると仕事が暇のように見られてイヤだ・・・リストラクションの対象に?)
- ・講師側から「女性インストラクターによる運動講習会」は表現が不適切であるとの指摘
- ・講習会への従業員の動員数を増やすことが今後の大きな課題

3) 結果

- ・昨年同様、従業員数の多い職場の提出率が低い傾向
- ・100名以上の職場4つのうち3職場では達成率が7%に満たなかった
- ・従業員数が93名と多くても提出率100%・達成率29%の職場も(職場間の差が大)
- ・提出率こそ上がっているものの総配布数に対する達成率はほぼ同じ(約12%)
- ・記録期間を半分の1ヵ月としたのにもかかわらず、達成率の改善は認められず

年	記録表 総配布数	提出数	提出率	達成者数	達成率	総配布数に対する 達成率
2001年	1683	379	22.5%	200	52.8%	11.9%
2002年	1487	483	32.5%	176	36.4%	11.8%

(アウトソーシングの従業員84名を除いたもの)

(3) 歩数調査

対象者のうち10%の従業員(約50名)に対して、2003年2月中の1週間の歩数調査を行なった。記録は2名を除き回収できた。

3. 喫煙・分煙

(1) 分煙対策

1) 会議に使用する部屋の禁煙化

- ・会議室：2001年9月の時点で全て禁煙化
- ・休憩室と兼用されている会議室と2001年9月以降に新たに設けられた純粋な会議室：
→2002年2月の安全衛生委員会で禁煙化への協力をお願い →その後禁煙化

2) 職場休憩室の分煙・禁煙化

- ・職場の休憩室の多くは実質的には喫煙室となっている
- ・予算の都合上、これまで分煙対策は全く実施できていない
- ・1箇所の職場で休憩室の完全禁煙化を実施：該当フロアの各責任者の働きによる
→ただし、そのフロアの喫煙者は他フロアの休憩室で喫煙

3) 食堂休憩室の分煙工事を具体化

2002年3月に行なわれた内部監査で分煙の不備を指摘されたこと、さらには一時不振であった事業も上向きに転じたことから、食堂休憩室（実質的には喫煙室となっている）の分煙工事を進めた。

- ・食堂休憩室とその周辺の粉じん濃度を測定し、食堂の環境が悪いことを数値で把握
→8時間の平均粉じん濃度が休憩室内0.19mg/m³、食堂内0.17mg/m³
- ・安全衛生委員会でその状況を報告し、分煙工事の必要性を強調
- ・大和浩先生、内部の工事担当者と相談しながら分煙工事案を作成
- ・予算は8月末に通過、喫煙室の施工は9月中の3日間で終了（工事費用84万円）
→工事後に粉じん濃度を測定したところ、たばこ煙の漏れはなし（食堂内：0.01mg/m³）
喫煙室内の粉塵濃度は高値（0.37mg/m³）であり、換気が不十分なことが判明
- ・11月末に換気扇を1台追加し計5台としたが、喫煙室内の粉じん濃度は高値のまま
→喫煙室内で休憩している従業員からは特に苦情は出ていない
- ・原因は厨房からの大量の排気により喫煙室周辺の空気が取られるためと思われる
- ・喫煙者の多い時間帯には若干の漏れがあるので、出入口にのれんを設置

(2) 禁煙

第3・4・5回の「チャレンジ禁煙レース」を開催した。第3回のレース参加者で90日の禁煙を達成した7名は、全員1年後も禁煙を継続していた（自己申告）。

ニコチン代替療法を併用しないレースへの参加者は、第1回が9名、第2回が0名と少なかったため、第4回は参加者を増やす工夫として、新たに禁煙を始める人（新規）に加えて、すでに独力で禁煙を開始した人（禁煙開始1年未満：独力）の途中参加も認めた。

回数	開始時期	担当者	ニコチン代替	参加者数	90日達成者	1年禁煙継続
第3回	2002年1月 2002年3月	産業医	あり	前半：10名 後半：10名	前半：7名 後半：7名	前半：7名 —
第4回	2002年5月	総務課	なし	新規：6名 独力：10名	新規：2名 独力：9名	— —
第5回	2003年1月	産業医	あり	10名	—	—

第4回禁煙レースを第3回と比較してみると、レース終了後に配布した調査票から以下の傾向が認められた（調査票は独自に作成、統計学的な検定は未施行）。

- ・喫煙本数や喫煙期間がやや短く、禁煙歴のある人の数が多い
- ・禁煙に至った動機として「健康のため」と答えた人がやや少ない（動機は様々）
- ・新規開始者では禁煙失敗が多い（3分の2が再喫煙）
- ・再喫煙は早期（開始後2週以内）に多い
- ・禁煙資料が「役に立った」と答えた人の割合が少ない
- ・新規開始者では表彰までの期間（42日）を「長い」と答えた人が多い
- ・励ましの手紙等のフォローが「あったほうが良い」と答えた人が非常に少ない（1割）
- ・再喫煙の危機が「しばしばあった」と答えた人が多い
- ・1年後も禁煙を継続する自信が「ある」と答えた達成者が多い（新規開始者も同様）

4. 全体

(1) 「健康増進分科会」の設置

事業所内には、安全衛生委員会を構成する下部組織として「専門分科会」というものがあり、これは安全のハード面（機械装置）の管理や5S（整理、整頓、清潔、清掃、躰）を推進する役割を担っている。2002年4月から新たに「健康増進分科会」を設けた。これまでの全体介入の問題点を改善していくために、今後はこの分科会を活用する予定である。即ち、

- ・イベント情報等の連絡を徹底し、参加者数の増大を計る
- ・従業員の意見・希望・アイデア等を吸い上げる
- ・全体介入の担当者の負担を軽減する
- ・全体介入（健康増進活動）のノウハウを従業員自身に知っていただく

(2) 「研究班特製うちわ」の配布：（7月後半）

これまでのイベントに参加した従業員を中心に6種、約460本のうちわを配布した。

(3) 労働衛生講演会の開催

組長以上および健康増進委員を対象とした労働衛生講演会を11月に開催した。産業医が講師を務め、健康診断の意義と一次予防の重要性を中心に本研究の重要性の説明も交えながら、約30分の講演を行なった。参加者は33名（女性4名、男性29名、うち10名が健康増進委員）にとどまった。

(4) 「How to 健康管理」2003年2月号

月刊誌「健康づくりを支える人の情報誌 How to 健康管理」（株式会社法研）2003年2月号の特集「多くの人たちの健康行動を生み出す環境づくりの工夫」中で、本研究の紹介とともに事業所で行なっている全体介入の取り組みが掲載された。その記事のコピーを事業所内数箇所に掲示したところ、興味を持って読む従業員の姿も見られた。

<問題点と課題>

1. 事業の不振の影響と新会社の設立

2001年の事業は非常に不景気であり、早期退職者（40歳以上）を募った。2002年3月から6月にかけて順次退職した結果、従業員数は約1700名（2000年）から約1450名に減少した（関連会社を含む）。2002年春以降は不況を脱したが、従業員の不足分はアウトソーシングの従業員を導入して補っている。

2003年4月1日より他事業所と統合して新会社を設立する。従業員数には変化がない見込みではあるが、今後については不明な点も多い。

2. 対象者人数の減少とドック代用システム

2000年当初の対象者は約500人であったが、一昨年から昨年にかけて多くの退職があったため、2003年1月現在で約400人にまで減少している。

2002年度に人間ドックを受診している場合、今年度の定期健康診断の検査データをドックのデータで代用することとなった（ドック代用システム）。これにより約4分の1の対象者の健診データは、通常どおりには得られない。再検査を受けていただくよう、当該対象者には勧めている。なお、このドック代用システムは今回かぎりのものである。

3. イベント情報等の伝達方法

これまで各イベント等の情報は、ポスター・社内報・イントラネット・安全衛生委員会を介して通達していたが、概して従業員の認知度は低かった（2002年健康診断調査票）。職場へ配布するポスターの数は20枚であったが、担当者が現場を詳細に調査した結果、多くの従業員の目に