

触れるためには最低 40 箇所にもポスターを掲示する必要があることが判明した。また交替勤務者（全従業員の約 3 分の 2 を占める）が職場に個人用コンピュータを持っていないため、イントラネットの利用も適切な方法ではない。リーフレット等を食堂や職場に置いて、少数の従業員しか持ってゆかないため不十分である。

2002 年の途中からは運動や喫煙に関する情報を、食堂のポップメニューを使って流すようにした。また秋の運動キャンペーン時には、全従業員へのビラの配布を行なった。これらの方法によりイベント情報等の認知度が上がることを期待している。

4. イベントへの参加者

イベントへの参加率や提出物の回収率が低い問題は解決されていない。いぜん事業所の先行きの不透明感・不安感が続いていることも、その原因のひとつであると考えられる。また運動の講習会へ参加してい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なりそう）、ポップメニュー等で氏名を公表されるのは困るという意見もあり、事業所全体として健康増進への取組みに消極的な雰囲気であることも問題である。ただしアクティブポイントキャンペーンや栄養クイズへの参加者は徐々に増加傾向にあり、少しずつではあるがこれらのイベントは従業員に認知されてきているようである。

また職場間の差が大きいことも問題である。一般には人数の多い職場の方が参加率・提出率が低い、人数が多くても参加率・提出率の高い職場もある。これは職場管理者の意識の違いによるものようであるが、今後は参加率・回収率の低い職場に対するなんらかの働きかけが必要である。

5. 分煙対策の遅れ

これまで職場の休憩室の分煙対策がほとんど行なわれていない。空間分煙を行なうことは費用を伴うために、現状のままでは実現が困難である。しかし受動喫煙の問題は大きいため、事業所内に喫煙対策委員会等の組織を設けることが必要かも知れない。

6. 担当者の負担と健康増進分科会の活用

安全衛生委員会の下部組織として健康増進分科会を設けたが、それを十分に活用するには至っていない。従って全体介入に関する担当者の負担は減っておらず、いっぽう本来の業務はますます増えており、このままでは今後の全体介入活動は困難が予想される（例えば運動講習会等の講師派遣を提案されても、それに対する十分な準備ができない）。

(4) 滋賀 D 社

滋賀 D 社グループに対する全体介入

岡村 智教、由田 克士

滋賀 D 社は滋賀県の南東部に位置する大手建材・化学メーカーの工場とその関連会社で構成された事業所であり、2002 年度当初の在籍者数は 501 人である。ここでは通年で健康診査を実施しており、2000 年度の約 1 年をかけてベースライン調査を実施し、2001 年 4 月 1 日から「ヘルシンピック 21」という名称で本研究班の全体介入を開始した。今年度当初の介入計画案を表 1 に示す。

以下、各領域別に全体介入の現状と問題点を記述した。

1. 栄養

1) これまでの栄養介入の状況

この事業所に対する栄養介入は、本年度が実質 2 年目である。事業所の敷地が広大であることや利用者数に比べ従業員食堂の規模が小さいため、栄養に関わる情報提供や教育イベント開催などに関する、環境としては良好とはあるとは言えない。本事業所の食堂では従来から、定食方式で A、B、C の 3 種類の定食が供されていたが、昨年度は、従業員食堂の B 定食の献立内容を改善し、ヘルシーメニュー的な位置づけとして、利用の推進をはかっている。また、減塩を実施しやすいような環境整備として、各種卓上調味料の容器を減塩タイプのものに変更したり、食塩含有量の低いタイプの卓上調味料の設置を行った。

2) 14 年度の主な介入内容

○栄養・食事に関する情報の提供

「一口栄養メモ (POP メニュー)」の設置 (全期間)

(従業員食堂の全テーブル)

内容：今年度から栄養情報の提供だけでなく、疾病の予防にかかわる栄養・食事のあり方についての情報提供を開始した。

「ポスター」の掲示 (イベント開催前後)

(従業員食堂および事業所内の主要な掲示コーナー)

内容：情報提供よりもイベント等の周知徹底の手段として活用した。イベント日程告知および介入ポイントの周知

○展示イベント (他の事業所に比べてアルコール摂取量が多いためそこに重点を置いた展示イ

ペントを展開した)

「ビールと清涼飲料水に関するイベント」7月29日～8月2日

(小規模展示による情報提供と出題および、実用型教育媒体 “うちわ” の配布を組み合わせたもの)

一口健康メモでクイズを出題。

1. 他社と比べた自社の平均的飲酒量、2. ごはん1杯のカロリーに相当する飲料の組み合わせ、を回答させる内容とし、参加賞として健康情報が記載された研究班のオリジナルうちわを配布した。あらかじめヒントとなる内容を展示ショーケースに設置した。イベント終了後、回答と解説を一口健康メモで提示した。

参加者383人→正解者30人

「ショーケースを利用した小規模展示」11月より随時

(テーマ：飲酒関連、減塩に関するもの)

「冬場のお酒の飲み方に関するイベント」2月17日～2月21日

(一口健康メモによる情報提供と出題および、実用型教育媒体 “回転式窓開きボールペン” の配布を組み合わせたもの)

一口健康メモでクイズを出題。

1. 主に飲んでいるお酒の種類別の総飲酒量、2. お酒の組み合わせからみた適正飲酒量、を回答させる内容とし、本事業所で消費量の多い“焼酎”の飲み過ぎに注意を喚起する内容とした。参加賞としてクリックすることによりアルコールの種類別の適正飲酒量が表示される“回転式窓開きボールペン”を配布した。前回の例からヒントを展示ショーケースに設置した場合、あまり見ていないことが判明したため、今回は事前の一口健康メモ内にヒントを提示した。前回と同様にイベント終了後、回答と解説を一口健康メモで提示した(図例参照)。

参加者344人→全問正解者72人

全問正解者の中で一口健康メモについて、「ほとんど読まない」または「存在を知らない」と答えた人は1名に過ぎなかった。

○推進イベント

「従業員食堂の3つの定食献立の適正化」に伴う魚を含んだ定食利用の促進として、魚料理をすすめる情報提供(一口健康メモ)を実施。8月末～9月

○従業員食堂の環境整備

「各種卓上調味料の容器の変更」昨年度より継続

卓上調味料のかけすぎを防止できるタイプのものを従来のものと混在して設置する。
全体としては、通常のタイプよりも割合を高める。

一滴しょうゆさし

一回の操作で多量に使用できないドレッシング容器

「食塩含有量の低いタイプの卓上調味料の設置」昨年度より継続

減塩しょうゆ、ポン酢等の設置

さらに、食堂内の卓上しょうゆについては、ゴールデンウィーク以降すべての中身を減塩しょうゆに変更している。

「その他食器類の変更」

穴あきレンゲの導入（4月～）

○評価

汁物を中心とした塩分濃度測定を、外部と内部で断続的に実施している。

○従業員食堂の定食献立の全面的な見直し

事業所側の要望もあり、従業員食堂で販売されている3種類のすべての評価と内容の見直しを行った。

原則的にB定食は、昨年献立内容を見直しているので変更せず、他のS定食とA定食の個々の内容と1日3定食を状況に応じて適切に選択できるような点を考慮した。具体的には、調理形態（加熱の方法）が重複しないこと、魚料理を含む定食を必ず1つ以上設定すること、前後の日の献立と明確な違いが認められる内容とすること。同一の定食を食べ続けても、一定期間内のメニューに偏りがないようにすること等を考慮した。給食委託会社との調整の結果、8月最終週より、新メニューに移行した。また、その後、毎日の出食数を集計し、不人気献立に対する対応も行っている。

3) 14年度における栄養介入の問題点

今年度についても、一口健康メモ（POPメニュー）やポスターによる情報提供と小規模展示イベントの開催および従業員食堂の定食献立の改善等を中心に介入を実施した。しかし、各種の事情で従業員の異動が多く、従業員の集団として、これまでに研究班が提供した情報の蓄積は薄まっているようにも思われる。

また、栄養介入による目に見える形での変化も強く求められているため、その点での考慮も介入対策立案の難しさとなっている。

4) 栄養介入の今後の課題

従業員食堂における栄養環境の整備はある程度整ってきた。また、情報提供についても栄養一口メモ（POPメニュー）を中心に浸透している。あとはこの知識を具体的に実践、確認する場の提供が必要であると考えられる。（従業員食堂での大掛かりなイベントの実践は本当に不可能であるのかを含め検討を要するところである。）

また、特に調理担当者を中心とした従業員の家族に対する介入も必要である。先行事業所で配布している「お手軽クッキング」もしくは、同等のものの配布を検討したい。

2. 身体活動（運動）介入

本事業所は介入開始前の平均歩行数が 10,974 歩と介入研究参加事業所の中で最も高い値を示し、当初から身体活動量への介入には困難が予想された。昨年度には、従来からある構内ウォーキングコース（A、B の 2 コース）を拡充して合計 6 コースのウォーキングコースを設定し、ウォーキングマップを作成・配布した。その後、他事業所で実施しているようなアクティブポイントキャンペーンを導入したが、結果は芳しいものではなく、夏に実施した第 1 回目の目標の 600 ポイント（ほぼ毎日 10,000 歩に相当）達成者は 580 人中 197 名であった（33.9%）であった。引き続き晩秋から初冬にかけて実施したアクティブポイントキャンペーン；肥満予防編では更に達成率が低下し、目標ポイントの達成者は 580 人中 99 名にとどまった（17.0%）。この低達成率の主な原因は提出率の低さにあり、特に所属や勤務内容によって大きく差が見られた。また第 2 回目に実施した減量によるボーナスを伴う肥満予防編の際には「記録が煩雑で煩わしい」という苦情が多く寄せられた。

今年度は、この反省を踏まえて各事業所の安全衛生委員を通して参加を呼びかけると同時に、ボーナスポイント等を伴わない歩数と運動内容のみをポイント化して記録する最もシンプルなアクティブポイントキャンペーンを 4 月～6 月にかけて実施することとした。その結果を表 2 に示す。全体の達成率は、501 人中 86 人（17.2%）と前回と大差なくかなり低い結果を示し、提出率も 47.7%と低かった。事業所の平均歩行数から考えると、少なくとも提出者の 7 割程度は目標を達成可能と考えられるが、提出者に占める達成者の割合も 36%に過ぎず、きちんと記録されていない可能性も示唆された。滋賀D社グループD社のように担当者がかなり努力して回収率をあげた会社もあるが、達成率が僅か 7.1%の会社もあった。

そこで秋に 2 回目のアクティブポイントキャンペーンを実施する際には大きくやり方を変えることとした。具体的には、

1. 実施期間を 2 ヶ月から 20 日間に短縮する。
2. 各社部署別の対抗戦の形式をとる

3. 歩数計のみの記録として、1日ごとにリセットせずにつけっ放しとする。
4. 部署ごとに中間集計日を決めてその時に歩数の記録とリセットを行う。
5. 評価は部署ごとの1日1万歩以上達成者の比率で行い、部署ごとの順位をつける（ただし海外出張や身障者の方は母数から除く）

という方針をたてた。具体的には11月5日～24日の実施とし、各部署には独自のニックネームをつけても良いこととし、チームとしての一体感を重視した。その結果を表3と表4に示す。連絡が不備で未提出の部署が3ヶ所、達成者0の部署が5ヶ所あったものの、全体の提出率は96%、達成率は62%であり、今までのキャンペーンと比べて大きな改善を示し、特に18部署（100人）は全員が目標を達成していた。表4に上位10ヶ所の部署を示すが、上位3部署は平均歩数が1万5千歩を超えていた。以上の結果から、本方式のアクティブポイントキャンペーンは非常に有効であると考えられたが、その分、会社内の担当者の負担も大きく今後の実施方式について更に検討を加える必要があると考えられた。

D社では一昨年まで、トータルヘルスプロモーションプラン（THP）の枠組みで体力測定を実施しており、昨年度は、社会保険協会用の「新体力測定」を実施すると同時に、有所見者を対象として日本コーリンフォームPWV・ABIを用いた動脈硬化度測定を実施した。今年度は、町の教育委員会の支援を仰ぎ、12月7日～20日、1月14日～17日の8日間、握力、上体起こし、ジャンプステップ、閉眼片脚立ち、立ち幅跳び、腕立て伏せ、立位体前屈、息こらえの8種目の体力測定を実施した。合計293名が参加したが、事前のメディカルチェック等にやや混乱があり、対象者の選別や禁忌についてシステマティックなマニュアルが必要と考えられた。また1月29日～31日の3日間にわたって、体力測定に参加できなかった社員を対象としてストレッチ体操の講習会を行い43名の参加者が得られた。「体が軽くなった」等好評であったため、次年度の計画にも組み込んでいく必要があると考えられた。

3. 喫煙対策の現状

滋賀D社はベースライン時の調査で、介入研究参加事業所の中で、男性の喫煙率が第2位（62%）、喫煙者に占める1日30本以上のヘビースモーカーの割合が1位（35%）であり、喫煙対策は重要である。そこで前年度に引き続き、喫煙者を対象として42日間チャレンジ禁煙レースを実施することとした。第1回目は6月から開始し、参加者は17名のうち10名はニコチンパッチを使用せず、7名はニコチンパッチを使用した。それぞれの1ヶ月以上の禁煙達成者は5名と7名で、禁煙達成率は47%であった。第2回目のレースは11月にスタートし、参加者は4名で1ヶ月以上の禁煙達成者は2名であり、禁煙達成率は50%であった。また11月28～29日に分担研究者の大和助教授（産業医科大学）による分煙アセスメントを実施すると同時に、禁煙対策講座を実施し

た。なお分煙に関する環境整備については、D社は非常に積極的であり、研究班からの改善提案に基づき、毎年着実に理想的な分煙環境の構築を行っている（分煙の項を参照）。

表1. ヘルシンピック2002介入計画案

	運動	栄養	喫煙対策
2002年 3月	3月26日(火)介入計画会議		
	社員の平均的歩数の把握(2年目)		随時喫煙ルームの設置
4月	☆食堂の変更点、アクティブキャンペーンの事前周知(ポップメニューによる)		
		(1)食堂への介入プランの準備と実施 調味料、メニューの低塩化 ドレッシングの給仕方法の変更	
	第1回アクティブサポートノートの配布 (部署別対抗形式)	(2)味噌汁、めんつゆの塩分測定開始	
	運動ポスターの集中展示(2週間)	(3)ポップメニューの提示 a)生活習慣病と栄養 b)減塩と食事バランス Oa).b)を交互に(毎週交換)	
5月			禁煙ポスターの集中展示(2週間)
		第1回イベント: 「食堂の変更で何が変わったのか？」	5/31(世界禁煙Day)
6月			第1回 禁煙チャレンジレース (42日間)
7月	栄養とのタイアップイベント (消費カロリーを測ろう: ライフコーダーの活用)	展示イベント(ショーケース) 「清涼飲料水とビール」	
8月			分煙アセスメント、禁煙講座
9月	第2回アクティブサポートノートの配布 (会社別対抗形式)		
	運動ポスターの集中展示(2週間) 「運動標語募集」		
10月		第2回イベント 「定食献立推進イベント」 S. A. Bの定食名の公募	
11月			
12月		展示イベント(ショーケース) 「冬場のお酒の飲み方」	
2002年1月		家族向け介入「お手軽クッキング」 マグネットバーとレシピの配布	禁煙ポスターの集中展示(2週間) 第2回 禁煙チャレンジレース (42日間)
2月	ストレッチ講習会		
3月	社員の平均的歩数の把握(3年目)		

注1)各イベント開始前に研究班と会社とで協議して具体的内容を決定する。実際のスケジュールや実施順序は会社が安全衛生委員会での審議を経て決定する。

注2)個別介入は現在実施中の対象者が終了後、9月頃から新たな対象者の募集を行う。それまでに研究班の費用負担で研修会受講の機会を設ける。

休肝日をつくりましょう！

習慣的に飲酒される方は、
★少なくとも1週間に1～2日
★お酒を飲まない日(休肝日)
を必ず設け、肝臓を休ませてあげましょう。



厚生労働科学研究費補助金 効果的医療技術の確立推進臨床研究事業
「若・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究」班

飲酒時の注意！

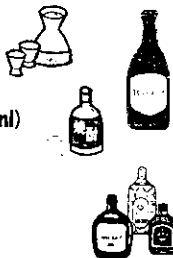
肝炎、脂肪肝、高血圧、
糖尿病、高尿酸血症(痛風)、
高脂血症などの方で、
飲酒する場合は、
必ず医師に相談しましょう。



厚生労働科学研究費補助金 効果的医療技術の確立推進臨床研究事業
「若・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究」班

アルコールの適量を守りましょう

- 一日あたり
- ・日本酒ならば 1合 (180ml)
 - ・ビールならば 大ビン1本(633ml)
 - ・焼酎(35度)ならば 1/3カップ強(72ml)
 - ・ウイスキーならば 水割り
シングル2杯(ウイスキー60ml)
以内です。

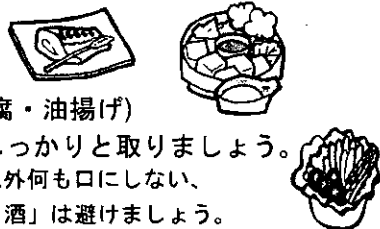


厚生労働科学研究費補助金 効果的医療技術の確立推進臨床研究事業
「若・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究」班

「カラ酒」は良くありません

酒の肴には

- 魚
 - 大豆製品(豆腐・油揚げ)
 - 野菜などをしっかりと取りましょう。
- 飲酒時にお酒以外何も口にしない、
いわゆる「カラ酒」は避けましょう。



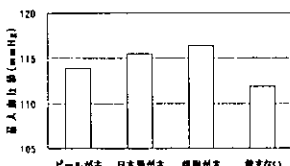
厚生労働科学研究費補助金 効果的医療技術の確立推進臨床研究事業
「若・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究」班

焼酎を飲むと血圧が高くなる？

積水G水口社員で、主に飲むお酒の種類と血圧の関係をみると、焼酎を飲む人の血圧値が一番高いことがわかりました。

実は飲んでいるアルコール量を日本酒に換算すると、主にビールを飲む人では、毎日約0.9合、日本酒を飲む人では約2.0合、焼酎を飲む人では約3.0合となっていました。どんなお酒の種類でも「飲み過ぎ」には注意が必要ということですね。

積水グループ水口男性社員の最大血圧値



0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120

一楽退の予告

冬場の適正飲酒についての健康クイズ実施！ 2月17日～21日

来週の本番前に、例題と正解を載せましたので、チャレンジしてみてください。

飲酒に関するクイズ

例題： AとBでカロリーが高いのはどちらでしょうか？

A. ビール中ジョッキ 500ml B. コーラ 350ml缶

正解： A (A: 200 kcal, B: 160kcal)

詳しくは裏面をご覧ください

一 健康の報告 一
 冬の適正飲酒についての健康クイズ実施！

寒い季節に熱燗にした日本酒や焼酎のお酒割りを飲むと体が温まります。しかし飲み過ぎは禁物！これらのお酒はビールと比べてアルコール度数が高いので気がつかないうちに適量をオーバーしてしまいます。

今回、2月17日から21日に食堂卓上のPOPメニューで健康飲酒に関するクイズを実施します。

解答された方全員に参加賞（オリジナルボールペン）を贈呈します。

また、正解者の中から抽選のうえ、当選者の方にはすてきなプレゼントを差し上げます。

期間中、解答用紙と回収箱を食堂ショーケース前に設置いたします。また2月17日は、昼休み期間中に食堂で解答用紙を配布し、解答者の方にはその場で参加賞を贈呈いたします。ふるってご参加ください。

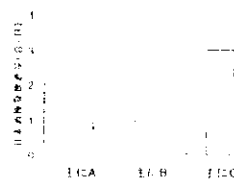
本番前に例題にチャレンジ！裏面をご覧ください

お酒の種類に関するクイズ

問題1: 下の図は積水化学グループ水口の1日の一人あたりの総飲酒量(すべてのアルコール飲料の合計)を日本酒に換算して示しています。主に飲んでいるお酒の種類別に示していますが、A~Cのうち"焼酎"はどれでしょうか？

主に飲んでいる(総アルコール摂取量の3分の2以上を占めている)アルコール飲料の種類別にみた総飲酒量(男性)

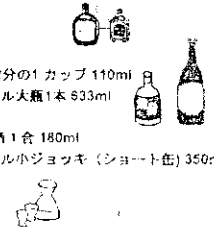
日本酒換算飲酒量(合/日)



適正飲酒量に関するクイズ

問題2: 以下のA~Cのうち、ほぼ1日の適正な飲酒量内と見られる組み合わせを一つ選んでください。

- A. ビール小ジョッキ(ショート缶) 350ml + ウイスキーシングル1杯 30ml
- B. 焼酎2分の1カップ 110ml + ビール大瓶1本 633ml
- C. 日本酒1合 180ml + ビール小ジョッキ(ショート缶) 350ml



お酒の種類に関するクイズ

問題1: 下の図は積水化学グループ水口の1日の一人あたりの総飲酒量(すべてのアルコール飲料の合計)を日本酒に換算して示しています。主に飲んでいるお酒の種類別に示していますが、A~Cのうち"焼酎"はどれでしょうか？

主に飲んでいる(総アルコール摂取量の3分の2以上を占めている)アルコール飲料の種類別にみた総飲酒量(男性)



主に焼酎を飲む人は、ついつい総アルコール摂取量が多くなりがちなので注意してください。

適正飲酒量に関するクイズ

問題2: 以下のA~Cのうち、ほぼ1日の適正な飲酒量内と見られる組み合わせを一つ選んでください。

適量飲酒→純アルコールで1日20~23g程度

正解:A

- A. ビール小ジョッキ(ショート缶) 350ml + ウイスキーシングル1杯 30ml
- B. 焼酎2分の1カップ 110ml + ビール大瓶1本 633ml
- C. 日本酒1合 180ml + ビール小ジョッキ(ショート缶) 350ml

13g + 10g = 23g
 B. 焼酎2分の1カップ 110ml + ビール大瓶1本 633ml
 22g + 23g = 45g
 C. 日本酒1合 180ml + ビール小ジョッキ(ショート缶) 350ml
 23g + 13g = 36g

適正飲酒についての健康クイズ結果
 ポップメニューを読むと
 健康知識が増える！

全問正解者: 74人(21%) 1問正解者: 156人(45%)でした。

クイズの平均正解率を比較すると

「POPメニューを毎回必ず読む」方は54%、

「POPメニューをたまに読む」方は33%でした。

毎回必ず読んでいると、健康知識が増えることがわかりました。今後も皆様の健康に役立つ豆知識を提供します。

ご協力ありがとうございました。

表2. 2002年度第1回アクティブポイントキャンペーン実施結果

2002年4月15日～6月15日					
会社名	在籍者数	提出者数	提出率	達成者数	達成率
滋賀D社グループA社	180	65	36.1	13	7.2
滋賀D社グループB社	120	42	35.0	14	11.7
滋賀D社グループC社	120	90	75.0	43	35.8
滋賀D社グループD社	81	42	51.9	16	19.8
合計	501	239	47.7	86	17.2

表4. 部署別対抗アクティブキャンペーン上位10部署

順位	カンパニー名	対象人数	達成者数	達成率(%)	1日平均歩数
1	う膜回収	8	8	100	23,255
2	サポート	3	3	100	20,102
3	SUNSET	6	6	100	15,693
4	マイクロパールズ-2	6	6	100	14,116
5	HOPE	6	6	100	13,934
6	巻返し	7	7	100	13,516
7	オールド4(フォー)	4	4	100	12,671
8	HSJ	5	5	100	12,419
9	おじゃまむし	6	6	100	12,091
10	パール	6	6	100	11,483

表3. 部署別対抗アクティブキャンペーンの目標達成率

順位	カンパニー名	人数	最終集計	
			達成者数	達成率(%)
1	う膜回収	8	8	100
2	サポート	3	3	100
3	SUNSET	6	6	100
4	CCV	4	4	100
5	オールド4(フォー)	4	4	100
6	堺遊館	6	6	100
7	HMMR	7	7	100
8	ミリオンゴット	6	6	100
9	NIISAN	5	5	100
10	HSJ	5	5	100
11	巻返し	7	7	100
12	いしずえ	4	4	100
13	HOPE	6	6	100
14	デルモンテ	6	6	100
15	おじゃまむし	6	6	100
16	パール	6	6	100
17	マイクロパールズ-2	6	6	100
18	あらいぐま	5	5	100
19	ヘルメッターズ	8	7	88
20	レッドゾーン	8	7	88
21	マシンードクター	7	6	86
22	タフボーイズ	7	6	86
23	アビリティーHOPE	7	6	86
24	E&P	6	5	83
25	ノーバディーズ	6	5	83
26	HVA	4	3	75
27	ADプロ	4	3	75
28	パイプ&ゴムチーム	8	6	75
29	ヨンビジョン	4	3	75
30	ポケット	7	5	71
31	クリーン	7	5	71
32	いも虫	21	15	71
33	Cuatro	6	4	67
34	変シリファイブ	6	4	67
35	HM九千	6	4	67
36	EH&S	5	3	60
37	VIP-8	5	3	60
38	NEW LINE	5	3	60
39	SUN	5	3	60
40	ゴールドラッシュ	5	3	60
41	ユーティリティ	5	3	60
42	PPC	7	4	57
43	P・M	9	5	56
44	SSK	9	5	56
45	コスモス	9	5	56
46	ZOO	8	4	50
47	BYTE+1	4	2	50
48	DOOB	6	3	50
49	マイクロマン	6	3	50
50	新鮮組	6	3	50
51	5Sニコニコ	6	3	50
52	だんご6兄弟	7	3	43
53	4kits	5	2	40
54	シルバーポケットわん	5	2	40
55	たけのこ	6	2	33
56	B&P	6	2	33
57	チャレンジスピリッツ	7	2	29
58	電光石化	4	1	25
59	ファインアップ珍素材	4	1	25
60	ドラ猫と3匹のチュー太郎	9	2	22
61	HM八千	5	1	20
62	SS	9	1	11
63	JUMP	5	0	0
64	ひよこ	7	0	0
65	Xファイブ	5	0	0
66	クライマー	4	0	0
67	GYANBURA	5	0	0
68	GS	8	-	-
69	九角	3	-	-
70	MATCH	6	-	-
	合計	432	268	62

※ - は今回未提出

(5) 京都 E 社

京都 E 社に対する全体介入

門脇 崇、千葉 良子

京都 E 社は京都府城陽市にある大型電気機器製品会社の本社であり、事務所および工場が同敷地内にある。常勤の産業保健専門職は居らず、介入研究も総務課が主体となって実施している。検診は年一回の一括検診であり、例年 11 月に実施している。2001 年 4 月から 12 月の実施計画案を表に示す。

以下、各領域別に全体介入の現状と問題点を述べる。

1. 栄養

1) 現状

社員食堂喫食率は約 25% であり、残りの多くの社員は業者の弁当を注文して食べている。社員食堂には嘱託給食会社が入っており、殆どその場で調理せずに工場からの持込食材を盛り付けている状況である。また、食堂を利用しない社員は、各部署の休憩スペースまたは自分のデスクで食事をしている状況である。

2) 平成 14 年度実施事項

減塩、栄養バランスを中心としたポップメニューに加え、疾病予防に関する内容を強化したポップメニューを用いて展示を継続した。塩分調査（食前、食後の計量）とみそ汁塩分の測定も継続して行った。飲料に関する展示と、滋賀医大学生実習として「食でつくるいきいき健康体講座」をイベントとして行った。

食堂の環境整備として、ショーケースを導入し減塩に関する展示を行うとともに、卓上調味料を一滴醤油差し・一滴ソース差しに変更した。

7 月からヘルシー弁当として“彩り弁当”の名で週 1 回 25 食の提供を開始し、内容の向上に向けて業者と交渉を継続している。

平成 14 年 4～6 月

減塩、肥満に関する POP メニュー展示

平成 14 年 7 月～9 月

バランスに関する POP メニュー展示

飲料に関するイベント実施

食でつくるいきいき健康体講座（滋賀医大学生実習）

彩り弁当（ヘルシー弁当）週1回25食提供

平成14年10月～12月

減塩、肥満、糖尿病、高血圧、運動に関するPOPメニュー展示

ショーケース導入「減塩：1日の塩分摂取量について」「調味料の塩分含有量」展示

塩分調査（食前 食後の計量）、みそ汁塩分の測定

卓上調味料を一滴醤油差し・一滴ソース差しに変更

彩り弁当（ヘルシー弁当）に関する業者との打ち合わせ

平成15年1月～3月

高脂血症、心臓疾患、高血圧、運動に関するPOPメニュー展示

塩分調査（食前 食後の計量）、みそ汁塩分の測定

彩り弁当（ヘルシー弁当）内容に関する検討

食堂以外の場所での栄養指導の可能性の検討

3) 全体介入栄養の問題点

1. 社員給食の喫食率が25%と低く、給食内容改善による社員全員に対する介入効は小さい。平成15年度は食堂を利用していない社員や、家族への介入を実施する。

2. 社員給食については、ベースライン時には京都E社の調理場に栄養士と調理師が配置されていたが、13年4月時点で栄養士、調理師とも欠員となり、本社調理場で調理したものをE社に配送し盛り付けだけを行っている。ベースライン時と状況が変化したため、給食への介入が難しくなったが、みそ汁の塩分や、卓上調味料への介入は継続して実施し、漬物の減量を目指す。

3. 食業者とは別の複数の弁当業者が昼食時に弁当販売を行っており、価格も給食の定食より安く喫食率が高い。給食への介入と共に弁当業者への介入を行う必要があるが、複数の業者が参入しているため、介入が困難である。今後は弁当購入者側に視点を向けて介入する。

4. 給食業者が販売している介護弁当（高齢者用）を、ヘルシー弁当として昼食時に販売を開始した。今後、内容の向上と販売数の増加に向けて検討を継続する。

5. 12年度に示した介入案のうちまだ実施されていないものについて実施する。

2. 身体活動（運動）介入

本事業所は、介入開始前の平均歩行数が全体の平均よりも約1,000歩少ない状況であった。これは、この事業所が駅から徒歩で通勤するには遠く（最寄駅より徒歩約20分）、自家用車通勤の社員が多いことと、就業時間中に歩き回ることが少ないためと思われた。昨年度までは従来のアクティブポイントキャンペーンを行っていたのだが、参加率が4割程度であり、運動量の少ない対象者の底上げには不十分であった。

本年度は、参加率を増やし、運動量の少ない対象者の底上げを図ることを目標に、6月に全員

参加・部署対抗の歩数レースを実施した。これは、より多い歩数を競うのではなく、12日間の合計歩数が100,000歩（1日平均8,333歩）を達成した割合が多い部署を表彰するという形式にした。また、スポーツインストラクターを派遣し、昼休みの時間を利用してウォーキングエクササイズサイズの講習会も開催した。その結果、参加率は90.5%に達し、対象者の45.9%が目標歩数を達成した。部署対抗で全体の連帯感を持たせることにより、9割の参加率を得ることができ、運動量の少ない社員の底上げに役立ったものと思われる。

上記イベントは開催期間が12日間であり、運動習慣をつけるには不十分であった。そこで、開催期間を長くし、万歩計を装着する習慣をつけることを目標に、10～11月にかけて、1ヶ月のうち万歩計を装着して1万歩を超えた人を目標達成とするウォーキングキャンペーンを行った。開始時にはスポーツインストラクターによるウォーキングエクササイズ講習会を開催した。部署別にしなかったため、参加率は低下したものの、目標達成率は48%（203名中97名）であり、万歩計を装着して運動量を意識する習慣をつけるのに役立ったものと考えられる。

9月に実施したランダムサンプルによる1週間の歩数調査の結果、男性（21名）8,325歩、女性（17名）8,668歩であり、当初の非常に運動量が少なかった状況は改善されていると考えられる。

3. 喫煙対策の現状

京都 E 社はこの研究事業の介入が始まった当初からチャレンジ禁煙コンテストを行ってきた。この事業所には保健医療の専門職が居ないこともあり、昨年度まではニコチン代替療法は行っていなかった。しかしながら今年度は3回目であり、他の事業所での経験からも参加者の減少が予想された。そこで、滋賀医科大学の学生実習グループに対して健康教育のトレーニングを行い、ニコチンガムの使用法指導ができるようにして、参加者の面談に参加させた。初回面談では、喫煙の害・禁煙のメリット・禁煙の方法などについて説明し、禁煙宣言書に署名してもらい、その後は2ヶ月間のフォローを行う、という方法をとった。7名が参加し、全員が1ヶ月以上の禁煙を達成している。また、当初から行っている分煙アセスメントの結果、事業所の自主的な取り組みによって着実に分煙状況が改善していることが分かった（分煙の項参照）。

表 全体介入実施スケジュール(案) (平成14年4月～12月) <星和電機>

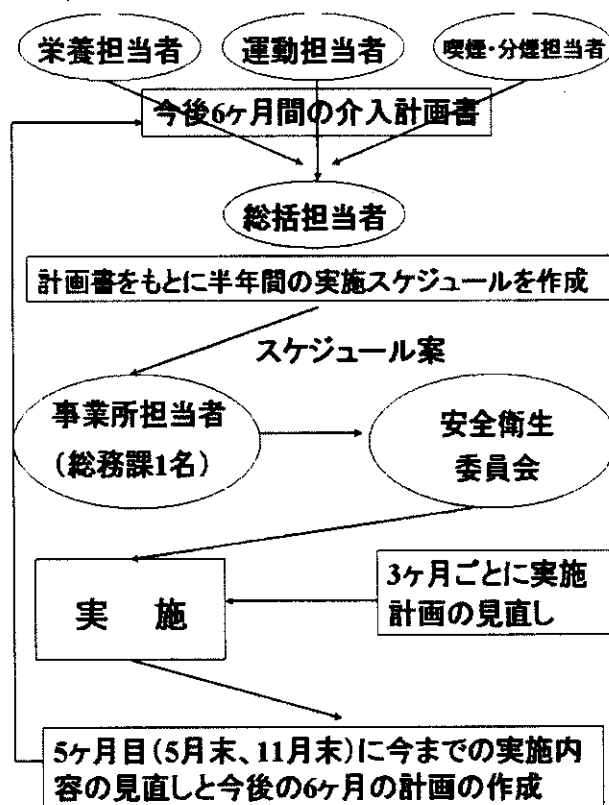
業務	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		備考
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	
健康関係等																			
運動	講演会																		
	アクティブポイントキャンペーン																		
	ポスター掲示																		
	POPメニュー																		
栄養	食堂への介入																		
	イベント																		
	常設展示																		
	POPメニュー																		
喫煙	社員食堂																		
	ポスター掲示																		
	禁煙レース																		
分煙対策																			
個別介入																			

(6) 兵庫F社

兵庫F社における全体介入の現状と課題

1) 全般的な現状

兵庫F社においては 2000 年 4 月より全体介入を開始している。全体介入の実施の流れは以下のようになっている。



2002 年 1 月からの兵庫F社における全体介入実施スケジュールを表 1～表 3 に示す。

2) 各分野における進捗状況

① 栄養分野

兵庫F社では他の事業所と異なり社内に給食調理設備がなく、昼食は食堂で各自が持参した弁当や外部弁当業者(2社)から購入した弁当をとる形が中心となっている。そのため、昼食時の献立への直接的な介入が出来ないため、家庭での調理担当者を対象に含めた知識普及や外部弁当業者への介入が中心となっている。以下に平成14年度の介入実施内容を示す。

A. 健康一口メモ（POPメニュー）による情報提供

日常生活における食事摂取の際の参考となるような情報の提供を食堂の各テーブル上に設置の健康一口メモを通じて行っている。健康一口メモの内容は毎週更新するようになっている。今年度は以下のテーマのものを掲示した。

平成 14 年 4 月～6 月： 肥満

7 月： ダイエット

8 月： 糖尿病

9 月： 肥満

10 月： 高血圧

11 月： 脳血管疾患

12 月： 魚のすすめ

平成 15 年 1 月： アルコール

2 月～： （他分野のPOPメニューを掲示）

B. 個別健康教育の実施テーマに沿った常設展示

平成 14 年度は耐糖能異常の有所見者を対象とした個別健康教育が行われたので、「耐糖能異常」の方に参考となるような食事内容の展示を食堂にて常設で行った。

C. 食事バランス改善キャンペーンの実施

「毎食の食事において主食・主菜・副菜の 3 つのお皿をそろえてバランスよく食事を摂取すること」「腹八分目に食事をとること」「1 日三食、食べることを習慣化するために、「食事バランス改善キャンペーン（部署対抗戦）」を平成 14 年 8 月 5 日から 4 日間実施した。このキャンペーンでは 4 日間にわたって毎回の食事の内容がバランスよく摂取できているかどうかを各自でチェックしてもらうためのカードを全員に配布した。記録カードを「資料 1」に示す。

平成 13 年 12 月にも同様のキャンペーンを実施したが、参加率が非常に低かったため、部署対抗制を導入し、また記録カードや記録内容も簡素化するなどの改善を行った。前回と今回のキャンペーンの比較表を以下に示す。

	第1回食事バランス改善キャンペーン (平成13年12月)	食事バランス改善キャンペーン <部署対抗戦> (平成14年8月)
目的	・「主食」「主菜」「副菜」の3要素が揃った食事を摂る。 ・適度な摂取量を自分で学び取る。	
記録用紙	A5判冊子 (計8ページ)	A5判両面印刷 1枚
期間	7日間	4日間
配布・回収	総務課	各部署の安全推進委員
ポイント集計	個人集計のみ	個人集計+部署別集計
参加率	16.0%	58.0%

キャンペーン終了後には、以下のようなPOPメニューを掲示し、結果報告を行った。

食事バランス改善キャンペーン

あなたはいかがでしたか？

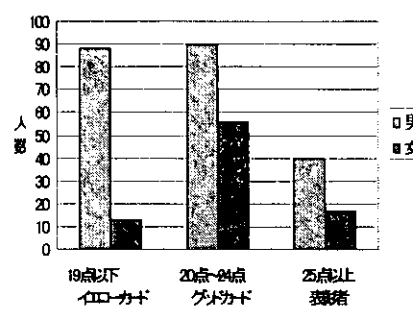
8月のキャンペーンは303人(58%)の方にご参加いただきました。
 毎日3食食べている方は女性では9割以上でしたが、男性は7割でした。

食事は活動エネルギーの源。3食きちんと食べましょう！



部署別成績ベスト5

	(部署平均)
1位: 社入部	25.0
2位: ティニス技術部	21.2
3位: 春日1製 部品センター	20.3
4位: 春日1製 部長・管理課	20.0
5位: 春日1製 金型製造課第3	19.4



D. 料理レシピカード「お手軽クッキング」の配布

家庭における調理者への情報提供の一手段として料理レシピカード「お手軽クッキング」を毎月2枚、平成13年度から引き続いて配布している。レシピカードは主食・・・黄色、主菜・・・赤色、副菜・・・緑色に色分けされており、それぞれの色を組み合わせることによりバランスのよい食事の一例が出来るようになっている。

E. 外部弁当業者への介入

多くの従業員は昼食を外部弁当業者の弁当で摂っているが、従業員の中からはその味付けについて濃いなどの意見がある。また、外部弁当業者の弁当を改善することによって従業員への効果的な栄養介入が出来るものと考えられる。そこで平成13年3月25～29日の5日間にわたって外部弁当業者の弁当について栄養成分分析を行い現状の把握を行った。また、従業員を対象に外部業者の弁当に関するアンケート調査を6月に行った。これらの調査結果については平成14年6～7月に事業所および外部弁当業者2社にそれぞれ説明を行い、業者弁当の更なる低塩化、カロリーの適正化を要請した。

1回目の調査から1年が経過する平成15年3月24～28日に外部業者弁当に関する栄養成分分析を再度行い、その結果に基づいて1年間での弁当改善状況の評価等を行い、また外部弁当業者へより一層の協力を求める予定である。

また、外部業者より弁当とともに提供されているみそ汁の塩分濃度を隔月で5日間測定することを減塩対策の一つとして実施している。

F. 減塩推進キャンペーンの実施

先にも述べたように、F社には給食設備がなく、理想的な塩分濃度の料理や味噌汁を実際に体験してもらうということを実施できずにいた。しかし、知識の普及だけではなく実際に試食し体験してもらうということも重要なため、11月20日、21日の2日間、昼食時に食堂にて以下のような味噌汁、酢の物を試食してもらい、工夫次第で低塩分でもおいしく食べられること、および塩分濃度が高いからといって必ずしもおいしく感じないことを実際に体験してもらうイベントを開催した。

<試食内容>

- みそ汁① 塩分濃度 1.2%
- みそ汁② 塩分濃度 0.9%
- みそ汁③ 塩分濃度 0.9%+みょうが
- 酢の物① きゅうり+わかめ+食酢 5ml+薄口しょうゆ 3ml
- 酢の物② きゅうり+わかめ+食酢 5ml+薄口しょうゆ 1.5ml+おろし生姜汁 1ml

また、同時に各家庭のみそ汁の塩分濃度を知ってもらうために、持参していただいたみそ汁の塩分濃度測定や減塩テープの配布を行った。

試食してもらった後にどの塩分濃度のみそ汁がおいしかったかということを調査し、理想的な塩分濃度のものを選択した者には「グッドカード」、塩分濃度の高いみそ汁を選択した者には「イエローカード」を配布することにより、その場で評価を返すようにした。