

図2. 追跡調査の対象

表1. コース別追跡調査の対象者

コース	プログラム参加者(人)	終了者(人)	終了率(%)	終了時分析対象(人)	追跡対象数(人)	回収数(人)	回収率(%)	有効回答数(人)	追跡時分析対象(人)
運動	391	333	85.2	301	306	137	44.8	133	133
食事	95	84	88.4	79	73	32	43.8	31	30
飲酒	60	46	76.7	40	43	18	41.9	18	18
喫煙	60	42	70.0	39	41	16	39.0	16	16
歯磨き	170	161	94.7	151	149	72	48.3	71	71
休養	92	79	85.9	72	74	22	29.7	22	22
体重	295	225	76.3	211	218	106	48.6	106	100
睡眠	114	102	89.5	98	94	39	41.5	37	36
合計	1277	1072	83.9	991	998	442	44.3	434	426

- \* プログラム参加者:コースごとのエントリーシートで習慣チェックと目標の設定を行い提出した者
- \* 終了者:1ヵ月間の記録シートと終了時アンケートの提出を原則としたが、記録シートのみ提出も終了者とした
- \* 追跡対象者:追跡時に在籍していた者
- \* 有効回答数:氏名、被保険者番号が特定できた数

表2-1. プログラムの終了者の特性

	全体	運動	食事	飲酒	喫煙	歯磨き	休養	体重	睡眠
総数									
N	1072	333	84	46	42	161	79	225	102
年齢	39.5±11.3	40.9±11.6	37.0±10.8	45.7±10.8	40.5±11.4	39.1±11.6	38.4±10.9	39.2±10.8	36.4±10.0
男性									
N	596	182	36	41	37	77	26	154	43
年齢	43.6±10.6	45.6±10.6	40.0±10.5	47.2±9.9	42.6±10.5	44.3±10.1	43.5±11.7	42.1±10.2	39.6±10.6
女性									
N	476	151	48	5	5	84	53	71	59
年齢	34.4±9.9 ***	35.2±10.1 ***	34.7±10.6	33.2±10.1	25.4±3.4 ***	34.3±10.9 ***	35.8±9.6 **	32.8±9.0 ***	34.0±8.8 **

表2-2. 追跡者の特性

	全体	運動	食事	飲酒	喫煙	歯磨き	休養	体重	睡眠
総数									
N	434	133	31	18	16	71	22	106	37
年齢	42.3±11.4	44.0±11.3	39.4±10.3	47.9±9.5	45.6±11.7	41.2±12.1	41.4±12.3	42.0±11.0	37.9±10.8
男性									
N	263	81	13	15	15	35	10	75	19
年齢	46.1±10.3	48.4±9.6	42.5±9.8	49.8±8.4	47.1±10.5	46.6±10.3	44.1±12.6	44.3±10.4	42.2±10.4
女性									
N	171	52	18	3	1	36	12	31	18
年齢	36.5±10.6 ***	37.2±10.2 ***	37.2±10.5	38.3±10.2 §	24.0±0.0 §	36.0±11.6 ***	39.2±12.0	36.4±10.6 ***	33.5±9.6 *

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 § p<.1

表3-1. 終了時の習慣変化

	n	介入前		終了時		終了時Δ		T値	
<b>運動コース</b>									
通勤時歩行時間	291	27.52	± 16.49	35.29	± 21.32	7.77	± 14.36	9.23	***
通勤外歩行	297	1.46	± 0.62	1.87	± 0.64	0.41	± 0.64	11.21	***
社外階段利用	300	1.81	± 0.75	2.42	± 0.69	0.61	± 0.75	14.04	***
社内階段利用	296	1.94	± 0.85	2.39	± 0.79	0.45	± 0.73	10.73	***
休日の不活動	299	2.02	± 0.72	2.35	± 0.65	0.33	± 0.64	8.86	***
歩く速さ	299	2.23	± 0.58	2.51	± 0.55	0.27	± 0.50	9.55	***
<b>食事コース</b>									
食事を抜く	78	2.49	± 0.70	2.56	± 0.62	0.08	± 0.60	1.14	
外食の頻度	78	2.28	± 0.85	2.33	± 0.77	0.05	± 0.58	0.78	
コンビニ弁当の利用	79	2.58	± 0.63	2.71	± 0.56	0.13	± 0.46	2.43	*
ファーストフードの利用	79	2.43	± 0.65	2.56	± 0.55	0.13	± 0.52	2.18	*
揚げ物などの脂肪摂取	79	2.11	± 0.72	2.35	± 0.60	0.24	± 0.58	3.67	***
単品(丼、ラーメン等)摂取	78	2.21	± 0.65	2.44	± 0.64	0.23	± 0.56	3.66	***
和食の頻度	79	2.08	± 0.73	2.39	± 0.72	0.32	± 0.61	4.61	***
緑黄色野菜摂取	78	2.03	± 0.64	2.33	± 0.57	0.31	± 0.63	4.31	***
乳製品の摂取	79	2.25	± 0.78	2.48	± 0.66	0.23	± 0.77	2.64	*
食べる速さ	78	1.76	± 0.69	1.85	± 0.76	0.09	± 0.51	1.54	
<b>飲酒コース</b>									
飲酒頻度	40	1.70	± 0.82	1.95	± 0.78	0.25	± 0.63	2.51	*
外での飲酒頻度	38	2.55	± 0.50	2.63	± 0.63	0.08	± 0.63	0.77	
誘いを上手に断る	40	2.25	± 0.54	2.33	± 0.57	0.08	± 0.47	1.00	
つまみの取り方	40	2.35	± 0.80	2.48	± 0.75	0.13	± 0.72	1.09	
休日前の飲みすぎ	40	2.00	± 0.68	2.10	± 0.67	0.10	± 0.63	1.00	
二日酔い	40	2.18	± 0.59	2.33	± 0.62	0.15	± 0.58	1.64	
<b>喫煙コース</b>									
喫煙本数 <sup>#1</sup>	36	25.42	± 11.07	16.08	± 7.64	9.33	± 5.93	9.44	***
たばこの強さ	38	2.68	± 0.57	2.82	± 0.46	0.13	± 0.41	1.96	§
起床後最初の喫煙までの時間	38	1.84	± 1.00	2.32	± 0.96	0.47	± 1.18	2.48	*
肺まで深く吸う頻度	38	1.58	± 0.83	1.79	± 0.74	0.21	± 0.66	1.95	§
たばこの買い置き	39	2.38	± 0.94	2.69	± 0.73	0.31	± 0.73	2.63	*
せき・痰	38	2.08	± 0.71	2.37	± 0.63	0.29	± 0.61	2.92	**
吸う場所の特定	38	1.89	± 1.01	2.42	± 0.92	0.53	± 1.11	2.93	**
<b>歯磨きコース</b>									
歯磨きの回数	136	2.31	± 0.68	2.60	± 0.55	0.29	± 0.53	6.32	***
就寝前10分以上の歯磨き	148	1.51	± 0.67	1.98	± 0.71	0.47	± 0.68	8.29	***
歯磨き時の出血	150	2.33	± 0.60	2.45	± 0.57	0.11	± 0.49	2.86	**
歯肉を磨く頻度	149	2.04	± 0.80	2.60	± 0.60	0.56	± 0.80	8.61	***
口臭	149	2.40	± 0.60	2.49	± 0.54	0.09	± 0.46	2.30	*
面倒と思う程度	148	2.32	± 0.65	2.48	± 0.61	0.16	± 0.59	3.20	**
歯間ブラシやデンタルフロスの使用	151	1.61	± 0.92	1.79	± 0.98	0.19	± 0.58	3.92	***

平均±SD

T値に対する有意水準 \*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05

#1 喫煙本数は1ヶ月後禁煙した6名を除外して分析

表3-2. 終了時の習慣変化

	n	介入前		終了時		終了時Δ		T値
<b>休養コース</b>								
睡眠時間	67	6.09	± 0.86	6.19	± 0.83	0.10	± 0.59	1.44
睡眠の深さ	71	1.94	± 0.67	2.10	± 0.61	0.15	± 0.60	2.17 *
ゆっくりした入浴頻度	71	1.92	± 0.77	2.35	± 0.70	0.44	± 0.77	4.78 ***
気晴らしの飲酒	72	2.35	± 0.72	2.36	± 0.74	0.01	± 0.54	0.22
自由時間の確保	68	1.75	± 0.82	2.09	± 0.73	0.34	± 0.86	3.25 **
肩こり	71	1.52	± 0.73	1.59	± 0.71	0.07	± 0.62	0.96
腰痛	72	1.97	± 0.67	1.97	± 0.67	0.00	± 0.65	0.00
休日も自宅の仕事	70	2.63	± 0.64	2.61	± 0.67	0.01	± 0.65	0.18
<b>体重コントロールコース</b>								
体重 <sup>#2</sup>	201	66.96	± 11.63	66.14	± 11.50	-0.82	± 0.95	12.33 ***
BMI <sup>#2</sup>	201	24.09	± 2.72	23.79	± 2.69	-0.30	± 0.33	12.62 ***
通勤時歩行時間	207	27.4	± 17.0	33.8	± 20.3	6.42	± 11.1	8.30 ***
通勤外歩行	208	1.60	± 0.64	1.93	± 0.65	0.33	± 0.60	8.00 ***
社外の階段利用	210	1.92	± 0.74	2.39	± 0.70	0.47	± 0.80	8.59 ***
社内の階段利用	207	2.01	± 0.79	2.45	± 0.72	0.44	± 0.71	8.86 ***
歩く速さ	211	2.31	± 0.61	2.50	± 0.56	0.19	± 0.46	5.99 ***
休日の不活動	211	2.05	± 0.75	2.34	± 0.68	0.29	± 0.62	6.92 ***
揚げ物など脂肪摂取	210	2.29	± 0.61	2.52	± 0.60	0.23	± 0.59	5.70 ***
単品摂取	209	2.44	± 0.62	2.51	± 0.62	0.06	± 0.56	1.62
間食の頻度	208	2.25	± 0.67	2.42	± 0.59	0.16	± 0.61	3.88 ***
量やバランスを考慮	208	2.34	± 0.68	2.70	± 0.54	0.36	± 0.70	7.41 ***
夜10時以降の食事	211	2.20	± 0.75	2.33	± 0.74	0.13	± 0.59	3.14 **
満腹まで食べる	205	1.68	± 0.59	2.10	± 0.56	0.42	± 0.63	9.60 ***
<b>睡眠コース</b>								
睡眠時間1(時間)	75	5.96	± 0.75	6.18	± 0.75	0.22	± 0.73	2.66 **
睡眠時間2(時間)	75	5.72	± 0.87	5.94	± 1.00	0.21	± 0.96	1.92 \$
就床時刻(時)	75	24.53	± 1.10	24.45	± 1.23	-0.08	± 0.76	0.87
入眠時刻(時)	75	25.19	± 1.10	25.00	± 1.44	-0.19	± 0.87	1.91 \$
覚醒時刻(時)	75	6.92	± 1.12	6.94	± 1.13	0.02	± 0.74	0.22
起床時刻(時)	75	7.45	± 1.26	7.32	± 1.14	-0.13	± 0.96	1.21
入眠潜時(分)	75	40.2	± 36.0	33.0	± 31.8	-7.0	± 30.7	1.98 \$
覚醒から起床までの時間(分)	75	31.8	± 42.6	22.8	± 27.6	-9.2	± 44.1	1.80 \$
睡眠効率1(%)	75	86.9	± 11.2	89.4	± 8.6	2.5	± 11.0	1.94 \$
睡眠効率2(%)	75	83.5	± 12.0	86.9	± 10.5	3.4	± 11.1	2.67 **
就寝前の活動	97	2.35	± 0.78	2.47	± 0.66	0.12	± 0.55	2.24 *
夕食から寝るまでの時間	98	2.40	± 0.68	2.39	± 0.65	-0.01	± 0.55	0.18
カフェイン摂取	98	2.22	± 0.68	2.37	± 0.69	0.14	± 0.59	2.39 *
寝酒	97	2.52	± 0.72	2.59	± 0.66	0.07	± 0.44	1.16
休日の朝寝坊	98	1.42	± 0.72	1.55	± 0.71	0.13	± 0.59	2.24 \$
寝室での活動	98	2.23	± 0.83	2.41	± 0.77	0.17	± 0.63	2.74 **
寝起き	97	1.95	± 0.85	2.26	± 0.71	0.31	± 0.74	4.11 ***
入浴	98	1.88	± 0.72	2.30	± 0.72	0.42	± 0.75	5.56 ***
睡眠薬の利用	98	2.88	± 0.41	2.89	± 0.38	0.01	± 0.23	0.45
運動	94	1.49	± 0.86	1.79	± 0.98	0.30	± 0.72	4.03 **

平均±SD

T値に対する有意水準 \*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05

#2 体重とBMIの分析は介入前後で身長と体重の値が回収できた201名で行なった

表4-1. 1年後の習慣行動の変化

	n	介入前		終了時 $\Delta$		追跡時 $\Delta$		F値			
<b>運動コース</b>											
通勤時歩行時間	121	29.26	± 16.69	6.50	± 11.82	*1	5.68	± 12.99	*1	18.79	***
通勤外歩行	124	1.54	± 0.66	0.40	± 0.65	*1	0.23	± 0.63	*1 *2	26.51	***
社外階段利用	125	1.93	± 0.76	0.62	± 0.71	*1	0.32	± 0.74	*1 *2	47.41	***
社内階段利用	125	2.10	± 0.85	0.43	± 0.65	*1	0.24	± 0.70	*1 *2	28.88	***
休日の不活動	125	2.08	± 0.77	0.42	± 0.70	*1	0.14	± 0.74	*1 *2	24.06	***
歩く速さ	126	2.27	± 0.61	0.24	± 0.51	*1	0.10	± 0.49	*1 *2	15.10	***
<b>食事コース</b>											
食事を抜く	30	2.63	± 0.61	-0.07	± 0.52		0.00	± 0.64		0.24	
外食の頻度	29	2.34	± 0.86	-0.03	± 0.50		0.10	± 0.77		0.72	
コンビニ弁当の利用	30	2.50	± 0.68	0.13	± 0.51		0.17	± 0.53		1.97	
ファーストフードの利用	30	2.63	± 0.49	-0.03	± 0.32		-0.03	± 0.32		0.24	
揚げ物などの脂肪摂取	30	2.13	± 0.73	0.27	± 0.58	*1	0.17	± 0.59		3.08	\$
単品(丼、ラーメン等)摂取	29	2.31	± 0.71	0.24	± 0.51	*1	0.03	± 0.57	*2	3.60	*
和食の頻度	30	2.10	± 0.71	0.37	± 0.67	*1	0.37	± 0.56	*1	7.82	***
緑黄色野菜摂取	30	2.10	± 0.61	0.23	± 0.50	*1	0.17	± 0.53		3.89	*
乳製品の摂取	30	2.37	± 0.76	0.17	± 0.75		0.07	± 0.58		0.79	
食べる速さ	29	1.83	± 0.76	0.14	± 0.44		0.07	± 0.59		1.00	
<b>飲酒コース</b>											
飲酒頻度	16	1.25	± 0.58	0.44	± 0.63	*1	0.56	± 0.63	*1	7.13	**
外での飲酒頻度	16	2.75	± 0.45	0.13	± 0.72		0.25	± 0.45		1.55	
誘いを上手に断る	16	2.44	± 0.63	0.06	± 0.57		0.38	± 0.62		1.55	
つまみの取り方	16	2.31	± 0.79	0.06	± 0.44		0.25	± 0.93		0.92	
休日前の飲みすぎ	16	1.88	± 0.50	0.25	± 0.58		0.56	± 0.63	*1	6.22	**
二日酔い	16	2.25	± 0.58	0.13	± 0.50		0.38	± 0.89		2.14	
<b>喫煙コース</b>											
喫煙本数 <sup>#1</sup>	11	23.00	± 8.54	-6.91	± 4.99	*1	-3.09	± 3.51	*1	14.76	***
たばこの強さ	11	2.64	± 0.50	0.18	± 0.40		0.36	± 0.50	*1	3.75	*
起床後最初の喫煙までの時間	11	1.91	± 1.04	0.18	± 1.40		0.00	± 0.89		0.19	
肺まで深く吸う頻度	11	1.91	± 0.94	0.09	± 0.70		0.27	± 0.79		1.00	
たばこの買い置き	13	2.38	± 0.96	0.31	± 0.75		0.31	± 0.75		2.18	
せき・痰	12	2.00	± 0.60	0.17	± 0.72		0.42	± 0.51	*1	3.22	\$
吸う場所の特定	12	1.50	± 0.90	0.67	± 0.98	\$1	0.67	± 0.98	\$1	4.00	*
<b>歯磨きコース</b>											
歯磨きの回数	62	2.31	± 0.67	0.27	± 0.55	*1	0.10	± 0.53	*2	8.01	***
就寝前10分以上の歯磨き	67	1.64	± 0.71	0.49	± 0.77	*1	0.27	± 0.59	*1 *2	18.43	***
歯磨き時の出血	68	2.24	± 0.65	0.09	± 0.51		0.28	± 0.54	*1 *2	9.34	***
歯肉を磨く頻度	67	1.96	± 0.79	0.70	± 0.82	*1	0.49	± 0.80	*1 \$2	27.35	***
口臭	67	2.33	± 0.64	0.13	± 0.55		0.12	± 0.59		2.40	\$
面倒と思う程度	67	2.30	± 0.67	0.13	± 0.63		0.12	± 0.66		1.90	
歯間ブラシやデンタルフロスの使	68	1.65	± 0.94	0.24	± 0.65	*1	0.29	± 0.79	*1	6.48	**

平均±SD

F値に対する有意水準 \*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05

多重比較 \*1 vs介入前 p<.05 \$1 vs介入前 p<.10

多重比較 \*2 vs終了時 p<.05 \$2 vs終了時 p<.10

#1 喫煙本数は開始後禁煙した5名を除外して分析

表4-2. 1年後の習慣行動の変化

	n	介入前		終了時 $\Delta$		追跡時 $\Delta$		F値
<b>休養コース</b>								
睡眠時間	19	6.11	± 0.97	0.13	± 0.57	0.26	± 0.69	1.73
睡眠の深さ	22	1.95	± 0.79	0.09	± 0.68	0.32	± 0.65	2.44 \$
ゆっくりした入浴頻度	20	2.00	± 0.79	0.15	± 0.88	0.05	± 0.69	0.34
気晴らしの飲酒	22	2.05	± 0.79	0.09	± 0.43	0.23	± 0.81	1.20
自由時間の確保	20	1.80	± 0.89	0.20	± 0.89	0.20	± 0.89	0.75
肩こり	21	1.86	± 0.85	-0.19	± 0.87	-0.14	± 0.65	0.76
腰痛	22	1.86	± 0.64	-0.05	± 0.58	0.14	± 0.56	1.19
休日も自宅で仕事	21	2.76	± 0.54	-0.14	± 0.57	0.00	± 0.45	0.90
<b>体重コントロールコース</b>								
体重 <sup>#2</sup>	97	67.28	± 11.48	-1.00	± 1.06	* <sup>1</sup> -0.96	± 1.98	22.4 ***
BMI <sup>#2</sup>	97	24.17	± 2.56	-0.35	± 0.37	* <sup>1</sup> -0.33	± 0.71	21.5 ***
通勤時歩行時間	99	28.36	± 19.51	5.05	± 9.24	* <sup>1</sup> 1.72	± 13.00	7.36 ***
通勤外歩行	99	1.65	± 0.66	0.27	± 0.57	* <sup>1</sup> 0.16	± 0.63	9.21 ***
社外の階段利用	100	2.00	± 0.71	0.44	± 0.76	* <sup>1</sup> 0.10	± 0.69	20.8 ***
社内の階段利用	95	2.06	± 0.78	0.44	± 0.68	* <sup>1</sup> 0.38	± 0.75	22.0 ***
歩く速さ	100	2.40	± 0.59	0.17	± 0.45	* <sup>1</sup> 0.12	± 0.48	6.93 ***
休日の不活動	100	2.04	± 0.76	0.31	± 0.65	* <sup>1</sup> 0.15	± 0.67	10.4 ***
揚げ物など脂肪摂取	98	2.33	± 0.59	0.26	± 0.61	* <sup>1</sup> 0.02	± 0.54	12.2 ***
単品摂取	99	2.51	± 0.63	0.07	± 0.52	0.07	± 0.56	1.14
間食の頻度	98	2.32	± 0.68	0.10	± 0.58	-0.03	± 0.68	2.72 \$
量やバランスを考慮	100	2.39	± 0.67	0.33	± 0.73	* <sup>1</sup> 0.26	± 0.66	14.5 ***
夜10時以降の食事	100	2.32	± 0.78	0.08	± 0.60	-0.01	± 0.56	1.53
満腹まで食べる	95	1.71	± 0.58	0.49	± 0.60	* <sup>1</sup> 0.33	± 0.57	34.6 ***
<b>睡眠コース</b>								
睡眠時間1(時間)	32	5.89	± 0.88	0.08	± 0.69	0.31	± 0.87	3.03 \$
睡眠時間2(時間)	36	5.60	± 1.05	0.20	± 1.08	0.49	± 1.28	3.21 *
就床時刻(時)	36	24.55	± 1.45	0.09	± 0.58	-0.05	± 0.76	0.81
入眠時刻(時)	36	25.24	± 1.59	-0.12	± 0.71	-0.25	± 0.78	2.06
覚醒時刻(時)	36	6.86	± 1.52	0.05	± 0.77	0.19	± 0.82	1.08
起床時刻(時)	36	7.54	± 1.65	-0.19	± 0.98	-0.10	± 0.89	0.86
入眠潜時(分)	36	41.0	± 41.6	-14.2	± 34.7	* <sup>1</sup> -11.8	± 29.5	4.49 *
覚醒から起床までの時間(分)	36	41.0	± 51.4	-14.3	± 55.2	-17.4	± 57.1	2.58 \$
睡眠効率1(%)	32	87.3	± 12.5	4.0	± 15.6	3.7	± 9.6	1.98
睡眠効率2(%)	36	81.4	± 14.6	5.6	± 13.3	* <sup>1</sup> 6.1	± 12.1	5.83 **
就寝前の活動	36	2.39	± 0.77	0.06	± 0.58	0.14	± 0.64	0.70
夕食から寝るまでの時間	36	2.28	± 0.70	0.14	± 0.42	0.19	± 0.52	2.94 \$
カフェイン摂取	36	2.33	± 0.68	0.11	± 0.46	0.17	± 0.51	2.23
寝酒	35	2.43	± 0.78	0.06	± 0.54	0.14	± 0.55	1.19
休日の朝寝坊	36	1.33	± 0.63	0.19	± 0.47	0.42	± 0.69	8.51 ***
寝室での活動	36	2.28	± 0.81	0.19	± 0.67	0.17	± 0.77	1.76
寝起き	35	2.03	± 0.89	0.20	± 0.80	-0.03	± 0.92	1.82
入浴	36	1.83	± 0.74	0.33	± 0.79	* <sup>1</sup> 0.08	± 0.69	4.10 *
睡眠薬の利用	36	2.89	± 0.40	0.03	± 0.38	0.03	± 0.17	0.16
運動	35	1.57	± 0.92	0.46	± 0.85	* <sup>1</sup> 0.03	± 0.79	6.14 **

平均±SD

F値に対する有意水準 \*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05

多重比較 \*<sup>1</sup> vs介入前 p<.05 \$<sup>1</sup> vs介入前 p<.10

多重比較 \*<sup>2</sup> vs終了時 p<.05 \$<sup>2</sup> vs終了時 p<.10

#2 体重とBMIの分析は身長と体重の値が全て回収できた97名で行なった

表5. 1年後の習慣行動変化の分類

	a) 効果が1年後まで維持	b) 1年後に効果あり	c) 1年後に効果が消失	d) 変化なし
運 動	通勤時歩行時間 通勤以外のまとめ歩き 社外の階段利用 社内階段利用 休日の不活動 歩く速さ			
食 事	和食の頻度		揚げ物や脂肪の摂取 単品物の摂取 緑黄色野菜の摂取	食事を抜く 外食の頻度 コンビニ弁当の利用 ファーストフードの利用 乳製品の摂取 食べる速さ
飲 酒	飲酒の頻度	休日前の飲みすぎ		外での飲酒頻度 誘いを上手に断る つまみの取り方 二日酔い
喫 煙	喫煙本数 特定の場所での喫煙 <sup>§</sup>	たばこの強さ せき、痰		起床後、最初に吸うまでの時間 肺まで吸いこむ たばこの買い置き
歯 磨 き	寝る前10分以上の歯磨き 歯肉を磨く頻度 歯間ブラシやデンタルフロスの使用	歯磨き時の出血	歯磨きの回数	口臭が気になる 歯磨きが面倒
休 養		不眠や眠りが浅い <sup>§</sup>		睡眠時間 ゆっくりした入浴 気晴らしの飲酒 自由時間の確保 肩こり 腰痛 休日も自宅で仕事
体 重	体重 BMI 通勤以外の歩行 社内の階段利用 歩く早さ 食べる量とバランスへの配慮 満腹まで食べる		通勤時歩行時間 社外の階段を使う 休日の不活動 揚げ物や脂肪の摂取	単品物を食べる 間食 夜10時以降に食事をする
睡 眠	入眠潜時 <sup>§</sup> 睡眠効率2	睡眠時間1 <sup>§</sup> 睡眠時間2 <sup>§</sup> 要起床時間 <sup>§</sup> 夕食後就寝までの時間 <sup>§</sup> 休日の朝寝	ゆっくりとした入浴 定期的な運動	就床時刻 入眠時刻 覚醒時刻 起床時刻 睡眠効率1 就寝前の活動 カフェイン摂取 寝酒 ベッドの上での活動 起床後すぐに起きる 睡眠薬の利用

§ 有意傾向 $p < .10$ であることを示す。他は有意差 $p < .05$ である。

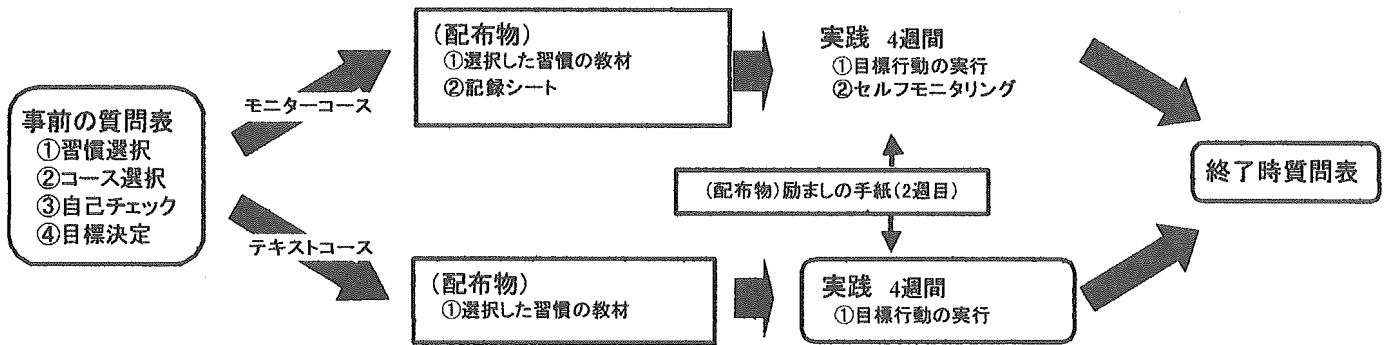


図 3. モニター群とテキスト群のプログラムの流れ



表6-1. 体重コントロールコース参加の特性

		全体 (N=168)		モニター群 (N=117)		テキスト群 (N=51)		t
		M	SD	M	SD	M	SD	
年齢(歳)		41.3	10.7	41.1	10.8	41.7	10.5	0.31
身長		166.7	8.6	167.1	8.5	165.6	8.7	1.05
二十体重		58.9	10.2	60.0	10.5	56.5	9.1	2.00 *
二十BMI		21.1	2.5	21.3	2.7	20.5	1.9	2.02 *
体重		67.3	11.6	68.4	11.8	65.0	11.1	1.75 †
BMI		24.1	2.7	24.3	2.9	23.5	2.2	1.81 †
		N	%	N	%	N	%	χ
性	男	115	68.5	82	70.1	33	64.7	0.48
	女	53	31.5	35	29.9	18	35.3	
年代	20代	27	16.1	19	16.2	8	15.7	2.93
	30代	59	35.1	44	37.6	15	29.4	
	40代	39	23.2	23	19.7	16	31.4	
	50代	39	23.2	28	23.9	11	21.6	
	60代	4	2.4	3	2.6	1	2.0	
BMI別	<20	12	7.1	7	6.0	5	9.8	5.18
	20-22	20	11.9	14	12.0	6	11.8	
	22-25	75	44.6	48	41.0	27	52.9	
	25-27	39	23.2	29	24.8	10	19.6	
	≥27	22	13.1	19	16.2	3	5.9	
減量経験	あり	104	61.9	76	65.0	28	54.9	1.70
	なし	60	35.7	38	32.5	22	43.1	
	無回答	4	2.4	3	2.6	1	2.0	
減量体重の維持	している	25	14.9	20	17.1	5	9.8	0.77
	していない	76	45.2	54	46.2	22	43.1	
	無回答	67	39.9	43	36.8	24	47.1	
健康上気になること	ある	82	48.8	56	47.9	26	51.0	0.17
	なし	63	37.5	41	35.0	22	43.1	
	無回答	23	13.7	20	17.1	3	5.9	

表6-2. 睡眠コース参加者の特性

		全体 (N=88)		モニター群 (N=70)		テキスト群 (N=18)		t
		M	SD	M	SD	M	SD	
年齢(歳)		35.1	9.5	35.4	9.6	34.1	9.1	0.50
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	χ
性	男	26	(29.5)	20	(28.6)	6	(33.3)	0.16
	女	62	(70.5)	50	(71.4)	12	(66.7)	
年代	20代以前	31	(35.2)	23	(32.9)	8	(44.4)	1.66
	30代	34	(38.6)	27	(38.6)	7	(38.9)	
	40代	12	(13.6)	11	(15.7)	1	(5.6)	
	50代	11	(12.5)	9	(12.9)	2	(11.1)	
勤務形態	不規則	20	(22.7)	17	(24.3)	3	(16.7)	0.87
	規則的	66	(75.0)	51	(72.9)	15	(83.3)	
	無回答	2	(2.3)	2	(2.9)	0	(0.0)	
睡眠薬	よく使う	1	(1.1)	1	(1.4)	0	(0.0)	1.48
	ときどき	5	(5.7)	3	(4.3)	2	(11.1)	
	使わない	82	(93.2)	66	(94.3)	16	(88.9)	

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 † p<.1

表7. 体重コントロールコースのモニター群とテキスト群の体重、BMI、習慣の変化

	モニター群									テキスト群									差の検定	
	介入前			1ヵ月後			変化			介入前			1ヵ月後			変化			介入前	変化
	N	平均	SD	平均	SD	平均	SD	t	N	平均	SD	平均	SD	平均	SD	t	t	t		
体重	117	68.37	11.76	67.76	11.47	-0.61	1.40	4.71 ***	51	64.97	11.14	64.41	11.24	-0.56	1.14	3.48 **	1.75 †	0.23		
BMI別																				
<22	21	51.71	4.60	51.50	5.13	-0.22	1.06	0.94	11	50.77	4.06	50.05	3.96	-0.72	1.13	2.10 †	0.57	1.23		
22-25	48	66.49	7.23	66.06	6.82	-0.43	1.32	2.28 *	27	65.22	6.90	64.64	6.81	-0.58	1.29	2.35 *	0.74	0.47		
≥25	48	77.53	8.15	76.58	8.14	-0.95	1.54	4.29 ***	13	76.46	8.52	76.09	8.70	-0.37	0.85	1.57	0.42	1.31		
BMI	117	24.34	(2.87)	24.12	(2.81)	-0.21	(0.51)	4.53 ***	51	23.52	2.23	23.31	2.29	-0.20	0.40	3.66 ***	1.81 †	0.09		
BMI別																				
<22	21	20.21	0.76	20.11	0.85	-0.10	0.43	1.09	11	20.45	1.01	20.16	0.98	-0.29	0.46	2.07 †	0.78	1.16		
22-25	48	23.43	0.86	23.29	0.84	-0.14	0.47	2.08 *	27	23.41	0.88	23.20	0.92	-0.21	0.43	2.49 *	0.11	0.60		
≥25	48	27.04	1.86	26.71	1.92	-0.33	0.56	4.12 ***	13	26.33	0.98	26.20	1.07	-0.13	0.27	1.76	1.33	1.26		
習慣*1																				
通勤で歩く時間	112	25.59	(16.47)	30.15	(17.06)	4.56	(7.53)	6.41 ***	48	22.50	(15.23)	26.50	(16.83)	4.00	(7.94)	3.49 **	1.11	0.43		
通勤以外にまとめて歩く	113	1.82	(0.67)	1.92	(0.61)	0.30	(0.68)	4.70 ***	48	1.65	(0.67)	1.85	(0.68)	0.21	(0.46)	3.14 **	0.25	0.86		
階段とエスカレーター	117	1.87	(0.76)	2.34	(0.70)	0.47	(0.64)	7.98 ***	51	1.98	(0.73)	2.41	(0.61)	0.43	(0.57)	5.36 ***	0.88	0.37		
社内で2~3回なる階段	113	1.94	(0.83)	2.28	(0.77)	0.35	(0.70)	5.21 ***	50	1.94	(0.82)	2.20	(0.86)	0.26	(0.53)	3.49 **	0.06	0.76		
歩く早さ	115	2.37	(0.54)	2.59	(0.53)	0.22	(0.49)	4.74 ***	51	2.12	(0.52)	2.43	(0.54)	0.31	(0.58)	3.84 ***	2.81 **	-1.10		
休日のごろごろ	117	2.07	(0.76)	2.33	(0.59)	0.26	(0.61)	4.72 ***	51	2.12	(0.77)	2.43	(0.64)	0.31	(0.65)	3.46 **	0.38	-0.47		
揚げ物	116	2.22	(0.69)	2.48	(0.60)	0.26	(0.55)	5.10 ***	51	2.24	(0.62)	2.41	(0.57)	0.18	(0.48)	2.64 *	0.10	0.93		
単品物	115	2.37	(0.65)	2.56	(0.55)	0.19	(0.54)	3.77 ***	51	2.39	(0.63)	2.43	(0.67)	0.04	(0.60)	0.47	0.25	1.81		
間食	117	2.26	(0.63)	2.38	(0.63)	0.12	(0.51)	2.53 **	51	2.29	(0.67)	2.57	(0.57)	0.27	(0.57)	3.45 *	0.35	1.74		
食べる量やバランス	117	2.33	(0.73)	2.74	(0.49)	0.41	(0.67)	6.61 ***	51	2.45	(0.67)	2.86	(0.40)	0.41	(0.61)	4.85 ***	0.98	0.01		
夜10時以降に食べる	117	2.16	(0.77)	2.29	(0.73)	0.13	(0.60)	2.33 *	51	2.12	(0.82)	2.41	(0.75)	0.29	(0.61)	3.44 **	0.34	1.65		
満腹まで食べる	114	1.61	(0.63)	2.09	(0.52)	0.47	(0.61)	8.25 ***	49	1.82	(0.60)	2.27	(0.53)	0.45	(0.58)	5.42 ***	1.90 †	0.24		

\*1 点数が高いほど習慣がよく、プラスの変化が改善を示す

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 † p<.1

表8. 睡眠コースのモニター群とテキスト群の睡眠時間と習慣の変化

	モニター群								テキスト群								差の検定			
	介入前		1ヵ月後		変化		t	介入前		1ヵ月後		変化		t	介入前	変化				
	N	平均	SD	平均	SD	平均		SD	N	平均	SD	平均	SD		平均	SD	t	t		
<b>睡眠時間</b>																				
総睡眠時間2(時間)	70	5.80	(0.98)	5.97	(1.06)	0.17	(0.70)	2.00	*	18	6.22	(0.85)	6.55	(1.02)	0.33	(0.64)	2.20	*	1.64	0.91
就床時刻(時)	70	24.62	(1.13)	24.52	(1.13)	-0.10	(0.67)	1.24		18	24.14	(0.56)	24.00	(0.75)	-0.14	(0.64)	0.92		1.75	0.22
入眠時刻(時)	70	25.20	(1.14)	25.01	(1.11)	-0.19	(0.61)	2.59	*	18	24.72	(0.88)	24.60	(0.64)	-0.12	(0.70)	0.73		1.65	0.41
覚醒時刻(時)	70	7.00	(0.92)	6.98	(1.00)	-0.02	(0.45)	0.38		18	6.94	(1.16)	7.15	(1.09)	0.21	(0.36)	2.53	*	0.23	2.05
起床時刻(時)	70	7.38	(0.99)	7.32	(0.99)	-0.06	(0.38)	1.29		18	7.27	(1.26)	7.43	(1.22)	0.16	(0.33)	2.08	‡	0.41	2.26
入眠潜時(分)	70	34.7	(26.1)	29.5	(24.2)	-5.3	(26.0)	1.69	‡	18	35.0	(31.3)	36.1	(33.6)	1.1	(30.1)	0.16		0.04	0.90
要起床時間(分)	70	23.0	(24.6)	20.7	(22.9)	-2.3	(21.4)	0.89		18	19.7	(22.3)	16.7	(21.6)	-3.0	(20.8)	0.62		0.52	0.14
睡眠効率2(%)	70	86.1	(10.3)	87.8	(9.3)	1.7	(8.5)	1.72	‡	18	87.7	(7.6)	89.0	(8.8)	1.4	(8.4)	0.69		0.61	0.16
<b>習慣</b>																				
就寝前の活動	65	2.57	(0.61)	2.54	(0.64)	-0.03	(0.68)	0.36		16	2.44	(0.81)	2.61	(0.70)	0.19	(0.66)	1.14		0.72	1.15
夕食から寝るまでの時間	70	2.44	(0.67)	2.49	(0.63)	0.04	(0.58)	0.62		18	2.22	(0.73)	2.28	(0.67)	0.06	(0.54)	0.44		1.22	0.08
カフェイン摂取	69	2.51	(0.61)	2.52	(0.68)	0.01	(0.61)	0.20		18	2.44	(0.70)	2.50	(0.79)	0.06	(0.42)	0.57		0.38	0.27
寝酒	69	2.68	(0.65)	2.75	(0.55)	0.07	(0.46)	1.30		18	2.78	(0.55)	2.78	(0.55)	0.00	(0.34)	0.00		0.58	0.62
休日の睡眠	70	1.43	(0.69)	1.66	(0.74)	0.23	(0.64)	2.98	**	18	1.67	(0.69)	1.61	(0.70)	-0.06	(0.64)	0.37		1.30	1.68
ベッドの上での活動	69	2.01	(0.95)	2.23	(0.79)	0.22	(0.74)	2.42	*	18	2.39	(0.85)	2.56	(0.70)	0.17	(0.79)	0.90		1.52	0.25
起床後すぐに起きる	68	1.94	(0.84)	2.31	(0.78)	0.37	(0.77)	3.93	***	18	1.83	(0.79)	2.11	(0.83)	0.28	(0.67)	1.76	‡	0.49	0.45
入浴	69	1.80	(0.78)	2.29	(0.79)	0.49	(0.72)	5.69	***	18	1.89	(0.78)	2.22	(0.73)	0.33	(0.69)	2.06	‡	0.45	0.84
定期的な運動	68	1.59	(0.92)	1.62	(0.93)	0.03	(0.73)	0.33		18	1.78	(1.00)	1.78	(1.00)	0.00	(0.69)	0.00		0.76	0.15
睡眠薬の利用	70	2.93	(0.31)							18	2.89	(0.32)	2.89	(0.47)	0.00	(0.59)	0.00		0.48	
<b>睡眠感</b>																				
目覚めの気分*2	69	1.74	(0.61)	2.06	(0.68)	0.32	(0.63)	4.20	***	16	1.75	(0.68)	2.13	(0.50)	0.38	(0.62)	2.42	*	0.06	0.32
熟睡感*2	67	1.87	(0.65)	2.04	(0.71)	0.18	(0.55)	2.67	**	17	1.59	(0.51)	2.06	(0.43)	0.47	(0.51)	3.77	**	1.64	1.98
昼間の眠気*3	66	1.70	(0.74)	1.91	(0.74)	0.21	(0.81)	2.12	*	17	1.65	(0.61)	2.06	(0.56)	0.41	(0.51)	3.35	**	0.26	0.96

習慣や睡眠感は点数が高いほど習慣がよく、プラスの変化が改善を示す

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 ‡ p<.1

表9-1. 体重コントロールコースの対象者の感想など

		全体 (N=168)		モニター群 (N=117)		テキスト群 (N=51)		$\chi^2$
		N	%	N	%	N	%	
プログラムの期間	長い	6	3.6	6	5.1	0	0.0	2.89
	適当	124	73.8	86	73.5	38	74.5	
	短い	38	22.6	25	21.4	13	25.5	
開始時の目標選択	難しい	26	15.5	16	13.7	10	19.6	1.37
	スムーズに	108	64.3	78	66.7	30	58.8	
	適当に	32	19.0	21	17.9	11	21.6	
	無回答	2	1.2	2	1.7	0	0.0	
選んだ目標の継続	続けられそう	93	55.4	66	56.4	27	52.9	1.59
	半分位ならできそう	60	35.7	42	35.9	18	35.3	
	元に戻りそう	13	7.7	7	6.0	6	11.8	
	無回答	2	1.2	2	1.7	0	0.0	
教材の読み方	2回以上	16	9.5	10	8.5	6	11.8	1.12
	1回はじっくり	62	36.9	42	35.9	20	39.2	
	ざっと読んだ	80	47.6	57	48.7	23	45.1	
	読まなかった	6	3.6	5	4.3	1	2.0	
	回答なし	4	2.4	3	2.6	1	2.0	
教材の内容	大変役に立った	26	15.5	18	15.4	8	15.7	1.79
	少しは役に立った	72	42.9	49	41.9	23	45.1	
	ほとんど知っていた	14	8.3	12	10.3	2	3.9	
	回答なし	56	33.3	38	32.5	18	35.3	
睡眠の質の向上に	大変役に立った	32	19.0	25	21.4	7	13.7	4.60
	まあまあ役に立った	61	36.3	43	36.8	18	35.3	
	少し役に立った	57	33.9	38	32.5	19	37.3	
	あまり役に立たなかった	13	7.7	6	5.1	7	13.7	
	回答なし	5	3.0	5	4.3	0	0.0	

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 † p<.1

終了者し体重を報告した168名のデータにて分析

表9-2. 睡眠コース対象者の感想など

		全体 (N=88)		モニター群 (N=70)		テキスト群 (N=18)		$\chi^2$
		N	%	N	%	N	%	
プログラムの期間	長い	12	13.6	10	14.3	2	11.1	1.18
	適当	74	84.1	59	84.3	15	83.3	
	短い	2	2.3	1	1.4	1	5.6	
開始時の目標選択	難しい	17	19.3	15	21.4	2	11.1	1.22
	スムーズに	51	58.0	40	57.1	11	61.1	
	適当に	19	21.6	14	20.0	5	27.8	
選んだ目標の継続	続けられそう	42	47.7	36	51.4	6	33.3	1.98
	半分位ならできそう	43	48.9	32	45.7	11	61.1	
	元に戻りそう	3	3.4	2	2.9	1	5.6	
教材の読み方	2回以上	3	3.4	3	4.3	0	0.0	1.79
	1回はじっくり	44	50.0	36	51.4	8	44.4	
	ざっと読んだ	39	44.3	29	41.4	10	55.6	
	読まなかった	1	1.1	1	1.4	0	0.0	
	回答なし	1	1.1	1	1.4	0	0.0	
教材の内容	大変役に立った	18	20.5	15	21.4	3	16.7	0.33
	少しは役に立った	43	48.9	33	47.1	10	55.6	
	ほとんど知っていた	5	5.7	4	5.7	1	5.6	
	回答なし	22	25.0	18	25.7	4	22.2	
睡眠の質の向上に	大変役に立った	11	12.5	10	14.3	1	5.6	5.24
	まあまあ役に立った	38	43.2	29	41.4	9	50.0	
	少し役に立った	35	39.8	29	41.4	6	33.3	
	あまり役に立たなかった	3	3.4	1	1.4	2	11.1	
	回答なし	1	1.1	1	1.4	0	0.0	

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 † p<.1

プログラムを終了し睡眠時間を報告した88名のデータにて分析

表10. B社のプログラムへの参加状況

	運動	食事	飲酒	喫煙	歯磨き	くつろぎ	体重	睡眠	合計
参加総数	10	11	6	2	5	9	24	6	73
男	6	4	6	2	4	4	18	5	49
女	4	7	0	0	1	5	6	1	24
回収者数	10	11	4	1	4	7	20	4	61
回収率(%)	100.0	100.0	66.7	50.0	80.0	77.8	83.3	66.7	83.6

対象者数 2500人                      参加率 2.9%

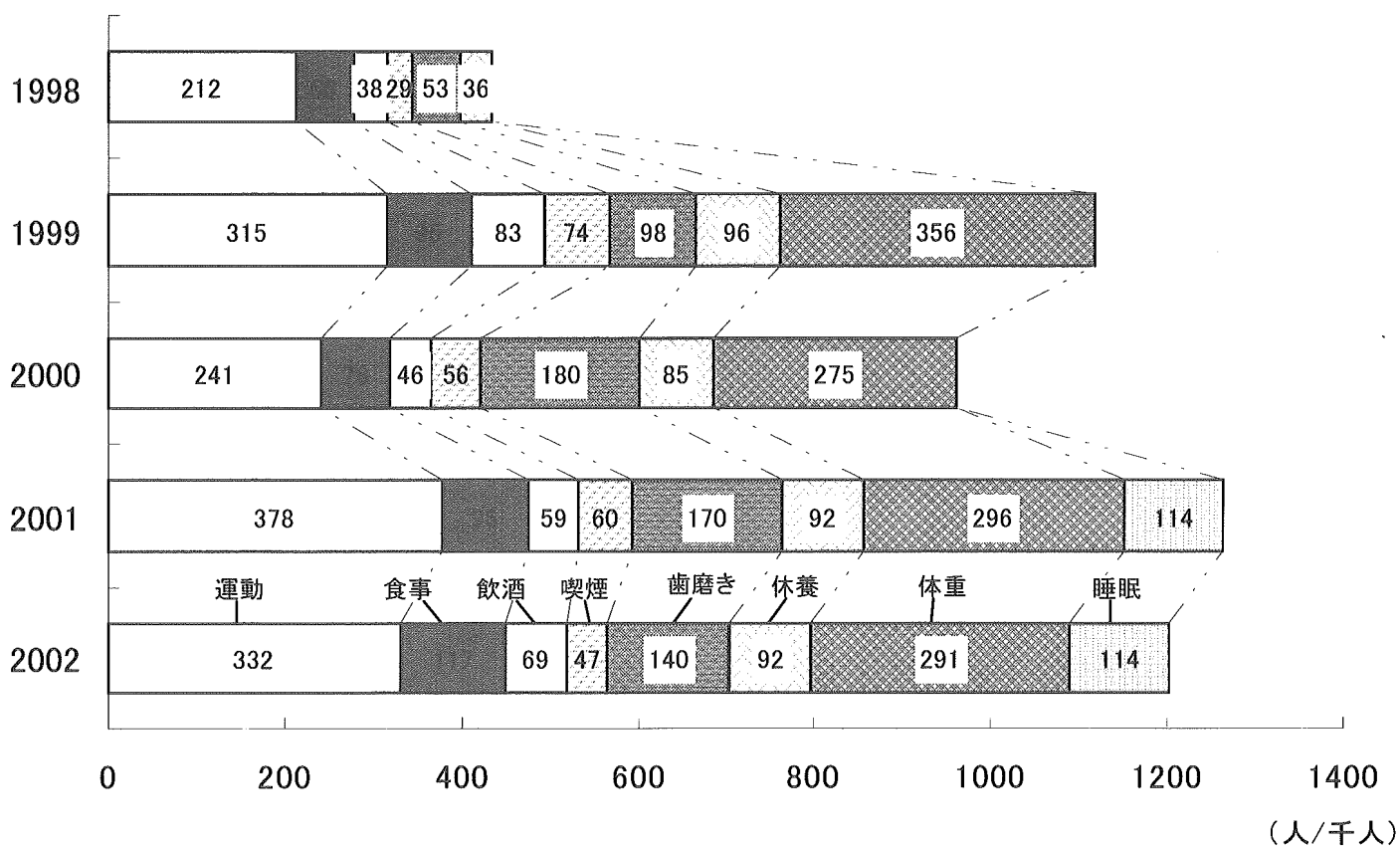


図4. 応募の推移

表11. 参加人数と応募率の推移

( )内は応募率%

コース	98年		99年		00年		01年		02年		累積数	
	N	応募率	N	応募率	N	応募率	N	応募率	N	応募率	N	応募率
全体	5563		11222		10932		10896		10676		49289	
配布数	5563		11222		10932		10896		10676		49289	
運動	212	(38.1)	315	(28.1)	241	(22.0)	378	(34.7)	332	(31.1)	1478	(30.0)
食事	66	(11.9)	95	(8.5)	78	(7.1)	96	(8.8)	117	(11.0)	452	(9.2)
飲酒	38	(6.8)	83	(7.4)	46	(4.2)	59	(5.4)	69	(6.5)	295	(6.0)
禁煙	29	(5.2)	74	(6.6)	56	(5.1)	60	(5.5)	47	(4.4)	266	(5.4)
歯磨き	53	(9.5)	98	(8.7)	180	(16.5)	170	(15.6)	140	(13.1)	641	(13.0)
休養	36	(6.5)	96	(8.6)	85	(7.8)	92	(8.4)	92	(8.6)	401	(8.1)
体重コントロール	-	-	356	(31.7)	275	(25.2)	296	(27.2)	291	(27.3)	1218	(24.7)
睡眠	-	-	-	-	-	-	114	(10.5)	114	(10.7)	228	(4.6)
計	434	(78.0)	1117	(99.5)	961	(87.9)	1265	(116.1)	1202	(112.6)	4979	(101.0)
男性	4450		9135		8866		8806		8554		39811	
配布数	4450		9135		8866		8806		8554		39811	
運動	126	(28.3)	165	(18.1)	136	(15.3)	217	(24.6)	188	(22.0)	832	(20.9)
食事	24	(5.4)	48	(5.3)	31	(3.5)	43	(4.9)	60	(7.0)	206	(5.2)
飲酒	33	(7.4)	73	(8.0)	37	(4.2)	54	(6.1)	59	(6.9)	256	(6.4)
禁煙	29	(6.5)	73	(8.0)	50	(5.6)	52	(5.9)	43	(5.0)	247	(6.2)
歯磨き	27	(6.1)	56	(6.1)	96	(10.8)	81	(9.2)	72	(8.4)	332	(8.3)
休養	16	(3.6)	36	(3.9)	42	(4.7)	36	(4.1)	52	(6.1)	182	(4.6)
体重コントロール	-	-	222	(24.3)	192	(21.7)	210	(23.8)	190	(22.2)	814	(20.4)
睡眠	-	-	-	-	-	-	52	(5.9)	40	(4.7)	92	(2.3)
計	255	(57.3)	673	(73.7)	584	(65.9)	745	(84.6)	704	(82.3)	2961	(74.4)
女性	1113		2087		2066		2090		2122		9478	
配布数	1113		2087		2066		2090		2122		9478	
運動	86	(77.3)	150	(71.9)	105	(50.8)	161	(77.0)	144	(67.9)	646	(68.2)
食事	42	(37.7)	47	(22.5)	47	(22.7)	53	(25.4)	57	(26.9)	246	(26.0)
飲酒	5	(4.5)	10	(4.8)	9	(4.4)	5	(2.4)	10	(4.7)	39	(4.1)
禁煙	0	(0.0)	1	(0.5)	6	(2.9)	8	(3.8)	4	(1.9)	19	(2.0)
歯磨き	26	(23.4)	42	(20.1)	84	(40.7)	89	(42.6)	68	(32.0)	309	(32.6)
休養	20	(18.0)	60	(28.7)	43	(20.8)	56	(26.8)	40	(18.9)	219	(23.1)
体重コントロール	-	-	134	(64.2)	83	(40.2)	86	(41.1)	101	(47.6)	404	(42.6)
睡眠	-	-	-	-	-	-	62	(29.7)	74	(34.9)	136	(14.3)
計	179	(160.8)	444	(212.7)	377	(182.5)	520	(248.8)	498	(234.7)	2018	(212.9)
性差	$\chi^2$	50.8 ***	106.1 ***	61.1 ***	103.1 ***	79.1 ***						

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 † p<.1

教材の配布対象は任意継続者を除く全被保険者

98年度は30事業所と99年度以降は全事業所を対象としたので配布数が異なる

応募率(%)は毎年の配布数を分母に計算した

01年度に体重コントロールコース、02年度に睡眠コースが追加された

表12. 全体及び各コース毎の最低1回参加者数と重複参加回数

	全体	運動	食草	飲酒	禁煙	植癒き	休息	体重 コントロール	睡眠
全体	2666	1101	391	246	226	523	345	930	218
最低1回参加者数(人)	24.4	10.1	3.5	2.3	2.1	4.8	3.2	8.5	2.0
最低1回参加率(%)									
(参加内訳) 1回のみ	1456 (54.6)	839 (76.2)	325 (85.3)	209 (85.0)	196 (86.7)	430 (82.2)	299 (86.7)	711 (76.5)	208 (95.4)
重複参加	1210 (45.4)	262 (23.8)	56 (14.7)	37 (15.0)	30 (13.3)	93 (17.8)	46 (13.3)	219 (23.5)	10 (4.6)
(重複内訳) 2回	537 (44.4)	179 (68.3)	44 (78.6)	27 (73.0)	22 (73.3)	74 (79.6)	39 (84.8)	165 (75.3)	10 (100.0)
3回	323 (26.7)	54 (20.6)	9 (16.1)	8 (21.6)	6 (20.0)	14 (15.1)	4 (8.7)	39 (17.8)	-
4回	270 (22.3)	26 (9.9)	3 (5.4)	2 (5.4)	2 (6.7)	4 (4.3)	3 (6.5)	15 (6.8)	-
5回	80 (6.6)	3 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.1)	0 (0.0)	-	-
男性	1638	613	177	211	207	267	158	614	85
最低1回参加者数(人)	18.5	6.9	2.0	2.4	2.3	3.0	1.8	6.9	1.0
最低1回参加率(%)									
(参加内訳) 1回のみ	956 (58.4)	460 (75.0)	154 (87.0)	178 (84.4)	177 (85.5)	222 (83.1)	136 (86.1)	461 (75.1)	78 (91.8)
重複参加	682 (41.6)	153 (25.0)	23 (13.0)	33 (15.6)	30 (14.5)	45 (16.9)	22 (13.9)	153 (24.9)	7 (8.2)
(重複内訳) 2回	292 (42.8)	106 (69.3)	18 (78.3)	23 (69.7)	22 (73.3)	31 (68.9)	20 (90.9)	116 (75.8)	7 (100.0)
3回	178 (26.1)	31 (20.3)	4 (17.4)	8 (24.2)	6 (20.0)	9 (20.0)	2 (9.1)	27 (17.6)	-
4回	173 (25.4)	13 (8.5)	1 (4.3)	2 (6.1)	2 (6.7)	4 (8.9)	0 (0.0)	10 (6.5)	-
5回	39 (5.7)	3 (2.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.2)	0 (0.0)	-	-
女性	1028	487	204	35	19	256	187	317	133
最低1回参加者数(人)	49.2	23.3	9.8	1.7	0.9	12.2	8.9	15.2	6.4
最低1回参加率(%)									
(参加内訳) 1回のみ	500 (48.6)	378 (77.6)	171 (83.8)	31 (88.6)	19 (100.0)	208 (81.3)	163 (87.2)	251 (79.2)	130 (97.7)
重複参加	528 (51.4)	109 (22.4)	33 (16.2)	4 (11.4)	0 (0.0)	48 (18.8)	24 (12.8)	66 (20.8)	3 (2.3)
(重複内訳) 2回	245 (46.4)	73 (67.0)	26 (78.8)	4 (100.0)	0 (0.0)	43 (89.6)	19 (79.2)	49 (74.2)	3 (100.0)
3回	145 (27.5)	23 (21.1)	5 (15.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (10.4)	2 (8.3)	12 (18.2)	-
4回	97 (18.4)	13 (11.9)	2 (6.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (12.5)	5 (7.6)	-
5回	41 (7.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	-	-

最低1回参加率は99~02年度までの平均配布数(全体10931.5名、男8840.3名、女2091.3名)に対し参加した割合  
01年度に体重コントロールコース、02年度に睡眠コースが追加されたので、重複の上限は体重コントロール4回、睡眠2回である

表13. 新規参入者数と新規参入率の推移

		全体の 新規参加		運動		食事		飲酒		禁煙		歯磨き		休養		体重 コントロール		睡眠	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
全体	98年	434	(100.0)	212	(100.0)	66	(100.0)	38	(100.0)	29	(100.0)	53	(100.0)	36	(100.0)	-	-	-	-
	99年	880	(78.8)	272	(86.3)	89	(93.7)	81	(97.6)	72	(97.3)	92	(93.9)	91	(94.8)	356	(100.0)	-	-
	00年	435	(45.3)	165	(68.5)	62	(79.5)	29	(63.0)	47	(83.9)	156	(86.7)	75	(88.2)	205	(74.5)	-	-
	01年	553	(43.7)	260	(68.8)	74	(77.1)	46	(78.0)	48	(80.0)	133	(78.2)	68	(73.9)	202	(68.2)	114	(100.0)
	02年	364	(30.3)	192	(57.8)	90	(76.9)	52	(75.4)	30	(63.8)	89	(63.6)	75	(81.5)	167	(57.4)	104	(91.2)
	計	2666		1101		381		246		226		523		345		930		218	
男性	98年	255	(100.0)	126	(100.0)	24	(100.0)	33	(100.0)	29	(100.0)	27	(100.0)	16	(100.0)	-	-	-	-
	99年	558	(33.4)	145	(87.9)	44	(91.7)	72	(98.6)	71	(97.3)	53	(94.6)	35	(97.2)	222	(100.0)	-	-
	00年	285	(48.8)	90	(66.2)	28	(90.3)	22	(59.5)	41	(82.0)	83	(86.5)	37	(88.1)	152	(79.2)	-	-
	01年	320	(43.0)	154	(71.0)	34	(79.1)	42	(77.8)	40	(76.9)	58	(71.6)	27	(75.0)	141	(67.1)	52	(100.0)
	02年	220	(31.3)	98	(52.1)	47	(78.3)	42	(71.2)	26	(60.5)	46	(63.9)	43	(82.7)	99	(52.1)	33	(82.5)
	計	1638		613		177		211		207		267		158		614	(100.0)	85	
女性	98年	179	(100.0)	86	(100.0)	42	(100.0)	5	(100.0)	0	(0.0)	26	(100.0)	20	(100.0)	-	-	-	-
	99年	322	(72.5)	127	(84.7)	45	(95.7)	9	(90.0)	1	(100.0)	39	(92.9)	56	(93.3)	134	(100.0)	-	-
	00年	150	(39.8)	75	(71.4)	34	(72.3)	7	(77.8)	8	(100.0)	73	(86.9)	38	(88.4)	53	(63.9)	-	-
	01年	233	(44.8)	106	(65.8)	40	(75.5)	4	(80.0)	8	(100.0)	75	(84.3)	41	(73.2)	61	(70.9)	62	(100.0)
	02年	144	(28.9)	94	(65.3)	43	(75.4)	10	(100.0)	4	(100.0)	43	(63.2)	32	(80.0)	68	(67.3)	71	(95.9)
	計	1028		488		204		35		19		256		187		316		133	

01年度に体重コントロールコース、02年度に睡眠コースが追加された  
新規参入率(%)は申込者に対する新規者の比率を示す



# 付録1 《 体重コントロール入 》

(社員コード) 被保険者番号 所属 氏名 男・女 歳

## ■ 習慣チェック 当てはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます。

通勤で歩く時間 往復 約 ( ) 分	40分以上	30分以上	30分未満
通勤以外にまとめて歩く	週3回以上	週1~2回	ない
階段とエスカレーターでは	階段が多い	半々くらい	エスカレータ
社内で2~3回は階段を利用	よくある	時々ある	あまりない
歩く速さは	早い	普通	遅い
休日はゴロゴロしている	あまりない	時々ある	よくある
揚げ物や脂肪の多い肉を食べる	週1回程度	週2~3回	週4回以上
単品物(ラーメン、カレー物)を食べる	週1回程度	週2~3回	週4回以上
社員食堂以外の外食は(昼、夕食含む)	週3回以下	週4~5回	週6回以上
間食	ほとんど食べない	1日1回程度	1日2回以上
食べる量やバランスを	意識している	何とも言えない	考えていない
日本酒にして2合以上飲む	週1日程度・飲まない	週2~3日	週4日以上
夜10時以降に食事をする	あまりない	時々ある	よくある
食べるのが	ゆっくり	普通	早い
満腹まで食べることが	↓ ない	↓ 時々ある	↓ よくある
合計 ( ) 点 =	3点×( ) 個 +	2点×( ) 個 +	1点×( ) 個

評価

- ★★★ 36点以上… 運動量も食事でもまあまあ。運動量アップで体脂肪コントロール。
- ★★ 35~28点… 少しの工夫でエネルギー収支をマイナスにできます。
- ★ 27点以下… プログラムで大きな効果が期待できます。まずはできることから。

\*今の身長 ( ) cm 体重 ( ) kg \*20歳頃の体重 ( ) kg  
 \*太った理由は(理由 ) ・ 分からない  
 \*減量経験は ある ( kg 減) ・ ない \*減量体重の維持 している ・ していない  
 \*健康上気になること ある ( ) ・ ない \*減量したら得られること ( )

## ■ 目標を選ぶポイント ◆少し努力して8割くらいできるもの ◆運動と食事を組み合わせて4つ以内

- A 今より15分多く歩く
- B 1日( )歩以上歩く
- C 意識して早く歩く
- D 休日は30分以上歩く
- E 週に( )回は歩
- F まめに動く
- H ほか食いしない
- I 揚げ物は週( )回まで
- J ご飯は一杯まで
- K 外食は週( )回まで
- L 夕食後は食べない
- M 腹八分目にする
- N 和菓子を選ぶ
- O 間食は1日に( )まで
- P 丼物などの単品は週( )回まで
- Q 寝る前2時間は食べない
- R 10回かんでゆっくり食べる
- S 食べなくなったら歩く
- T 空腹時の食べ物を決める(お茶・昆布など)
- U 自由作成( )

(所属) (被保険者NO) (氏名)

自分の休日に○印→ 目 標	1週目							2週目						
	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	達成率	
1														
2														
3														
4														
<自由欄> 歩数、1kgなど100歩 することを記録														
体重記録 (kg)	.5													
.0														
自分の体重に合わせて目盛り	.5													
.0														
の数値を書き入れます	.5													
.0														
生活メモ (自由に記入) 気づいたこと、気持や体調の変化など コントロールしたい食べ物など														

達成率の計算の対象とする日

目標 1	目標 2	目標 3	目標 4
対象とする日			

裏返して使用します

付録3 終了アンケート（体重コントロールコース）

あてはまるものに○をつけ、（ ）は自由にお書きください。

1. 実際の行動について伺います

通勤で歩く時間は	… プログラム開始前	往復 約（ ）分	現在 約（ ）分
通勤以外にまとめて歩く	… 週3回以上	週1, 2回	ない
階段とエスカレーターがあれば使うのは	… 階段が多い	半々くらい	エスカレーターが多い
社内で2～3階は階段を利用	… よくある	時々ある	あまりない
休日は家でゴロゴロしている	… あまりない	時々ある	よくある
歩く速さは	… 早い	普通	遅い
揚げ物や脂肪の多い肉を食べる	… 週1回程度	週2～3回	週4回以上
単品（ラーメン、カレー、丼物）を食べる	… 週1回程度	週2～3回	週4回以上
間食	… ほとんど食べない	1日1回程度	1日2回以上
食べる量やバランスを	… 意識している	何とも言えない	意識していない
夜10時以降に食事をする	… あまりない	時々ある	よくある
満腹まで食べる	… あまりない	時々ある	よくある

\*現在の体重（ ）kg

2. 1ヵ月というプログラム期間は ・長い ・適当 ・短い
3. 開始時の目標の選択は ・選ぶのが難しかった ・スムーズに選べた ・適当に選んだ
4. 記録について  
 い つ ～ ・その日のうちに記録 ・1週間くらいまとめて記録 ・まちまち  
 シートは ～ ・使いやすかった ・もう少し工夫がほしかった ・どちらでもない
5. プログラムを続ける励みになったことは何ですか。（当てはまるものすべてに○）  
 ・終了時の褒美 ・記録を提出したこと ・1ヵ月間だけだったから ・仲間と一緒に参加したこと  
 ・記録をつけたこと ・達成率を計算したこと ・中間のおたより ・家族の励まし  
 ・その他（ ）
6. 目標としたことは今のペースでこれからも続けられそうですか。  
 ・だいたい続けられそう ・項目の半分くらいならできそう ・元に戻りそう
7. 配布した教材（B4チラシ）について  
 読み方 ～ ・2回以上読んだ ・1回はじっくり読んだ ・ざっと読んだ ・読まなかった  
 内容は ～ ・大変役に立った ・少しは役に立った ・ほとんど知っていることだった
8. 参加前と比べて何か変化したことがありますか。（行動、体調、減量に対する気持や考え方など）
9. 今回のプログラムは運動量を上げることに役立ちましたか。  
 ・大変役に立った ・まあまあ役に立った ・少し役に立った ・あまり役に立たなかった
10. このプログラムを再度実施したら参加しますか。 ・参加したい ・参加しない ・分からない
11. ご意見ご感想など自由にお書きください。

\*プログラムへの参加は ～ ・初めて ・2回目 ・3回目 ・4回目

\*2回以上参加した人に伺います 参加コースに○～ 運動 食事 飲酒 喫煙 歯磨き 休養 体重 睡眠  
 このプログラム参加をきっかけに何か得られた効果がありましたか（当てはまるものすべてに○）

- ・目標にしたことが習慣となった（習慣化したことは）
- ・体調がよくなった（具体的に）
- ・健康診断などの結果が改善した（改善したことは）
- ・薬の量が減った ・病院へ行く回数が減った ・生活の質が高まった
- ・その他（ ） ・特にない

\*記録シートを希望する方にはお送りします ～ 希望する ・ しない

昨年の生活習慣改善プログラム参加の皆様へ  
アンケートのお願い

朝日新聞健康保険組合 国 柄

昨年は「体重コース」へのご参加ありがとうございました。その後いかがお過ごしですか。

本プログラムは、1998 年以來延べ約4,000 人の習慣改善にお役立ていただいております。皆様の熱心な取り組みのおかげで、他に類似のものがないこともあり、貴重な資料として公衆衛生や産業衛生の面から注目されております。

つきましては、今後の企画の参考に、皆様の現況をぜひお知らせいただきたいと存じます。ご多忙のところ恐縮ですが、趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。あまり深く考えずに、ありのままお答えください。

大変お手数ですが、10月11日(金)までに、東京本社 健保組合へ返送をお願いいたします。  
FAX もご利用ください。 FAX 03-3546-6509

1. 現在の状況をお伺いします。

通勤で歩く時間は	……	往復 約	( ) 分	
通勤以外にまとめて歩く	……	週 3 回以上	週 1, 2 回	な い
階段とエスカレーターがあれば使うのは	……	階段が多い	半々くらい	エスカレーターが多い
社内で 2～3 階は階段を利用	……	よくある	時々ある	あまりない
休日は家でゴロゴロしている	……	あまりない	時々ある	よくある
歩く速さは	……	早 い	普 通	遅 い
揚げ物や脂肪の多い肉を食べる	……	週 1 回程度	週 2～3 回	週 4 回以上
単品（ラーメン、カレー、丼物）を食べる	……	週 1 回程度	週 2～3 回	週 4 回以上
間 食	……	ほとんど食べない	1 日 1 回程度	1 日 2 回以上
食べる量やバランスを	……	意識している	何とも言えない	意識していない
夜 10 時以降に食事をする	……	あまりない	時々ある	よくある
食べるのが	……	ゆっくり	普 通	早 い
満腹まで食べる	……	あまりない	時々ある	よくある

\* 現在の体重 ( ) kg

2. 何か記録をつけていますか ……  つけている  つけていない

3. 昨年のプログラム終了以来、生活習慣や体調などに変化がありますか。

- 習慣になったことがある（具体的に )
- 新しく始めたことがある（具体的に )
- 体調がよくなった（具体的に )
- 体型が変化した（体重が )
- 健診結果が改善した（具体的に )
- 生活にハリが出た  生活の質が高まった
- 薬の量が減った  医療機関へ行く回数が減った
- その他 ( )

4. ご意見、感想、希望など自由にお書きください。

{ \_\_\_\_\_ }

被保険者番号（社員コード）

所 属

お名前

↑  
必ず記入

昨年初めて参加した人はチェック →