

問9. 運動習慣についてお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	毎日何かしらの運動を実施している	111	10.9
02	週に1回以上何かしらの運動を実施している	244	23.9
03	月に1回以上何かしらの運動を実施している	93	9.1
04	特に運動は実施していない	572	56.1

問10. 普段のお食事について3食規則正しく摂っていますか。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	はい	700	68.6
02	いいえ	320	31.4

問11. 普段の平日の睡眠時間をお答えください。

		全体	統計量母数	合計	平均	標準偏差
		1020	1020	6385.0	6.3	1.2

問12. これまで医師に指摘されたことのある症状についてあてはまるもの全てお選びください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	血圧が高い（高血圧）	129	12.6
02	血糖値が高い（糖尿病，耐糖能異常）	57	5.6
03	血中脂質・中性脂肪が高い（高脂血症）	179	17.5
04	太り気味である	281	27.5
05	メタボリックシンドローム	107	10.5
06	上記にあてはまるものはない	558	54.7

問13. 主な業務についてお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	管理職	131	12.8
02	事務職	404	39.6
03	営業職	150	14.7
04	研究・開発職	86	8.4
05	製造職	74	7.3
06	その他	175	17.2

問14. 1週間の勤務日数は平均何日ですか。

		全体	合計	平均	標準偏差
		1020	5155.0	5.1	0.9

問15. 1週間の勤務時間は平均何時間ですか。

	全体	合計	平均	標準偏差
	1020	29355.0	28.8	19.5

問16-1. 電車

	全体	合計	平均	標準偏差
	420	14635.0	34.9	21.9

問16-2. 自動車・バス・タクシー

	全体	合計	平均	標準偏差
	406	9162.0	22.6	16.4

問16-3. 自転車

	全体	合計	平均	標準偏差
	195	3042.0	15.6	14.6

問16-4. 徒歩

	全体	合計	平均	標準偏差
	586	7841.0	13.4	9.7

問17. あなたの会社で実践している全社員向けの生活習慣病予防対策についてあてはまるものを全てお選びください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	パンフレットの配布	166	16.3
02	ポスターの掲示	146	14.3
03	希望者対象の健康教室	96	9.4
04	社内報等での特集	113	11.1
05	近隣スポーツジムとの提携	57	5.6
06	運動会やウォーキング大会の実施	54	5.3
07	社員食堂でのヘルシーメニューの提供	72	7.1
08	その他	13	1.3
09	特に何も実施していない	688	67.5

問18. 全社員向けの生活習慣病予防対策について効果があると思うもの全てをお選びください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	パンフレットの配布	129	12.6
02	ポスターの掲示	100	9.8
03	希望者対象の健康教室	268	26.3
04	社内報等での特集	101	9.9
05	近隣スポーツジムとの提携	317	31.1
06	運動会やウォーキング大会の実施	152	14.9
07	社員食堂でのヘルシーメニューの提供	346	33.9
08	その他	30	2.9
09	いずれも効果はないと思う	324	31.8

問19. 全社員向けの生活習慣病予防対策についてどのようなものがあるとよいと思いますか。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	特にない・わからない	899	88.1
02	記入する	121	11.9

- 定期健診
- 健康診断
- 定期健診を受けることを義務とする
- 健康診断に入れる
- 無料の健康診断
- 健康診断の実施
- 健康診断
- 派遣、アルバイト問わず健康診断
- 定期的な検診と食事指導も定期的であればよい
- 健康診断だけでよい。
- 定期健康診断。医者への講演
- 定期的な検診とカウンセリング
- きちんと健康診断を行う
- 規則正しい生活、定期健康診断
- 健康診断→対象者への健康教室
- 定期的な健康診断と専門医による食事や運動の指導
- 定期的な健康診断。運動等のサークル活動
- 無料、または格安で検診
- 血液検査
- 月に1回など、定期的に体の状態を（身長、体重だけでもいいので）チェックできる機会があれば良いと思う
- 健康診断の後の個別指導と定期的なフォロー
- 健康診断等の結果からの個別的な指導や教室
- 健康や運動についての個人指導

- 対象者に生活習慣病予防の個別指導など（食事、運動などについて）
- 個別の症状に合わせた医療関係者からのアドバイス
- 産業医による健康相談
- 定期的な健康指導
- 血液データなどをデータの個人に周知して、生活指導を綿密に行う
- メタボ予備軍に対するケア（カウンセリング、運動目標設定アフターケアなど）
- 社員食堂のカロリーコントロールをもっと行ってほしい
- 社員食堂でヘルシーメニューはかなり効果があると思う
- タニタの社員食堂と同じメニューにする
- 社員食堂でのヘルシーメニューの提供
- タニタのような社員食堂
- 社員食堂があればいいと思う
- 社員食堂はとてもうらやましい
- ヘルシーメニューの提供、食事相談
- その食堂で食事をしさえすれば生活予防対策になるというのが手軽。朝食、夕食もとればなおおいしいと思う。
- 栄養バランスのよい弁当が勤務先に配達してもらえる
- 昼食の支給
- 塩分を控える
- 腹八分
- 暴飲暴食をしない
- 規則正しい食事時間が取れるように、配慮する
- 規則正しい食事、生活態度の徹底
- 食事の摂取の仕方
- 手軽にできる料理の紹介、毎日の歩数管理
- 業務開始時と3時等、決まった時間にラジオ体操をする
- ラジオ体操をする
- ラジオ体操の時間を設ける
- 朝昼夕方のラジオ体操の義務化
- 全員参加型で週2回程度など定期的にウォーキングやラジオ体操など誰にでもできる運動をする時間を設ける事が効果的だと思う
- 知識の提供。毎日全員で行う体操の時間を設ける
- 義務化させてでも運動をするようにする
- レクリエーションとして、スポーツ大会などを行う
- 運動会、スポーツ大会
- 社内スポーツサークル、駅伝大会
- 就業時間内の軽い運動
- 歩く
- 手軽にできるウォーキングからスタート！
- 1日1時間以上のウォーキングを習慣的に行う
- 運動の習性化
- 適度な運動と食べ過ぎを控える
- 就業時間外に、指導してくれる講師を招いての勉強会や、実際の運動の実施など
- 自然に軽い運動ができるような設計になっているオフィスがあれば
- 短時間で効果のある運動・ながら運動・バランスのよい食生活についての広報
- 社内掲示での特集（食事の紹介、簡単な自宅での運動・ストレッチなどの紹介）
- 自転車通勤の推進
- 退社時は、会社の最寄り駅から1駅ウォーキングを推進
- 提携スポーツクラブの利用促進
- ジム契約
- スポーツジムや付随する施設の割引
- スポーツクラブ法人会員
- 近隣スポーツジムの割引制度等
- 会社内にジムを作る
- 会社員が無料で利用できるスポーツ施設を提供してくれること
- スポーツジムを安く利用できるようにする
- 近隣スポーツジムとの提携
- 施設の利用券配布
- 会社が料金等の全面的なバックアップを行なった上でのクラブ活動やスポーツジム入会の斡旋
- スポーツジムを会社の費用で利用できる
- 残業をなくし、スポーツジムを利用しやすくする

- 歩数計を配布して、一日の歩数を把握させる
- 生活習慣病予防週間などの実施（意識が高まると思うから）
- 無料で検査するように1年に一度パンフレット配布する
- 冊子を配る
- それ用の映画の鑑賞会
- 各社員が生活習慣病にかかる確率を提示する。全社員の中から長生きしそうな人のランキングを発表する
- 生活習慣病についての知識を深められるよう、予兆や症状について、知らせていく。（ポスターなどを、目につく所に掲示するなど。）
- 評価制度に組み込む。啓蒙活動を繰り返す。家族を巻き込む
- ドクターの講演会
- 全禁煙
- ストレスの軽減。拘束時間の軽減
- ノー残業デーの徹底。サービス残業の廃止
- 残業や勤務時間を減らして余暇や自由に使える時間を増やす。疲れを休日に溜め込まないような勤務
- ノー残業デーの徹底。
- 有給休暇の消化斡旋
- 健康組合開催の健康教室の休日開催
- 雇い主の心がけ
- 健康診断で一定の顕著な成果がみられた者には、報償として、3日連続の特別休暇を与えるなど、報奨制度を設ける
- 毎年定期健康診断が実施されているが、40歳以上でメタボになっていない。とかそれを何年間も維持し続けている人を表彰する。（健康で賞！とか）または、クリアできていなかった人がダイエットして正常値に戻ったり、努力をして改善できた人を表彰する
- 健康管理チェックメールを配信し、必ず答えてもらうようにする
- 話題を提供し、生活習慣病への理解をする
- 口や知識だけでなく、実践・参加できる検査・体験・トレーニングなど
- 会社企画の健康食品の販売

問20. 普段、インターネットを利用して健康に関する情報を入手していますか。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	はい	476	46.7
02	いいえ	544	53.3

問21. インターネットを利用して入手した情報を他の情報源でも補完・確認することはありますか。あてはまるもの全てをお選びください。

		実数	%
全体		476	100.0
01	本や雑誌で補完・確認する	261	54.8
02	テレビで補完・確認する	171	35.9
03	専門家へ相談して補完・確認する	90	18.9
04	知人や家族へ相談して補完・確認する	136	28.6
05	他の情報源では確認しない	91	19.1

問22. 現在の自分自身の健康状態に自信はありますか。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	とても自信がある	51	5.0
02	少し自信がある	409	40.1
03	あまり自信がない	458	44.9
04	自信がない	102	10.0

問23. 将来の自分の健康についてどの程度心配に思いますか。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	とても心配	176	17.3
02	少し心配	625	61.3
03	あまり心配でない	199	19.5
04	心配でない	20	2.0

問24. ご自身の現在の生活習慣についてどう思いますか。

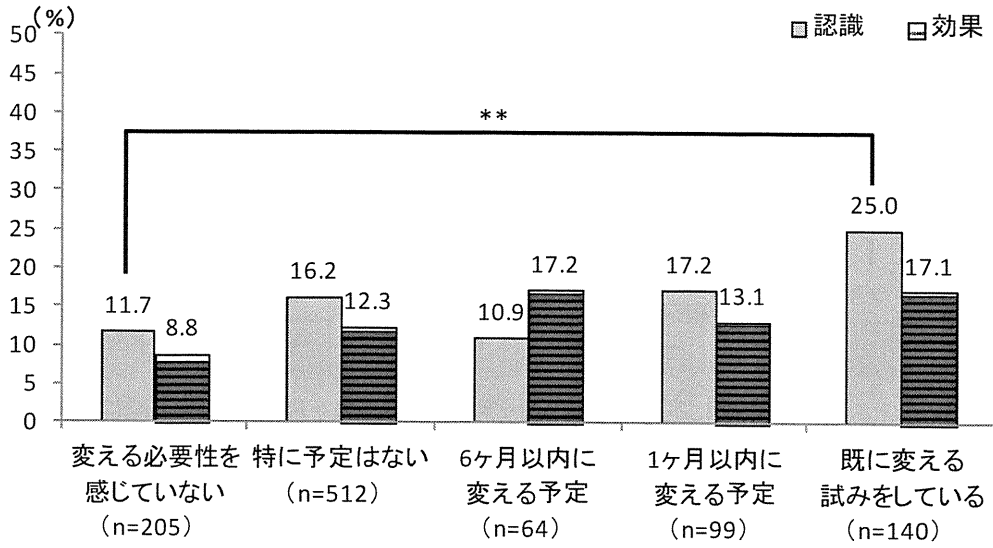
		実数	%
全体		1020	100.0
01	非常に良いと思う	16	1.6
02	良いと思う	167	16.4
03	良くも悪くもないと思う	473	46.4
04	悪いと思う	316	31.0
05	非常に悪いと思う	48	4.7

問25. ご自身の現在の生活習慣を今後どのようにしたいとご思いますか。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	既に生活習慣を変える試みをしている	140	13.7
02	近いうち（1ヶ月以内）に生活習慣を変える予定を立	99	9.7
03	暫くしたら（6ヶ月以内）に生活習慣を変える予定を	64	6.3
04	生活習慣を変えなければいけないと思うが特に予定	512	50.2
05	変える必要性を感じていない	205	20.1

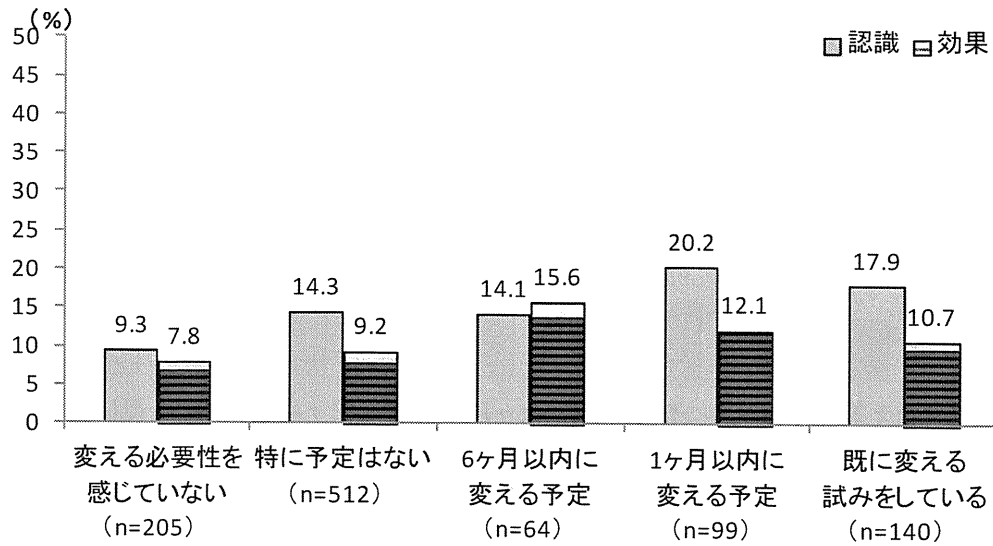
資料 3
分析結果図表

① ポピュレーションアプローチの認識および効果の感じ方と行動変容段階との関連
 <パンフレットの配布>



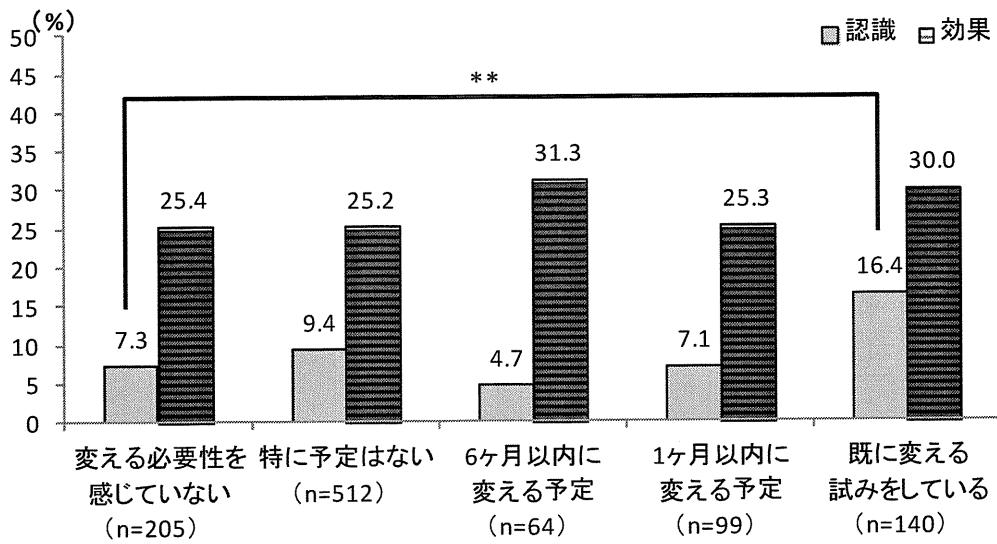
** : p<0.05 Tukey 法

<ポスターの掲示>



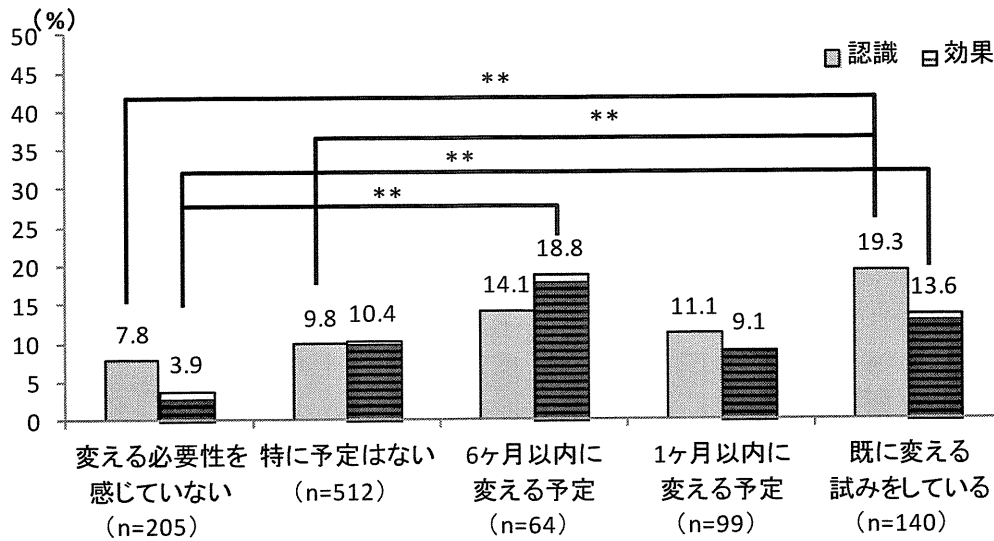
** : p<0.05 Tukey 法

<希望者対象の健康教室>



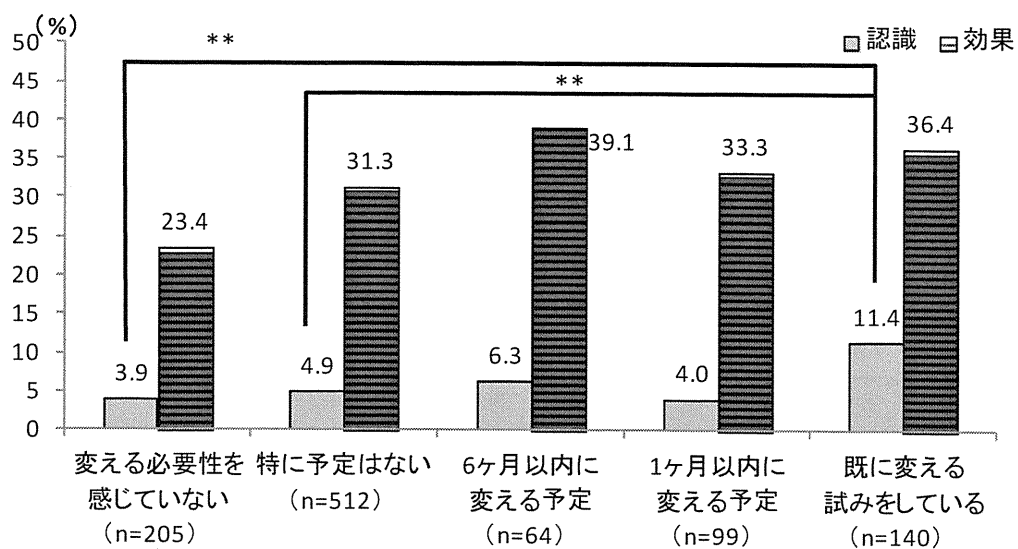
** : p<0.05 Tukey 法

<社内報等での特集>



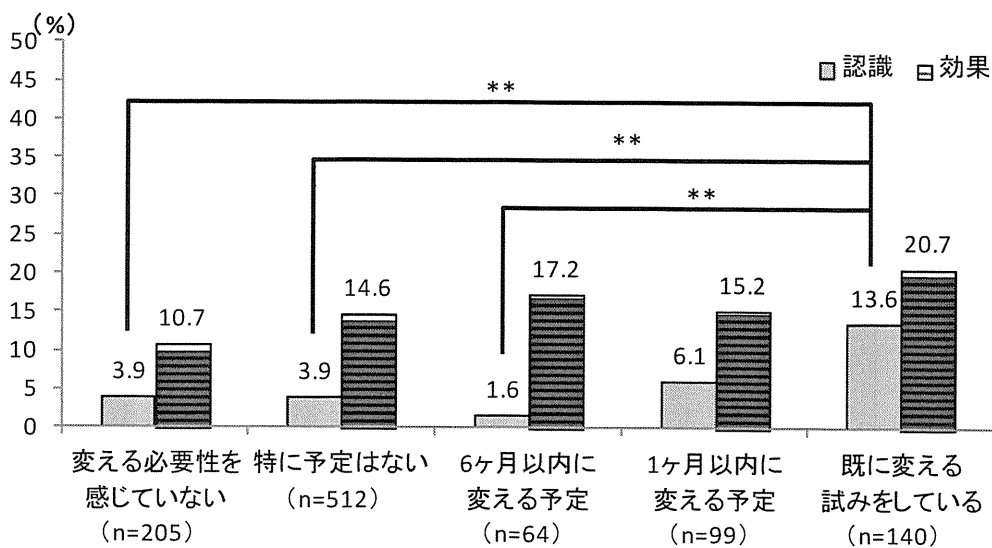
** : p<0.05 Tukey 法

<近隣スポーツジムとの提携>



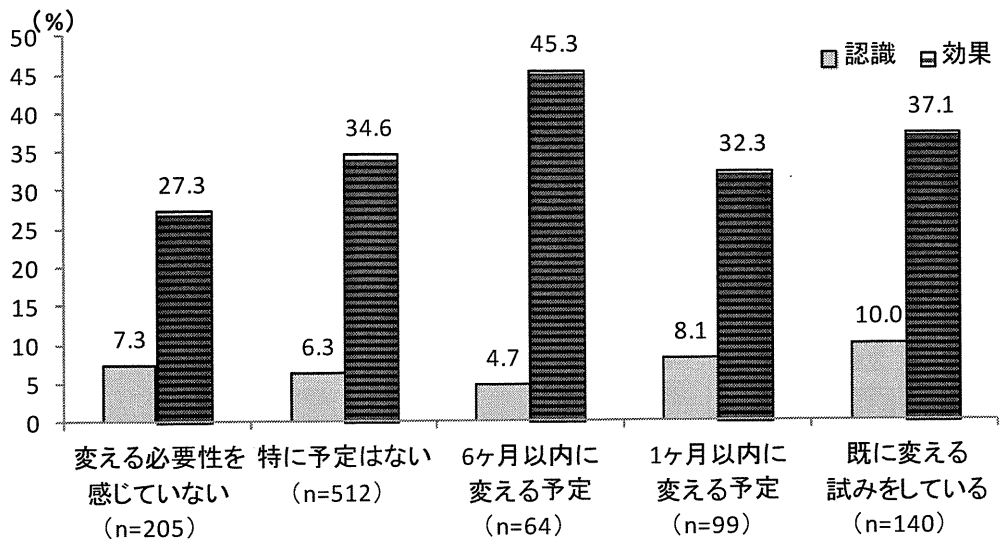
** : p<0.05 Tukey 法

<運動会やウォーキング大会の実施>



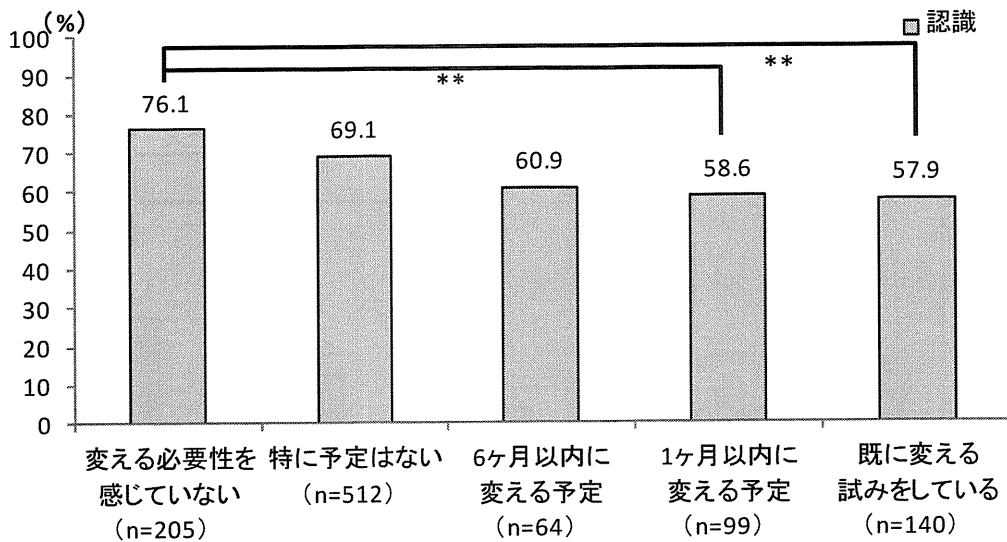
** : p<0.05 Tukey 法

<社員食堂でのヘルシーメニューの提供>



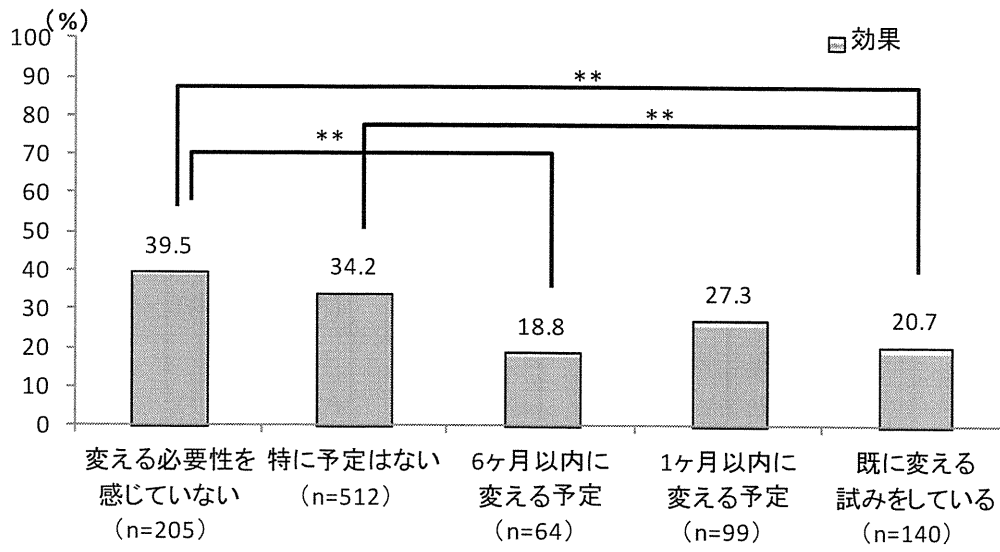
** : p<0.05 Tukey 法

<特になにも実施していない>



** : p<0.05 Tukey 法

<いずれも効果はないと思う>



** : p<0.05 Tukey 法

② ポピュレーションアプローチを認識していないことと関連する因子

	OR	95%CI
年齢	1.02	(1.01-1.03) *
性別 男性		ref
女性	1.49	(1.10-2.01) *
喫煙 吸う		ref
吸わない	0.78	(0.54-1.12)
やめた	1.19	(0.80-1.78)
飲酒 毎日飲む		ref
時々飲む	0.92	(0.64-1.32)
のまない	1.36	(0.90-2.10)
運動 実施していない		ref
月1回以上実施	0.62	(0.39-0.99) *
週1回以上実施	0.64	(0.47-0.90) *
毎日実施	0.65	(0.42-1.00)
食事 3食規則正しくない		ref
3食規則正しい	0.79	(0.59-1.07)
疾患 あり		ref
なし	1.52	(1.14-2.03) *

* : p<0.05 ロジスティック回帰分析

③ ポピュレーションアプローチに効果がないと思うことと関連する因子

	OR	95%CI
年齢	1.01	(0.99-1.02)
性別 男性		ref
女性	0.58	(0.42-0.78) *
喫煙 吸う		ref
吸わない	0.92	(0.64-1.32)
やめた	1.27	(0.86-1.87)
飲酒 毎日飲む		ref
時々飲む	0.82	(0.57-1.18)
のまない	1.25	(0.83-1.87)
運動 実施していない		ref
月1回以上実施	0.56	(0.34-0.92) *
週1回以上実施	0.55	(0.39-0.78) *
毎日実施	0.42	(0.26-0.68) *
食事 3食規則正しくない		ref
3食規則正しい	0.86	(0.64-1.15)
疾患 あり		ref
なし	0.98	(0.74-1.31)

* : p<0.05 ロジスティック回帰分析

研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

特になし

雑誌

特になし

