

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

働き盛りの健康づくり応援隊（ダンベルファミリー）

～働き盛りが元気で、家族も職場も地域も元気に！！～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

鹿児島県北薩地域振興局保健福祉環境部（川薩保健所）

代表者：古屋 美咲

勤務先：鹿児島県北薩地域振興局保健福祉環境部

（川薩保健所）

所 属：健康企画課

所在地：〒895-0041

鹿児島県薩摩川内市隈之城町228-1

T E L：0996-23-3165

F A X：0996-20-2127

E-Mail：kita-kenkou-kenzou@pref.kagoshima.lg.jp



◇活動方針

平成20年度から医療保険者に特定健康診査・特定保健指導の実施が義務づけられ、計画的に健康づくりに取り組むこととなり、ますます30歳代～50歳代の働き盛りの年代への働きかけが重要となっている。

現在、北薩地域の「職場の健康づくり賛同事業所^{※1}」は17か所となっており、その賛同事業所において職員の健康づくりへの理解は進んでいるところであるが、本事業により独自の健康づくりの推進等さらなるレベルアップを図るとともに、賛同事業所等における職場の健康づくり実践の支援を行うことで、その他の事業所へ取り組みを波及させ、地域全体の健康の保持増進に努める。

※1 職場の健康づくり賛同事業所…本県において、職場ぐるみで健康づくりを実践している事業所を募り、登録している事業所

(図：職場の健康づくり賛同書)

◇活動内容とその成果

(1) 「職場の健康づくり賛同事業所」の職場の健康づくりの取り組み状況の把握

- ①事業所を訪問し、健康づくり担当者への聞き取り調査を実施（平成23年5月～6月）
- ②職場の健康づくり活動状況調査の実施（毎年度末）

活動成果報告書

(2) 「働き盛りの健康づくり担当者研修会」の開催

- ①日 時 平成23年9月6日(火) 午後1時15分～午後3時
②対 象 北薩地域における職場の健康づくり担当者及び管理者等
③内 容 講話「睡眠と生活習慣病」

講師 日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野准教授 兼板佳孝先生
(現大分大学医学部公衆衛生・疫学講座教授)

(3) 「働き盛りの健康づくり実践事業連絡会」の開催

- ①日 時 平成23年9月6日(火) 午後3時15分～午後4時15分
②対 象 職場の健康づくり賛同事業所の健康づくり担当者及び管理者
③内 容 職場の健康づくり担当者向け実態調査結果報告

○職員の健康づくりをさらに進める上で課題となっていること(1位:時間がない)
○地域保健に望むこと(1位:従業員の健康づくりに関する情報)
→結果を受けて従業員の健康づくりに関する情報誌(ダンベルくん^{※2}通信)を発行
^{※2} ダンベルくん…「健康かごしま21」で用いられている

キャラクターの愛称(非公認)



(4) 「働き盛りの健康づくりに関するアンケート調査」の実施

- ①目 的 働き盛りの睡眠と生活習慣の傾向や課題を明らかにするとともに、職場での健康づくりを支援する基礎資料とする。
②対 象 職場の健康づくり賛同事業所の従業員
③調査項目 従業員の基本情報(性別・年齢・身長・体重・腹囲・勤務体制及び就業形態・労働時間・生活習慣病の既往)、従業員の睡眠状況、従業員の抑うつ度、ストレスの状況及びその対処法、従業員の生活習慣の状況(飲酒、喫煙、食事、運動)
④調査時期 平成23年10月5日～平成23年10月20日
⑤調査方法 調査票は、各事業所に配布し、各事業所において各従業員へのアンケート調査を実施し、回収する。
⑥調査結果 対象者1,943人、回答者1,866人、回収率96.0%。

(図:ダンベルくん)

以下のような働き盛り世代の健康課題が明らかになった。

- 全国に比べ、男性はすべての年代で、女性は30代、50代で喫煙率が高い。
- 全国に比べ、睡眠をとるために睡眠薬を使用している者の割合は低いが、寝酒をしている者の割合が高い。
- 若年者(40歳未満)、パート勤務者、飲酒習慣のある者、運動習慣のない者が喫煙している傾向にあることが分かった。
- 夜勤者が寝酒をする傾向にあり、これがかえって睡眠を妨げていることが分かった。



(5) 「働き盛りの健康づくりに関するアンケート調査報告会」の開催

(図:パネル展示の様子)

(6) 健康づくりに関するDVD、パネル等の貸し出し及びリーフレットの配布

活動成果報告書

(7) 職場の健康づくり情報誌「ダンベルくん通信」の発行及びホームページ掲載

- ①仕様 A4版両面1枚(回覧用), A3版片面2枚(掲示用)
- ②配布方法 郵送またはメール配信

No.	内容	発行年月
第1号	睡眠と生活習慣病(②の研修会の内容を還元)	H23.10
第2号	脳卒中(本県の脳卒中死亡率は全国平均の1.5倍)	H24.3
第3号	喫煙(アンケート調査結果から喫煙率が全国より男女ともに高い, 世界禁煙デーに合わせて)	H24.5
第4号	結核(結核予防週間に合わせて)	H24.9
第5号	自殺対策(自殺対策強化月間に合わせて)	H25.2
第6号	風しん(川口保健所管内で風しんが流行したため)	H25.5
第7号	CKD(慢性腎臓病)	H25.11



(ダンベルくん通信第6号)

(8) 事業所での健康フェア等の事業への協力



スモーカーライザー(呼気中一酸化炭素濃度測定器)を活用したたばこに関する情報提供の実施

(図: 健康フェアの様子)



(ダンベルくん通信第7号)

◎成果として、事業所の健康づくり担当者と顔の見える関係ができ、事業所の必要とするときに保健所としての支援ができるようになった。また、事業所の健康づくり担当者が今まで以上に積極的に健康づくりを推進するようになった。

◇今後の計画

「健康かごしま21」に基づき、地域と職域が連携し、生活習慣病対策を中心とした健康づくり施策を展開し、地域住民の健康の増進を目指す。

今後の取り組みとしては、職場の健康づくりの支援を継続し、職場ぐるみで健康づくりを実践する事業所を増やすため、新たに健康づくり担当者を対象とした研修会を計画する。

また、「働き盛りの健康づくりに関するアンケート調査」において、従業員の睡眠習慣に課題があったことから、モデル事業所において、睡眠に関する調査及び睡眠に関する健康教育を実施し、健康教育の効果を検証する。また、睡眠習慣の改善を図ることで、業務の効率の改善と職場の安全確保、さらには労働者の健康の保持及び増進につながることを目指す。



(図: 健康教育の様子)

以上