

# 活動成果報告書

平成27年度（第19回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

職域での健康づくりの取り組み

～多治見市内の会社で健康づくりにチャレンジ～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

成人保健グループ

代表者：佐藤 好美

勤務先：多治見市役所

所 属：市民健康部 保健センター

所在地：〒507-8787

岐阜県多治見市音羽町1-71-1

TEL：0572-22-1111

FAX：0572-25-8866



健康チャレンジ会社参加のスタート式『エイ・エイ・オー』

## ◇活動方針

多治見市では平成15年より市民及び市内在勤者を対象に気軽に取り組める通信制の健康チャレンジを実施している。健康チャレンジ以外にも生活習慣病予防を目的とした様々な事業を実施しているが、参加者は高齢者や女性を中心であり、働き盛りを対象に健康事業を実施する機会は今までほとんどなく、健康づくり推進のブラックボックスの年代になっている。そのため今回、健康チャレンジを市内の会社に直接訪問PRし、会社の中で健康づくりが取り込まれるためのアプローチを行った。

将来的な疾病を予防するためには、職域と連携した健康づくり事業を実施する意義は大きく、今後も今回の成果を活用し、参加する会社を増やしながら継続していく。

## ◇活動内容とその成果

### 活動内容

#### (1) 健康チャレンジとは

個人で健康目標を設定し、生活習慣の改善にチャレンジする。費用は無料。

初日には参加者が集まりスタート式を行い、目標・プランを立て、仲間とやる気を高めてチャレンジ開始。参加者は、2週・4週・6週・8週にレポートを提出し、保健師・栄養士による励ましや健康情報の入った手紙が返信される。4回ともレポート提出があった場合は達成賞あり。

期間中、公共施設・民間施設・ボランティアの協力のもと、各場所で行われるサポート講座に参加できる。1回参加するごとにシールを貼付。シールを5枚以上集めた方には粗品を進呈。

《対象者》多治見市在住または在勤者のおおむね20歳～70歳

《期 間》平成27年5月10日（日）～7月5日（日）の8週間

# 活動成果報告書

## (2) 会社での健康チャレンジ

保健センター保健師が各会社に昼休みなど勤務形態に合わせた時間帯に出向きスタート式を行った。従業員全員が集まり目標やプランを立てチャレンジ開始。社長の先導のもとでの参加でやる気がない従業員も存在するため、楽に8週間続けられそうなプランを一つ決めてもらうことにした。その他のスケジュールは一般個人参加の場合と同様。

チャレンジ途中で希望会社には、機器を保健センターが持参し体内成分測定を実施。身体の各パーツに分かれた筋肉量や脂肪量を自身で確認することができ、励みにしていただいた。

### 《チャレンジ内容》

1	スタート式
2	自分の目標に8週間チャレンジ!
3	2週間に1回レポート提出

### 活動成果

#### (1) 参加会社数

##### 1社から4社に増加

昨年度参加の会社は1社のみであったが、今年度は4社参加（昨年度参加の1社も参加）。昨年度参加の会社社長から紹介のあった6社を社長訪問し、3社が参加となった。

事業前に商工会を通し市内の会社宛にチラシを約3000枚配布したが、そこからは参加につながらなかったが、地場産業であるタイルの会社同士のネットワークが生かされた点と、昨年度実施した1社に成果があったこと、やっている社員の負担感がなかったことで賛同が得られ4社に増加した。

#### (2) 参加人数及び終了率（個人参加との比較）

##### 会社の参加者の平均年齢 44.8歳

今年度健康チャレンジ全体の参加者250人中、個人参加136人、会社参加114人で46%と約半数が会社参加であった。

個人参加の平均年齢は62.7歳と60歳代の参加が多いが、会社参加は平均年齢44.8歳と若く、働き盛りの年代にアプローチできたことになる。

終了率は、会社参加（47.3%）は個人参加（83.8%）と比べると低かったが、理由は個人参加が自ら希望して申込んできているのに対し、会社参加は社長の意向で参加しているため、意識に差があり終了率が低下したと思われる。しかし健康に取り組んだことがない人が、健康に目を向け取り組んだことの体験は大きい。

終了率は会社によって差があり、仕事形態や規模などに影響されると思われる。まとまりやすい10~20人規模の会社は終了率が良かった。

##### 個人参加

	参加者数	平均年齢	年齢幅	終了者	終了率
男	40	62.4歳	42~79歳	34	85%
女	96	62.8歳	20~83歳	80	83.3%
計	136	62.7歳	20~83歳	114	83.8%

##### 会社参加

	参加者数	平均年齢	年齢幅	終了者	※終了率
男	68	45.1歳	18~68歳	34	50%
女	46	44.4歳	18~67歳	20	43.5%
計	114	44.8歳	18~68歳	54	47.3%

※それぞれの会社の終了率はA社51.6%、B社93.3%、C社17.8%、D社50%

# 活動成果報告書

## (3) 会社参加者の声 (成果)

服薬や通院の必要がなくなった事例が出るなど効果があった。会社参加の人は改善しやすい若年層が多いのに加え、今回初めての取り組みとなる人が多く効果が出やすかったと思われる。

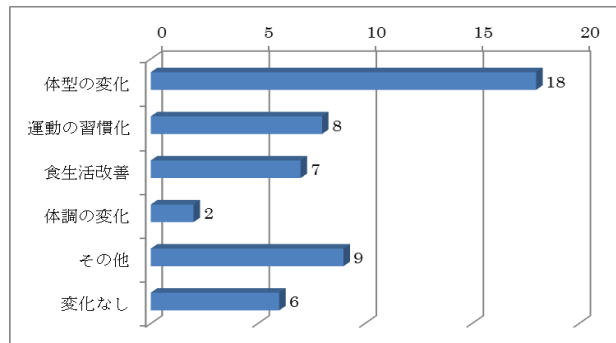
また、互いに多くの時間を過ごしている仲間のため、日頃の会話の中にもチャレンジの話題が出やすく、励ましあうという行動が自然とできてくるため、チャレンジ継続を後押ししていた。

毎日歩くことによって体重が 4kg 減り、日に日に血圧が下がってきたので、歩くことが楽しくなってきた！スタート時には、血圧が 165mmHg くらいあったが、今は 120~130mmHg くらいで服薬しなくても良くなりました！

肩コリの解消。  
通院しなくて良くなった。

体重 3.4kg 減、ベルトの穴 1つ減少。  
会社の人々と楽しく出来たことで続けられた、会社でのチャレンジだったのでなんとか続けられた。

【会社 健康チャレンジの成果】 重複回答あり。体型の変化とは、体重・体脂肪率・ウエスト等の変化のこと



## (4) 会社社長の声

**A 社長：**ラインで作業していることから、従業員が1人でも欠けるとうまくいかないのが、従業員が健康でいることが大切だと日々感じていました。そのため、健康チャレンジに参加することを決めました。予想以上に従業員が健康チャレンジをがんばって取り組んでくれているので、嬉しいです！

**B 社長：**一昨年末に1人職員が体調を崩し、休職しました。職員が1人出勤できなくなるだけでも、他の職員に負担がかかり大変です。このことから健康が一番大事だと感じ、健康を少しでも意識してみんなで取り組めたらいいかなと思い参加しました。お互いにレポートを見せ合って、コミュニケーションをもつ機会にもなっていたと思います。これが仕事のチームワークに生かされていくと思います。

## ◇今後の計画

近年『健康経営』という言葉がよく聞けるが、社員の健康が大事ということを感じている会社と、健康を推進したい市とが、互いにwin-winの関係が築けたときにうまく回っていくと感じた。

地域保健師が関わることの少ない会社に直接出向くことで、相談やレポートで質問があるなど支援を必要としている人がいた。健康チャレンジを通して健康相談がしやすい関係になり、必要な人達に健康支援ができる貴重な出会いとなった。

会社に出向いたことで、地場産業にかける会社の人達の熱い思いを知ることができ、その人達が多くの時間を過ごしている働く現場を肌で感じ、応援する気持ちを持ちながらレポート返信し、寄り添った健康支援ができたことも会社に受け入れていただけた要因である。

来年度も会社つながりを活用し広げていくと共に、興味を持ち参加する会社を増やしていく。そして将来的には多治見市民の疾病予防と地場産業である陶磁器・タイル産業の発展の双方につなげていきたい。

会社自ら自分達で健康に取り組む力は、市内の中小企業にはまだないため、来年度も保健センターから積極的なアプローチをし、スタートラインに立っていない会社にもアプローチする予定。