

事業概要

○背景:本市は、全国・福島県と比較して、生活習慣が主な要因とされる心疾患や脳血管疾患による標準化死亡比が高い状況にあり、生活習慣病対策が喫緊の課題となっている。平成28年度福島県保険者協議会医療費調査部会事業報告によると、県の40代男性の約40%が「高血圧症・予備群」「メタボ・メタボ予備群」、また、県の男性の2人に1人が「肥満」の傾向にあり、いわき市も割合が高い状況にある。

○目的

- ・ 企業で働く従業員に生活習慣病予防の取り組みを行い、よりよい生活習慣を獲得する。
- ・ 企業が健康意識を高め従業員の健康づくりをサポートすることで健康増進を図る。

○今事業のねらい

企業と協働して保健事業を実施することで、働き盛り世代への健康づくり支援を実施する。

実施体制**○委託民間先・委託内容:株式会社タニタヘルスリンク**

- ・ 事業前後の体組成計による測定会の実施
- ・ 食生活調査の実施
- ・ 歩数、体組成データ、健康ポイント等の管理、集約
- ・ 専用 Web サイト開設及び運営管理
- ・ 初回、修了健康セミナー開催
- ・ 事業結果報告等

○民間事業の活用の仕方

- ・ 全国で多くの事業を展開する民間のノウハウを活用し、効果的事業とするとともに、そのノウハウを他事業に反映させていく。

○予算:市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金、予算額 1,180,000 円**事業のポイント**

- ・ 従業員が参加しやすい昼休みや定時退社日の夕方に開催
- ・ 職場健診前の取り組みやすい時期に実施

事業内容

○対象 公募により選定した1企業(アルプスアルパイン株式会社いわき事業所)の従業員30名

○周知 報道機関への投込み、商工会議所及び工業団地連合会等への案内、ホームページ等

○時期 令和元年10月～令和2年2月

○内容 活動量計による歩数計測をするとともに、事業前後に体組成計による計測及び食生活調査を実施。歩数・体組成データを専用 Web サイトで見える化、目標達成による健康ポイントの付与等により参加者の継続支援を行う。

○見える化:・ 専用 Web サイトで歩数、体組成データのグラフ表示による見える化

- ・ 専用 Web サイトで健康ポイントのランキング表示
- ・ 事業期間中の歩数、体重変化等をまとめた個人レポートの配布
- ・ 食事調査結果に合わせた栄養士のコメントで対象者へフィードバック

○事業後のフォロー:・ ふくしま健民パスポート事業等を紹介し、歩数計測の継続を支援する。

評価(効果検証)の設定

○評価指標 歩数、体組成データ・食事調査結果・アンケートによる意識調査結果

事業評価(実績・効果)**○設定した指標の評価**

【歩数】事業実施により、全体平均で1,420歩、男性平均で1,521歩、女性平均で1,400歩増加した。期間中の平均歩数が男性8,565歩、女性が5,731歩であった。全国平均が男性6,794歩、女性5,942歩のため、男性は全国平均を上回る結果となった。

【体組成】全体では体重減少 14 人、体重増加が 15 人だが、体脂肪の減少及び筋肉量の増加が見られた。体脂肪減少 15 人、筋肉量増加 15 人であり、体脂肪減少かつ筋肉量増加は 8 人であった。75%以上で改善が見られる結果となった。

【食事調査結果】野菜摂取増加、飲酒量減少等、事前食事調査で不足や過剰のあったものの改善が見られた。

【意識の変化】遅い時間の食事の取り方を工夫する、駐車場で遠くに駐車する者の増加等、健康づくりに対する意識が高まった。

○アウトプット指標(事業実施・活動量)

- ・ 事前体組成測定 30/30 名参加
- ・ 初回セミナー 34 名参加(うち事業参加者 19 名)
- ・ 中間測定・個別健康相談 28/30 名参加
- ・ 最終体組成測定 27/30 名
- ・ 終了セミナー 14 名参加(うち事業参加者 11 名)

○アウトカム指標(効果)

(短期): 歩数変化・体組成データ変化・食事調査結果の変化

【体組成】

	体重(kg)		体脂肪率(%)		筋肉量(kg)	
	開始時	終了時	開始時	終了時	開始時	終了時
	男性平均	75.0	74.8	24.4	24.1	53.2
女性平均	62.5	62.5	34.2	34.0	38.2	38.3

【歩数】

	10月	11月	12月	1月	2月
男性平均	7,732	8,448	8,525	8,869	9,253
女性平均	4,936	5,480	5,819	6,086	6,336
全体平均	6,680	7,333	7,471	7,763	8,082

【食事調査】

14 項目の評価のうち、個人では最大 7 項目において改善しており、全体では平均 2.3 項目改善していた。

(中長期):(5 年位先)生活習慣改善の継続、健診結果の改善、企業における健康増進の取り組み

○事業全体

各自のポイントをランキング掲載したことで参加者同士が競争心を持ち、モチベーションの向上につながった。また、目標をもって取り組むことで、「目標を達成したい」という気持ちが表れ継続につながった。このことから、データの見える化により気付きや継続支援効果があったと考えられる。

また、社内診療所に活動量計のデータを送信するリーダーを設置したことで、参加者と企業の保健担当との交流に繋がり、参加者の状況把握がスムーズになった。企業の保健担当の意識向上にもつながり、企業内での拡がり期待できると考えられる。

一方で専用ホームページで健康コラムやレシピ等の情報提供を実施していたが、確認している参加者が少なかったように思う。周知方法等を工夫し、積極的に PR する必要がある。

今後の展開

○今後の課題

データの見える化が事業終了とともに終了するため、企業における取り組みの継続について企業と協議する必要がある。また、健診結果等をふまえた評価についても検討する必要がある。

○段階的取り組み計画

企業の保健担当と連携し、参加者の取り組み継続の支援について協議する。また、本事業を通して企業の保健担当も健康づくり事業のノウハウを学び、企業全体へ波及させていく。

