

メタボリックシンドロームの 予防・改善に向けた取組（第2報）

—大崎地域の歩数増加・運動習慣改善を目指して—



北部保健福祉事務所健康づくり支援班

○主任主査	庄子 聡子
技術次長（班長）	宮城 裕美子
技師	坂本 まき
技師	白崎 葉子

宮城県の健康課題



学童期からの肥満が多い

成人の肥満者・メタボ該当者及び予備群が多い

脳血管疾患の標準化死亡比が高い

★子どもから大人まで全ライフステージで課題あり!

メタボ発症・重症化の流れ



○歩数が少ない

【1日当たりの平均歩数】
男性 6,479歩 (全国7,791歩)
H24国民健康・栄養調査

★男性は全国ワースト1位

○食塩摂取量が多い

【1日当たりの平均摂取量】
男性 11.7g (全国11.3g)
女性 10.1g (全国9.6g)
H24国民健康・栄養調査

○子どもの肥満が多い

【肥満傾向児の割合 (幼稚園から高校までの男女)】
高2・高3女子を除いて全国平均を上回る
H27学校保健統計調査

★小学生男子は4年生を除いてワースト10以内

○メタボ該当者・予備群が多い

【メタボ該当者・予備群の割合 (40～74歳)】
29.5% (全国26.1%)
H25特定健診・保健指導に関するデータ

★6年連続全国ワースト2位

○脳血管疾患の死亡比が高い

【標準化死亡比】

脳血管疾患	男性 119.7	女性 120.6
がん	男性 98.7	女性 96.9
心疾患	男性 97.5	女性 99.1

H20～24人口動態調査

*標準化死亡比：年齢構成の違いを除去し、死亡率を比較する指標
全国を100とし数字が100より多いと高い

脳血管疾患は
介護が必要となる原因
の第1位!



大崎地域の健康課題

○運動習慣がない

【運動習慣がある人の割合】
14.4% (県20.3%)
H26県民健康・栄養調査

○喫煙者が多い

【喫煙者の割合】
30.5% (県24.0%)
H26県民健康・栄養調査

○子どもの肥満が多い

【肥満傾向時の割合】
小学1年男子 9.8% (県6.7%)
小学1年女子 7.3% (県6.1%)
中学2年男子 15.1% (県10.7%)
中学2年女子 13.8% (県10.7%)
26児童生徒の健康実態調査

★中学2年男子は県内ワースト1位

○若い世代のメタボが多い

【メタボ該当者・予備群の割合】
40～44歳 29.0% (県22.5%)
45～49歳 28.1% (県24.7%)
H27市町村国保法定報告

○メタボの人は夜に食べ過ぎ傾向

【夕食後に間食をとる割合】
メタボ 23.2% (非メタボ 14.6%)
【就寝前2時間以内の夕食】
メタボ 51.4% (非メタボ 38.0%)
H26大崎保健所調べ

○男性の健康寿命が短い

【健康寿命】
管内全ての市町で男性の健康寿命
が県平均より1年以上短い
第2次みやぎ21健康プラン

○脳血管疾患の死亡比が高い

【標準化死亡比】

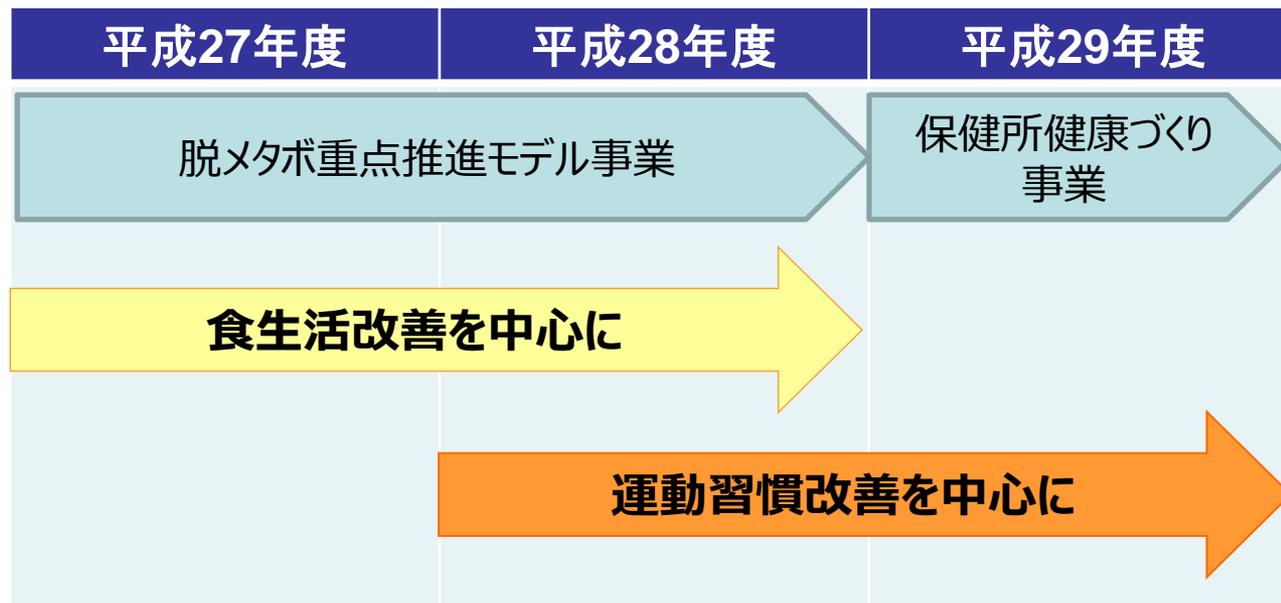
脳血管疾患	男性 127.6	女性 130.6
がん	男性 105.9	女性 98.2
心疾患	男性 115.1	女性 108.9

H20～24人口動態調査

大崎地域働き盛り世代男性

のメタボ改善が急務!!

地域課題を明確化し、地域と職域が連携し
課題解決に向けた取組を実施する必要あり



第1報

～食生活改善を目指して～

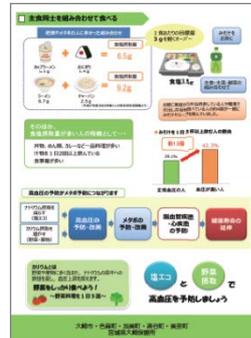
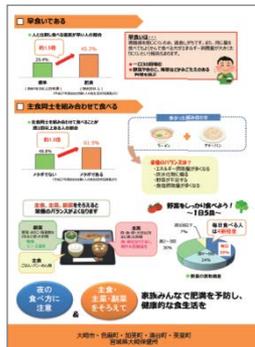
◆メタボ男性へ**食生活の特徴**を明確化

～平成27年度おおさき働く人の食生活状況調査結果から～

- ①寝る前2時間以内に夕食を食べている
- ②夕食後に間食をしている
- ③早食いだである
- ④主食同士を組み合わせて食べる
- ⑤麺類をよく食べる（週3回以上）
- ⑥めん類の汁をたくさん飲む（8割以上）



◆事業の企画段階から市町、事業所、関係機関とともに検討し実施したことで、調査結果を各関係者と共有し、それぞれが主体的に**情報発信や食環境の改善**を実施（ポスター、リーフレットを作成し、大崎地域の健康課題の啓発に活用）



第2報

～大崎地域の歩数増加・

運動習慣改善を目指して～

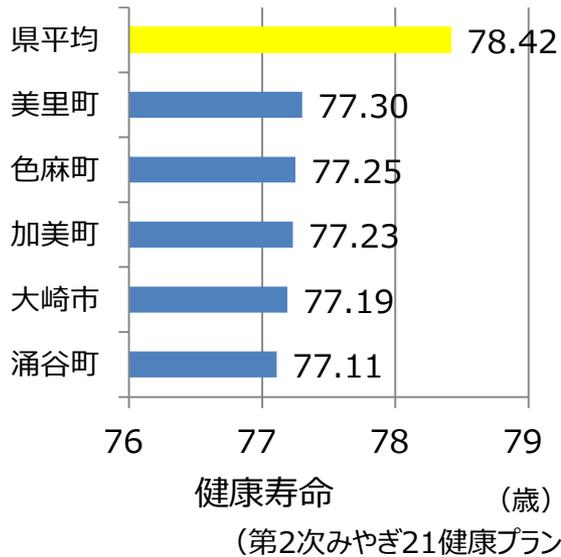
大崎地域の健康課題

宮城県健康課題

メタボ該当者・予備群が多い
(6年連続全国ワースト2位)

男性の健康寿命が短い

循環器疾患による死亡が多い



運動習慣のある人の割合

県内ワースト1位

【保健所管内別】

(1日30分以上の運動を週2回以上、
1年以上継続している人の割合)

大崎地域 14.4%

県平均 20.3%

喫煙者の割合

県内ワースト2位

【保健所管内別】

(「毎日」「時々」喫煙する人の割合)

大崎地域 30.5%

県平均 24.0%

(平成26年宮城県健康調査結果)

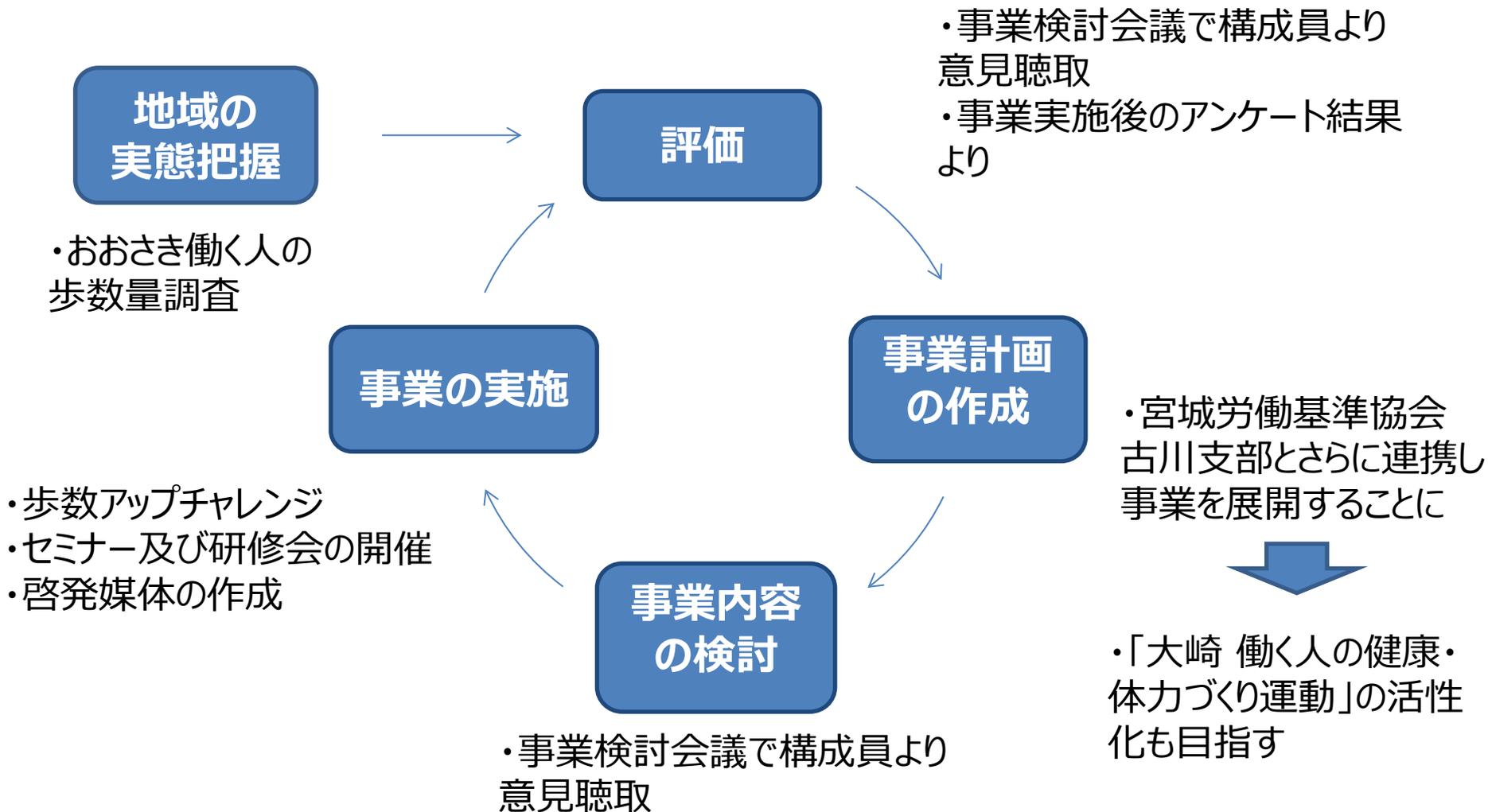
要因と考えられる生活習慣

塩分摂取量が多い

運動不足

喫煙率が高い

働き盛り世代男性の 運動不足を改善するためには・・・？



1 事業検討会議の開催



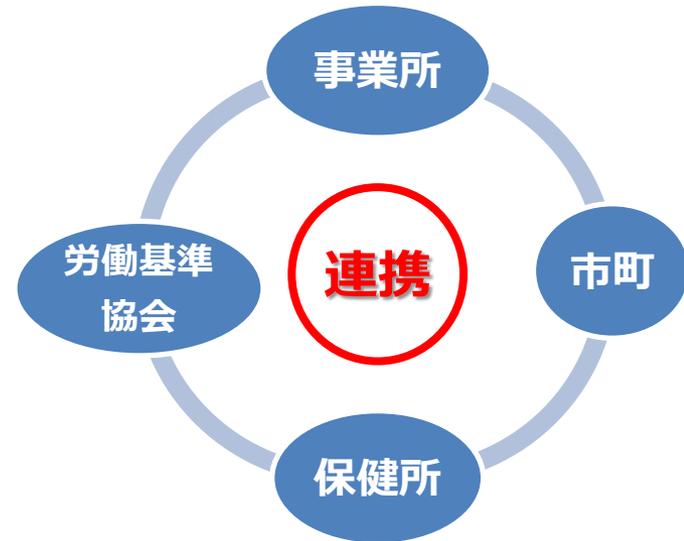
主な協議内容

- ・大崎地域の健康課題の共有
- ・事業の企画・評価

事業所で、運動すると言っても何をしたらいいか分からない。

大崎地域で働く人はどのくらい歩いているのかな？

事業検討会議



平成29年度～

さらに連携強化



協会けんぽ宮城支部

古川商工会議所

2 おおさき働く人の歩数調査の実施

1 調査の目的

宮城県は、平成24年国民健康・栄養調査では、男性が全国で一番歩数が少ないという結果であり、歩数増加は喫緊の課題となっている。

そこで、大崎地域の働きざかり世代の歩数を把握し、第2次みやぎ21健康プランの目標である「自分の1日の歩数を知っている人の増加」を図るとともに、日常生活や運動習慣等を把握し、効果的な身体活動量増加の普及に活用する。

2 調査内容及び方法

(1) 歩行数調査

対象者が終日歩数計を装着し、1日の歩行数を7日間（勤務日5日、休暇日2日）測定する。

(2) 運動習慣等に関するアンケート調査

歩行数調査の対象者に対し、日常生活や運動習慣等を把握するため自記式質問紙調査を行う。

3 調査時期 平成28年9月～12月

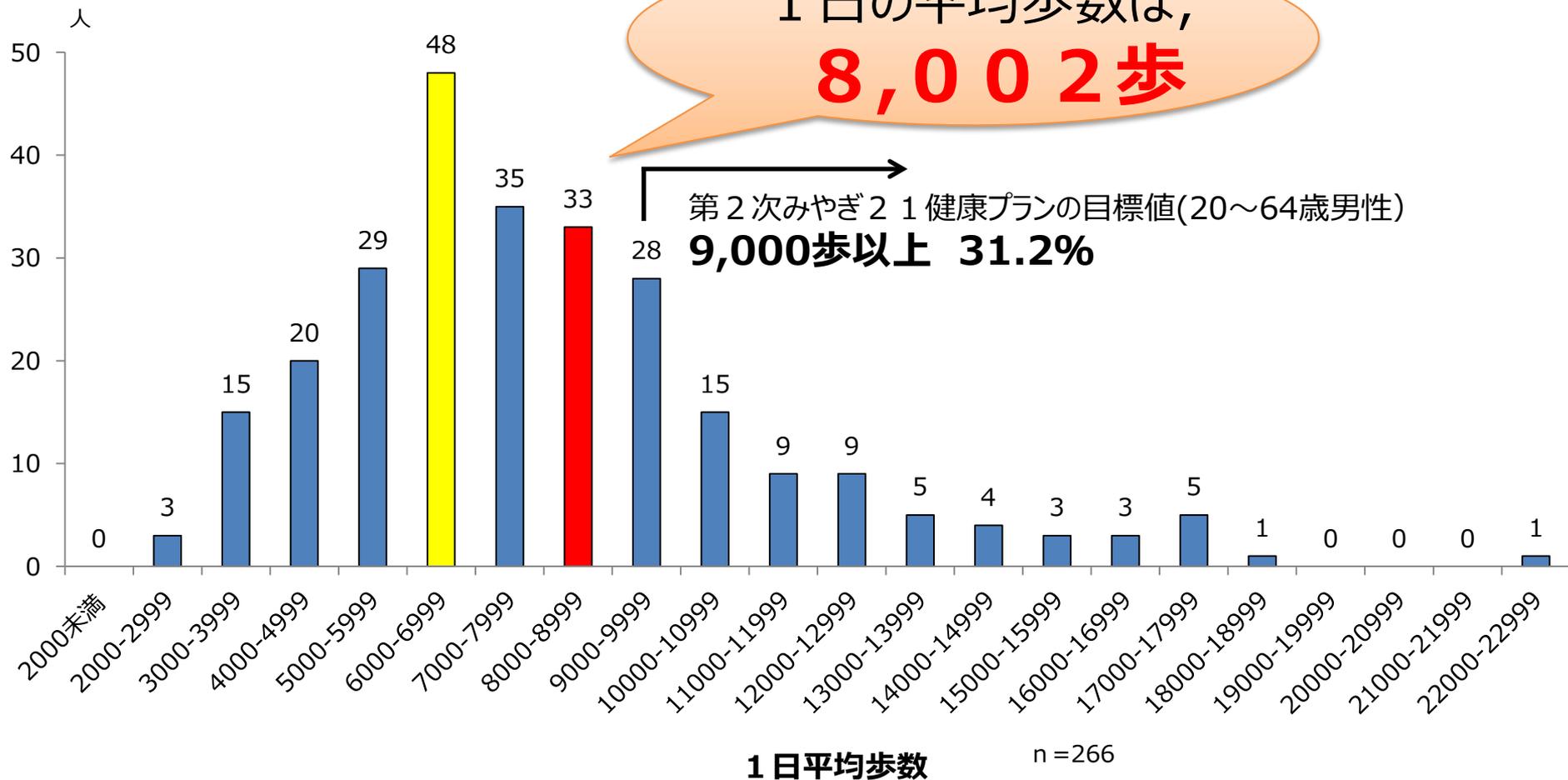
4 調査対象及び回答者数

大崎保健所管内事業所に勤務する概ね30～50歳代男性

	対象事業所	調査対象数	調査協力者数
歩行数調査	18事業所	282人	266人 (94.3%)
運動習慣アンケート	19事業所	312人	305人 (97.8%)

1日の平均歩数の分布

○1日の平均歩数は6,000歩代が多く、第2次みやぎ21健康プランの目標値を達成している人は約3割



1日の平均歩数は、
8,002歩

第2次みやぎ21健康プランの目標値(20~64歳男性)
9,000歩以上 31.2%

n=266

(平成28年度おおさき働く人の歩数調査より)

大崎地域働き盛り世代男性の 運動習慣等の特徴

(平成28年度おおさき働く人の歩数調査より)

- ◆ **日勤**のみの方は、夜勤ありや交代制の人より歩数が少ない
- ◆ **軽労働**の方は、中・重労働の人より歩数が少ない
- ◆ **休暇日**は、勤務日より歩数が少ない

○軽労働：デスクワーク主体（デスクワークの多い事務員、技術者、管理職等）
○中労働：立ち仕事主体（外歩きの多い営業マン、店員、工員等）
○重労働：力仕事主体（農業・漁業従事者、建設作業員等）

メタボの人の特徴

- ◆ 歩数が少ない
- ◆ 運動習慣のある人が少ない
- ◆ 階段を使うようにしている人が少ない
- ◆ 運動不足を大いに感じている人が多い

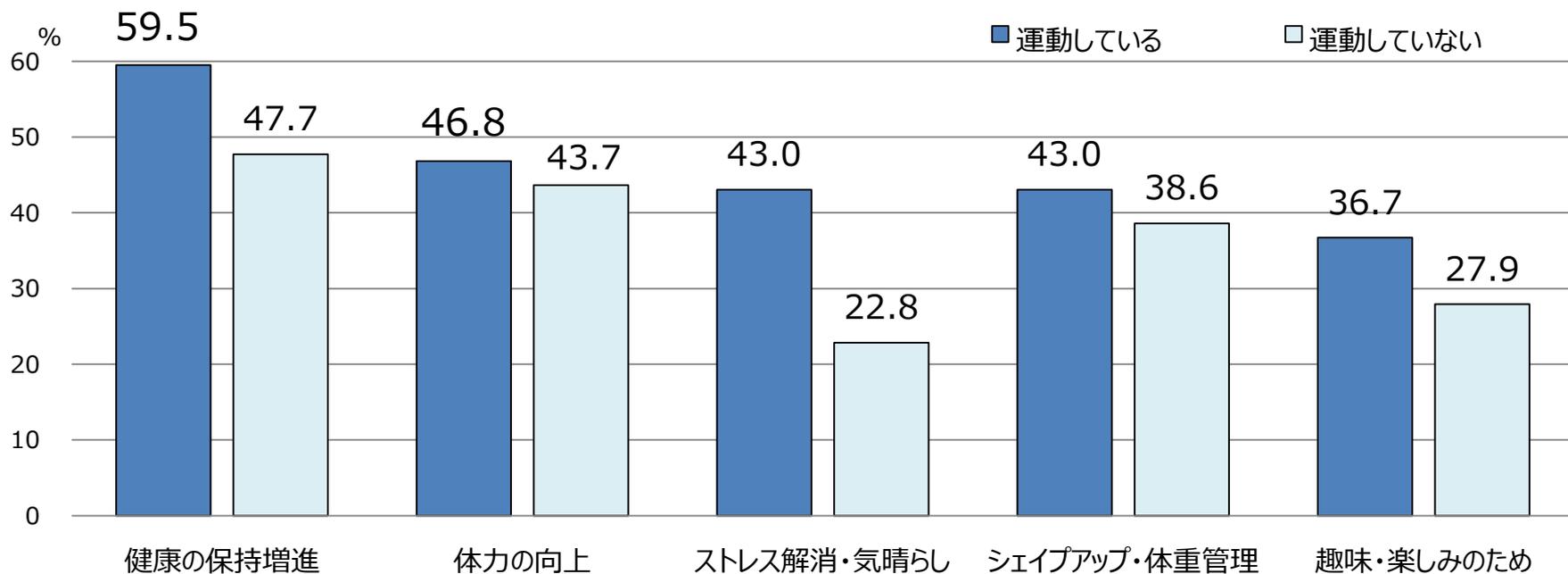


*「運動習慣あり」は、医師から運動習慣を禁止されていない、1回30分以上の運動を週2日以上、かつ1年以上継続していると回答した者

運動をする理由

- 第1位 健康の保持増進
- 第2位 体力の向上
- 第3位 シェイプアップ・体重管理

* 運動をしている人はしていない人より、「ストレス解消・気晴らし」、「趣味・楽しみ」が多い



1位

2位

3位

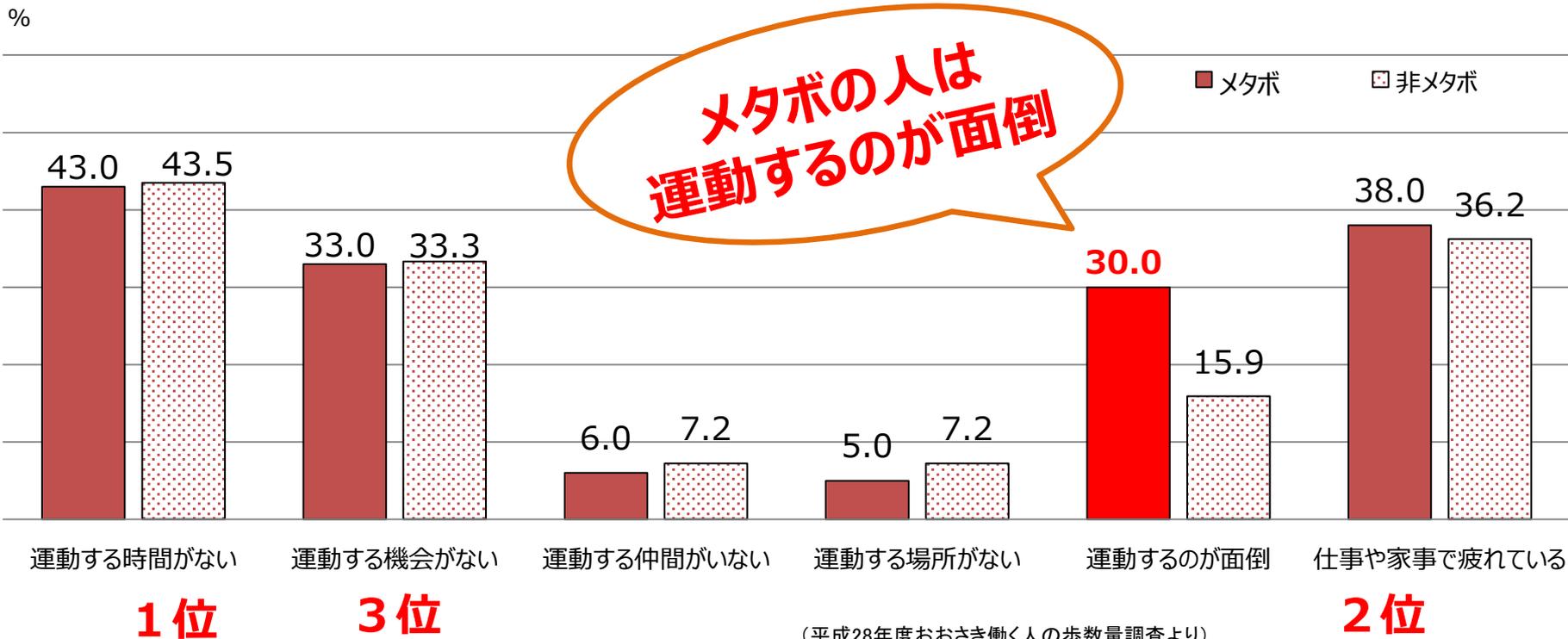
(平成28年度おおさき働く人の歩数調査より)

運動をしない理由

- 第1位 時間がない
- 第2位 仕事や家事で疲れている
- 第3位 機会がない

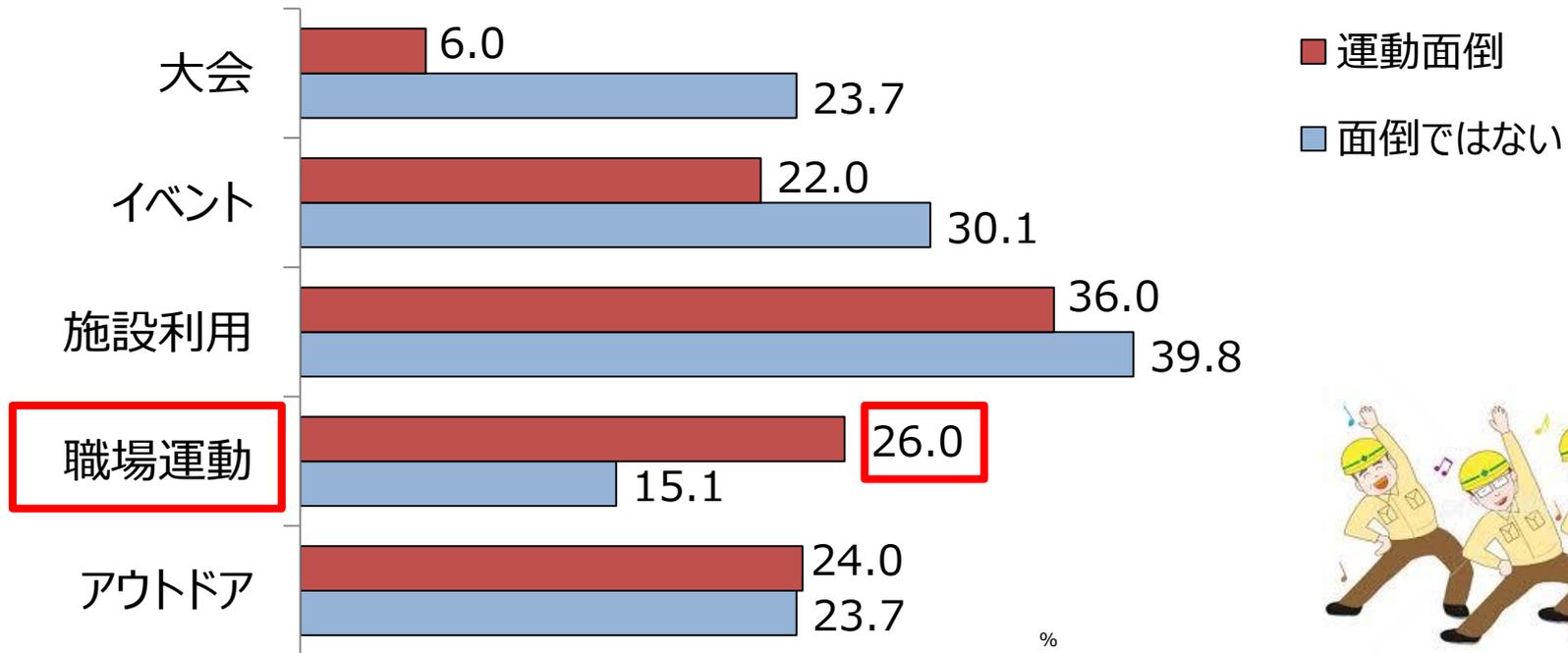


メタボの人は
運動するのが面倒



運動するのが面倒な人が参加したいイベント等

* 「運動するのが面倒」と回答した人のうち、26.0%は職場での運動を希望しており、面倒ではない人の約1.7倍



- | | | |
|-------|-------|----------------------------------|
| 大会 | | スポーツ大会・競技大会(マラソン大会, 各種競技の大会等) |
| イベント | ... | 誰でも気軽に参加できるスポーツイベント(ウォーキングイベント等) |
| 施設利用 | .. | スポーツ施設の利用(ジム, プール, 球技等) |
| 職場運動 | .. | 職場での軽運動(ラジオ体操, ウォーキング等) |
| アウトドア | .. | ハイキング, キャンプなどのアウトドアイベント |

おおさき働く人の歩数量調査結果 を踏まえた取組

運動するのが面倒な人は
職場でなら運動してもよい！

産業分野との連携強化

歩数の増加・運動習慣ありの人の増加を目指す！

3 事業所と連携した歩数増加及び

運動習慣改善に向けた取組

(1) 歩数アップチャレンジ



(2) おおさき働く人の健康・体力づくりセミナー ・研修会の開催

～運動プログラムの作成及び普及啓発～



(1) 歩数アップチャレンジ

- 1 目的** 歩数増加を図ることで、1日の活動量を増やし、メタボリックシンドロームの予防・改善を図る
- 2 主催** 宮城県大崎保健所
- 3 共催** 公益社団法人 宮城労働基準協会古川支部
- 4 実施期間** 平成29年9月1日（金）から平成29年11月30日（木）まで
- 5 対象** 大崎保健所管内の事業所及びその事業所に勤務する従業員



(公社) 宮城労働基準協会会員事業所及びその事業所に勤務する従業員

- 6 参加者数** 28事業所 113チーム (339名)

7 内容

- ① 同じ事業所に勤務する3人でチームをつくる
- ② チームの各メンバーが、朝起きてから夜寝るまで歩数計を装着し、期間中毎日歩数を記録する
- ③ 毎月の歩数記録表を、事業所の担当者に提出する
- ④ 各事業所の担当者は、毎月参加チームの歩数記録表をとりまとめ、保健所に提出する

8 表彰

- ① チームランキング賞（各チームの1日の平均歩数が一番多かったチームに賞状並びに記念品を贈呈）
- ② 事業所ランキング賞（各事業所の1日の平均歩数が一番多かった事業所に賞状並びに記念品を贈呈）
- ③ 達成賞（各チームの1日の平均歩数が8,000歩以上のチームの中から抽選で5チームに記念品を贈呈）

9

- ① 毎月、ランキングを発表（上位10位の事業所は大崎保健所HPに掲載）
- ② 3ヶ月間の1日の平均歩数より受賞者を決定し、平成30年1月に開催した労働基準協会衛生管理部会全体会（大崎働く人の健康・体力づくり研修会）で表彰

事後アンケート結果（事業所）

【回収率96.3%（26／27）】 * 大崎保健所は実施者であるため除く

1 参加動機（事業所数）

- ・従業員の健康意識を高めるきっかけとなることを期待（13）
- ・従業員に運動するきっかけを与えるため（12）
- ・楽しく参加できそうだったから（11）

2 参加後の従業員の变化（事業所数）

- ・職場内での会話が増え、コミュニケーションがよくなった（13）
- ・昼休みや終業時間等に運動する人がいるようになった（12）
- ・仕事が休みの日等に運動する人が増加した（7）

3 意見・提案等

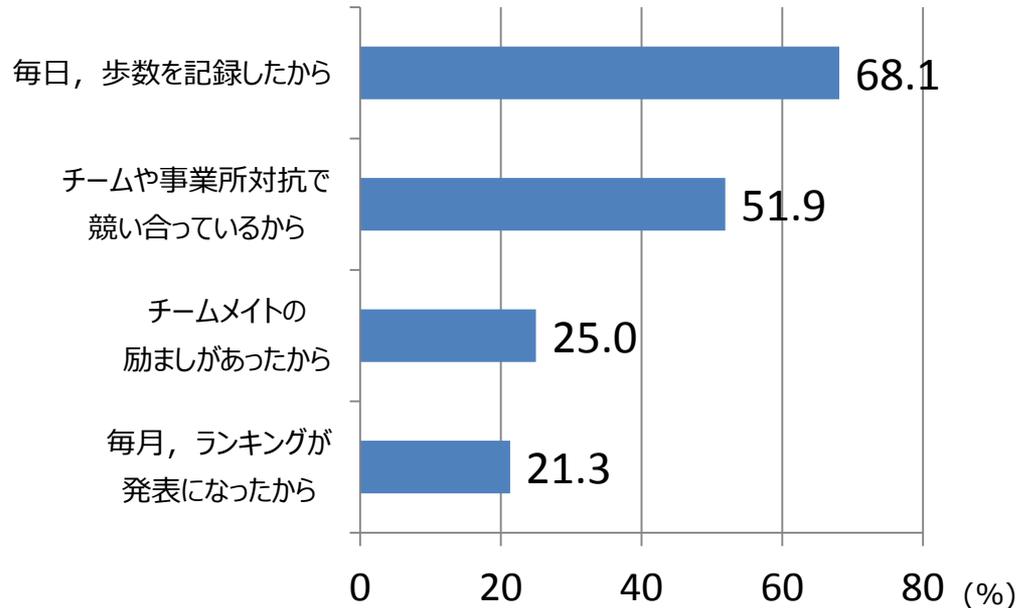
- ・仕事上、歩数の多い事業所にはかなわないので、部門ごとに順位を競うなど工夫してはどうか。
- ・年2回、もしくは半年など長く行えると長続きできると思う。

事後アンケート結果（参加者）

【回収率47.2%（160名／339名）】

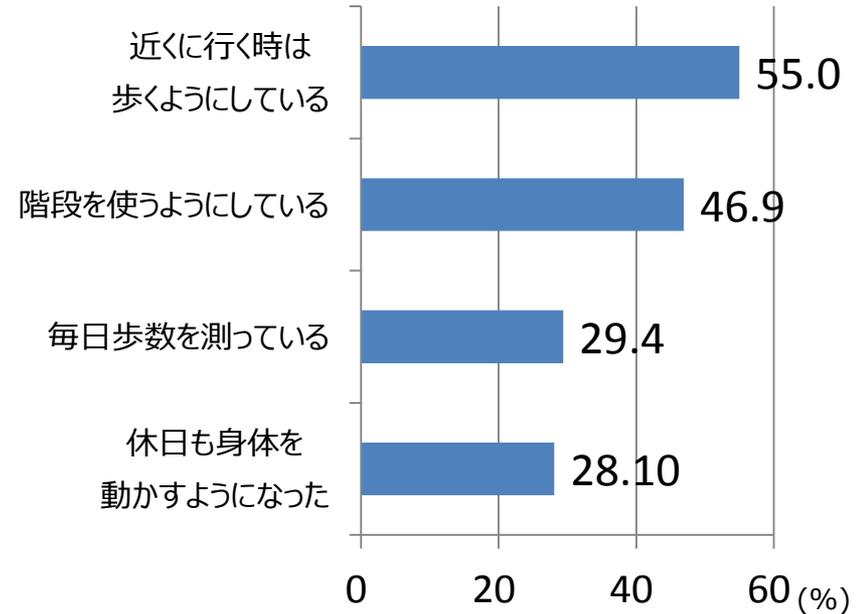
1 3か月間継続して取り組めた理由

（複数回答）



2 チャレンジ期間が終了した12月以降も、継続していること

（複数回答）



3 参加した感想等

- ・自分の歩数を知り、いかに歩いてないかを実感した。
- ・交流する機会にもなり、楽しく過ごせました。
- ・一人ではなくチームで参加したことで歩かなくてはという思いが強くなった。
- ・参加賞があるとより意欲的になれるかもしれない。

(2) おおさき働く人の健康・体力づくりセミナー・研修会の開催 ～大崎版運動プログラムの活用～

- 1 目的 事業所の運動習慣の定着化への取組を支援し、従業員の健康増進及び生活習慣病予防を図る。
- 2 内容 健康運動指導士による大崎版運動プログラムの紹介等 (実技指導)
- 3 対象 ①セミナー (健康運動指導士の派遣による出前講座 事業所従業員)
②研修会 事業所の健康管理担当者、市町健康づくり担当者



おおさき版 健康・体力づくり運動プログラムの作成

事業所等で手軽にできる
運動プログラムの提案

- 健康運動指導士の協力
- 公益社団法人宮城労働基準協会古川支部 衛生管理部会との連携強化

項目	具体的な内容	所要時間	消費カロリー
ウォーミングアップ	ストレッチング	5分	13kcal
	ラジオ体操	3分	12kcal
インターバル歩行	ゆっくり歩き 2分-水水平足踏み 2分	10分	歩き: 19kcal 足踏み: 17kcal
	ゆっくり歩き 2分	30秒	かけ足: 4kcal
	その場かけ足 15秒×2回		
筋カトレニング	スクワット 30秒間: 目標 10回以上 ツイスト 30秒間: 目標 50回以上	1分 30秒	10kcal
	斜め前立て 30秒間: 目標 10回以上		
クールダウン	ストレッチング	5分	13kcal
合計 (※消費カロリーは体重60kgの方で計算しています)		25分	88kcal

ストレッチング

○ 反動をつけない様に、10秒～20秒かけて伸ばしましょう。
○ 伸ばし終わらぬ様に、自然な呼吸を行いましょう。

水水平足踏み

○ 肩を伸ばして、胸を大きく前後に振りましょう。
○ 可能であれば、太もも・膝を床と水平になる高さまで伸ばしましょう。
○ 1分間に100歩程度が目安です。
※ 膝・股関節等に違和感のある方は無理にもも上げを行わずに行ってください。

筋カトレニング

① 腕に肩に向けて立ちます
② 膝を軽く曲げ、お尻に力を入れます
③ 膝・下半身は正面を向けたまま、
右手、左手、交互に反対側の足を
真横タッチし、繰り返します。

スクワット運動

① 膝幅に肩を伸ばし立ちます
② 膝に力を入れてしゃがみます
③ 可能であれば太ももが
床と平行になるまで下がります。

斜め前立て運動

① 胸幅に肩を伸ばし立ちます
② 胸幅に肩を伸ばしてしゃがみます
③ 胸の中心に力を入れ、台に胸が
触れるまでしゃがみます

※ 痛み・違和感のある運動、体調の悪い日は無理に運動を行わないよう、体調確認に気を付けてください。

4 メタボ予防の歩数や運動習慣に関する普及啓発

◆「おおさき働く人の歩数調査結果」や「運動プログラム」の内容を一部盛り込んで、健康かわら版、ポスター、リーフレットを作成

リーフレット
3,000部作成中

メタボを予防しよう
— 今より10分多く体を動かそう! —

★大崎地域働き盛り世代男性のメタボや歩数が少ない人の運動習慣の特徴が明らかになりました
大崎地域の皆さん!
こんな人は**要注意**です。あなたはいくつ当てはまりますか?

- ☑ **メタボ**(*)である
- ☑ **運動習慣**(*)がない
- ☑ **階段より、エスカレーターやエレベーターを使う**
- ☑ **勤務体制が、日勤のみである**
- ☑ **仕事の内容は、軽労働である**
- ☑ **仕事が休みの日は、あまり体を動かさない**

大崎地域は、通勤や外出する際の手段として自家用車を使用する人が約9割です。
日勤で軽労働の人は、特に就業後や休日に体を動かさずよう動かししょう!

★大崎地域は、通勤や外出する際の手段として自家用車を使用する人が約9割です。
日勤で軽労働の人は、特に就業後や休日に体を動かさずよう動かししょう!

★大崎地域は、通勤や外出する際の手段として自家用車を使用する人が約9割です。
日勤で軽労働の人は、特に就業後や休日に体を動かさずよう動かししょう!

★大崎地域は、通勤や外出する際の手段として自家用車を使用する人が約9割です。
日勤で軽労働の人は、特に就業後や休日に体を動かさずよう動かししょう!

宮城県民は運動不足!!

★1日の平均歩数は、宮城県男性が**全国ワースト1位**

★運動習慣者の割合は、男女共に宮城県が全国より少なく、大崎地域はさらに低く、**県内ワースト1位**

★1日の平均歩数(男性)

地域	歩数
全国	7,791
宮城県	6,439

★運動習慣者の割合

地域	割合
全国	30.0
宮城県	22.9
大崎地域	14.4

★あとも1,000歩、休日はさらに+2,000歩こう!!

★20~64歳男性の1日10分歩数

地域	歩数
全国	8,002
宮城県	6,699
大崎地域	6,086

★どうして運動するの? どうして運動しないの?

★運動不足理由

理由	割合
運動が嫌い	59.5
時間がない	47.7
体力がない	46.8
運動する場所がない	43.7
運動するお金がない	43.0
運動する服装がない	38.6
運動する仲間がない	36.7
運動する時間がない	27.9

★運動不足しない理由

理由	割合
運動が楽しい	43.0
健康のため	42.5
気分転換	39.0
ストレス解消	33.3
趣味	6.0
習慣	7.2
仕事	5.6
友達	7.2
家族	15.9
運動仲間	38.0
運動器具	36.2

ポスター
1,000部作成中

今より10分多く体を動かそう!

大崎地域働き盛り世代男性のメタボや歩数が少ない人の運動習慣の特徴が明らかになりました。
こんな人は要注意です! あなたは、いくつ当てはまりますか?

- ☐ **メタボ**(*)である
- ☐ **運動習慣**(*)がない
- ☐ **階段より、エスカレーターやエレベーターを使う**
- ☐ **勤務体制が、日勤のみである**
- ☐ **仕事の内容は、軽労働である**
- ☐ **仕事が休みの日は、あまり体を動かさない**

★毎日プラス1,000歩 休日はさらに+2,000歩 (1,000歩 歩くと約10分)

★ストレッチや筋トレ をやるのも効果的!

★運動でストレス解消

★ストレッチや筋トレ

★ストレッチや筋トレ

★ストレッチや筋トレ

健康かわら版 No. 106
~第2次みやぎ21健康プランを進めよう~
今より10分多く体を動かそう!

宮城県民は運動不足!!?

★1日の平均歩数(男性)

地域	歩数
全国	7,791
宮城県	6,439

★運動習慣者の割合

地域	割合
全国	30.0
宮城県	22.9

★こんな人は要注意! あなたはいくつ当てはまりますか?

- ☐ **メタボ**(*)である
- ☐ **運動習慣**(*)がない
- ☐ **階段より、エスカレーターやエレベーターを使う**
- ☐ **勤務体制が、日勤のみである**
- ☐ **仕事の内容は、軽労働である**
- ☐ **仕事が休みの日は、あまり体を動かさない**

★さあ、体を動かしてみよう!

★ストレッチを行う際の注意

- ◆最低20秒伸ばす。
- ◆伸ばす脚や部位を意識する。
- ◆痛くならない程度に伸ばす。
- ◆呼吸を止めないように意識する。

★筋トレを行う際の注意

- ◆10~15回程度を反覆し、それを1~3セット行う。
- ◆週に2~3回、無理のない範囲で継続的に行う。

★筋力トレーニング

★筋力トレーニング

★筋力トレーニング

健康かわら版
管内事業所等に
約1,000部配布

大崎地域で働く皆様へ健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」をご利用ください!!

おおいさき健康ナビ

大崎市・色麻町・加美町・涌谷町・美里町・宮城県大崎保健所

考察・まとめ

- ◆平成28年度に実施した調査結果から、大崎地域の働き盛り世代男性の1日の平均歩数は約8,000歩（休日は約6,000歩）であり第2次みやぎ21健康プランで目標としている9,000歩には達していない状況であった。
- ◆歩数が少ないのは、①メタボの人、②日勤の人、③軽労働の人、④仕事が休みの時であり、特にメタボの人は、運動するのが面倒と感じており、職場での運動を希望していることが分かった。
- ◆これらの結果を踏まえ、事業所や市町等と連携して歩数の増加や運動を始めるきっかけづくりとなる事業を展開し、働き盛り世代にアプローチすることができた。
- ◆「スマートみやぎ健民会議」とも連動し、各事業所が健康経営に向けた取組を実践できるよう連携事業を継続していきたい。
- ◆今後は、事業所だけでなく、保育所等と連携した事業を展開し、さらに子育て世代への啓発も行えるよう親子を対象としたメタボ予防にも取り組んでいきたい。



ご静聴ありがとうございました。