

働く人の健康づくり事業「大人こそ！ベジプラスチャレンジ」について

仙台保健福祉事務所 健康づくり支援班
技術主任主査 大内 美帆

キーワード：職場での健康づくり、関係団体との連携、食生活改善

I はじめに

第3次みやぎ21健康プラン¹⁾、第4期宮城県食育推進プラン²⁾では、県民の健康課題である脳血管疾患による年齢調整死亡率の減少を目指し、その要因となる高血圧や糖尿病等生活習慣病の発症・重症化予防のため、「食塩摂取量の減少」及び「野菜摂取量の増加」を目標としている。

また、当所管内においても子どもから大人まで肥満やメタボリックシンドローム、高血圧、脳血管疾患の死亡比³⁾など課題が多く、その改善のための取組が必要である。

令和4年度より3年間、健康課題が増加する時期であり、親世代でもある働き盛り世代を対象に、「野菜摂取量の増加」を目指した取組を実施したので、その内容について報告する。

II 方法

管内事業所及び団体に所属する働き盛り世代を対象に、3人1組のチームをつくり、4段階のチャレンジレベルから目標を設定し、みやぎ健康月間及びみやぎ食育推進月間である11月の1か月間、毎日目標達成に向け取組を実施した。

事業所又は団体ごとに、3チーム以上参加し、目標を9割以上達成した事業所にはミニトロフィー、目標を8割以上達成したチームにはチーム達成賞（チャレンジレベルに応じた副賞）、参加者全員にチャレンジ賞（粗品）を進呈する等、インセンティブによりチャレンジ実施を誘導した。

より多くの事業所に参加いただけるよう、仙台、古川労働基準監督署、労働基準協会塩釜、仙台、古川支部、仙台教育事務所、仙台地方振興事務所の7団体との共催事業として実施した。

チャレンジ実施期間中には、健康情報誌「けんこうエクスプレス」を発行し、参加者へ食に関する情報を提供する等、野菜摂取の取組を促した。

III 結果

管内32事業所（うち6事業所は、保育所・小中学校）、159チームが参加し、13事業所が事業所達成賞、144チームがチーム達成賞を受賞した。

取組実施後、事業所の担当者向けにアンケート調査を行い、事業の参加による従業員の変化を質問したところ、「野菜を先に食べる（ベジファースト）を話題にするようになった」、「自分の健康に関心を持つようになった」、「職場で野菜摂取に関する話題が出るようになった」と半数の事業所から回答があった。

また、11月の実施2か月後（1月）に実施した参加者へのアンケートでも半数が「野菜から食べるようになった」、「野菜を食べる量、回数が増えた」と回答があった。学校では教員が参加することで、「ベジファーストだね」、「今日の給食は野菜が多いね」など、野菜に関する声掛けをする場面が増えたなど、波及もあった。

IV 考察

労働基準監督署等7機関と共催することにより、共催団体から各機関関係事業所等への周知などの協力が得られ、周知先の拡大、効率的な周知につながり、参加事業所数及び参加チームの増加につながった。（R4:11 事業所50チーム→R5:17 事業所100チーム→R6:32 事業所159チーム）。

事業所達成賞及びチーム達成賞の進呈が多かったが、事業所ごとにチームで取り組むことで実施期間中の脱落防止（続けて取り組む後押しになる）、チームや事業所で競い合うことでやる気につながった。（R6:事業所達成賞13事業所/22対象事業所、チーム達成賞144チーム/対象159チーム）

アンケート結果より、食生活改善のきっかけづくり、職場内でのコミュニケーション増加、子どもへの波及効果など、食生活を改善しやすい環境づくりの取組として一定の成果がみられた。

V おわりに

食を通じた健康づくりに一定の成果がみられたことから、参加事業所拡大に向けて、望ましい行動をそっと後押しする⁴⁾ ナッジも活用しながら、事業を見直ししていきたい。

VI 参考文献

¹⁾ 第3次みやぎ21健康プラン²⁾ 第4期宮城県食育推進プラン³⁾ データからみたみやぎの健康（令和5年度版）

⁴⁾ ナッジを応用した健康づくりガイドブック（帝京大学大学院公衆衛生学研究科）