

「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」の推進について

大崎保健所 地域保健福祉部 健康づくり支援班

○技師 平原 佳枝， 技術次長（班長） 松本 紀子， 技術主査 星 裕子

Key words: 隗より始めよ， 地域・職域連携， 脱メタボ

I はじめに

大崎地域は、これまでの特定健診や平成 26 年県民健康調査の結果から、運動習慣のある者の割合が低く、働き盛り世代の健康づくり施策において取り組むべき優先課題とされてきた。そんな中、平成 25 年度から大崎地域で、事業所が従業員の運動習慣化に取り組む「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」（以下「健康・体力づくり運動」）が古川労働基準監督署及び宮城労働基準協会古川支部を中心に始まった。地域としてのこのような取り組みは全国的にみても例がなく、当所も「隗より始めよ」を実践すべく職員を対象に健康・体力づくりに取り組み、本運動の実施者としても積極的に推進しているので報告したい。

II 活動内容

(1) 「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」の概要

「疲労のない余裕を持って仕事ができる体力づくり」を目標に、①誰でも、どんな企業でも簡単に取り組める健康・体力づくり、②健康増進が実感できる取組み、③地域全体で取り組める運動 を本運動の基本としている。内容は、基礎コース（1日 8,000 歩）または運動実践コース（1日 30 分以上週 3 回以上の運動）に事業所で取り組むもの。

(2) 大崎保健所の健康・体力づくり運動の概要（実施時期：H26.9～12，H27.6～9）

〔目的〕保健所も自らに参加することにより、モデル事例を提供し事業所の取組みを支援するとともに、プログラムの評価を行い、本運動の普及拡大を図り、もって事業所の健康づくりに寄与する。

〔実施体制〕委員長：事務所長， 副委員長：保健所長， 委員：企画総務班， 健康づくり支援班

〔内容と効果〕

職員を対象に 3 ヶ月間にわたり、週に 3 日、昼休み及び夕方の時間に 30 分間の運動を実施。取組みやすいよう、また楽しんで継続できるよう運動プログラムを工夫した。体力測定の結果では、持久力、脚筋力、柔軟性、平衡性のうち、2 種目以上改善した人は 8 割以上であった。

実際に取り組んだことにより、体力測定の簡素化、運動プログラムの多様化により事業所が取り組みやすくする工夫や、事業全体として評価できる仕組みづくりが必要であると感じた。当所の事例や、取り組んで感じたことは、本運動の研修会で報告した。

III 考察

運動習慣者の割合の増加のためには、運動の重要性は理解していても行動に移せない人へのアプローチが必要とされており、そのための「地域づくり、職場づくり」が重要とされているが¹⁾、大崎地域における健康・体力づくり運動は、まさにこれを進めるものである。

健康・体力づくり運動の課題として、参加事業所が増えない、事業のハードルが高い、成果がみえにくいことが挙げられるが、保健所も実際に健康・体力づくり運動に取り組んだことで、事業所と課題を共有でき、事業所に対して運動プログラムや評価方法等を具体的に事例提供することができた。また、事業所支援を通して担当者と顔のみえるつながりができたことにより、当所の「脱メタボ重点推進モデル事業」において事業所の協力を得たり、保健所が事業所に対して食生活、運動、たばこの各分野で支援を行うなど、地域保健と職域保健とが連携した取組がスムーズに行われている。

IV 結論

健康・体力づくり運動を推進してきたことにより、事業所や職域保健関係者との連携が強化され、平成 27 年度から実施している「脱メタボ重点推進モデル事業」は、その強みをいかした事業展開をすることができている。

今後、さらに当所のメタボ対策の推進と併せて、「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」の拡充を支援するとともに、地域保健と職域保健が連携した働き盛り世代への対策の強化を図ることにより、地域の健康課題の解決につなげていく必要がある。

VI 引用・参考文献

- 1) 厚生労働省（2013）「健康づくりのための身体活動指針 2013」