

# 「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 健康づくり支援班

 技術次長 (班長) 松本 紀子

 技術主査 星 裕子

 技 師 平原 佳枝

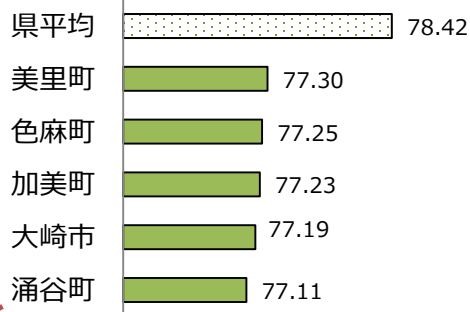
# 大崎地域の健康課題

## ●男性の健康寿命が短い!

健康寿命(年)

男性はいずれの市町も県平均より1年以上短くなっています

〈男性〉



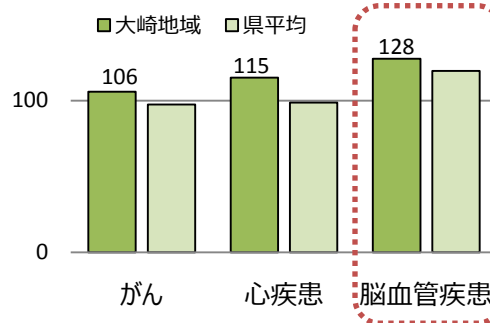
出典「第2次みやぎ21健康プラン」

## ●脳血管疾患による死亡が多い!

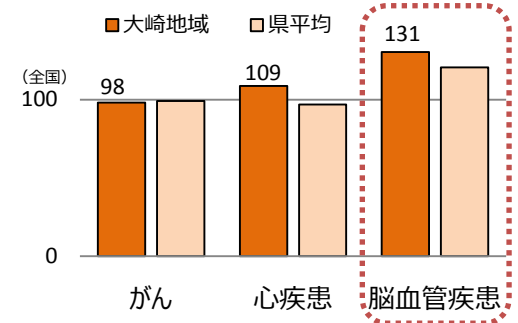
SMR (標準化死亡比)

男女とも脳血管疾患が高くなっています。

〈男性〉



〈女性〉



出典:厚生労働省「平成20年～平成24年人口動態保健所・市区町村別統計の概況」

地域別(保健所管内別)SMRH20-H24(標準化死亡比\*)

\*異なる年齢構成の地域別の死亡率を標準的な年齢構成に合わせて比較するため、国の平均を100として指標化したもの

## ●生活習慣は?

### 大崎地域住民の特徴

#### ●運動習慣がない

「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%

地域別(保健所管内別)  
県内ワースト1位

#### ●喫煙者が多い

「毎日」「時々」喫煙する者の割合

大崎地域 30.5%  
県平均 24.0%

地域別(保健所管内別)  
県内ワースト2位

出典「H26宮城県県民健康調査」

**運動不足は地域の働き盛り世代の取り組むべき優先課題**

# 今、産業保健は何をなすべきなのか

故 伊東 市男 医師



## プロフィール

- 伊東医院（大崎市三本木）院長
- (財)日本体育協会公認スポーツドクター（宮城県第1号）
- 大崎産業保健推進協議会代表幹事
- **みやぎ21健康プラン推進協議会大崎地区地域・職域連携推進部会部会長（H19～H24）**

(宮医法 799、2012Aug)

「運動をなさい」だけでは結果が出ないのである。東海大学の某教授によると運動を続けるためには**時間**、**空間**、**仲間**の3つの間が必要であるという。

私は事業主が健康投資と考え、週に2、3日就業前30分くらいの時間を従業者の運動に当てるのが最も効果が得られると思っている。

働く人のその後の長い人生で作業継続、社会参加ができるためにも、また企業がグローバルな世界で生き残るためにも、従業者の運動によるパワフルな体力づくりが今の産業保健の中で最も重要なことではないかと考えている。

(平成25年度スタート)

# 「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」

→ 事業所が、従業員の運動習慣化に取り組むというもの

- 地域の職域が自らの判断によって、運動を自主的に開始した。
- 今後の日本の職域にあるべき姿であり、モデルケースとなるべきプロジェクトである。

東北大学 環境・安全推進センター  
大学院医学系研究科産業医分野  
黒澤教授より

大崎保健所でもできるかぎりバックアップしたい

# 「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」の概要

## 目標と基本

目標 「疲労のない余裕を持って仕事ができる体力づくり」

基本 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（場所、費用、人手をかけない取組）

②健康増進が実感できる取組

③地域全体で取り組める運動

## 実施者

- 古川労働基準監督署
- （公社）宮城労働基準協会古川支部
- 大崎産業保健推進協議会
- 宮城産業保健総合支援センター
- **宮城県大崎保健所**

## 参加事業所数

1 1 事業所（H27年度現在）

# 健康・体力づくり運動の流れ



持久力

筋力

参加宣言と実施体制の確立

生活習慣調査と産業医の意見聴取

体力測定の実施

運動指導と運動計画の作成

健康・体力づくり運動の実施

体力測定の実施（6ヶ月後）

健康診断結果と取組の評価

## ● 体力測定種目

- ① 12分間歩行（持久力）
- ② 空気椅子（筋力）
- ③ 長座位体前屈（柔軟性）

## 【運動実践コース】

### ● 1日30分週3回以上の運動の実施

※H25 週2回以上  
(ウォーミングアップ5分、15分歩行、筋トレ5分、クールダウン5分)

※H26 インターバル速歩20分  
・勤務時間内の時間確保を目指す

## 【基礎コース】

### ● 毎日の歩行（目標8,000歩）

※H27追加

- 運動実施前後の体力測定結果や健康診断結果等により評価を行う

## 実施者の役割

- ① 下記の実施等により運動に参加する労働者及び事業場の取組を支援する。
  - 経営者トップセミナーの開催
  - 健康・体力づくり担当者研修会の開催
  - 産業医研修会の開催
  - 健康教室の開催
  - 健康・体力づくりの事例紹介、交流会の開催
  - イベント、スポーツ大会等の開催
- ② 事業全体の評価・分析を行う。

隗より  
始めよ！

大崎保健所も  
健康・体力づくり運動を  
実践しました！

# 大崎保健所健康・体力づくり運動の 概要(平成26年度・27年度)





## 目的

保健所も自ら「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」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うことで、本運動の普及拡大を図る。もって事業所の健康づくりに寄与する。

# 実施体制の確立・参加者募集

| H26                    | H27                   | 内 容  |
|------------------------|-----------------------|--|
| 9月上旬                   | 5月上旬                  | 委員会の設置   |
| 9月中旬                   | 5月中旬                  | 説明・募集案内配布  |
| 9/24                   | 6/3、6/4               | 職員向け説明会の実施   |
| 9/16～<br>9/26          | 5/18～<br>5/29         | 参加者募集  |
| 9/30                   | 6/11、12               | 体力測定   |
| <b>10/1～<br/>12/19</b> | <b>6/15～<br/>9/30</b> | <b>体力づくり運動の実施<br/>(3ヶ月間)<br/>毎日の記録表・体重記録<br/>グラフ配布</b> |
| 12/22                  | 10/8、9                | 体力測定<br>アンケートの実施                                       |

## 【委員会】

委員長 保健福祉事務所長  
副委員長 保健所長、総括次長 (H27)  
委 員 企画総務班  
健康づくり支援班

## 【参加者】

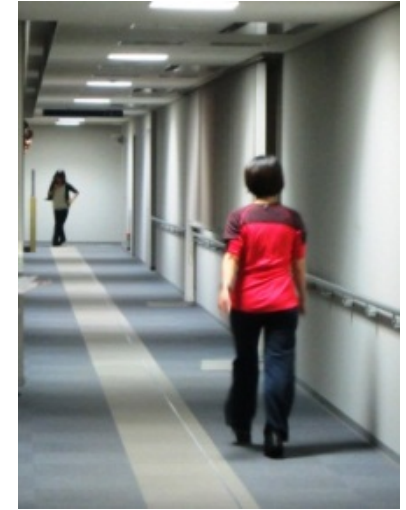
|     |    |     |     |
|-----|----|-----|-----|
| H26 | 男性 | 女性  | 計   |
| 保健所 | 8人 | 14人 | 22人 |
| H27 | 男性 | 女性  | 計   |
| 保健所 | 9人 | 19人 | 28人 |
| 他公所 | 3人 | 6人  | 9人  |



- 事務所長を委員長に
- 職員の健康管理部門（企画総務班）と連携
- H27は対象を合庁内の他公所にも広げ、実施時期を見直した

# 体力測定の実施

- ① 3分間歩行 (全身持久力)
- ② イス座り立ちテスト (脚筋力)
- ③ 長座位体前屈 (柔軟性)
- ④ 閉眼片足立ち (平衡性)



場所をとらず、短時間でできるものに変更

「12分間歩行」→「3分間歩行」

「空気椅子」→「イスの座り立ちテスト」

# 健康・体づくり運動の実施

## 【健康・体づくり運動】

- ①ウォーミングアップ (ラジオ体操、ストレッチ)
- ②有酸素運動 (インターバル歩行)
- ③筋トレ (スクワット、ヒップエクステンション、かかとあげ)

|                 | 月曜日  | 水曜日   | 金曜日  |
|-----------------|--|---|--|
| 12:30～<br>12:45 | ウォーミングアップ<br>インターバル歩行<br>筋トレ   | おらほのラジオ体操・ストレッチ<br>(普通歩行2分+水平足踏み2分) × 2回<br>スクワット・かかとあげ |  |
| 17:30～<br>18:00 | ウォーミングアップ<br>インターバル歩行<br>筋トレ (DVD)<br>スクワット、腕立て<br>伏せ、腹筋、背筋<br>ストレッチ (DVD) | ウォーミングアップ<br>ダンス<br>(イージー・ドゥ・ダンササイズ)                    | 月曜と同じ<br><br>※インターバル歩行は、<br>足踏み2分×2回から<br>始め、3分×2回、3分<br>×3回に増やす |



## プログラム

- ・健康増進室でできる運動に変更  
「インターバル速歩」 → 「インターバル歩行」  
(速歩と普通歩行の組み合わせ) (水平足踏みと普通歩行)
- ・週1～2回ダンスを取り入れた

## H26からの変更点

- ・夕の部2部 → 夕の部1部+昼休みの部
- ・担当制 健康づくり支援班1名 → 他班の協力により2名
- ・週4回 → 週3回

# 私の健康・体力づくり記録

※目標欄（太枠）は、目標としたい項目に○

※毎日の記録は、実施した日に○、しなかった日は×、歩数欄は歩



継続のための工夫

- ・スタンプカード
- ・毎日の記録

5日

| 項目                               | 目標 | 6月15日 | 6月16日 | 6月17日 | 6月18日 | 6月19日 | 6月20日 | 6月21日 | 6月22日 | 6月23日 | 6月24日 | 6月25日 | 6月26日 | 6月27日 | 6月28日 | 6月29日 | 6月30日 |   |
|----------------------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
|                                  |    | 月     | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     | 日     | 月     | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     | 日     | 月     | 火     | 水 |
| 歩数                               |    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |   |
| 健康増進室での運動                        |    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |   |
| その他の運動                           |    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |   |
| メモ欄<br>・その他の運動の実施内容などのメモにお使いください |    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |   |

## 3 食生活の状況

|                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3食きちんと食べた         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 食べすぎなかった          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ゆっくりよくかんで食べた      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 野菜料理を5品以上食べた※1    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9時以降は何も食べなかった     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 菓子は適量内（200Kcal以内） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 甘い飲料は飲まなかった ※2    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 飲酒量は下表より少ない ※3    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| メモ欄<br>・飲み会だったなど  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**いよいよ最終月!**  
**今月も健康生活を意識しましょう★**

12月は計12回。12月19日が最終日です。  
3ヶ月間のプログラムもひとまず終了。  
皆さんお疲れ様でした。体力は向上しましたか?

**期間**：2014.10.1～12.19  
(月・火・水・金)  
**時間** ①17:20～  
②17:45～  
**場所**：6 F 健康増進室

北部保健福祉事務所 健康づくり支援班

## 4 体重の記録 (単位kg)

|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 増減 (小数第一位) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

※実施前を基準値とし増減量を記入 0.1kg増えた場合は0.1, 0.2kg減った場合は-0.2

※体重は、朝トイレに行った後や入浴後など同じ条件の下で測ります。



# 評価（体力測定）

実施者25人

図1 種目別結果

|         | 閉眼片足立ち<br>(平衡性) | 長座位体前屈<br>(柔軟性) | 座り立ちテスト<br>(脚筋力) | 3分間歩行<br>(持久力) |
|---------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| 実施前(平均) | 36秒             | 5.7cm           | 10.7秒            | 370m           |
| 実施後(平均) | 50秒             | 8.1cm           | 9.1秒             | 415m           |
| 差(後-前)  | 14秒             | 2.4cm           | -1.6秒            | 45m            |
| 差の最大値   | 112秒            | 9.5cm           | -4.4秒            | 203m           |

図2 体力測定改善状況

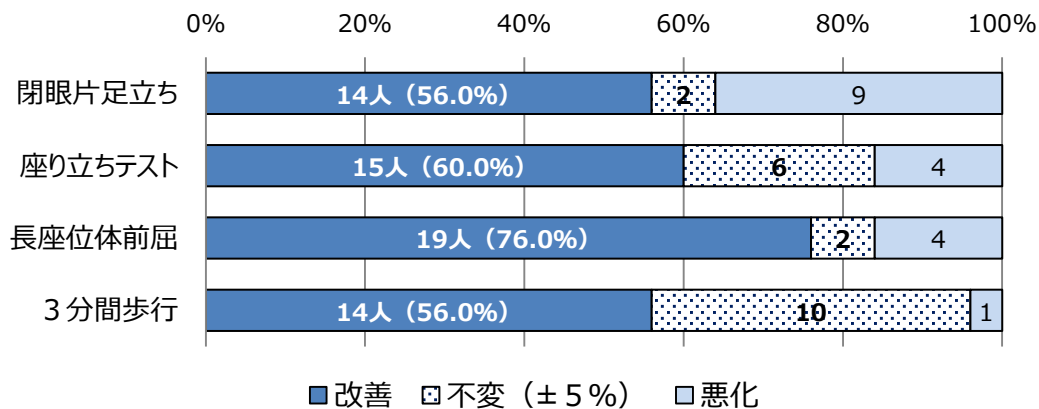
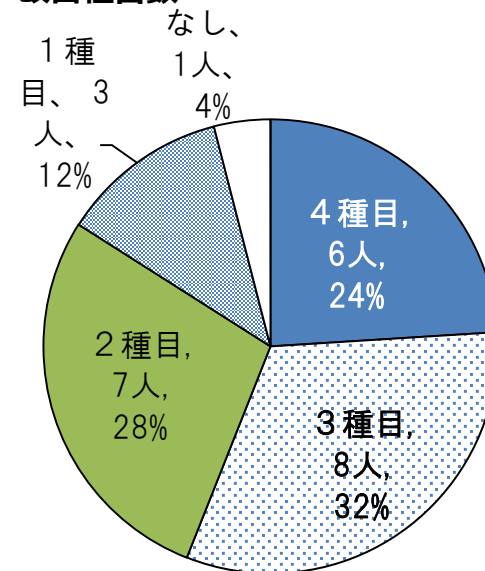


図3 改善種目数

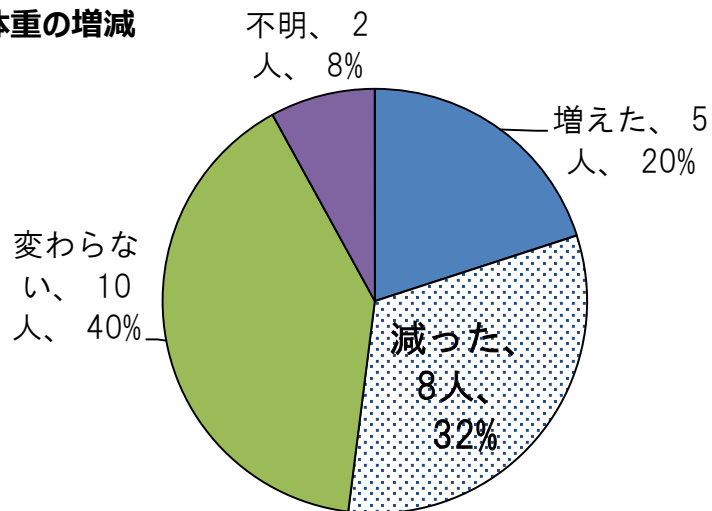


- 約8割の方が2種目以上改善
- どの種目も半数以上の方が改善

# 評価（記録・アンケート）

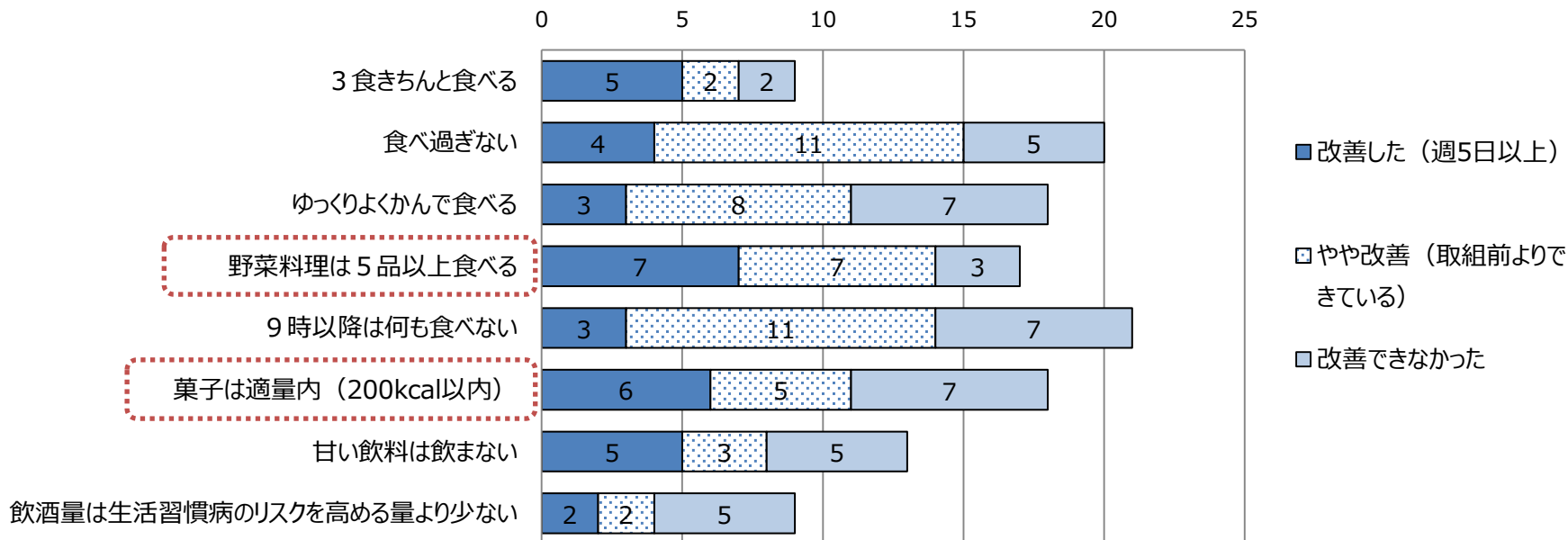
回答者25人

図4 体重の増減



- 体重が減少したのは3割
- 野菜5品以上、菓子は適量内に改善した人が多かった

図5 生活習慣の改善状況（人）※「もともとできている」を除く



# 評価（アンケート）

回答者25人

図6 身体の改善状況（人）

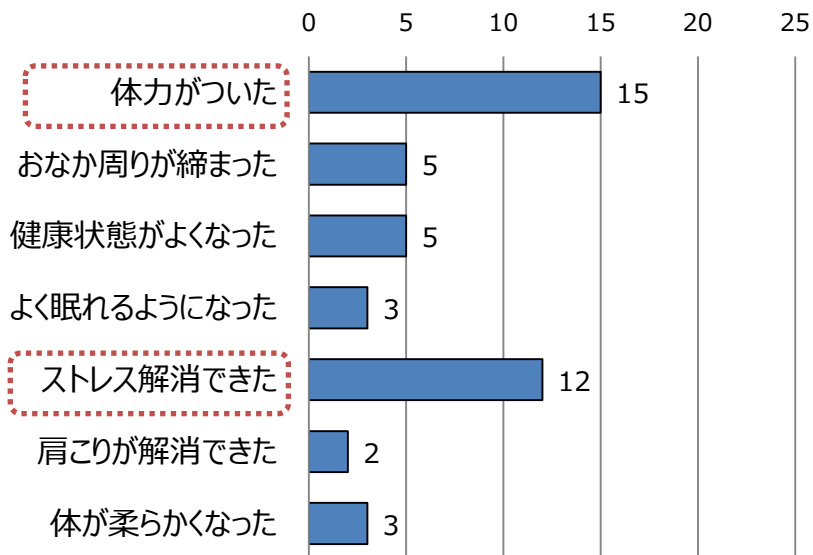
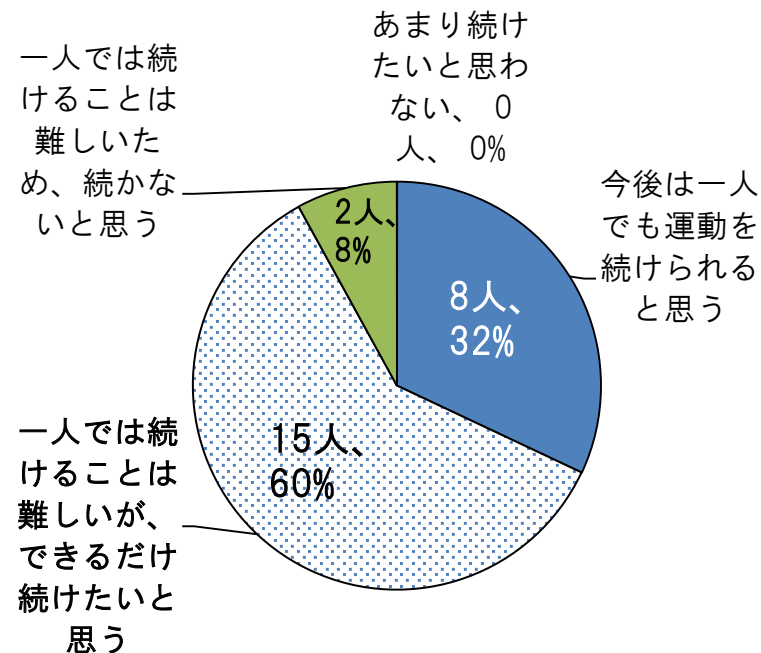


図7 今後も続けたいか



## 【感想】

- 一人では長続きしない取組も集団で行うと続けられると感じた。
- 健康に日頃から気をつけるきっかけとなった。
- 運動後は気分がさわやかになった。
- とても楽しく参加できた。
- ちょうどよい運動量と質だった。
- 記録をすることで生活改善につながった。
- スタンプで達成感が得られた。
- よい気分転換になった。
- モチベーションの維持が難しい。
- また参加したい。



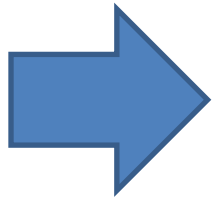
- 体力がついた、ストレス解消できた
- 一人で続けられるかが課題



## 実施してみて必要と感じたこと

- トップの理解 → 参加しやすい環境づくり
- 参加者募集の工夫
- 産業医との連携強化
- 体力測定の簡素化
- 多様な運動プログラムの提示
- 楽しく参加できる工夫
- 終了後も個人で継続できるための工夫





**担当者研修会の情報交換の場面で、  
当所の運動プログラムや評価方法など  
の事例、工夫した点等を報告**

### 事業所からの反応等

- 広い敷地がなくても取り組めるんだ
- 運動プログラムや評価方法を参考にしたい
- アンケート用紙や記録表を活用させてほしい
- 出前講座で紹介してほしい



## 事業所の反応も踏まえて・・・

- 事業所は運動の専門職がないため、どんな運動をしていいかわからない場合が多く、室内でも手軽にできる運動の紹介が必要
- より効果を上げるためには、運動と併せて、食生活やたばこの啓発が必要



### 事業所に対して実施したこと

- 運動指導者の派遣事業
- 食生活やたばこの出前講座

# 今後に向けて・・・

【健康づくりのための身体活動指針2013】

- 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
- そのための「まちづくり」「職場づくり」が重要

→ 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!!

## 課題

- 事業のハードルが高い → 内容の簡素化・多様化
- 成果がみえにくい → 成果がみえる評価のしくみづくり



- 参加事業所が増えない  
→ 本運動の価値を高め、トップの理解を得る工夫

# まとめ

「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」の推進



顔のみえるつながり、職域保健との連携強化



**食生活・たばこ対策と併せた健康づくり**

事業所と協働した「脱メタボ重点推進モデル事業」の実施  
(企画評価会議への参画、食生活状況調査・結果普及)

→ 地域の健康課題の解決につなげる



ご静聴ありがとうございました

