

平成29年度保健福祉部業務研究等報告会抄録集

第2群（活動報告）

メタボリックシンドローム予防・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—

発表者(筆頭演者)所属・氏名

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

キーワード: 働き盛り世代, 歩数・運動習慣, 地域・職域連携

I はじめに

大崎地域は循環器疾患による死亡が多く¹⁾, 特に男性の平均寿命・健康寿命が短い²⁾状況にある。また, 男性のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合も, 県内平均より高くなっている³⁾。

そこで, 地域と職域との連携の下, 働き盛り世代男性の食事内容及び食行動, 歩数, 生活習慣等の課題を明らかにし, メタボリックシンドローム対策の強化を図ることを目的に取組を進めている。

昨年度報告した第1報では, 食生活改善に関する取組を報告した。今回は, 平成 28, 29 年度に歩数増加・運動習慣改善を目指して取り組んだ内容について報告する。

II 方法

地域と職域の関係者による事業検討会議を開催し, 大崎地域の健康課題解決のための事業の企画及び評価を行った。働き盛り世代の歩数や運動習慣等の課題を明らかにするための調査を平成 28 年度に実施し, 調査結果から明らかになった大崎地域の男性の歩数や運動習慣等の特徴(課題)を関係者で共有するとともに, 歩数の増加や運動習慣改善を目指した事業を展開した。

III 活動内容

1 企画・評価会議の開催

食生活や運動に係る総合的なメタボ対策が推進できるよう, 産業保健や医療保健の関係者等を参集した会議に加え, 事業所と連携した取組を具体的に検討するために, 関係機関, 市町の担当者を参集し事業検討会議を開催した。

2 「おおさき働く人の歩数調査」の実施

大崎地域に所在する事業所に勤務する概ね 30~50 歳代男性を対象に, 歩行数調査(18 事業所 282 人)と運動習慣に関するアンケート調査(19 事業所 312 人)を行った。また, その結果を基に, 大崎地域働き盛り世代男性の運動習慣の特徴, 特にメタボの人の特徴について分析した。

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・・・事業所及びチーム対抗で3か月間の平均歩数(ノ日)を競う。

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

・・・事業所で手軽にできる運動プログラムを提案し, 事業所でセミナーを開催したほか, 事業所の健康管理担当者等を対象に研修会を開催した。

4 啓発資料の作成(ポスター, リーフレット)

IV 考察

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。また, 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仕事は休みの時であり, 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。

V おわりに

今後は, 「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くとともに, 子育て世代を対象としたメタボ予防にも取り組んでいきたい。

VI 引用文献

1) 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」

2) 第2次みやぎ 21 健康プラン

3) 平成 27 年度国保特定健診結果