



(株)北川鉄工所  
総務部 安全衛生推進室 主任

菅原 則昭 SUGAWARA Noriaki

(株)北川鉄工所では、一昨年、従業員の生活習慣改善を目的としたイベントを開催。イベント参加者は、体重、体脂肪、腹囲について目標値を決め、1年間かけて目標達成に取り組みました。(中災防健康確保推進部)

## 1年がかりでダイエットに挑戦 ～2カ月ごとに保健師がアドバイス～

### 当社の概要

(株)北川鉄工所は、本社を広島県府中市におく、社員数約1,140人の製造業を営む企業です。製造拠点が国内に8カ所、海外に1カ所あり、また、販売拠点が国内に12カ所、海外に5カ所あります。

事業内容は、①建築用クレーン、コンクリートプラント、環境関連機械等の産業機械事業、②旋盤用チャック、バイス、NC円テーブル等の工作機器事業、③鋳鉄鋳物部品、精密鋳造品等の素形材事業、④自走式立体駐車場の立体駐車場事業一の4つです。

今回ご紹介する「減量チャレンジ2007」は、本社地区の事業場在籍者を対象としました。

### 「減量チャレンジ2007」の導入

2006年の医療制度改革で生活習慣病を中心とした疾病予防を重視することになりました

たが、その際、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が着目され、2008年度から特定健康診査と特定保健指導が始まっています。

2006年度に、社内(本社地区)の肥満者(BMI 25以上)の割合を調査したところ、704人中178人(約25%)という結果となりました。

調査結果は、肥満者だらけという感じではありませんでしたが、社員を取り巻く状況を見ると、

- ①大多数の社員は通勤に車を利用(約9割)
- ②業務繁忙による運動時間確保の困難化と食事時間の不規則化
- ③60歳以上の就業者の増加(継続雇用制度の導入)
- ④メタボリックシンドロームという言葉の流行(飲み会の席でもメタボ、メタボと話題となっていました)

といったものがあり、ダイエットへの注目が以前より高まってきたと感じ、「減量チャレンジ2007」を導入することにしました。

## 体重、体脂肪、腹囲について 目標値を設定

このたび実施した「減量チャレンジ 2007」は、生活習慣の改善に力点を置き、「改善が成功することでもたらされる良い結果の1つとして減量がある」というコンセプトで内容を考えていきました。全体の流れは次のとおりです。

- ①事前説明会を実施し、プログラム・各種記録方法を説明。(2006年12月)
- ②参加者が、活動開始前の休日・平日の食事内容と歩数を記録し、生活習慣調査表を作成。(2006年12月～2007年1月)
- ③保健師が参加者と面接。この面接で、生活習慣状況を勘案した、参加者個人個人にあった目標を設定し、生活習慣改善ポイント(運動不足、過食、食事内容のアンバランスなど)を考える。同時に評価項目となる「体重」「体脂肪」「腹囲」を測定。(2007年1月)
- ④その後1年間にわたり、2カ月ごとに保健師との面接を実施し(写真1)、状況を確認。停滞期にあれば励まし、場合によっては行動目標の変更を考える。
- ⑤1年の成果を確認する場として、参加者を



写真1 保健師との面接

集めて最終測定会を実施。この場で参加者が活動の成果や反省点を発表。(2007年12月)

正しい知識をもとに、活動を継続し、効果を実感してもらうことで生活習慣の改善を図っていきました。

参加者の募集対象については、特に健診結果やBMIに問題がある人に限定しませんでした。ポスターやメールで案内したところ、男性17人、女性10人の27人が参加を申込みました。年代別にみると50歳代11人、40歳代7人、30歳代が9人でした。

## 活動状況

### ●昼休みのウォーキングや卓球など

参加者は、日々の活動記録と体重を「体重測定表」に記録していきます。減量行動の「見える化」です。

運動については、忙しい中、おのおの時間をやり繰りして取り組んでいましたが、昼休みを利用する人が多かったようです。工場周辺をウォーキングしたり、会社の厚生施設で乗馬型運動器具やストレッチマシンを利用したり(写真2)、卓球をする人もいました。



写真2 厚生施設での運動

ほかにも勤務終了後、当時はやった軍隊風エクササイズサークルへ入隊するグループもありました。

2カ月ごとの面接は主に昼休みに行いました。面接日を何日か設定し、できるだけ業務都合による欠席がないようにしました。また、面接を忘れて会場にこない人をスタッフが探し回ることも何度かありました。面接で指導を受けた内容や感想は「個人面接記録表」に記入していき、その後の活動や振り返りに活かしました。

### ●グループで討議して活動を振り返る

1年間の成果をみる最終測定会では、「体重」「体脂肪」「腹囲」を測定するのですが、自信満々で測定室に入っていく人もいれば、「わしゃあだめよ」と言って入る人も見うけられました。測定結果をまとめる間、保健師を交えてグループ討議を行い、うまくいった要因やいかなかった要因、生活習慣の変化等について話し合い、発表しました。

発表終了後に表彰式を行いました。1月に設定した「体重」「体脂肪」「腹囲」の達成目標に対して、1つ達成で「一ツ星ダイエット」、2つ達成で「二ツ星ダイエット」、3つ達成で「三ツ星ダイエット」に認定し、認定証を贈呈しました。



## 活動結果

### ●腹囲の減少は難しい

「減量チャレンジ2007」は27人の参加でスタートしましたが、途中、「妊娠」や「人事異動により出張が増加した」という理由から3人がリタイアを申し出ました。

最終測定会には17人が出席し、「三ツ星ダイエット」は7人、「二ツ星ダイエット」は6人、「一ツ星ダイエット」は4人とな

りました。達成項目別にみると、「体重」14人、「体脂肪」13人、「腹囲」6人という結果でした。「体重」「体脂肪」と比較してメタボリックシンドロームで注目された「腹囲」を減少させるのは難しいようです。

また、最終測定会を欠席した7人については、担当者が個別に体重のみ測定に行きました。達成5人、体重の変化なし1人、増加してしまった人が1人いました。

### ●約8割が生活習慣を改善

今回は、最後まで参加した24人のうち、まったく効果なく終わった人は1人でした。また、事後アンケートの結果を見ると、主目的であった生活習慣が改善した人は19人(79%)、どちらともいえないが4人、変化なしは1人でした。

評価は難しいところですが、参加すれば何らかの効果は期待できるといえるのではないかと思います。ただし、今回は自ら手を上げて参加した人がほとんどのため、モチベーションは高かったといえます。減量が必要と思われる人が、昼休みに「減量チャレンジ」参加者が外を歩いている様子を見て、いっしょに歩き始めるという例もありましたが、まだ少数です。

今後は、より多くの人に行動変容をおこしてもらえる方策を考案することが課題だと考えています。これが難しいのですが…。

健康管理センターと呼ばれるような組織もなく、保健師も在籍していない当社においてもこれだけのイベントが開催できたのは、ノウハウ提供と1年間にわたり保健師のサポートをいただいた(財)社会保険健康事業財団<sup>(注)</sup>の協力が非常に大きく、この場を借りて改めてお礼申し上げます。

(注) (財)社会保険健康事業財団は2008年9月で解散し、保健事業は全国健康保険協会に引き継がれています。