

紹介
します

健康 イキキ 職場



本田技研工業(株)鈴鹿製作所
健康管理センター 保健師

宮村 えりか MIYAMURA Erika

本田技研工業(株)鈴鹿製作所では、有所見者率が高い部署（30人）を対象に、半年間にわたり、12回の健康教室を開催。いつも顔をあわせている職場の仲間同士が、楽しみながら健康づくりに参加した結果、健康意識や生活習慣に改善が見られました。
(中災防健康確保推進部)

～仲間と楽しく健康づくり～ 「元気づくりプログラム」で健康意識が向上

本田技研工業(株)は日本国内に5つの製作所を構え、四輪自動車をはじめ二輪車、汎用製品などを製造しています。私どもの鈴鹿製作所は、シビック、フィット、インサイトなど13機種を生産している小型四輪自動車製造工場で、今年1月時点における正規従業員数は約7,000人、また平均年齢は43.1歳で、ここ数年で徐々に高年齢化が進んできています。

最近の健康面での問題点の一つとして、肥満者および生活習慣病の有所見者の割合が増加していることがあげられます。これは中高年のみならず20代においても同様に増加傾向がみられており、若年者の生活習慣病予備群を含めて、その対策の必要性はますます高まってきているといえます。



当社の健康づくり活動

当社では健康者の増加を目指して2001年にTHP管理規定およびTHP活動ガイドラインを策定し、全従業員を対象に、健康の保持増進への取組みを積極的に進めています。



写真 「元気づくりプログラム」の集団教室

当製作所でも、THP委員会を組織し、「肥満者の減少」や「運動習慣者の増加」などの目標を掲げ、「従業員が自発的に取り組む健康の保持増進に向けた自助努力に対し支援する健康づくり活動」を展開しています。

当製作所での具体的なTHP活動としては、◇職場集団で行った健康づくりへの取組み「元気づくりプログラム」、◇運動習慣の向上を目指したウォーキングデー、◇生活習慣改善と体重の減量を目指した健康教室、◇職場での禁煙補助薬の紹介や禁煙指導などの

禁煙職場巡回、◇定期健康診断の結果を受けて行う THP 保健指導面談、などがあります。

これらの取組みを通して従業員の健康を支援しています。今回はその中で、日ごろから一緒に働いている集団である「職場」を対象に実施した「元気づくりプログラム」について紹介します。



元気づくりプログラム

●ねらいは、職場で楽しく健康づくり

元気づくりプログラムの目的は、「集団での健康意識の向上と生活習慣の改善」です。「職場」という集団をターゲットに、仲間と楽しんでできる健康づくりを企画しました。

ここでいう「職場」とは、日ごろから同じ部署で同じ目的意識を持って仕事をしている小集団であり、仲間同士が刺激し合いながら健康づくりを行うことによって健康意識が向上し生活習慣も改善されることをプログラムのねらいとしました。

●教室は楽しく実施、個別指導はきめ細かく

実施対象は、希望のあった職場のうち、有所見者率が高かった工場内の事務系管理部門の1職場30人全員で、期間は6カ月間です。この期間中に個別指導と集団教室を、合わせて14回実施しました（個別指導は2回/1人、集団教室は12回）。

個別指導では、プログラム開始前と終了時に参加者が保健師、管理栄養士、運動トレーナーそれぞれとの面談を行い、個人にあった目標（たとえば、体重を3kg減らす、腹囲を4cm減らす、休肝日を週2日つくるなど）を設定し、個々の生活状況に応じて、食生活の改善や運動の方法、生活スタイルについて指導を受けました。

集団教室では参加しやすい場所や時間帯を考慮し、勤務終了後に1時間程度、職場のミーティングルームや所内施設を利用して実施しました。内容としては、社員食堂で実際の昼食時間を活用して「昼食メニューの選び方」について理解を深めたり（前頁写真）、「歩き方講習」と題して、自分の歩く姿勢をビデオで確認し、正しい歩き方をマスターするなど、日常生活の中で改善しやすく、また6カ月間のプログラムを終了したあとも継続しやすい内容にしました。

また、毎回、体重、体脂肪率、腹囲などを測定し、振り返りを行いました。楽しく参加できる雰囲気づくりを心がけ、工場内の新入者歓迎会を利用した「お酒の飲み方講習」や、職場内でゴルフが盛んなことから希望のあったグランドゴルフなど、参加者の興味に応える内容も取り入れました。

さらに、職場での自発的な取組みとして、全員がプログラム期間中に歩数チェックを行い、歩数増加を目指し仲間と競い合ったり、あるいは、会社の昼食で栄養士おすすめのヘルシーメニューを選ぶよう皆で心がけ、食生活の改善を実践する一などがありました。このほか、当初のプログラムにはなかった禁煙への取組みなど、職場全体でさまざまな健康づくりへの取組みが積極的に行われました。

●健康意識が向上し、生活習慣が改善

プログラムの目的であった健康意識の向上については、実施前後のアンケート調査の結果、健康への関心は有意に上がり（ $p < 0.05$ ）、また、運動、食生活への関心も向上しました（次頁図1）。生活習慣の変化では、運動習慣や喫煙、飲酒について改善傾向が見られました（次頁図2）。

体格の変化についても体脂肪率25%以上、腹囲85cm以上の割合が減少し、血液検査

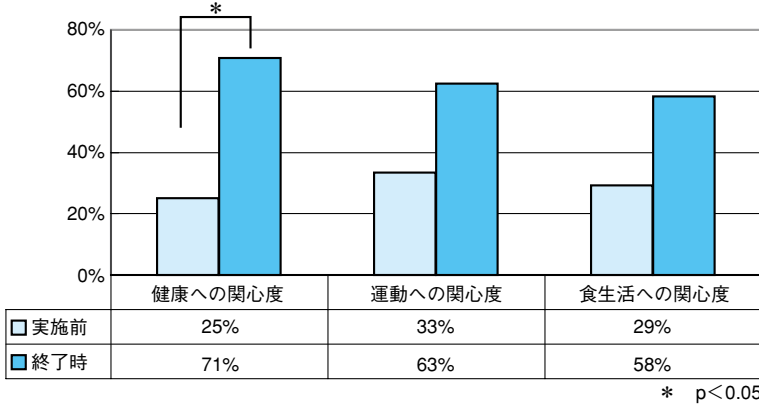


図1 健康感の変化

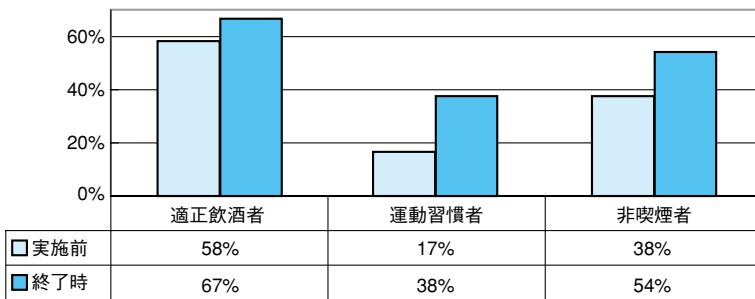


図2 生活習慣の変化

表 データの変化

	実施前 (3月)	終了時 (9月)	終了後3カ月 (12月)
BMI 25以上	33.3%	29.2%	33.3%
体脂肪率 25%以上	33.3%	16.7%	25.0%
腹囲 85cm以上	50.0%	37.5%	33.3%
脂質有所見者	52.4%	38.1%	38.1%
血糖有所見者	14.3%	4.8%	9.5%

の結果でも脂質、血糖のいずれも終了時点で改善が認められました。しかし終了後3カ月を経過した時点(12月)では、忘年会シーズンという時期が影響したのか、BMI 25以上、体脂肪率 25%以上、血糖有所見の割合で再び増加がみられました(表)。

参加者からの意見としては、「健康への意

識が向上し、職場のチームワークが一層良くなった」、「今後も運動や食生活の改善を継続していきたい」などがあり、目的としていた健康意識の向上が得られたことがうかがえます。

職場主体の健康づくりを継続的に支援

今回の「元気づくりプログラム」では、職場集団での健康意識の向上と生活習慣の改善を目指した取組みを行いました。所属長の理解のもとで行うことで、職場全体に健康度を上げようという思いが生まれ、個人の努力だけでなく職場の仲間で行ったことによる集団特性も加わり、これがきっかけとなって健康づくりの実施や生活改善をしやすい環境づくりができました。その結果、健康意識の向上と生活習慣の改善が達成できたのだと考えます。

今回は専門スタッフの積極的介入により参加者の意識と身体の両方において効果がみられました。今後は職場の仲間

同士での健康づくり活動の継続や、個人の生活習慣改善の維持・継続が重要であると考えます。そのためには定期的なフォロー指導や毎年の健康診断の結果を評価して説明するなど、健康意識を維持・向上できるよう、引き続き個人や職場との連携を図りながら支援をしていきたいと思ひます。