



富士フィルム(株) 神奈川工場
事務部 安全衛生グループ 課長

鎌田 光郎 KAMATA Mitsurou

富士フィルムの神奈川事業場では、メタボの予防のため、30歳代の従業員を対象に運動や食事の指導を実施し、成果をあげています。

(中災防健康確保推進部)

30代から始めるメタボ予防

富士フィルムグループは「先進・独自の技術をもって、最高品質の商品やサービスを提供することにより、社会の文化・科学・技術・産業の発展、健康増進、環境保持に貢献し、人々のクオリティ・オブ・ライフのさらなる向上に寄与する」との企業理念のもと、イメージングソリューション（デジタルカメラ、カラーフィルムなど）、インフォメーションソリューション（印刷機材や医療機材など）、ドキュメントソリューション（オフィス用複合機など）を提供し、社会とお客様に信頼されるグローバル企業を目指しています。

今回紹介するのは、当社神奈川工場（小田原サイト・足柄サイト）と同工場敷地内にある関連組織およびグループ会社（以下、「神奈川事業場」）が一体となって取り組んでいる健康増進活動です。

平成20年4月から「特定健診、特定保健指導」がスタートしました。これまでも神奈川事業場では、従業員の健康づくりのため、「健康づくりセミナー」や「健康料理教室」など希望者を募った活動を実施してきましたが、「特定健診、特定保健指導」の導入に合

わせ、従来の健康増進活動を見直し、新たな取り組みをスタートさせました。

3・3（サンサン）運動

まず、従業員の「生活習慣の改善」に対する関心を高めるために、平成19年に、「3・3（サンサン：3kg、3cm減）運動」という改善目標をキャッチフレーズにした取り組みをスタートさせました。

具体的には、神奈川事業場で毎年実施している安全管理の重要性や課題を考える「安全大会」で、その半分の時間（2時間）を使い、「衛生講演会」を企画し、健康に対する意識のアップを図りました。衛生講演会では、産業医が、健診データをもとにした現状の話や、肥満が次から次へとドミノ倒しのように連鎖して疾患をもたらすという「メタボドミノ」につながる話などをした結果、健康に対する関心のアップにつながりました。さらに、特定保健指導の対象者の条件でもある「喫煙」については、外部講師を招いて、「リセット禁煙」「職域における喫煙対策について」などの講演会も企画し、健康づくりへの意識アップの施策を継続しています。

健康セミナーを見直し、対象者を 30 代に

従業員の関心を高める施策を継続する一方で、具体的に従業員とともに取り組む仕組みとして現在進めているのが「30 代を対象とした健康セミナー」です。

これは、健康診断データを分析する産業医や保健師、看護師と筆者が話をする中で、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）の芽は「特定健診・特定保健指導」の対象となる 40 歳よりも前から現れているという話題がきっかけとなり、始めたものです。

健康セミナーとアフターフォローの実施

こうして、30 代を対象とした健康セミナーの検討がスタートしました。産業医の協力により健康診断データからセミナーの受講対象者を確定します。全体の流れは、生活習慣改善に関する講習と改善目標の策定→実践→フォローというもので、「特定保健指導」に近い内容ですが、集合研修とマンツーマン対応を織り交ぜた方式にしました。健康セミナーとそのアフターフォローの内容、特徴は以下のとおりです。

1 事前準備

(1) **対象者選出**（職場上長へ案内→本人へ通知・合意→参加者確定）

健康診断データに基づき下記対象者から産業医が候補者を選出する。

①対象者：30 歳以上 40 歳未満

なお、第 1 回の健康セミナー（平成 20 年度）は、足柄サイトの 14 人（4 グループ）が参加し、すでに終了している。第 2 回（平成 21 年度）は、小田原サイト 16 人（4 グループ）が参加し、現在実施中である。

②選出条件：次の(ア)から(エ)のいずれかに該当する人。(ア)腹囲男性 85cm 以上、

女性 90cm 以上、(イ)BMI25 以上、(ウ)血糖値、脂質、血圧のうち 2 つ以上基準値超、(エ)喫煙者。

(2) 事前のアンケート調査と検診

事前に食事調査、検診、アンケートを実施し、各人の生活習慣・現状を把握し、指導の方向性を決めるとともに、指導の際の参考にする。

2 健康セミナー（集合 1 日研修）

(1) **生活習慣病に関する知識の講義**（産業医＋管理栄養士）（写真 1）

(2) **グループワーク（運動・栄養指導）**（写真 2、3）／生活習慣改善のポイント講義

(2)の特徴は次のとおり。

- ①参加者に合わせた話を行う。
- ②ディスカッションを取り入れることにより、参加者同士の一体感が生まれ、お互い刺激し合う。グループ担当栄養士がアフターフォローも担当することで関係が築ける。
- ③家族の協力がなくては成功は難しいので、おすすめ 1 週間レシピや食生活の正しい理解とポイントについての資料を家族向けに配布する。

(3) 目標設定

各人の事前検診データを参照し、セミナーで学んだ知識をもとに、生活改善目標を決定



写真 1 健康セミナーでの産業医による説明



写真2 健康セミナーでの栄養指導



写真3 健康セミナーでの運動指導

し、グループ内で発表する。本人から家族に目標を伝えてもらい、家族で目標の共有化を図る。

3 アフターフォロー（6カ月間）

セミナー実施後の6カ月間にわたるアフターフォローの内容は次のとおり。

- ①月に1回、参加者に健康情報を提供するとともに参加者から健康記録用紙（食事内容等を記録したもの）を提出してもらい、意欲を高める。
- ②グループ支援（管理栄養士とのグループ単位での情報報告会）で、モチベーションを維持させる（1回）。
- ③電話で担当管理栄養士からアドバイスや情報提供を行う（3回）。

- ④最終検診・報告会の実施。6カ月の成果を共有する。
- ⑤アフターフォロー終了後もメールによるフォローを実施。3カ月後、半年後に体重・食生活・運動などについての状況確認を行うことにより、生活改善の継続を促す。

取組みの成果

第1回目（平成20年度に実施済み）の結果を見ると、半年間で参加者の93%が体重の2%以上（2.7～13.3kg）の減量に成功しました。また、収縮期血圧130以上の方が6人から1人となり、中性脂肪150mg/dlの方が6人から2人になるなど、期待以上の成果が見られました。

30代を対象とした健康セミナーの結果から、早期に「生活習慣の改善」を自覚し、手を打つことで、メタボへの道を軌道修正できるということが分かりました。また、若いほど改善効果の現れが早いことも確認されました。

セミナーの内容で、特に効果を上げたと考えられるのは、個人へのアドバイスとグループディスカッションを組み合わせたことです。参加者からのアンケートでも「グループディスカッションを通して食に対する共通の嗜好が認識できた。目標に対する達成意識が高まった（ライバル心）」などの意見が出ています。また、セミナー開始前に個人へのアドバイスの原点となる血液検査などを実施し、それらの説明とともに、予防策を講じることでのどの程度、数値に反映させられるのかを認識させたことも、モチベーションアップにつながっていると思います。

生活習慣改善の大切さを従業員に根付かせる活動として、健康セミナーを今後も継続していく予定です。