

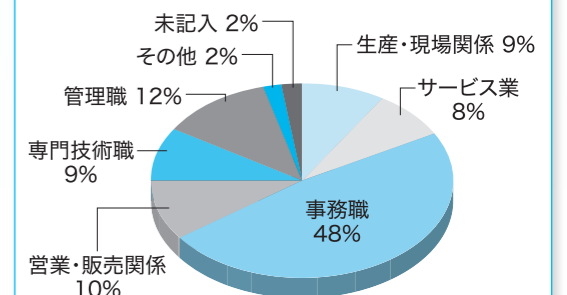
「100日健康運動会」実施報告

「100日健康運動会」は、富山県の健康寿命の延伸のための県民運動の取り組みの一つである運動習慣定着を目的として、IoT(ウェアラブル活動量計)を活用しウォーキングなどの運動実践を継続的にサポートする運動習慣定着支援モデル事業として、富山県厚生部健康課より委託され実施しました。その取り組み結果をご報告します。

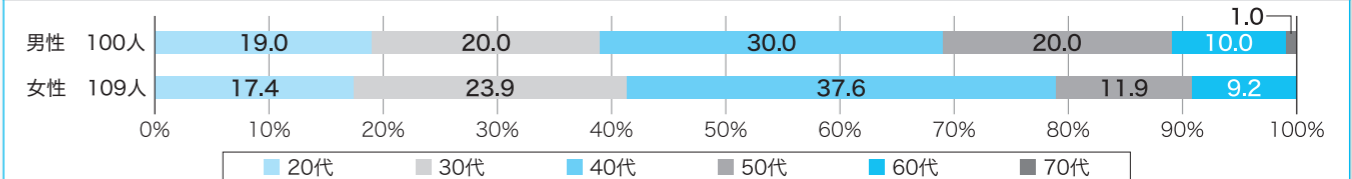
今回は、働く世代の運動習慣定着と職場における健康づくり支援の目的もあり、富山県内の企業・団体を対象に募集しました。実施方法は、参加者全員にウェアラブル活動量計を装着してもらい、毎日の歩数データをスマートフォンアプリに収集し、男性9,000歩、女性8,500歩を一日の上限に(オーバーワーク等からのケガや故障の予防対策として上限歩数を設定)10段階に分けてポイント換算し、100日間のチーム参加者の平均ポイントを合計して競うチーム対抗戦としました。また、BMI25以上の人が終了時にスタート時と比べ体重が4%減少するとボーナスポイントとして10ポイントを加算しました。その他に、保健師、管理栄養士、健康運動指導士による定期的な健康情報の配信や、アラート発信などのサポートも行いました。

参加は、25社234人、男性116人、女性118人(1社あたり5~15人)。100日間継続した人は、218人(男性107人、女性111人)、アンケートが回収できた人は209人(男性100人平均年齢43.4歳、女性109人平均年齢41.5歳)で、職種は、事務職が参加の約半数近くを占めていました。

参加者の職種(209人)

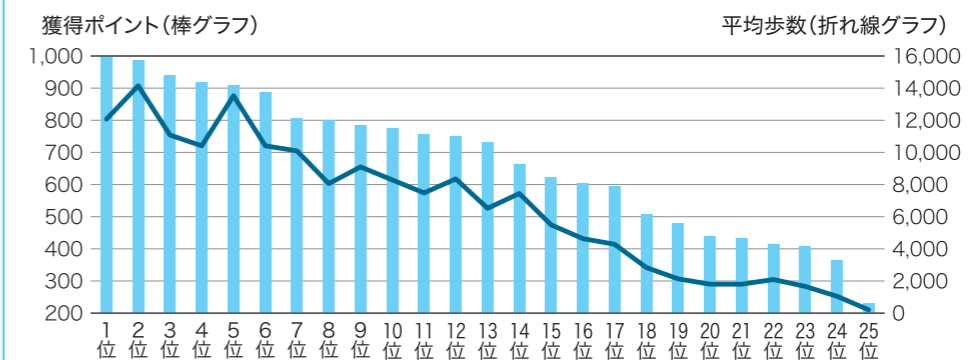


参加者の性別、年代別状況(209人)

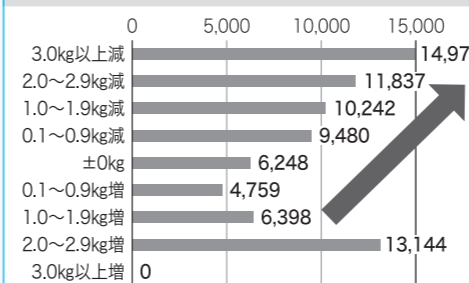


参加者全体の平均歩数は8,065歩、男性の平均歩数は8,458歩、女性の平均歩数は7,677歩でした。また、男性で上限歩数9,000歩以上は37.5%、女性で上限歩数8,500歩以上は40.3%でした。チーム別の取り組み状況では、1位のチームは、参加者全員が毎日平均的に8,500~9,000歩以上でしたので毎日10ポイント獲得して、最終合計が1,000ポイントに近くなりました。2位、5位チームは、チームの平均歩数が多くても、チーム内の歩数にバラつきがあったために、ポイントにつながらず順位に影響しました。

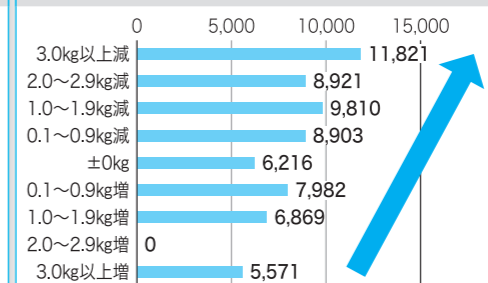
100日間の獲得ポイントと平均歩数



体重減少別平均歩数(男性)(107人)



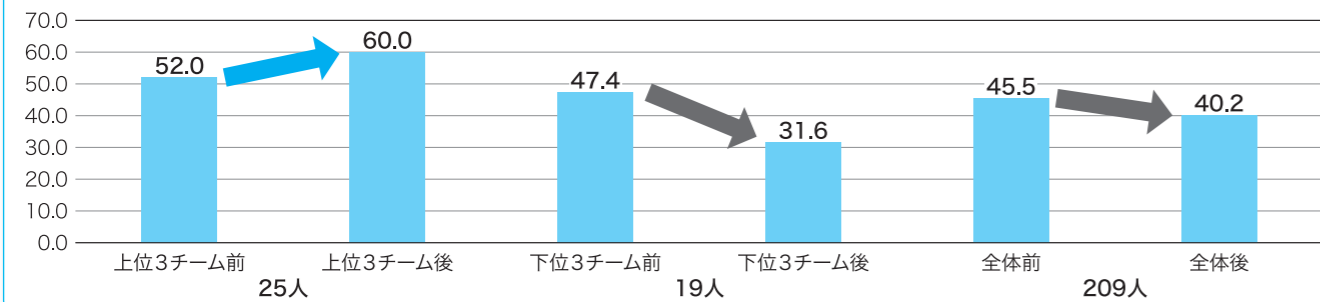
体重減少別平均歩数(女性)(111人)



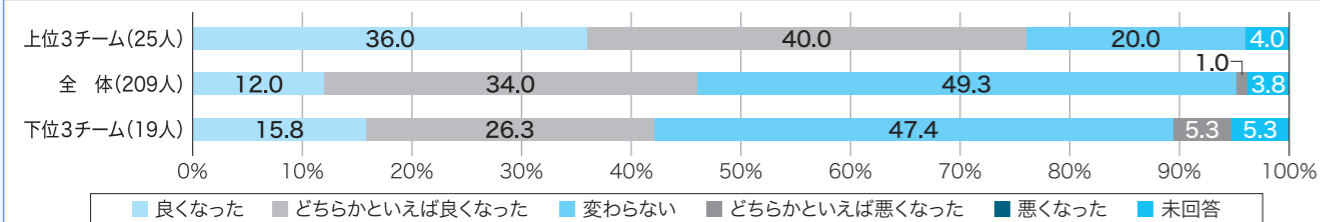
歩数と体重減少の関係は、平均歩数が多いほど体重は減少しており、男性の方が女性よりも歩数と体重減少の相関がみられました。男性の方が、体重減少効果が出やすかった理由として、男性の方が女性よりも筋肉量が多いため活動量が増加すると代謝アップにつながりやすいことが考えられます。

最終のチーム順位、上位3チームと下位3チームのグループ毎にアンケート結果をみると、職場のコミュニケーションについて、上位チームでは仕事以外の話をする機会は増えているが、下位チームでは減少していました。しかし、上位チーム、下位チームとも100日健康運動会の参加によって職場の雰囲気が良くなっているとの回答が得られました。また、100日健康運動会に参加したことで睡眠の質が良い状態に改善されてきているようであるとの回答も得られました。

職場の人と仕事以外の話をする機会はありますか?

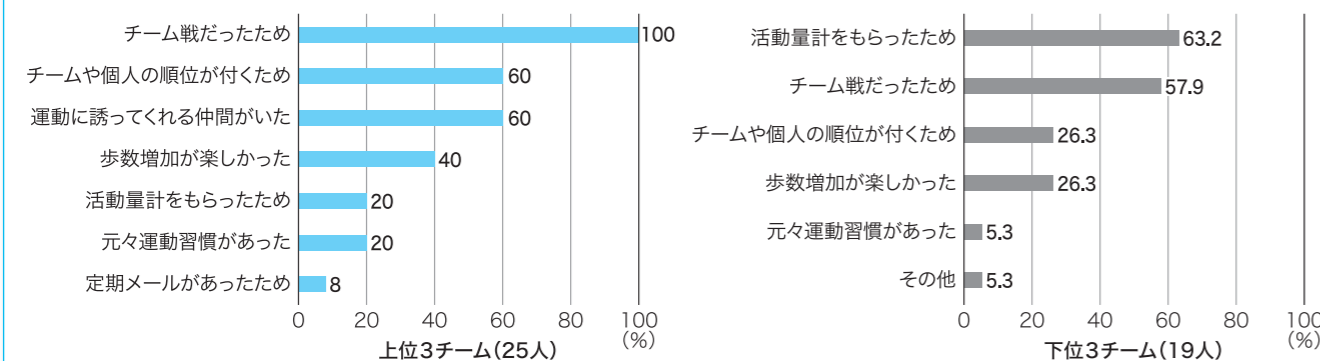


職場の雰囲気の変化



最後まで継続できた理由として、上位3チーム、下位3チームともに「チーム戦だったため」という回答が多くありました。

継続理由(12の選択肢から複数回答)



運動習慣の変化については、運動に関心を持った人や、実行できた人の増加傾向がみられました。また、参加者の半数以上に、今後も機会があれば参加してみようとの意志がありました。

参加者からの意見では、「声を掛け合うことで社内が明るくなってきた」「モチベーションの低かった参加者も応援の声がけがあったので頑張るようになった」「ランキングやポイントが継続の励みになった」「自分の健康状態を見直すきっかけ作りになった」「ストレス解消や精神的にも良い効果があった」「仕事での作業が効率的に動けるようになってきた」など良い意見が多くありました。また、アンケートの他に、上位5チームの企業を訪問しお話を伺ったところ、担当者や管理職などが積極的に参加継続のために「朝礼時に話題にする」「ポスターで社内掲示を行い、参加していない人にも認識してもらい、参加している人だけが頑張るのではなく職場全体が一丸となって声がけや応援をしてモチベーションを維持させる」などそれぞれが参加継続の工夫をされていました。また、上下間のコミュニケーションもとても良好な状態であるという共通の傾向も見られました。

今回のように運動効果を活動量計を用いて見える化させることは、運動継続へのモチベーションを維持することにつながったと言えます。身体活動量が増えることで健康的な活動への意識にもつながり、仕事面では、フットワークが良くなってきたことで作業効率が良くなったと考えます。歩くという動作は誰でも簡単に行える手軽な運動であり、事業場の健康増進活動としては取り入れやすい運動習慣であると思われます。チーム対抗戦や参加者が共通の目標を持つことで、お互いのコミュニケーションが良くなり活気につながっていたことから、今後も継続していくことで職場が活性化する効果が期待されます。

「健康経営優良法人2018」に認定されました

当協会は、2018年2月20日(火)、経済産業省と日本健康会議が主催する健康経営優良法人の大規模法人部門において、健康保険組合等と連携して優良な健康経営を実践している法人として、昨年に続き2年連続で「健康経営優良法人2018(ホワイト500)」に認定されました。

2018年度の認定法人は、大規模法人部門(ホワイト500)541法人、中小規模法人部門776法人(県内から17法人)が認定されました。

今後も職員一人ひとりが健康で生き生きと働ける職場づくりに取り組んでいくとともに、県内中小事業場等の労働衛生活動の向上と協会けんぽ等が取り組む特定保健指導や健診データの活用を促進し、企業と保険者のコラボヘルス推進に取り組んでまいります。



右から協会けんぽの松井支部長、安全衛生担当の保井保健師、仙石常務理事



※詳細は以下、経済産業省Webサイトをご覧ください。

<http://www.meti.go.jp/press/2017/02/20180220003/20180220003.html>

2018年4月から第13次労働災害防止計画が始まりました

厚生労働省は、過労死やメンタルヘルス不調への対策の重要性や、就業構造の変化および労働者の働き方の多様化を踏まえ、安心して健康に働くことができる職場の実現に向け、国、事業者、労働者等の関係者が目指す目標や重点事項を5ヵ年の「第13次労働災害防止計画」として定めています。

【主な目標】

- 2022年までに、労働災害による死亡者数を15%以上減少させる(2017年比)
- この他、労働災害による死傷者数(休業4日以上)、重点業種、メンタルヘルス対策、化学物質による健康障害防止対策、腰痛予防対策、熱中症予防対策について数値目標を設定

当協会では、過重労働対策や職場のメンタルヘルス対策推進についてのご相談を受け付けています。

新医師紹介

丸岡 秀範

〔資格〕日本外科学会外科専門医、マンモグラフィ読影認定医

昨年の12月まで地域の総合病院で、消化器、一般外科として包括的ながん診療(胃・大腸・肝臓・乳腺・甲状腺など各種がんの検査や診断、治療(手術・化学療法)、緩和ケアなど)や胆石症、鼠径ヘルニアなどの良性疾患の治療に携わってまいりました。今までも病院内ドックや地域の乳房検診などの経験はありますが、本年より仕事軸を検診業務へとシフトすることとなりました。今後は成人病、各種がんの二次予防として早期治療に直接的に結びつくような精度の高い検診を目標に、精一杯努めたいと存じます。よろしくお願いたします。



永田 義毅

循環器内科医

〔資格〕

医学博士、日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本不整脈心電学会認定不整脈専門医、日本心血管インターベンション治療学会専門医、心臓リハビリテーション指導士、日本体育協会公認スポーツドクター

富山県立中央病院で18年6ヵ月間勤務していました。心臓カテーテル治療や植込みデバイス手術のエキスパートとして、重症の心臓病の患者さんを治療してきました。これからは北陸予防医学協会において、循環器疾患の発症および再発リスクを下げる予防医療に尽力したいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。



広報紙に関するご意見・ご要望等は、健康推進課 林または保井までご連絡ください。
TEL 076(436)1281 FAX 076(436)1240

7月に「とやま健診プラザ」がオープンします



これまでの巡回健診・健康管理センター・高岡総合健診センターで積み重ねてきた実績を踏まえ、富山市千代田町に「とやま健診プラザ」がオープンします。

男女別フロアで、ゆとりある健診の実施、MRI装置等の最新の医療機器導入による精度向上とオプション検査の充実、クリニックを併設し専門外来開設による健診受診後の事後フォローの充実を目指します。また、保険者および企業の「データヘルス計画」「健康経営®」への取り組みをサポートし、地域の健康の保持増進に貢献いたします。

循環器内科クリニック【1階】

循環器疾患の代表的な病気は心筋梗塞や心不全、不整脈です。全く症状のない方に突然、命に関わる重大な発作が起こることがあります。ご本人の人生ばかりでなく、ご家族や社会へ大きな負担をかけます。

しかし循環器疾患は生活習慣の改善などで予防することができる病気です。重大な循環器疾患を発症する前に、危険な状態であることが発見できれば治療によって回避することも可能です。

クリニックでは、循環器疾患等に関する各種検査を行います。循環器専門医が検査結果を評価し、適切な生活習慣の改善と治療のためのアドバイスをします。

健診フロア【2階】

1. 男性・女性どちらにもストレスがかからないよう、県内初の試みとして男女別の専用フロアを採用しました。より快適でリラックスできる環境で健診を受診いただくことができます。
2. 待ち時間の短縮化を図るため、来所順ではなく予約時間制による受付をいたします。また、健診通過システムの導入により、検査ごとの待ち時間の改善にも取り組んでまいります。
3. MRI(磁気共鳴断層撮影)装置の導入により、循環器疾患・脳疾患の早期発見に役立てます。お勤め先の健診だけではなく退職後の健康管理、人間ドック・がん検診などあらゆる場面でご利用ください。スタッフ一同、予防医学の観点からみなさまの健康を全力でサポートしてまいります。

健康増進フロア【3階】

このフロアのテーマの1つは、国が推し進めている「健康経営」です。健康経営に関するグッズを展示し、実際に使用体験ができた、フロアのあちこちには健康行動を意識させるしかけを作っています。

またフロアの中ほどに「予防医学ライブラリー」と名付けた情報発信コーナーを設けました。多くのDVDや書籍、リーフレットを展示するとともに、新しく作成した資料検索システムを用いて、一人ひとりが興味のある資料に行きつけるよう工夫しました。

なお3階には、人間ドック後の医師の説明の部屋、保健師、管理栄養士、カウンセラーなどの職種による面談室やセミナー室、またドック受診者が食事をするカフェテリアなどがあります。

健診受診後、あるいは1階のクリニック受診後にどうぞ3階に上がっていただき、健康へのチャレンジを始める場としてご活用ください。

*「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。