

# 年頭のご挨拶



一般財団法人 北陸予防医学協会  
理事長 永田 義邦

新年あけましておめでとうございます。日頃、当協会の事業にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年、リオで開催されたオリンピックで富山県から登坂絵莉選手と田知本遥選手が金、パラリンピックの藤井友里子選手が銀メダルを獲得して県民栄誉賞が贈られました。私たちは最後の一瞬まで諦めない勝利の気迫に感動し、元気をもらった明るいニュースでした。

健康政策では一昨年12月から労働安全衛生法で義務づけられたストレスチェックが実施されてきました。働く人々のメンタル不調により生じる労働損失や医療費等の社会的損失が大きいためであり、施行されて1年あまり経過して制度への認識も高まってきていますが、その成果についてはこれからという感があります。

また、平成20年から「健康寿命の延伸」政策として始まった特定健康診査・特定保健指導の導入は、生活習慣改善の必要な人を選定し保健指導につながる役割を果たし、行動変容を促すためのツールとして活用され進められています。しかし、健康診断の結果を認識せず健康づくりに無関心な国民が7割を占めている

ることや、健康づくりに無関心な人は、関心のある人に比べ医療費が3割高いという調査結果があります。この無関心層の背中をどう押せるかが課題であります。

このようなことから経済産業省は厚生労働省とともに健康政策を推進します。

企業が健康保険組合や協会けんぽ（全国健康保険協会）と「健康経営」に取り組み、働く若い世代からの健康づくりを行い、活力ある職場づくりから企業の成長に役立てるとともに人々の健康寿命の延伸、医療費の適正化につなげることを目的としています。

昨年9月には、富山県内の「健康経営」推進と「データヘルス計画」について、県内8商工会議所連合会と協会けんぽ富山支部が連携協定を締結しました。

この計画は特定健診から得られたデータと診療報酬明細書（レセプト）情報などを突合させた平均データを同支部が提供し、生活習慣病の予防策や健康づくりについて分析に役立ててもらいます。そして、集団の健康課題を明らかにして、企業の職場単位や個人において健康管理への関心を高め、生活改善につながる

効率的、効果的保健事業を推進するものです。

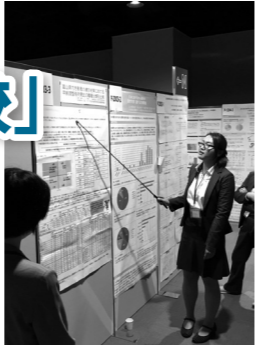
これに応え会員事業所は社員の特定健診受診率のアップを図るとともに、健康経営に取り組み意識を高めることが求められます。

このような「健康経営」策に対して当協会の役割は健診データが分析に供されることを認識し、より精度の高い健診結果の提供に努め、精密検査の受診勧奨や分析結果を受け止めて適切で有効な保健指導を行うなど、データ分析のノウハウを活用した健康のサポートをすることだと考えております。

皆様がお気軽にご相談いただき、今年もご健勝で活躍されますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

第75回日本公衆衛生学会が10月26日から28日にわたって大阪市で開催され、当協会から田添貴子保健師がポスターセッションで報告しました。以下にその内容を紹介いたします。

## 「富山県内労働者の健診結果における年齢調整有所見比の職種分類別比較」



### 【目的】

職種による健診結果の相違を明らかにすることを目的に、富山県内約12万人の労働者の健康診断データを用い、検査項目・生活習慣項目別に年齢調整有所見比を算出した。

### 【方法】

#### 1. 対象

平成26年度にA労働衛生機関で定期健診または特定健診を受け、問診票に職種の記入があった121,127人を対象とした。

#### 2. 分析方法

1) A労働衛生機関のデータベースより属性（年齢、性別、職種）、検査結果12項目、生活習慣8項目を収集した。2) 職種を事務（多い/少ない）と仕事時間のコントロール（しやすい/しにくい）の組み合わせにより4群に分類した（A群=事務少ない/コントロールしやすい：生産・現場関係、専門技能職、農林漁業職、B群=事務多い/コントロールしやすい：管理職、事務職、C群=事務少ない/コントロールしにくい：保安職、運転・通信業務、D群=事務多い/コントロールしにくい：サービス業、営業・販売関係）。3) 検査項目・生活習慣項目毎に所見の有無を定義した。4) 男女別、検査項目・生活習慣項目別に、A群を基準とした年齢調整有所見比を算出した。

### 【結果】

- 対象は男性63.8%、女性36.2%で、平均年齢は43.3 (SD12.9) 歳であった。
- 4分類別の構成比は、A群51.3%、B群22.1%、C群8.2%、D群18.4%であった。
- 男性についてみると、B群はA群に比べて検査項目12/12項目、生活習慣項目4/8項目、C群はA群に比べて検査項目12/12項目、生活習慣項目4/8項目、D群はA群に比べて検査項目11/12項目、生活習慣項目5/8項目において年齢調整有所見比が高かった。
- 女性についてみると、B群はA群に比べて検査項目2/12項目、生活習慣項目3/8項目、C群はA群に比べて検査項目9/12項目、生活習慣項目6/8項目、D群はA群に比べて検査項目12/12項目、生活習慣項目6/8項目において年齢調整有所見比が高かった。

### 【結論】

各検査項目・生活習慣項目の年齢調整有所見比は職種群により異なる結果が示された。本結果より、労働者の集団評価を行う場合、「職種」を考慮することの必要性が確認できた。

## 全国産業安全衛生大会 in 仙台から

第75回全国産業安全衛生大会が10月19日～21日に、「築こう未来へ安全と健康でつなぐ復興の架け橋」を大会テーマとし、仙台市で開催され、当協会職員が参加しました。

2日目の川内萩ホールで行われたメンタルヘルス／健康づくり分科会では、「大崎 働く人の健康・体力づくり運動」の事例発表などがありました。

定期健診の有所見者の減少を目指すため、保健所がウォーキング等による6ヵ月間の身体活動プログラムの支援を行い、事業所や職域保健関係者との連携の強化を図っています。効果や事業の継続性・意義から、参考としたい事例であり、県内の労働衛生・健康保持増進の向上のためにもヒントになるのではと思いました。



\*健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

# 角川介護予防センターより **メタボ教室**の現状

## 概要

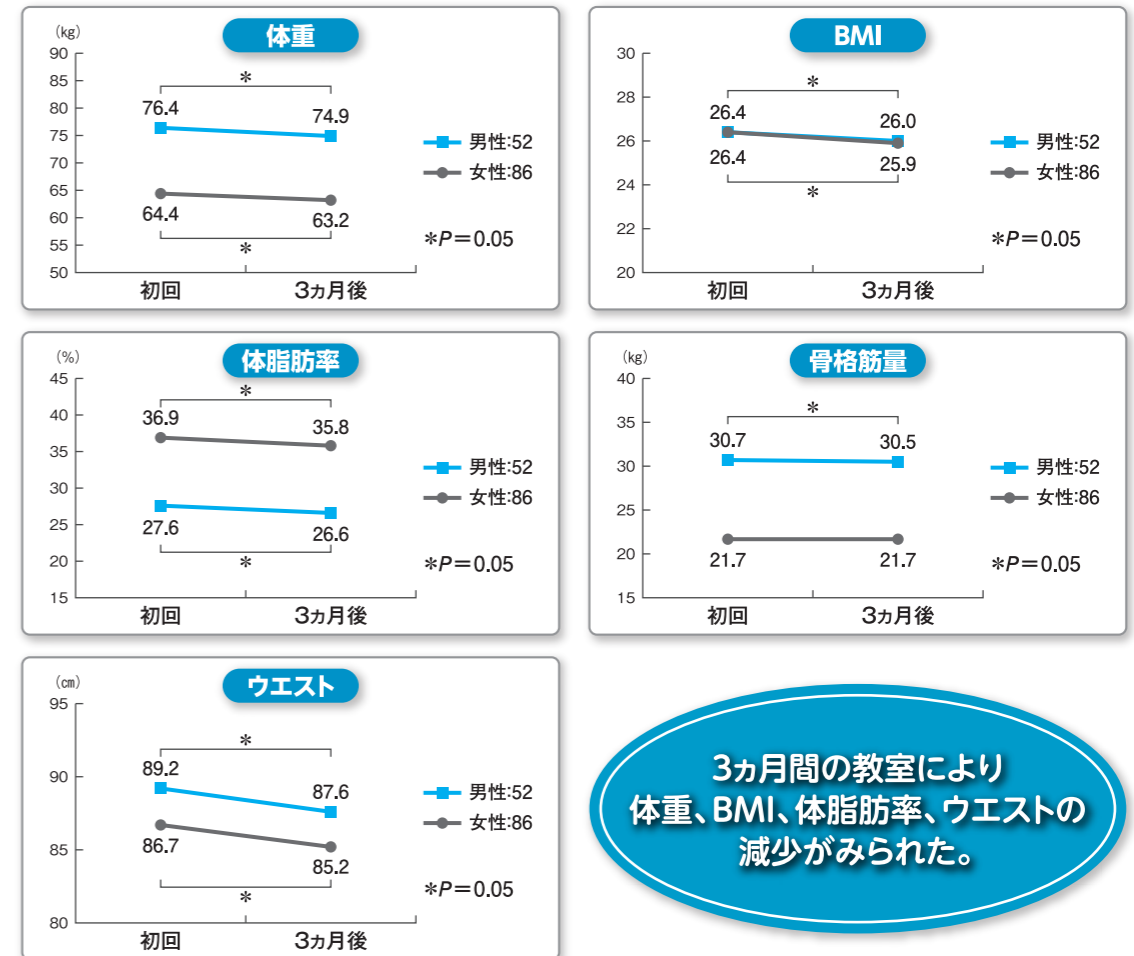
当センターでは天然温泉を活用した多機能プールでの水中運動や温熱療法、陸上運動、栄養指導を行いながらメタボ教室に取り組んでいます。  
⇒検証内容：短期と長期での効果を男女間で比較検討を行うこと



## 方法

- ◆対象者：2013年4月～2016年9月の期間において
  - ①3か月間の教室に参加した138名  
⇒男性：52名(60.0歳±8.6歳)、女性：86名(60.0歳±8.1歳)
  - ②1年間(3か月間の教室×4回)継続して教室に参加した33名  
⇒男性：11名(63.5歳±7.2歳)、女性：22名(61.5歳±7.9歳)
- ◆運動プログラム内容
  - 陸上運動：スタジオ教室、フェルデンクライス
  - 水中運動：ハイツメソッド、水中ウォーキング
- ◆温熱療法：ドライサウナ、ハمام
- ◆栄養指導：食生活改善指導、栄養セミナー
- ◆運動頻度：週2回90分(陸上運動60分、水中運動30分)の運動プログラムを3か月間実施
- ◆測定項目：体重、BMI、体脂肪率、骨格筋量、ウエスト

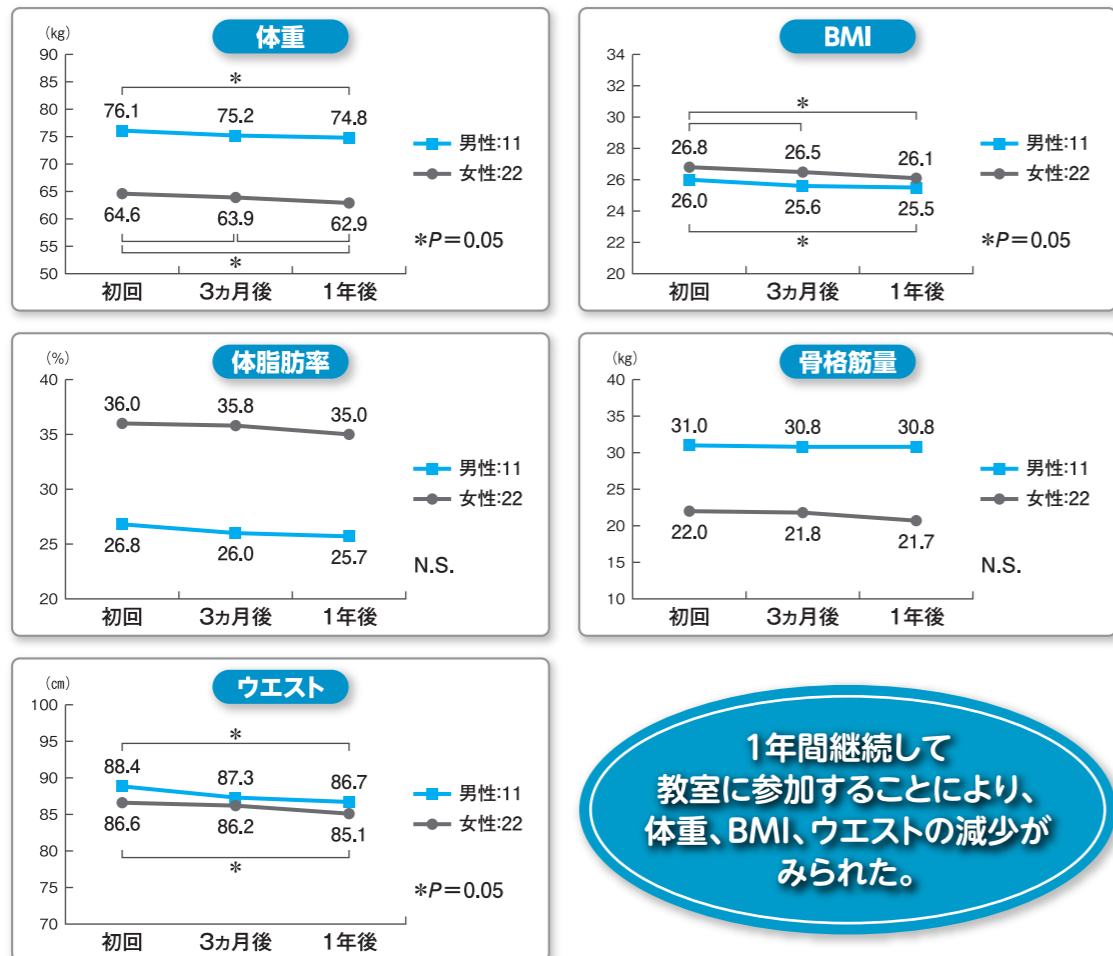
## 結果①



## 考察

- 3か月間の教室に参加することで、男女ともに体重、BMI、体脂肪率、ウエストの有意な減少がみられた。
  - 男性において体重の減少とともに骨格筋量が減少する傾向となったが、女性において体重は減少するが骨格筋量は維持されていたことから、体全体に占める骨格筋量の割合が増えたといえる。
- 以上のことから、3か月間の運動プログラムは女性において適したものであるといえるが、男性においては運動強度が十分でなかった可能性がある。

## 結果②



## 考察

- 1年間継続して教室に参加することで、男女ともに体重、BMI、ウエストの有意な減少がみられた。
  - 運動プログラムを継続することで男女ともに体重は減少するが、骨格筋量が維持されていることから体全体に占める骨格筋量の割合が増えたといえる。
- 以上のことから、継続して運動プログラムを実施することは、男女ともに運動効果があるといえる。



## まとめ

当施設のメタボ教室では、無理なく身体を動かすということを重視していることから、運動強度はあまり高くないプログラムといえます。

このような中で、女性において短期間で成果をあげられていることから教室の意義は高く、また、女性では継続して教室に参加することで、さらなる体重減少がみられていることから継続することの意義も高いといえます。

男性においては、短期間では顕著な成果があげられませんでした。しかし、長期間継続することにより筋肉量を落とさずに体脂肪量の減少傾向がみられたことから効果が高いといえます。

以上のことから、男女ともに継続して教室に参加する意義はあるといえます。

加えて、当センターの目的である介護予防という側面からみても、運動を意欲的に続けることは、筋肉量を維持することにつながり、いつまでも自立した生活をおくる上でとても重要なことでもあります。

