

## 働く世代対象「健康セルフサポート事業」の取組について

## 【要旨】

- 事業所の健康経営支援及び従業員の体組成・生活習慣改善を目的に、参加事業所の従業員が3か月間を健康づくりチャレンジ期間として食事や運動に取り組む事業を平成30年度から実施しており、これまでの参加事業所は延18事業所。
- 令和5年度は4事業所で実施し、体組成測定による「カラダの見える化」と「個別アドバイス」を組み合わせた結果、参加従業員に、体脂肪の減少の他、からだ・気持ちの変化や健康行動の継続意欲が見られた。  
また、事業終了後も事業所独自の取組を継続する等、健康経営意識の向上につながった。

## 1 「健康セルフサポート」事業の概要

## (1) 目的

事業所の健康経営支援及び従業員の体組成・生活習慣改善により、働く世代の健康増進を図る。

## (2) 対象

管内の希望事業所とその従業員

## (3) 周知方法

事業所の健康管理担当者を対象とした研修会や、事業所への健康出前講座の際に周知。  
毎年5月に労働基準協会経由で管内事業所に保健所だよりを配架。

## (4) 事業の流れと実施内容

## ・参加事業所の従業員

①体組成測定・生活習慣チェック⇒目標設定⇒②健康講話⇒③3ヵ月間の食事&運動チャレンジ(歩数・血圧記録)⇒④体組成測定・健康行動チェック⇒自己評価⇒⑤全体結果報告会

## ・事業所

事業所独自の健康づくりを実施(エアロビクスを踊る、職場で毎日血圧を測る 他)

## (5) 実施上の留意点

体組成測定による「カラダ見える化」と測定結果に基づく「個別アドバイス」を重視。

## &lt;実施スケジュール例&gt;

区分	実施時期	実施項目 ★は必須	内 容
チャレンジ前	5月上旬	保健所だより	○労働基準協会の協力を得て管内事業所にPR
チャレンジ期間 (3ヵ月)	6月下旬 ～9月中旬	★初回測定会	①体組成測定 ②健康行動自己チェック 保健所栄養士による個別相談 ⇒ 行動目標設定 ③ミニ健康講話(食事・運動について)
	8月中旬 ～11月上旬	中間測定会	①体組成測定⇒前後差比較 保健所栄養士による個別相談 ⇒行動目標見直し
	9月下旬 ～12月中旬	★最終測定会	①体組成測定⇒前後差比較 ②健康行動自己チェック ⇒自己評価 ③アンケート記入
終了後	12月下旬 ～2月中旬	その後どうなる? 測定会	①体組成測定⇒最終測定時結果と比較 ②健康行動継続状況チェック ⇒自己評価
	1月以降	★結果報告会 ※希望により郵送のみ	①全体集計結果報告 ②優良事業所表彰

## 2 参加状況

- ・参加企業 4企業(内訳：建設業1、製造業2、飲食業1、行政1)
- ・参加従業員数 実124人(終了者86人、継続中38名)、延べ443人

## 3 実施結果

現在集計中

### <参考> (令和元～4年度の実施結果)

#### (1) 参加状況

- ・参加事業所 18事業所
- ・参加従業員数 実342名

#### (2) 参加従業員の変化 ※以下、最終測定未実施の者を除く 273名のデータ集計

- ・体脂肪が減った者…129人 **(47.3%)**
- ・体脂肪と筋肉量のバランスを示す点数「フィットネススコア※」が増加した者…112人 **(41.0%)**
- ・健康的な行動が増えた者…163人 **(59.7%)**

からだや気持ちの変化を実感し、終了後も健康行動を継続しようとする意欲が見られた。

### <体組成とフィットネススコア※>

	FS増加 (112人)	FS変化なし (53人)	FS低下 (108人)
	前後差平均	前後差平均	前後差平均
体重(kg)	-0.76	-0.05	0.16
骨格筋(kg)	0.30	0.00	-0.56
体脂肪量(kg)	-1.57	-0.09	1.14
フィットネススコア	2.7	0.0	-2.3

※FS：フィットネススコア。体脂肪と筋肉量のバランスの指標。

バランスが良いほど高値に、虚弱・肥満型だと低値になる。



### <生活習慣改善の取組内容>

#### ○食生活

- ・アルコールの量が減った。
- ・カップ麺とお菓子の量を減らした
- ・20時以降はなるべく食べないようにした
- ・低脂質高たんぱくの質の食事を意識した
- ・満腹まで食べていた食事を腹八分目にした

#### ○運動

- ・職場でのダンスを頑張った
- ・自然と階段を使うようになった
- ・運動後に充実感が得られるようになった
- ・ウォーキングが習慣になった
- ・毎日の筋トレとたんぱく質摂取を行った

### <カラダや気持ちの変化>

- ・前より充実感がある
- ・職場での会話が増えた。
- ・太ももがほっそりとした
- ・前より疲れにくくなった。
- ・体が軽くなった。
- ・睡眠の質が上がった。
- ・洋服のサイズがダウンした
- ・階段での息切れが減った。
- ・人間ドックの値が改善した

#### (3) 企業独自の取組

- ・活動量計(歩数計)の購入補助
- ・改善が顕著な従業員の表彰
- ・運動講習会の開催
- ・トレーニングルームの活用促進
- ・企業主体で取組を継続 等

## 4 今後の取組の方向性

本事業により、参加従業員の生活習慣改善の動機付けとなったほか、企業側が従業員の健康づくりを後押しするなど、健康経営意識の向上が図られた。

次年度に向け、結果をまとめ実施内容等の見直しを行うとともに、参加企業の取組事例を広く管内に紹介することにより、健康経営に取り組む企業の拡大を図ることとしている。