

西諸・職場の健康日めくりカレンダーの配布とその効果検証 ～西諸地域・職域連携推進協議会の取組～

○飯田安奈¹⁾、二川香織¹⁾、永石朗子²⁾、瀧口俊一³⁾
都城保健所兼小林保健所¹⁾、小林保健所²⁾、中央保健所³⁾

I はじめに

平成28年度県民健康・栄養調査の結果より西諸医療圏は、県内でも肥満者の割合が多いことが明らかになっている¹⁾ (図1)。

西諸地域・職域連携推進協議会では、平成31年度(令和元年度)から適正体重の維持を活動テーマとし、職場に設置できる「西諸・健康日めくりカレンダー」を作成した。今回は、その取組と効果を検証したため、報告する。

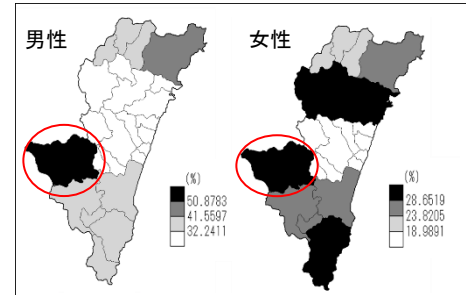


図1 BMIの状況(25以上の割合)

II 対象と方法

作業部会を中心に活動した。(構成団体：西諸医師会、宮崎県看護協会小林・えびの・西諸地区、宮崎県栄養士会小林事業部、小林商工会議所、小林市健康推進課、えびの市健康保険課、高原町ほほえみ館、小林保健所健康づくり課)

平成31年度：取組の検討とカレンダー作成

作業部会で適正体重の維持を活動テーマに、働く世代を対象とした活動内容について検討を行った。検討の結果、職場の動線上で目に触れることができる媒体として「西諸・健康日めくりカレンダー(以下、カレンダーとする)」を作成することとなった。カレンダーの内容は、食生活や運動に関する31日分の健康メッセージとし、各作業部会委員で分担し作成した。

令和2年度：カレンダー配布とアンケート調査

配布先は、下記のとおりに分けて配布した。

<配布対象① 地域住民>

管内の窓口対応のある事業所を選定し、人目のつく場所への設置を依頼し、配布した。

<配布対象② 事業所職員>

協議会構成団体の職員が個人のデスク上など目に付く場所に活用できるよう希望数を募り、配布した。また、配布から2ヶ月後に、職員個人に対しアンケート調査²⁾を実施した。

III 結果

1 配布部数および配布先

配布先①は25カ所169部、配布先②は18団体中14団体から協力が得られ、170部配布した。

2 アンケート調査結果

配布先②にはアンケート調査を実施し、230名から回答を得られた。回答者内訳は表1のとおり。

年齢	男性	女性	合計
20歳代	6	16	22
30歳代	15	23	38
40歳代	31	49	80
50歳代	20	42	62
60歳代	8	19	27
70歳代	1	0	1
合計	81	149	230

表1 年齢別・男女別回答者

(1) カレンダーについて

「日めくりカレンダーは、自身の食生活や運動習慣に役立つ内容であったか」に対し、約9割が「非常に役立つ」「役立つ」と回答した。一方で「あまり役立たない」「役に立たない」と回答したのは10%（24名）であり、年代別にみると30歳代が9名と最も多かった。

「日めくりカレンダーを設置してから、自身の健康への意識に変化はあったか」については、約8割が「意識するようになった」「どちらかといえば意識するようになった」と回答した。一方「変わらなかった」と回答した20%（46名）について、年代別では30歳代が15名と最も多かった。

(3) 普段の健康意識について

「普段から健康に気をつけるよう意識しているか」については、3割弱（82名）が「何もやっていない」と回答した。年代別では40歳代が25名と最も多く、次いで30歳代が21名であったが、各年代の総数に占める割合では、30歳代（55.3%）が最も多く、次いで20歳代（45.5%）という結果であった。

(4) 今後の健康意識について

「今後、自身の健康のために気をつけたいことはあるか（複数回答）」については「運動やスポーツをするようにしたい」「食事・栄養に気を配りたい」が各々153名で最も多かった。

IV 考察とまとめ

アンケート結果より、職場の動線上にカレンダー設置したことが、対象者の健康意識変容につながり、働く世代に健康づくりに関する情報を伝えるツールとして効果的であったと考える。

しかし、協議会構成団体が対象であったため、もともと健康への意識が高い集団であった可能性も否定できない。また、この対象であっても、普段の健康意識について何もやっていない方が3割弱であったことから、実態はもっと多い可能性がある。

また、健康意識の変容には効果的であったことが分かったが、実際の行動につながったかは分からない。アンケートで、今後、気をつけたいこととして多く回答のあった「運動やスポーツ」「食事・栄養」等を切り口に、健康意識の変容だけでなく、具体的な行動変容につながる仕掛けも必要と考える。

令和元年国民健康・栄養調査³⁾では、20歳以上の男女で3～4割の健康無関心層が存在することが分かっており、国全体として、健康無関心層を含めた健康づくりの推進が求められている。職場は働く世代が日常生活の大部分を占める場所であり、この場において、個人が無理なく健康づくりを行うことができる環境づくりは、適正体重の維持、ひいては生活習慣病の発症予防・重症化予防の観点から非常に有益である。

今後も、西諸地域・職域連携推進会において、健康無関心層にもアプローチできるような環境づくりについて、更に検討していきたい。

<参考文献>

- 1) 宮崎県福祉保健部：宮崎県民の健康と食生活の現状（平成30年3月）
- 2) 厚生労働省：「健康に関する意識調査」（平成26年3月）
- 3) 厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査（令和2年12月）
- 4) 厚生労働省：地域・職域連携推進ガイドライン（令和元年9月）