

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～

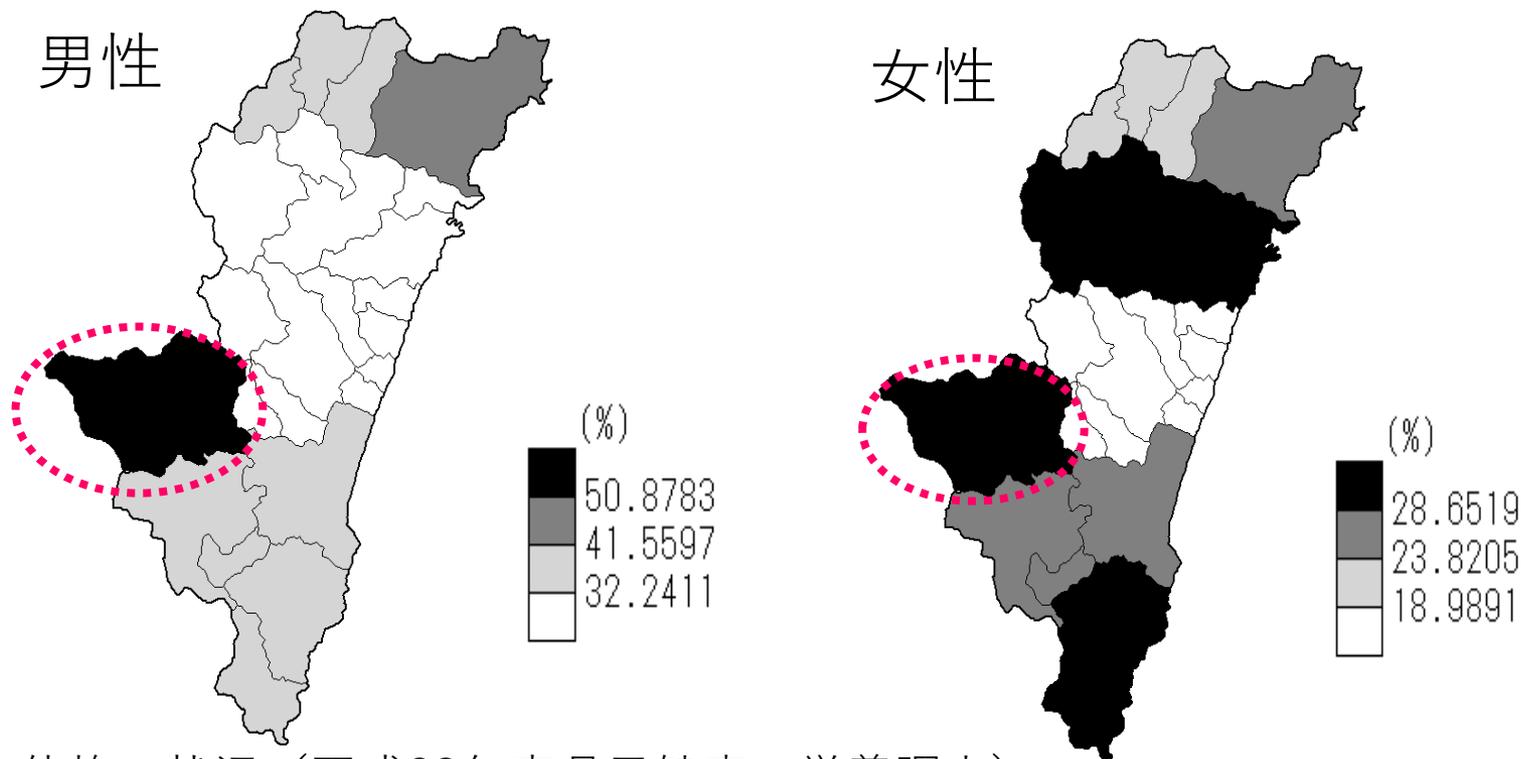
○飯田安奈¹⁾、二川香織¹⁾、永石朗子²⁾、上谷かおり¹⁾ 瀧口俊一³⁾

1) 都城保健所兼小林保健所、2) 小林保健所、3) 中央保健所

はじめに

西諸医療圏は肥満者の割合が多いことが明らかに。

BMI25以上の割合 ※色が濃いほど割合が高い



図：体格の状況（平成28年度県民健康・栄養調査）

H28県民健康・栄養調査の一部の調査結果を地域別に集計（重み付け：保健所圏域毎の標本の偏りを調整）当調査の協力が得られた世帯数は686世帯、世帯員1,315人※色分けは、優劣を表しているものではないので、解釈に注意

西諸地域・職域連携推進協議会の活動

平成31年度から「**適正体重の維持**」を活動テーマに主に作業部会に取り組んでいる。

<作業部会構成団体> ※委員は、健康づくり担当者等実務者で構成

- ・ 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（事務局）

対象と方法

作業部会にて協議・検討

テーマ「適正体重の維持」
対象：働く世代



「西諸・職場の健康日めくりカレンダー」作成

- 職場の動線上で目に触れることができる
- 日めくり（31日分）のため、繰り返し使える
ある一定期間後に撤去される可能性が低い

カレンダーの作成

各作業部会委員で3～5日を分担し作成

留意事項

①健康に関するメッセージを入れる

- ・「適正体重の維持」につながるメッセージとする
- ・メッセージは長文ではなく**15文字程度**とする
- ・働く世代に伝えたいメッセージを入れる

②関連するイラストを入れる

- ・挿入する図、イラストは著作権に注意する

健康に関するメッセージ

お昼、主食と主食で
食べてない？

1

イラストや解説など



<主食+主食にご注意>

ごはん、パン、めん類などの主食は、炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。とりすぎて消費されなかった場合は、体内に中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の原因となりますので、体重が気になる方はとりすぎに注意しましょう。

(参考：e-ヘルスネット 厚生労働省)

31日分のレイアウト作成

	1 お粥、主食と主食で食べてない？ 	2 毎食のメニューに必ず野菜料理 	3 1に運動2に食事 しっかり昼寝 最後にくすり 	16 かけ醤油からつけ醤油 	17 甘い糖類 (砂糖・果糖) 避けるのも 	18 のぼそよふ 健康志向 飲みがきで 	19 のっていませんか？体脂肪
4 みんなで「減塩」 	5 今日は ジュース・アルコール を飲まない日しよう 	6 みんなで ページ活 	7 栄養成分表示をCheck その数値が半分のカロリー？ 	20 気を付けて！ 食べすぎ 飲みすぎ 太りすぎ 	21 「朝八分日医者いらす」に心掛けよう 	22 それを食べても後悔しない？ 我慢 	23 その1口は 何千キロカロリー？
8 今日足階段を使いましょう 	9 健康寿命は自分のため 富強・高寿・長寿のために 年に1度は受けよう 	10 毎日の野菜を上げりに検査Check! 	11 大丈夫？不安の前に 特定健診・がん検診 	24 ちょっと我慢！ 減量期間で適正体重 	25 グラグラ食べ コツコツ貯めよ 脂肪特約 	26 休肝日で肝臓元気！ 	27 今日野菜をたっぷり食べましょう (1日350g)
12 視線になっても食べてない？ 	13 ラーメンの汁は 弱して減塩対策 	14 気持ちの良い睡眠を！ 	15 主食・主菜・副菜で 食事バランスGood 	28 寝る前の 飲み食いやめて 適正体重 	29 お酒はほどほどに 過ぎれば「肝臓の味」 飲みすぎは「万病のもと」 	30 1,000円 多くCOC かかる時間は？ ア 10分 イ 20分 ウ 30分 	31 毎食のメニューに必ず 野菜料理

令和2年度

令和2年8月に印刷・製本

「西諸 職場の日めくりカレンダー」完成

B5サイズ（横210mm×縦170mm）
卓上カレンダー（31日分日めくりタイプ）
通年繰り返し使える



配布対象① 地域住民

25カ所の事業所

窓口業務のある事業所を選んだ。(小林商工会議所の協力)

人目の付く場所への設置を依頼、169部配布。

No.	宛先	配布数	No.	宛先	配布数
1	内村病院	50	14	高鍋信用金庫高原支店	1
2	えびの市内事業所50社(えびの市健康保険課発行)	50	15	(株)宮崎太陽銀行小林支店	1
3	池井病院	20	16	小林市観光協会	1
4	坂口建設	10	17	えびの市観光協会	1
5	坂元ハウス	15	18	高原町観光協会	1
6	三共	5	19	小林まちづくり(株)	1
7	宮崎銀行(株)小林支店	1	20	(有)山下事務機	1
8	宮崎銀行(株)仲町出張所	1	21	(株)前原総研	1
9	宮崎銀行(株)野尻出張所	1	22	(株)三共	1
10	宮崎銀行(株)飯野支店	1	23	明石酒造	1
11	宮崎銀行(株)高原出張所	1	24	えびの電子工業(株)	1
12	高鍋信用金庫上町支店	1	25	(有)高山三幸観光・宮崎	1
13	高鍋信用金庫えびの支店	1	26		
				合計	169

配布対象② 事業所職員 協議会構成団体14団体

事前に設置依頼および希望部数を募り、170部配布。
配布から2ヶ月後にアンケート調査を実施。

No.	宛先	配布数
1	宮崎県看護協会（小林・えびの・西諸県地区）	30
2	宮崎県栄養士会（小林事業部）	29
3	小林市健康推進課	40
4	えびの市農業協同組合	20
5	都城労働基準監督署	10
6	健康づくり協会	12
7	えびの市健康保険課	6
8	高原町ほほえみ館	6
9	高原町商工会	6
10	協会けんぽ	5
11	小林商工会議所	3
12	西諸医師会	2
13	小林区長会	1
	合計	170

アンケート調査の実施

令和2年度

- 目的：日めくりカレンダーの効果および健康意識の調査
対象：配布対象②の協議会構成団体の職員
実施期間：令和2年11月9日～11月20日（カレンダー設置開始9月～）

協力率をあげるため
A4・1枚の簡単な内容

日めくりカレンダーの効果および健康意識調査

このアンケートは、今回作成した「日めくりカレンダー」により、健康に対する意識の変化等について調査し、西諸地域の今後の健康づくり対策の基礎資料を得るためのものです。
調査の重要性を御理解いただき、御協力いただきますようお願いいたします。

西諸地域・郡域連携推進協議会（事務局：小林保健所）

あてはまるものに○をつけてください。

性別 1 男 2 女

年齢 [] 歳

問1 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したか。（どれかひとつ）

1 非常に役立つ 2 役立つ 3 あまり役立つしない 4 役立たない

問2 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りましたか。（どれかひとつ）

1 意識するようになった 2 どちらかと言えば意識するようになった 3 変わらない 4 その他 []

問3 現在、あなたは普段から健康に気を付けるよう意識していますか？（どれかひとつ）

1 積極的にやっていることや、特に注意を払っていることがある
2 生活習慣には気を付けるようにしている
3 病気にならないように気を付けているが、特に何かをやっているわけではない
4 特に意識しておらず、具体的には何もやっていない

問4 今後、自身の健康のために気を付けたいことはありますか？（複数回答可）

1 食事・栄養に気を配りたい 2 定期的に健康診断を受けようになりたい
3 酒・たばこを控えたい 4 過労に注意し、睡眠、休養も十分とるように心がけたい
5 運動やスポーツをするようにしたい 6 健康の情報・知識を増やすようにしたい
7 その他 [] 8 特になし

問5 最後に、日めくりカレンダーの中で、特に印象に残る日はありましたか？（複数回答可）

1 野菜摂取の増加、ベジ活に関する日 2 減塩・へらしおに関する日
3 運動、歩数を促す内容の日 4 ジュースなど飲料の砂糖、カロリーに関する日
5 体重測定を促す内容の日 6 特定健診の受診を促す内容のページ
7 適正飲酒や休肝日に関する日 8 特になし
9 その他 []

以上でアンケートは終わりです
ご協力ありがとうございました



アンケート調査結果

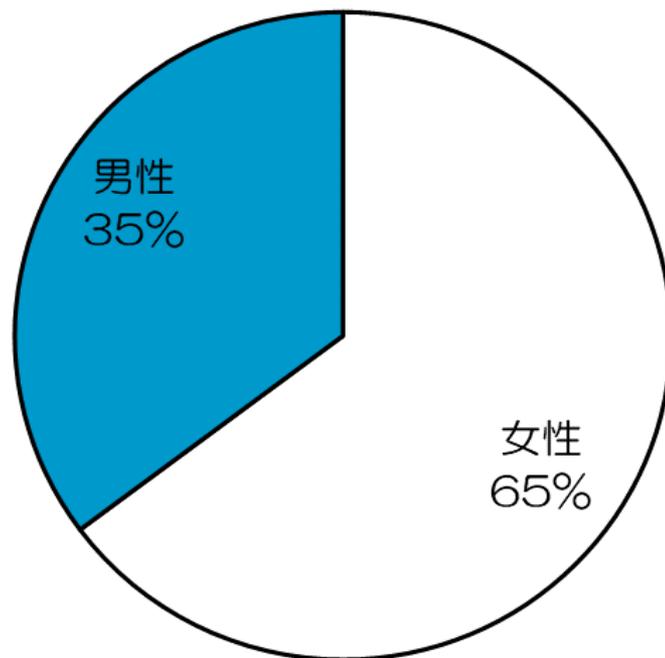
回答者内訳

230名から回答を得られた。

男女別では、女性の割合が多く、年齢は40歳代からの回答が最も多かった。

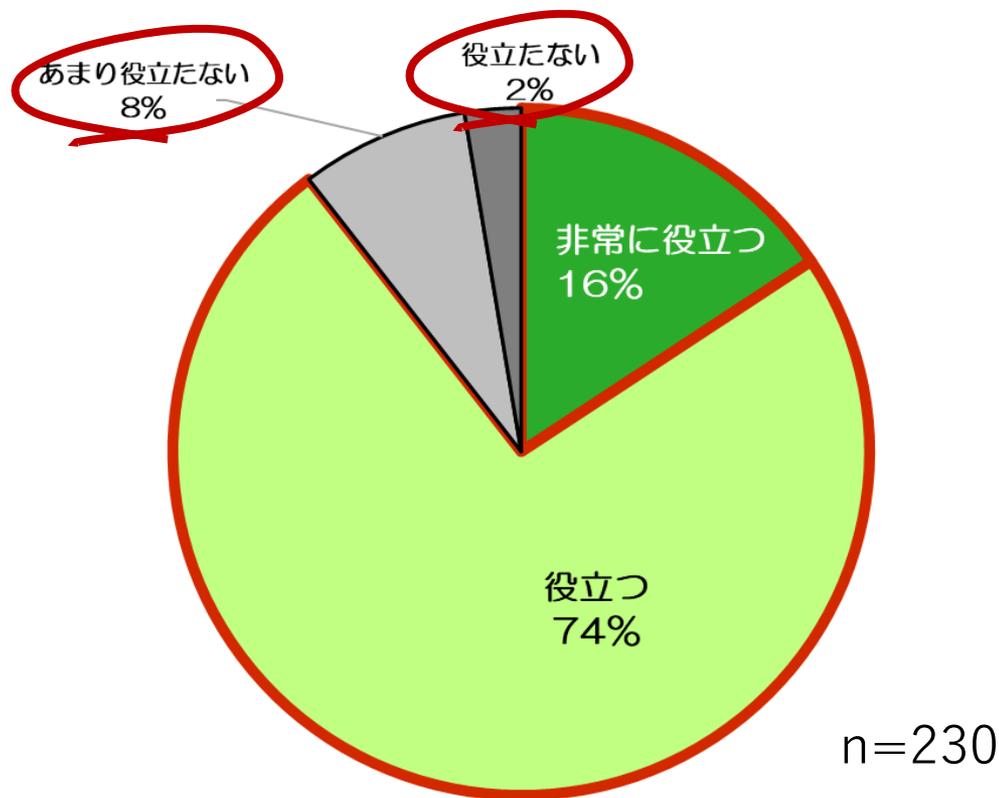
年齢	男性	女性	合計
20歳代	6	16	22
30歳代	15	23	38
40歳代	31	49	80
50歳代	20	42	62
60歳代	8	19	27
70歳代	1	0	1
合計	81	149	230

表：年齢別・男女別回答（人数）



グラフ：男女別割合

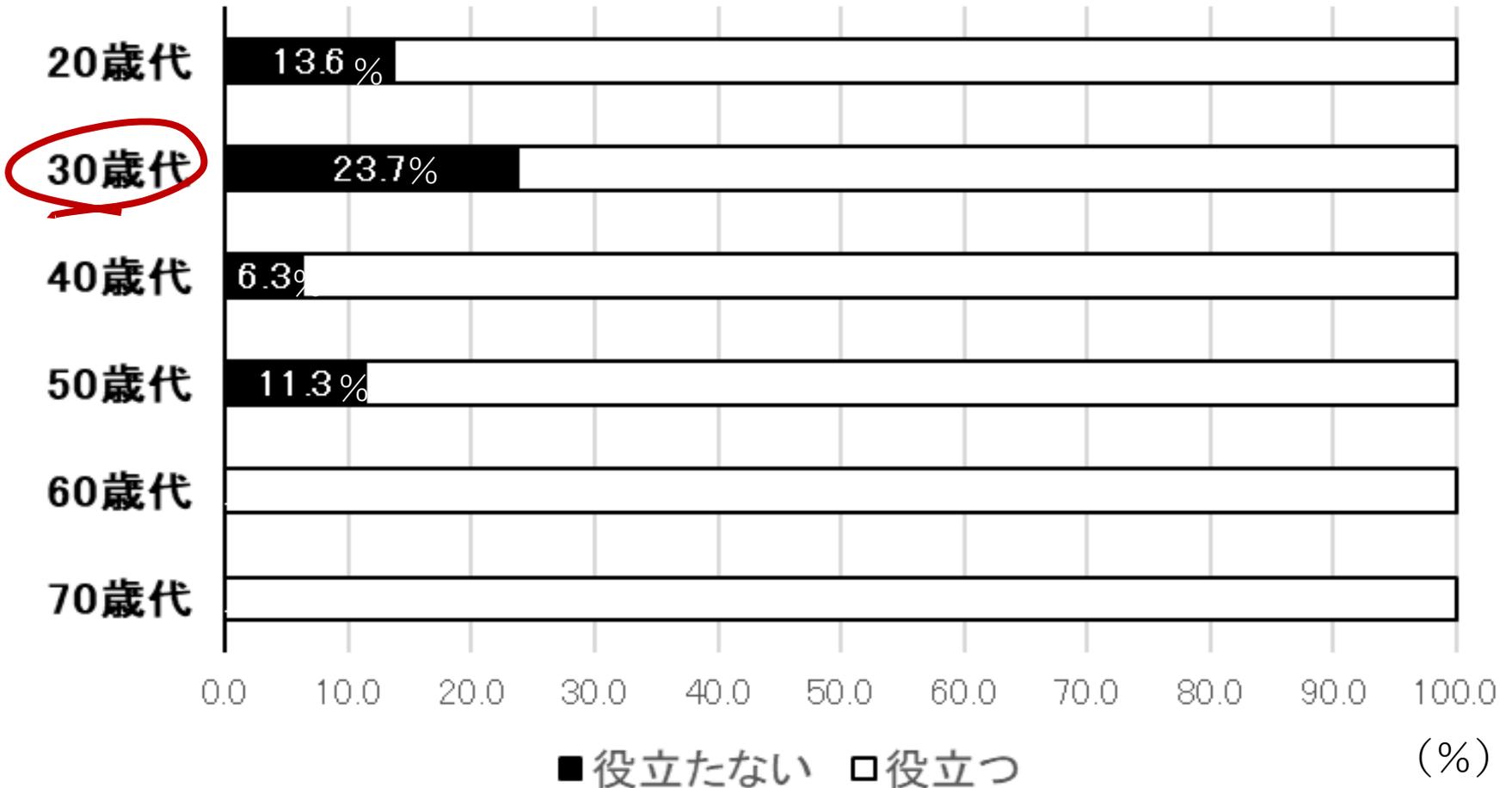
日めくりカレンダーは、自身の食生活や運動習慣に
役立つ内容であったか。



「非常に役立つ」「役に立つ」が約9割

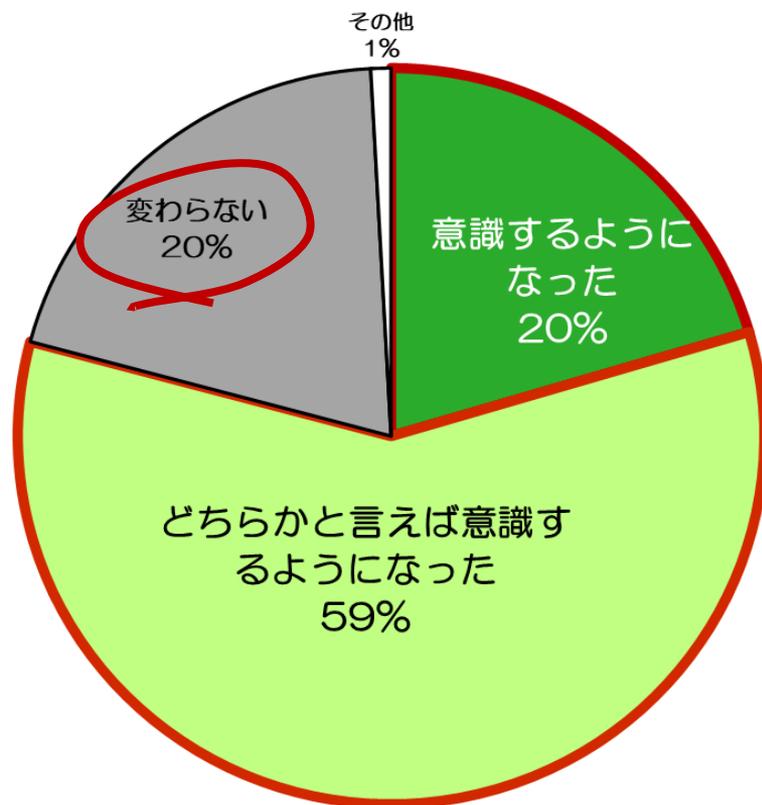
検証①

「役立たない」と回答した者が各年齢に占める割合



30歳代が最も多かった

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。

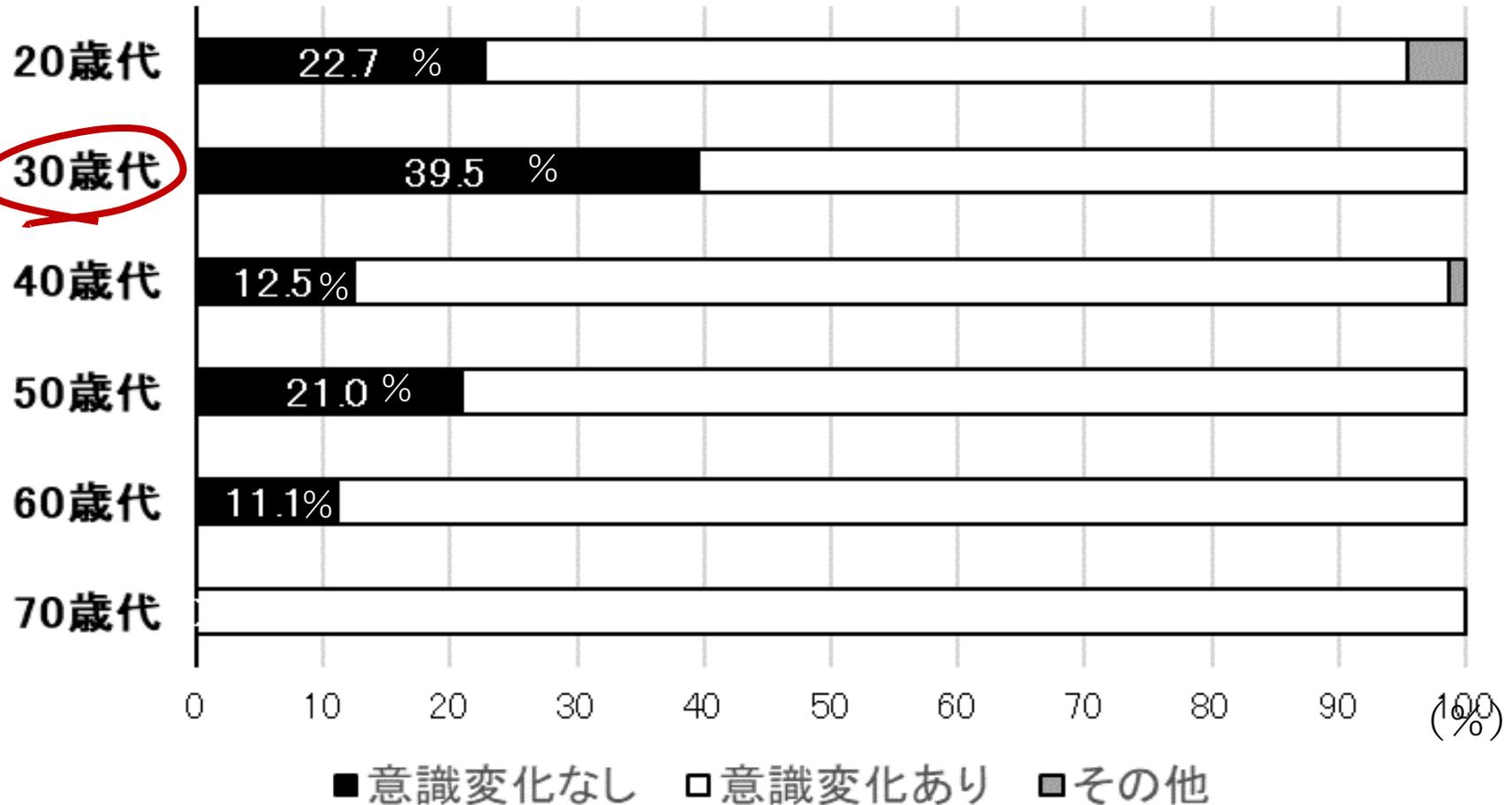


n=230

「意識するようになった」「どちらかと言えば意識するようになった」が約8割

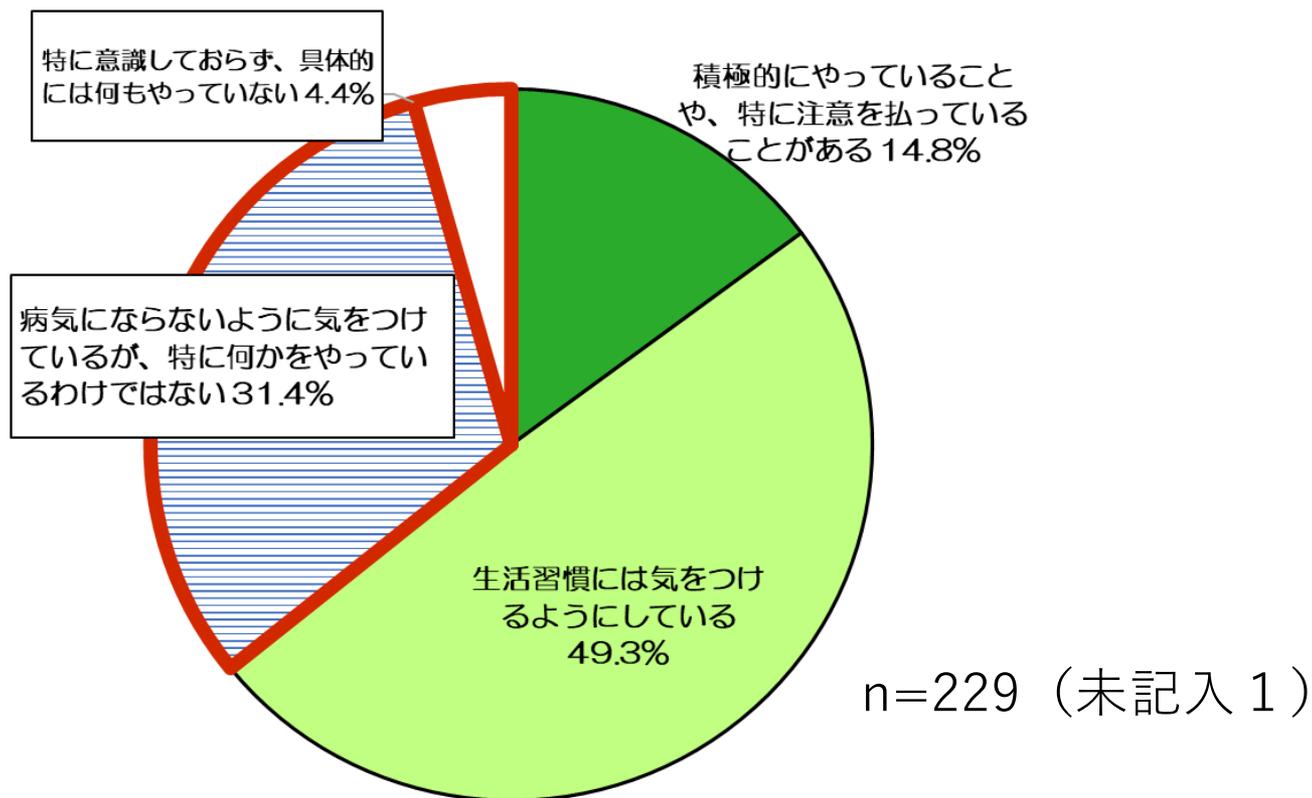
検証②

「意識変化なし」と回答した者が各年齢に占める割合



30歳代が最も多かった

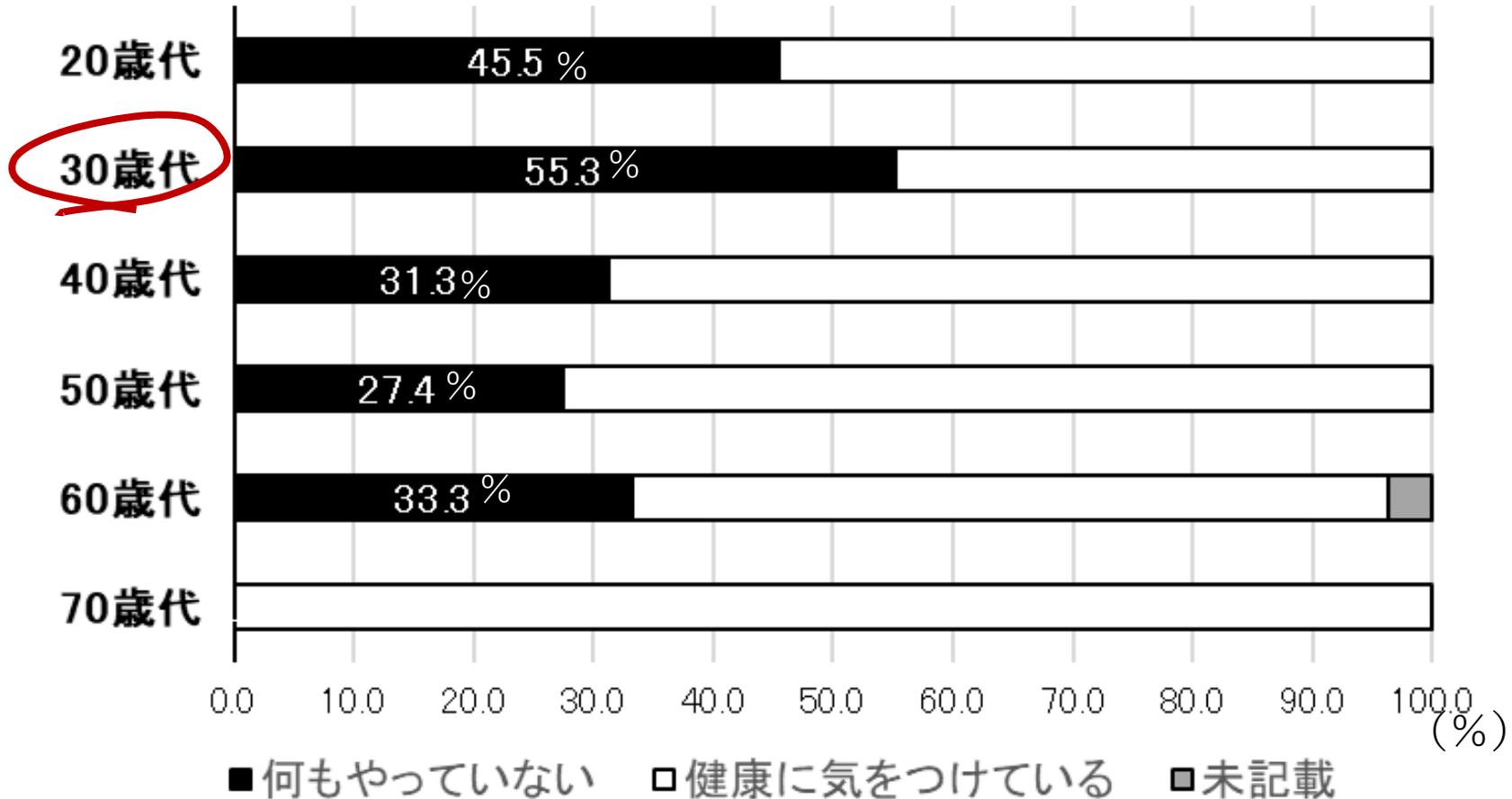
普段から健康に気をつけるよう意識しているか。



「病気にならないように気をつけているが、特に何かやっているわけではない」「特に意識しておらず、具体的には何もやっていない」が3割程度

検証③

普段、健康について「何もやっていない」と回答した者が各年齢に占める割合



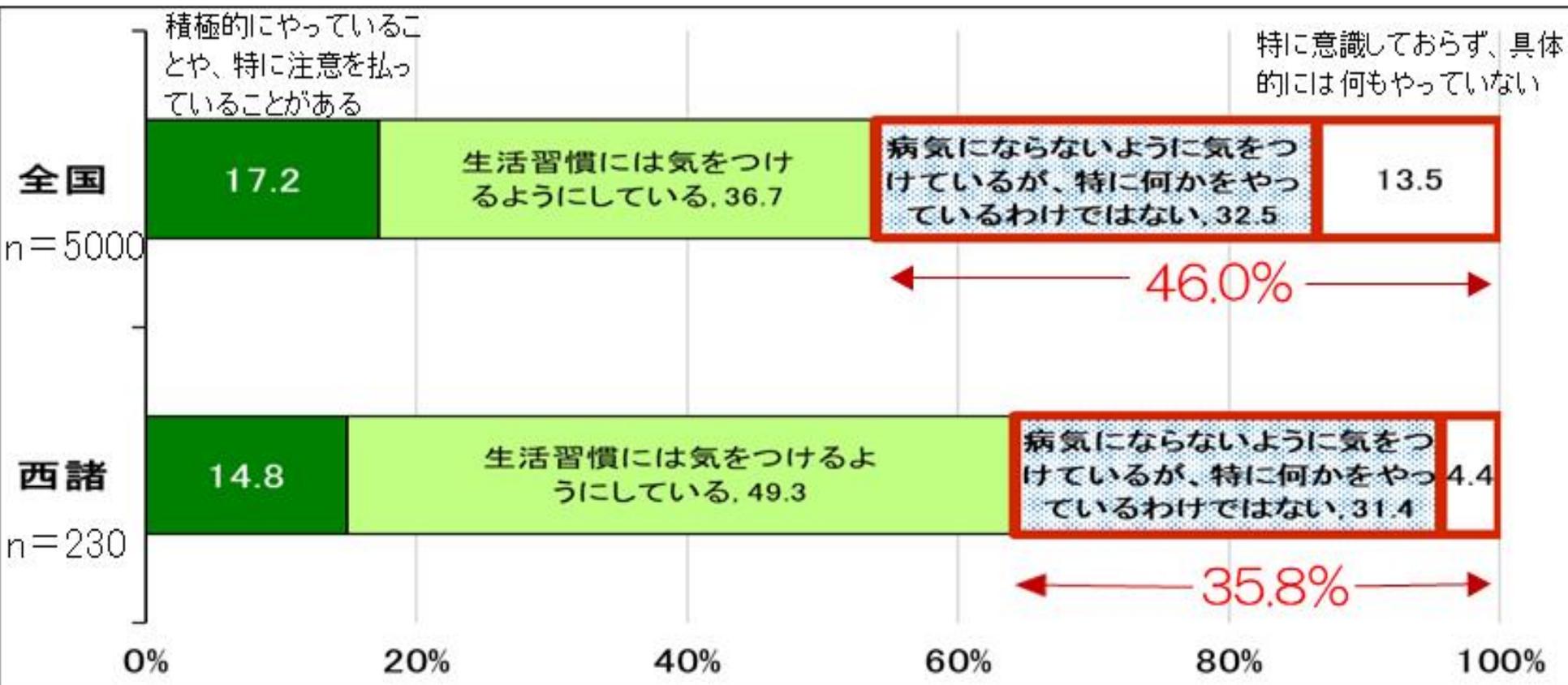
30歳代が最も多かった

(参考) 全国との比較

平成26年2月「健康意識に関する調査」厚生労働省政策統括官政策評価官室

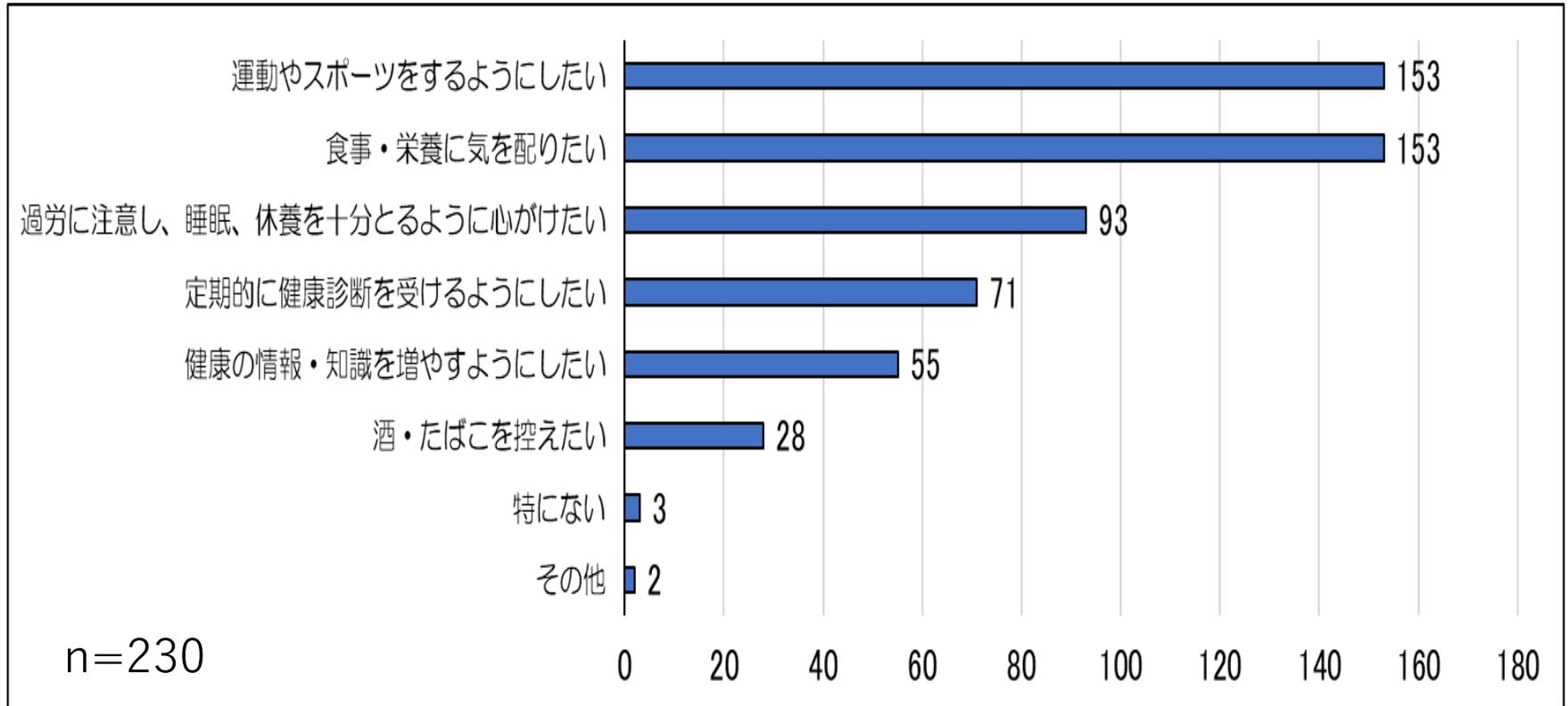
対象：全国5000人（男性2373名、女性2627名）

株式会社楽天リサーチ登録しているモニター20～80歳代（専業主婦、無職も含む）



全国と比較し、今回の対象者は健康意識が高い傾向

今後、自身の健康のために気をつけたいことはあるか (複数回答可)



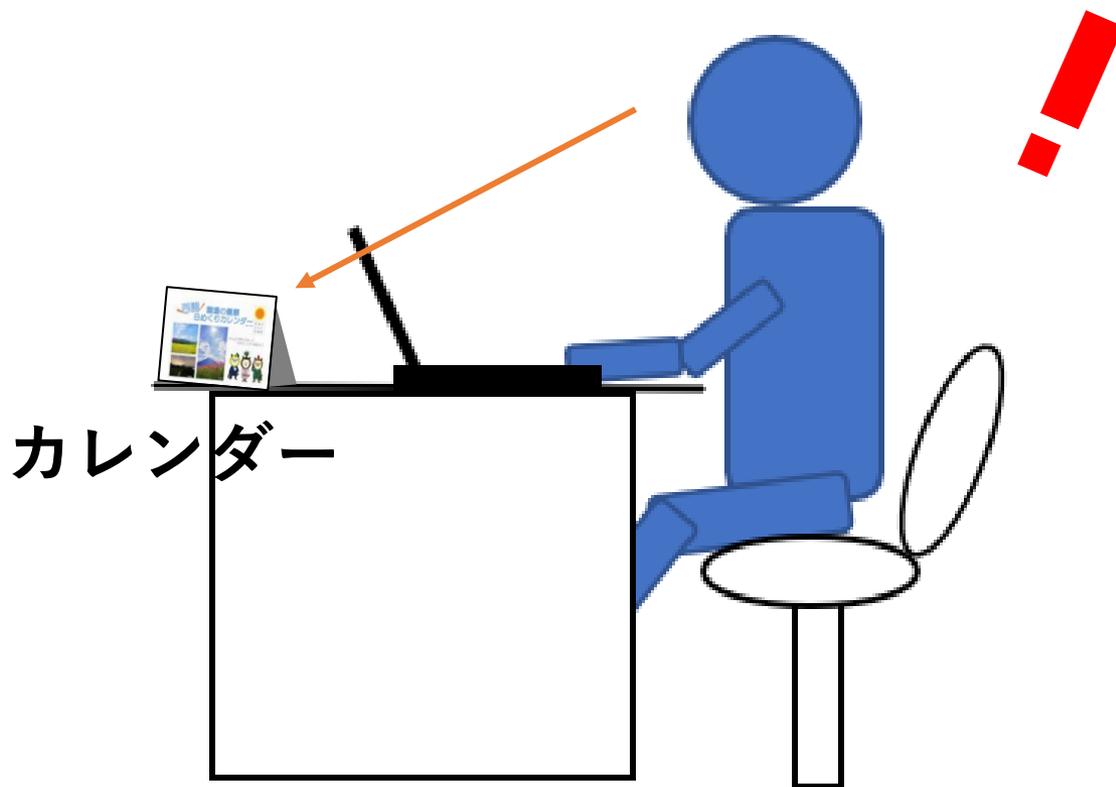
「運動やスポーツをするようにしたい」

「食事・栄養に気を配りたい」の回答が多かった

考察・まとめ

考察

職場の動線上にカレンダーを設置したことが
対象者の**健康意識の変容につながり**、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



考察：介入した対象

西諸地域の働く世代

アンケート調査



健康意識
の高い集団



協議会構成団体に所属する職員を対象としており
全国調査の比較からも、もともと**健康への意識が
高い集団であった可能性**は否定できない

考察：健康無関心層の存在

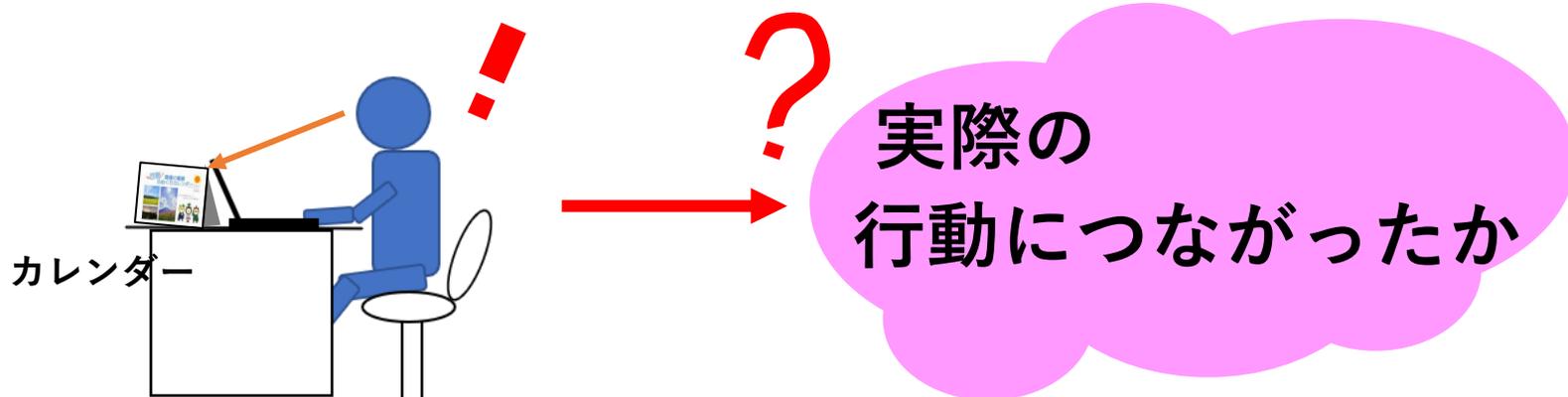
健康意識の高い集団であっても普段の健康意識について「何もやっていない」が3割程度いる

⇒ 実態はもっと多い可能性

30歳代が多い印象、この年代でカレンダーへのマイナスな意見も多かった

⇒ 30歳代は、職場では責任・業務量が増し、家庭ではライフイベントも多い時期
自分の健康を意識する時間が少ないのでは

考察：行動変容につながったか



健康意識の変容には効果的であったが
実際の行動につながったかは分からない

⇒ 今後、気をつけたいこととして回答が多かった
「運動やスポーツ」「食事・栄養」の取組を切り口に

具体的な行動変容につながる仕掛けづくり

今後の課題



「職場」は、働く世代が日常生活の大部分を占める場所

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

西諸地域の働く世代

健康意識の高い集団

健康無関心層

適正体重の維持

生活習慣病の発症予防・重症化予防

以上、ありがとうございます
た。