

職域における肥満対策・健康経営支援について～アンケート調査結果から～

○本武 明子¹⁾、榎田 恵美²⁾、濱田 京子²⁾、岩本 直安²⁾

日向保健所¹⁾、高鍋保健所²⁾

1 はじめに

健康経営は、日本再興戦略における国民の健康寿命の延伸に向けた施策に位置づけられており¹⁾、事業所が従業員等の健康管理を経営的な視点で考えて戦略的に実践する概念である。

従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、業績向上につながることを期待されている。

西都児湯地域・職域連携推進協議会では、平成 26 年度から、健康みやぎき行動計画 2 1（第 2 次）の重点課題である適正体重の維持を職域で普及啓発するため、「地域と職域が連携した生活習慣病対策～めざせ適正体重（肥満予防・改善）～」と題して活動を進めてきた。

今回、職域における肥満対策の現状及び若年層（40 歳未満の従業員）の健康意識を把握し、職域における生活習慣病予防に着目した健康経営のあり方について検討したので報告する。

2 調査客体と方法

(1) 職域における健康管理状況アンケート調査（平成 26 年度）

① 対象：西都児湯地域の事業所のうち、従業員が 50 名以上いる事業所（76 事業所）に調査票を配布した。回答を得られた 71 事業所のうち、有効回答 69 事業所を調査客体とした（有効回答率 90.8%）。

② 調査項目：従業員の年齢層、職員の健康管理の実施状況、肥満所見者への対策の有無等

③ 調査票の配布：調査票の配布は、宮崎労働基準監督署と連携して行った。

(2) 若年層を対象とした生活習慣アンケート調査（平成 27 年度）

① 対象：(1) の事業所のうち、若年層の割合が比較的多い 3 事業所の 40 歳未満の従業員 162 名にアンケートを送付した。有効回答 153 名（平均 30.0±6.3 歳）を調査客体とした（有効回答率 94.4%）。性別は男性 61 名、女性 92 名であった。

② 調査項目：食生活、運動習慣、仕事の内容、睡眠・ストレス、飲酒、たばこ等

③ 調査票の作成：調査票は、宮崎県健康づくり協会及び全国保険協会宮崎支部が特定健康診査時に用いる質問票を参考に作成した。

各調査項目における男女間の比較検定として、ピアソンのカイ 2 乗検定を用いた。

3 結果

(1) 職域における健康管理状況アンケート調査

職員の健康管理の実施状況については、健康診断結果における有所見者の把握が 92.8%（64 事業所）で最も多く（表 1）、次いで、特定保健指導 39.1%、個別健康相談 37.7%、運動の実施 36.2%であった。また、肥満所見者に対して何らかの対策を講じている事業所の割合は 63.8%（44 事業所）であった。このうち、肥満者に対して実施している健康管理内容については、病院や精密検査の受診勧奨が 65.9%（29 事業所で最も多かった（表 2）。さらに、健康管理内容について、従業員 100 名未満と 100 名以上の群に分けて比べてみたところ、専門職による保健指導の実施は、従業員 100 名未満の事業所（実施率 34.5%）に対し、100 名以上の事業所（実施率 80%）で有意に差がみられた（ χ^2 検定 $p<0.01$ ）。

肥満者に対して健康管理を行わない理由は、勤務中には時間がとれないが 52%で最も多く（表 3）、次いで、保健指導等を行える専門職がない 44%、費用がまかなえない 32%であった。

表 1: 職員の健康管理の実施状況

n=69

	事業所数(社)	割合(%)
健康診断結果における有所見者の把握	64	92.8
特定保健指導	27	39.1
健康個別相談	26	37.7
健康教育(講演会の開催等)	5	7.2
啓発(チラシ配布、掲示板等)	18	26.1
運動の実施(ラジオ体操等)	25	36.2
食育の実施(料理教室の開催等)	3	4.3
その他	4	5.8

表 2: 肥満者に対して実施している健康管理内容

n=44

	事業所数(社)	割合(%)
専門職による保健指導	22	50.0
病院や精密検査の受診勧奨	29	65.9
受診した結果の確認	24	54.5
健康教育の実施	1	2.3
健康相談の実施	15	34.1
その他	2	4.5

表 3: 肥満者に対して健康管理を行わない理由

n=25

	事業所数(社)	割合(%)
保健指導や健康教育を行える専門職がない	11	44.0
保健指導や健康教育を委託できる専門機関がない	4	16.0
専門職の雇用や委託等の費用がまかなえない	8	32.0
勤務中には時間がとれない	13	52.0
必要性がわからない	0	0.0
その他	8	32.0

(2) 若年層を対象とした生活習慣アンケート調査

- ① 身体状況：BMIの平均は、男性 22.2±3.7、女性 22.2±3.3 であった。肥満割合は男性 18%、女性 15.2%であった。平成 23 年度県民健康・栄養調査における 20~30 歳代の肥満割合男性 14.3%、女性 21.3%¹⁾と比較すると、女性で低い傾向がみられた。
- ② 食事状況：間食の習慣は、男性と比べて女性で有意に多かった (p<0.05)。主観的食事量では、男性の方が「食べ過ぎている」と感じている者が多かった (p<0.01)。有意差はみられなかったものの、行動変容ステージにおいて、男性の方が無関心期の割合が高い傾向がみられた (表 3)。
- ③ 運動状況：運動習慣は、男性の方で習慣ありの割合が有意に多くみられた (p<0.01)。有意差はみられなかったものの、行動変容ステージにおいて男性の方が維持期の割合が高かった。また、女性は関心期の者が最も多くみられた (表 4)。
- ④ 飲酒・喫煙・睡眠状況：飲酒及び喫煙の習慣は、女性に比べて男性で多い傾向がみられた (p<0.01)。睡眠については有意差はみられなかったものの、男性に比べて女性で満足していない者の割合が多くみられた (表 4)。

表3: 若年層を対象とした生活習慣アンケート結果(食事)

	男性(n=60)		女性(n=91)	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
【間食】				
食べる習慣あり	32	53.3	65	71.4 *
ほとんど食べない	28	46.7	26	28.6
【主観的食事量】				
適量	27	45.0	59	64.8
食べ過ぎ	26	43.3	17	18.7 **
少ない	4	6.7	3	3.3
分からない	3	5.0	12	13.2
【行動変容ステージ】				
無関心期	16	27.1	13	14.6
関心期	28	47.5	36	40.4
準備期	7	11.9	12	13.5
実行期	6	10.2	16	18.0
維持期	3	5.1	14	15.7

表4: 若年層を対象とした生活習慣アンケート結果(運動・睡眠・飲酒・喫煙)

	男性(n=58)		女性(n=85)	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
【運動習慣】				
運動習慣あり	31	53.4	20	23.5 **
運動習慣なし	27	46.6	65	76.5
【行動変容ステージ】				
	男性(n=53)	女性(n=81)		
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
無関心期	18	34.0	23	28.4
関心期	21	39.6	41	50.6
準備期	4	7.5	5	6.2
実行期	1	1.9	6	7.4
維持期	9	17.0	6	7.4
【睡眠】				
	男性(n=58)	女性(n=86)		
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
満足している	31	53.4	33	38.4
満足していない	27	46.6	53	61.6
【飲酒】				
	男性(n=58)	女性(n=86)		
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
飲酒習慣あり	43	75.4	41	48.2 **
飲酒をやめた	0	0.0	2	2.4
以前から飲まない	14	24.6	42	49.4
【喫煙】				
	男性(n=58)	女性(n=85)		
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
喫煙習慣あり	29	49.2	13	14.6 **
たばこをやめた	9	15.3	10	11.2
以前から吸わない	21	35.6	66	77.6

ピアソンのχ²検定 *P<0.05 **P<0.01

4 考察

職域における健康管理状況アンケート調査では、事業所が保険者や特定保健指導受託事業所等、産業保健関係者と連携し、円滑な保健指導が実施できるよう啓発することが必要と考えられた。また、事業所管理者が健康意識を高め、個々の事業所で自ら健康管理対策を進めるための研修の場を設けることや、健康経営を行うメリット(生産性の向上や医療費の抑制、事業所価値向上等)について普及啓発していくことが必要と考えられた。規模の小さい事業所において、専門職による保健指導の機会が少ないことから、このような健康経営の普及啓発は、小規模事業所を優先的に行う必要があると考えられた。

若年層を対象とした生活習慣アンケート結果では、肥満対策・生活習慣病予防の観点から、男性は食事や飲酒・喫煙に着目した健康支援、女性では運動習慣の定着を図ることや間食の摂り方に着目した健康支援が必要であると考えられた。

以上のことから、各事業所管理者が従業員の健康管理対策を理解し、労働環境や男女比、勤務時間帯等を考慮して、個々の事業所に応じた健康経営を支援する必要があると考えられる。

今後は、西都児湯地域・職域連携推進協議会において、協議会に所属する各団体等が、事業所や事業所管理者及び従業員に対してどのような働きかけができるかを整理し、連携して若年層から生活習慣病予防に着目した健康経営を支援できるような仕組みづくりを考えていきたい。

<参考文献>

- 1) 日本再興戦略 2016 ~ 第4次産業革命にむけて~ 68-71 2016
- 2) 宮崎県福祉保健部 宮崎県民の健康と食生活の現状 94 宮崎県 2013