

「データヘルス計画」先進的な保健事業 職場環境整備による高血圧対策実証事業報告書

azbilグループ健康保険組合

2015年3月31日

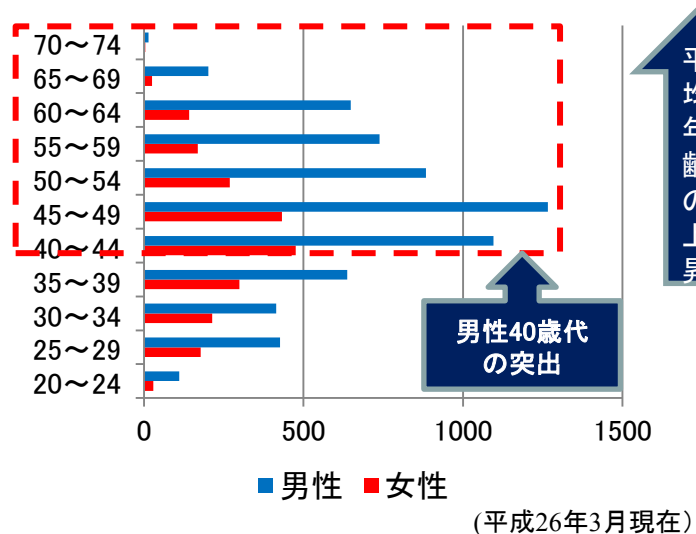
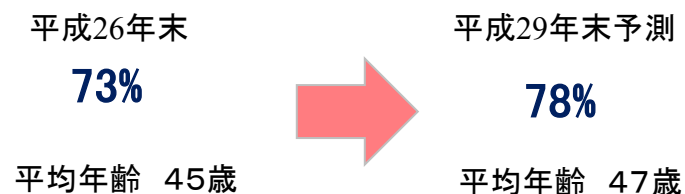
目次

| | |
|----------------------|-----|
| 1. 背景 | P 3 |
| 2. 本事業の目的 | P 7 |
| 3. 具体的な事業内容 | P 8 |
| 4. 事業実施体制 | P15 |
| 5. 実施結果サマリー | P16 |
| 6. 確認できた藤沢テクノセンターの特性 | P25 |
| 7. 今後の事業の方向性 | P26 |

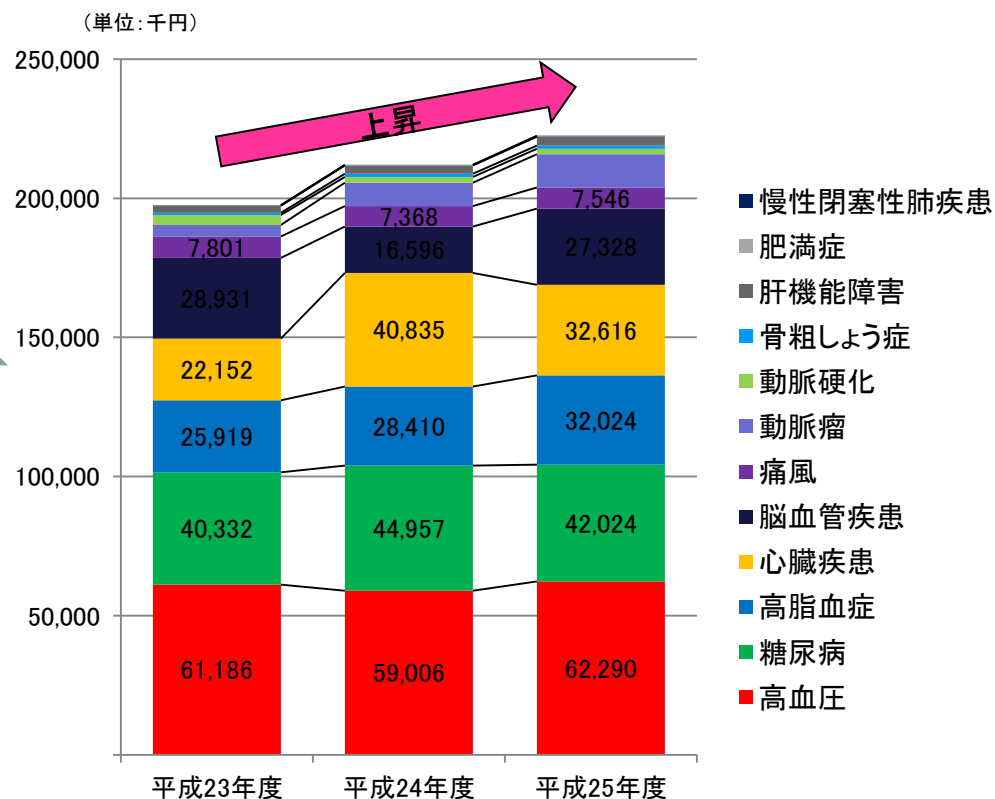
1. 背景 (1/4)

当組合では、40歳以上の男性の増加に伴い、生活習慣病(特に高血圧)罹患者が年々増加してきております。

1.40歳以上割合の増加 (被保険者・本人)



2. 被保険者(本人)の生活習慣病医療費推移



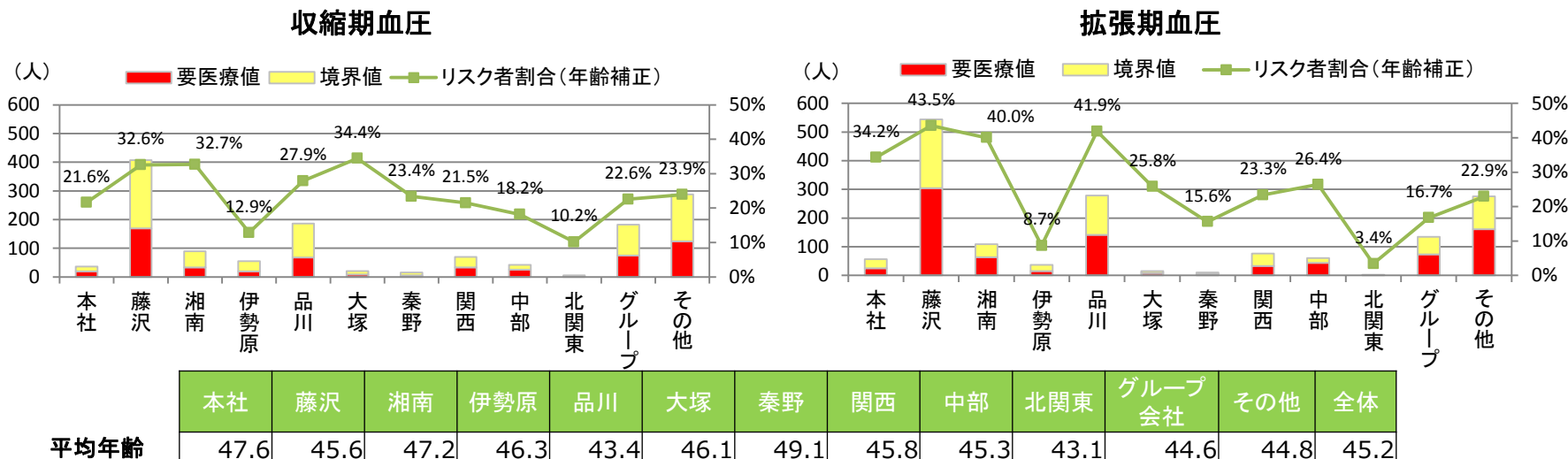
※生活習慣病にはがんを除く上記疾患が含まれています

1. 背景 (2/4)

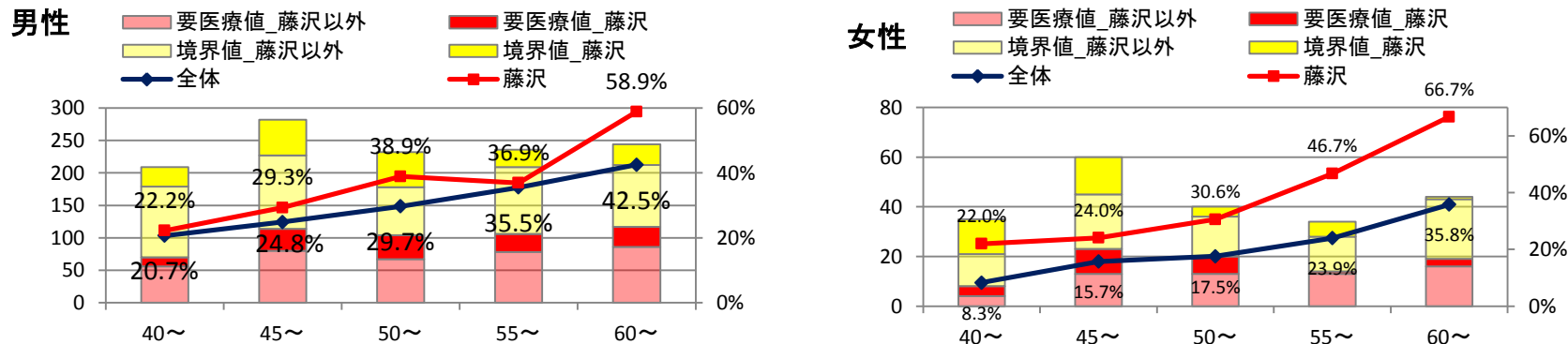
事業所別比較では、藤沢テクノセンターの高血圧リスク者割合の高さが確認できます。

1.健康診断結果(高血圧)・勤務地別状況(40歳以上)

(対象データ:平成25年度特定健診データ)



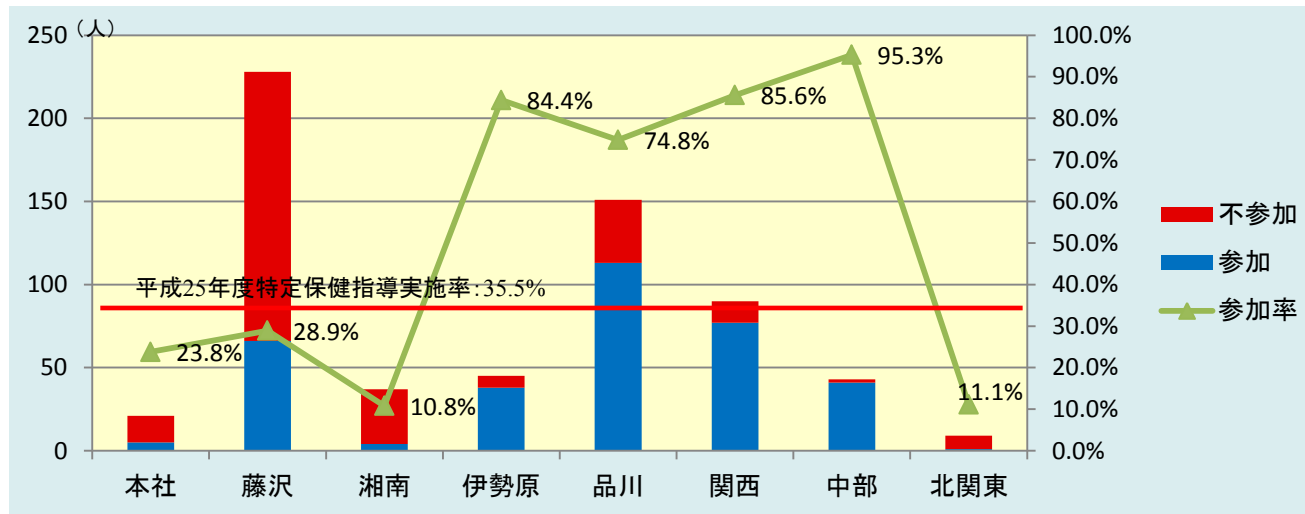
2. 藤沢テクノセンターと全体の高血圧者割合比較(収縮期血圧)



1. 背景 (3/4)

■藤沢テクノセンターにおける特定保健指導への参加率28.9%は、平成25年度における全社特定保健指導実施率35.5%を下回っています。

a. 事業所別特定保健指導参加人数/率



| 事業所 | 対象者 | 参加 | 不参加 | 参加率 | 実施方法 |
|-----|-----|-----|-----|-------|--------------------------|
| 本社 | 21 | 5 | 16 | 23.8% | 参加希望者への実施 |
| 藤沢 | 228 | 66 | 162 | 28.9% | 参加希望者への実施 |
| 湘南 | 37 | 4 | 33 | 10.8% | 参加希望者への実施 |
| 伊勢原 | 45 | 38 | 7 | 84.4% | 健康サポートプログラムで実施(面談まで全員参加) |
| 品川 | 151 | 113 | 38 | 74.8% | 健康サポートプログラムで実施(面談まで全員参加) |
| 関西 | 90 | 77 | 13 | 85.6% | 健康サポートプログラムで実施(面談まで全員参加) |
| 中部 | 43 | 41 | 2 | 95.3% | 健康サポートプログラムで実施(面談まで全員参加) |
| 北関東 | 9 | 1 | 8 | 11.1% | 参加希望者への実施 |

(平成25年度特定保健指導データ)

1. 背景 (4/4)

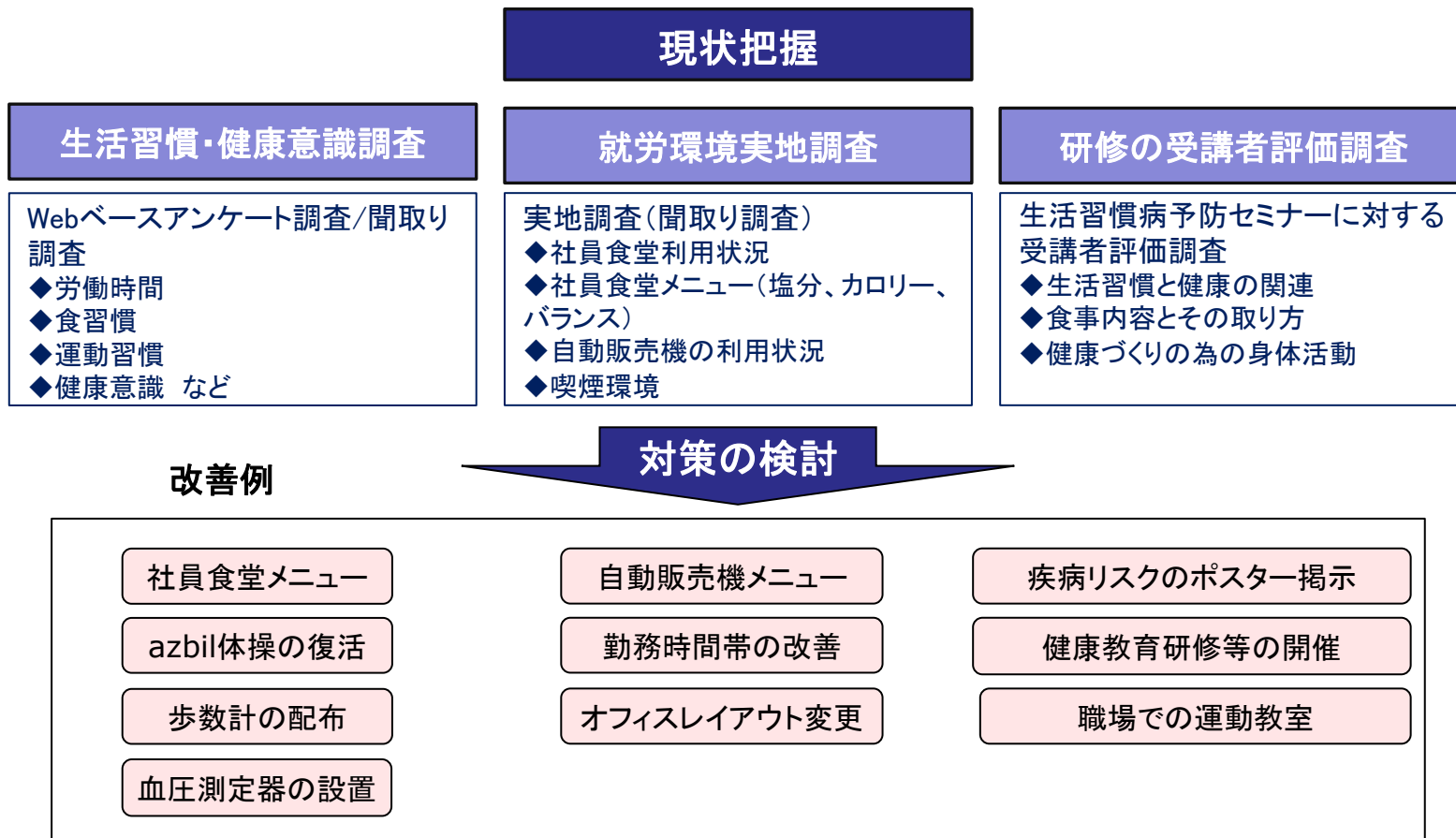
藤沢テクノセンターの従業員は研究者とシステムエンジニアが中心となります。

環境要因

1. 工場近くに飲食店がなく、多くが社員食堂を利用
2. 駅からバスにて通勤する従業員が多く、徒歩通勤者が少ない
3. デスクワークで座ったままの業務が多く、業務中には歩くことが少ない

2. 本事業の目的

全社及び特定3事業所と藤沢テクノセンターの「生活習慣・健康意識調査」、「就労環境実地調査」及び「研修の受講者評価調査」を実施し比較分析を行うことで、藤沢テクノセンターの高血圧につながる特性を把握し今後の対策に結び付ける事を目的とします。



3. 具体的な事業内容 (1/3) – 生活習慣・健康意識調査

全社員を対象としたWebベースアンケートと特定事業所ランダムサンプリング対象者に対する聞き取り調査による生活習慣・健康意識調査を実施しました。

| | 「生活習慣と健康」 全社アンケート調査 | 特定事業所生活習慣 電話聞き取り調査 |
|------|--------------------------------------|--|
| 調査対象 | 全社員 | 特定4事業所 藤沢テクノセンター(150人)、A工場(75人)、 B支社(75人)、C支店(30人) |
| 調査時期 | 2014.11.17 ~ 2014.11.28 | 2014.11.25 ~ 2014.12.25 |
| 調査方法 | Webベースアンケート | ランダムサンプリングで選ばれた対象者への 電話聞き取り調査 |
| 調査項目 | 生活習慣と健康に関する8領域82項目 | |
| | a | 勤務環境関連 6項目 |
| | b | 通勤環境関連 6項目 |
| | c | 喫煙状況関連 13項目 |
| | d | 睡眠状況関連 6項目 |
| | e | 運動・活動状況関連 17項目 |
| | f | 食習慣関連 18項目 |
| | g | 飲酒習慣関連 6項目 |
| | h | 仕事・ストレス関連 10項目 |
| | 「プレスロー7つの生活習慣」実施状況 | |
| | 朝食を食べる/間食をしない/飲酒は適量を守る | |
| | 喫煙をしない/定期的に運動をする/適正体重の維持 | |
| | 1日7-8時間の睡眠をとる | |
| | 食習慣/摂取状況 | |
| | ① 社員食堂有 藤沢テクノセンター、A工場 | |
| | ② 社員食堂無 B支社、C支店 | |
| 回答率 | 82.9% (対象者数: 6,844 有効回答者数: 5,677) | 58.8% (対象者数: 330 有効回答者数: 194) |

a. 社員食堂

| | 藤沢テクノセンター (1710人) 営業時間 (月～金) 朝 7:40～8:55 昼 11:30～13:00 夜 17:10～17:55 | A工場(360人) 営業時間 (月～金) 朝 7:45～8:25 昼 11:30～12:45 夜 17:10～17:40 |
|------|---|---|
| 形態 | 3階建て(1階:定食2階:カフェテリア3階:めん・丼・カレー) 朝食:バイキング形式 昼食:定食・カフェテリア めん・丼 夕食:カフェテリア 水曜日なし | ワンフロア 朝食:バイキング形式 昼食:カフェテリア メニュー数12～15 夕食:麺類(日替わり)カレー |
| 利用率 | 朝食利用率 3% (48人/1710人) 昼食利用率 79% (1346人/1710人) 夕食利用率 7% (112人/1710人) | 朝食利用率 3% (10人/360人) 昼食利用率 77% (276人/360人) 夕食利用率 6% (20人/360人) |
| 特徴 | ヘルシーメニュー(リコレクトメニュー)50～60食 カロリー抑え目のメニューの売れ行きはあまりよくない。 ボリュームのあるメニューの方が良く出る。 濃い味を好む方が多い。 デザート120食。 ご飯の種類を選べる。麦ご飯がよく出る。 付け合せになるべく野菜を入れている。 | イベントメニュー(定食)あり ヘルシーメニューのイベントも開催したがあまり売れ行きは良くなかった。昼食は組み合わせによりヘルシーに出来る主菜の付け合せに野菜を多くしているが、嫌いな人は残してしまう。 揚げ物にトマトソースをかけるなどして、調味料の使用を押さえる工夫もしている。 |
| 食堂風景 |     |     |

就労環境実地調査

b. 自動販売機設置状況

| 事業所 | 自動販売機(缶) | 自動販売機(カップ) | 給湯機 | コメント |
|----------------------|---|--|---|---|
| 藤沢テクノセンター (1710人) | 20台  | 9台  | 33台  | 各フロアに複数の自動販売機や給茶機がある。 節電のため、夏場におけるカップの自動販売機は販売休止となる。 |
| | 8台  | 3台  | 4台  | |
| B支社 (416人) | 7台  | 3台  | 3台  | 缶コーヒーは無糖が多いかもしれない。1杯ずつ入れるコーヒーが人気のため砂糖やミルクを入れる人の人数は把握できない。 |
| | 1台  | | 1台  | |

就労環境実地調査

c. 売店・オフィスグリコ

| 事業所 | 売店 | 営業時間 | オフィスグリコ | コメント |
|----------------------|---|-------------------|---|---|
| 藤沢テクノセンター (1710人) |  | 月～金 8:45～18:00 | 設置無 | 社員食堂の建物の1Fで入り口付近に位置している。 おにぎり、サンドイッチ、調理パン、カップラーメンなどの軽食。飲料、アイス、菓子類を販売。 |
| A工場 (360人) |  | 自動販売機 24時間365日 | 設置無 | 食品の自動販売機は2台設置されている。 社員食堂の手前に位置しており、社員食堂とも繋がっている。 テーブルと椅子を設置。 |
| B支社 (416人) | 設置無 | |  | ガムやあめ、チョコレート類、スナック系、ビスケット系と多種取り揃えている ・全体的に一度あけてしまったら保存がきかないものが多い |
| C支店 (96人) | 設置無 | |  | <ul style="list-style-type: none"> ・水・お茶のペットボトルやカップラーメンもある。全て100円。 ・常温なのでアイスはない ・ガムやあめ、チョコレート類、スナック系、ビスケット系と多種 |

就労環境実地調査

d. 喫煙環境

| 事業所 | | 施設概観 (喫煙所) | | | コメント |
|----------------------|------------------|---|--|---|---|
| 藤沢テクノセンター (1710人) | 自社施設 |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> ・職員用: 屋外1箇所、屋上1箇所。 来客用: 屋内1箇所 ・屋外の1箇所は雨天の場合、傘をさして向かう必要がある。 |
| A工場 (360人) | 自社施設 |  | | | <ul style="list-style-type: none"> ・職員用: 屋外2箇所 来客用: 屋内に1箇所。 ・雨天の場合、傘をさして向かう必要がある。 |
| B支社 (416人) | オフィスビル テナント入居 | | エリア内全面禁煙 | | <ul style="list-style-type: none"> ・職場: 全面禁煙。 喫煙者は建物内2階にあるビル共有喫煙スペースにて喫煙 |
| C支店 (96人) | オフィスビル テナント入居 | | エリア内全面禁煙 | | <ul style="list-style-type: none"> ・職場: 全面禁煙。 喫煙者はテナントビル外にて喫煙 |

3. 具体的な事業内容 (3/3) – 研修の受講者評価調査

- 特定4事業所にて2015年1月～2月に「生活習慣病予防セミナー」を実施しました。
- 受講者アンケートからこのセミナーが健康意識醸成に有効である可能性が確認できました。

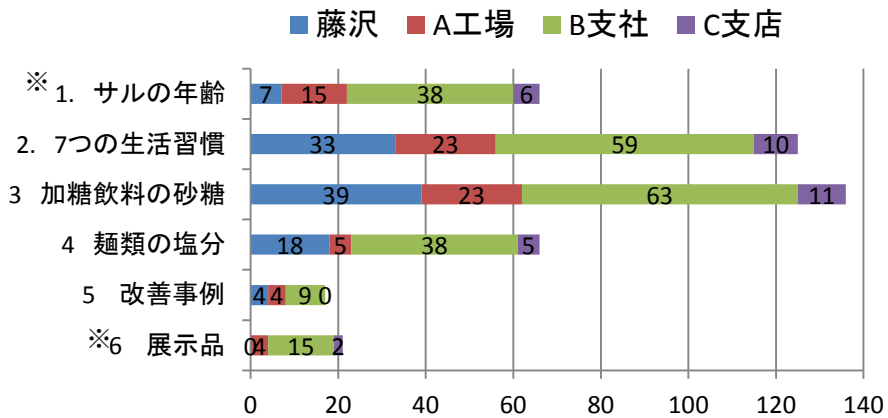
生活習慣病予防セミナー

| | 実施日 | 開催時刻 | | | 対象層 | 対象人数 | 受講人数 | 受講率 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|
| | | | | | | | | |
| 藤沢テクノセンター | 1月22日 | 10:00 | 13:30 | 15:30 | 管理職 | 200 | 83 | 41.5% |
| A工場 | 2月5日 | 10:00 | 15:00 | | 40歳以下 | 96 | 59 | 61.5% |
| B支社 | 2月5日 | 9:30 | 13:00 | | 全員 | 423 | 161 | 38.1% |
| C支店 | 1月28日 | 10:00 | 13:00 | | 全員 | 100 | 27 | 27.0% |



アンケート回答

a. セミナーの食事講習でどこが一番印象に残ったか?



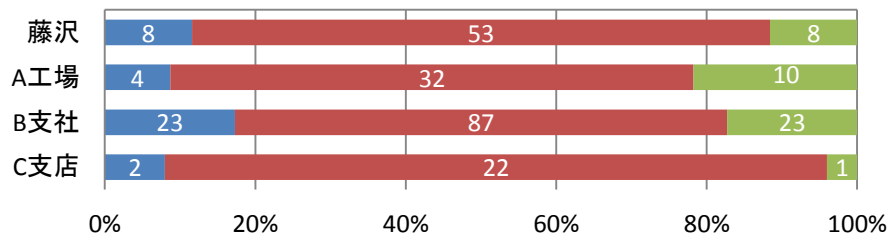
※1. カロリー摂取量の違いによる同年齢のサルの見た目の違いに関して

※6. 1kgの内臓脂肪模型など

(特定4事業所「生活習慣病セミナー受講者アンケート」)

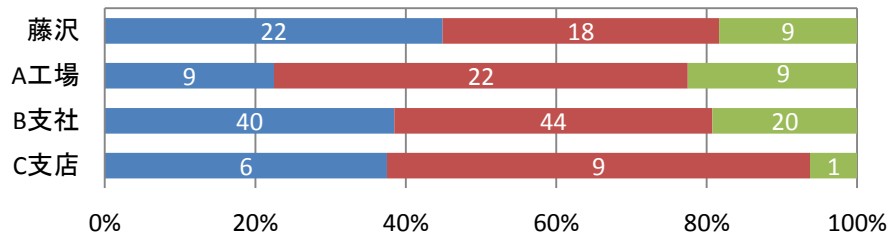
b. 本日の内容を聞いてについてどのように感じたか? (麺のスープ塩分量)

- 1. 飲まないようにしようと思った
- 2. 飲む量を減らそうと思った
- 3. 何もかえようと思わない

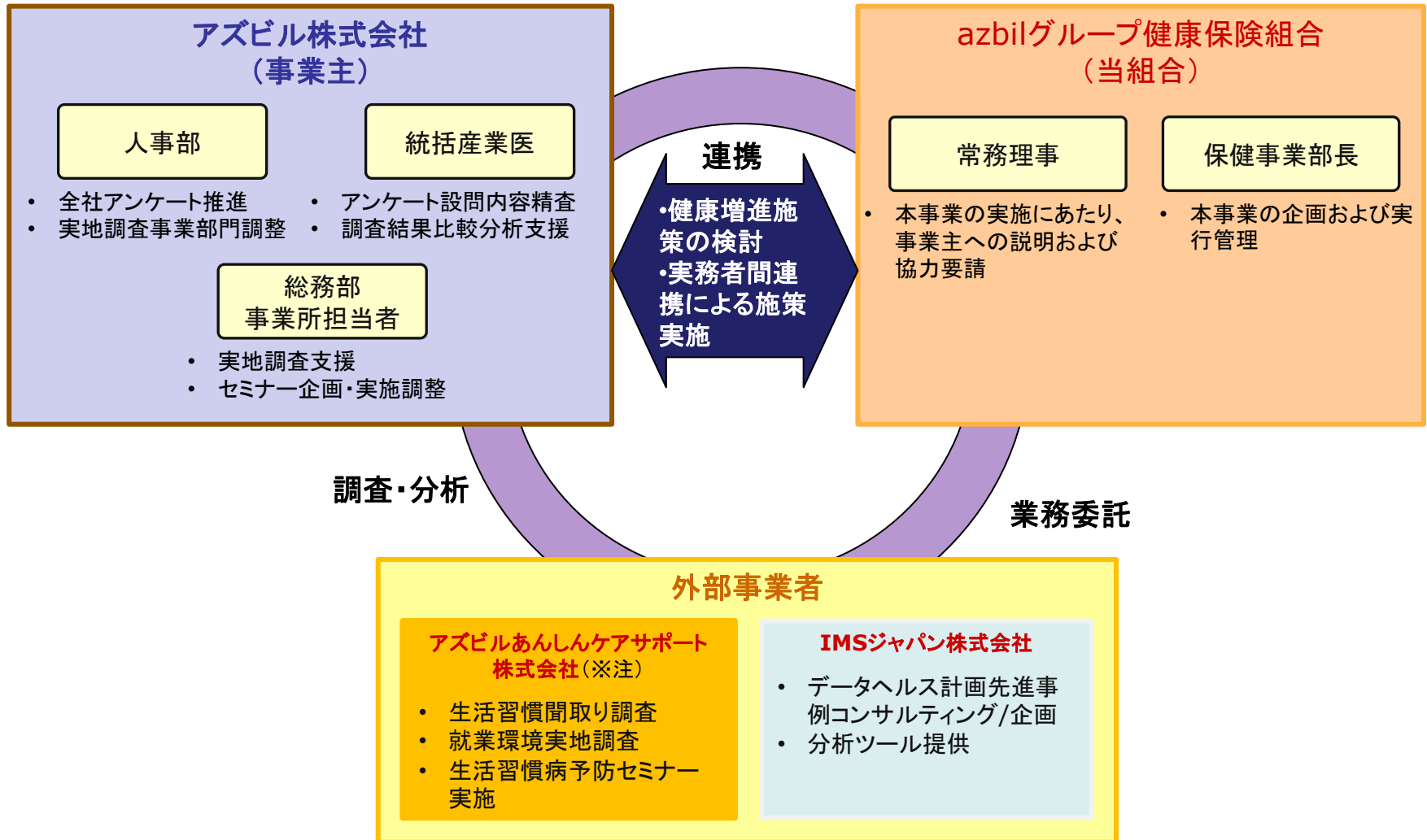


c. 本日の内容を聞いてについてどのように感じたか? (加糖飲料)

- 1. 無糖にかえようと思った
- 2. 本数を減らそうと思った
- 3. 何もかえようと思わない



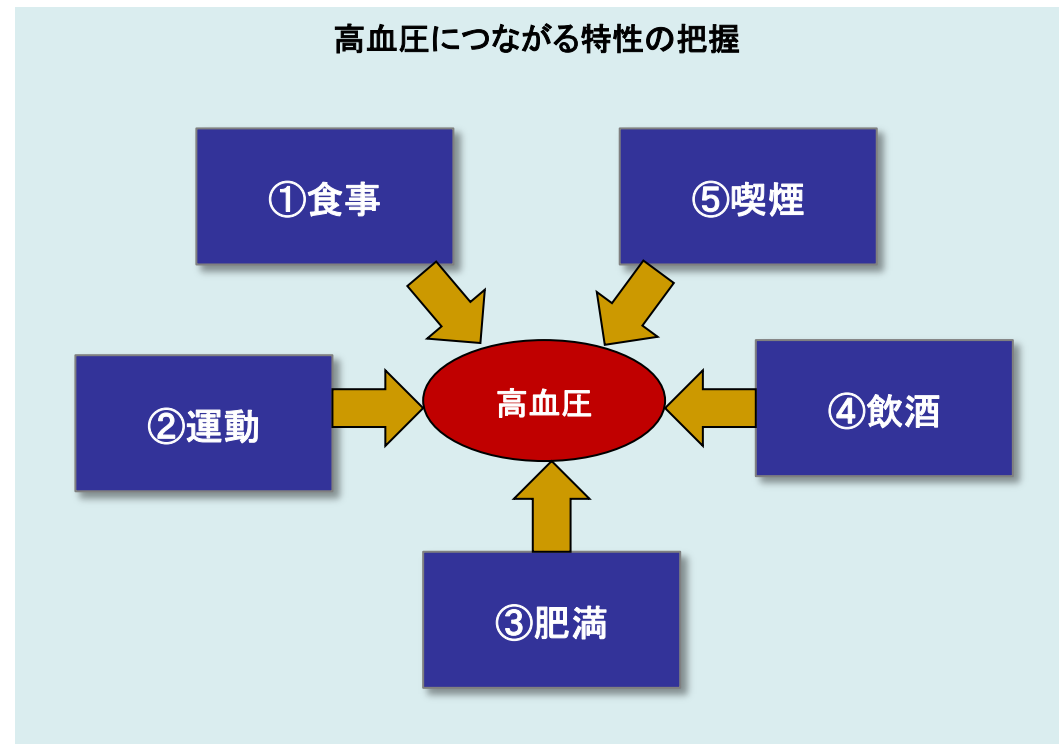
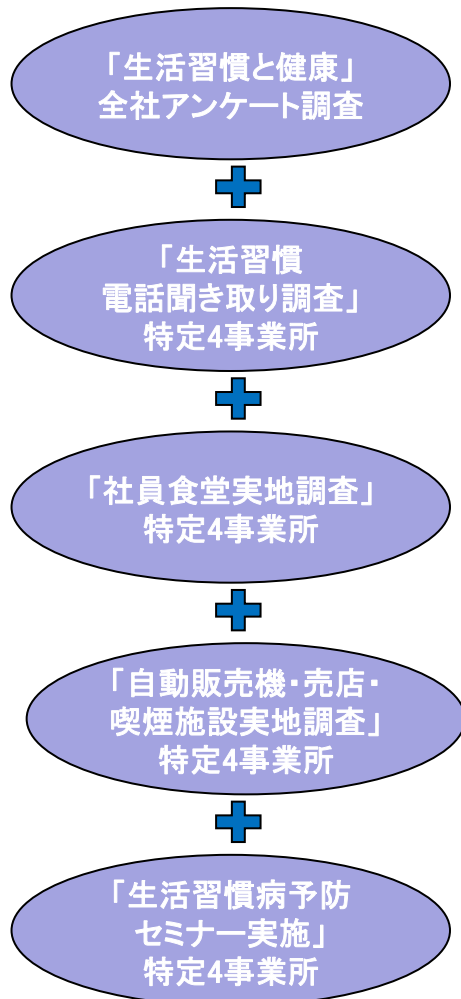
4. 事業実施体制



(※注)平成27年2月4日 株式譲渡により、ALSOKあんしんケアサポート株式会社に名称変更いたしました。

5. 実施結果サマリー

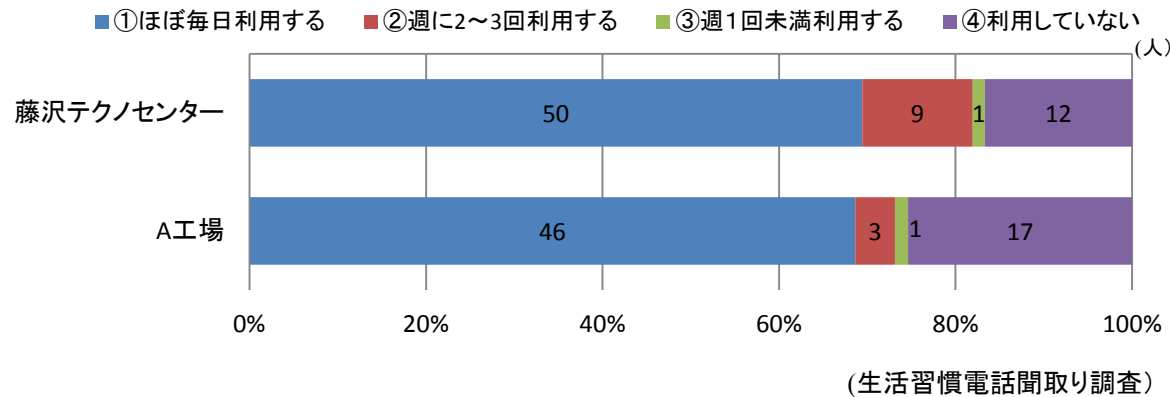
調査結果を高血圧に関連する環境要因 ①食事、②運動、③肥満、④飲酒、⑤喫煙の5カテゴリーを比較することで藤沢テクノセンターの高血圧につながる特性を把握します。



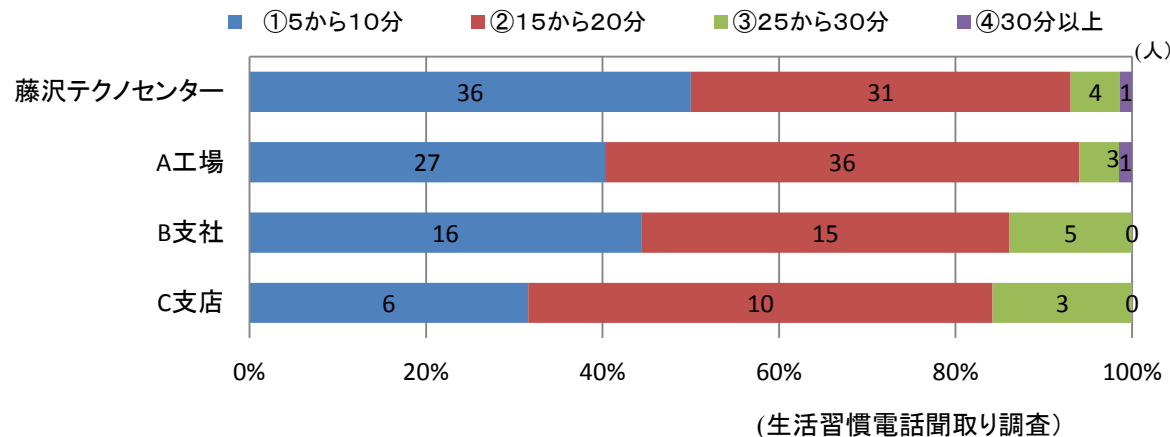
5-①食事 (1/2)

- 藤沢テクノセンターの社員約80%が昼食時に社員食堂を利用するが食事に費やす時間10分未満が50%と他事業所と比較して十分な時間を確保できていない。
- 麺・丼等の単品もの喫食数が50%弱を占めている。

a. 社員食堂利用状況(昼食時)

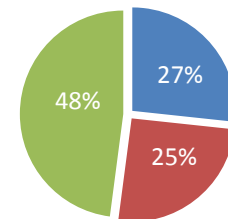


b. 昼食に費やす時間



c. 藤沢テクノセンター昼食時1日平均食数

Legend: 定食 (Blue), アラカルト (Red), 麺・丼・パスタ (Green)

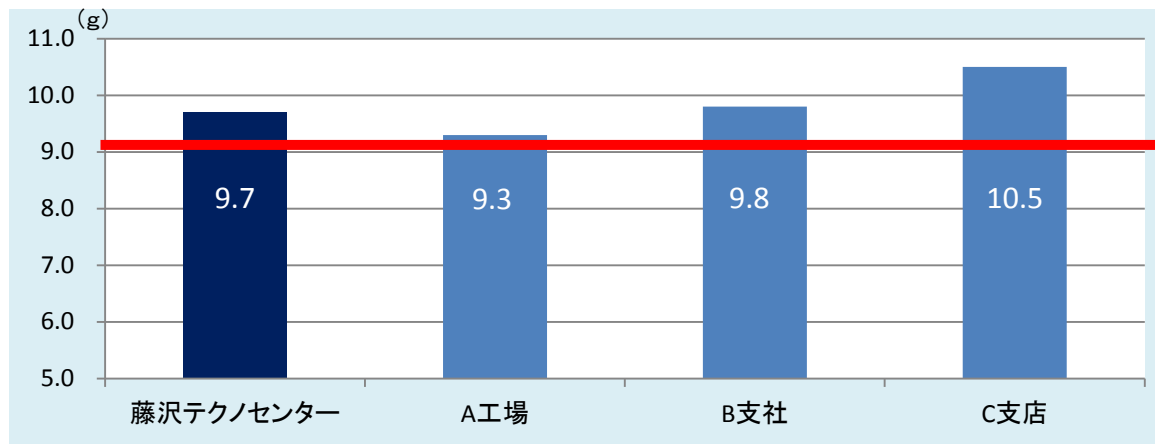


(生活習慣電話聞き取り調査)

5-①食事 (2/2)

- 各事業所とも一日当たりの目標塩分摂取量9g未満を超え、塩分多めの食習慣となっている。
- 藤沢テクノセンター社員に昼食時提供されている汁物の塩分濃度が標準の1.63倍～2.4倍となっており、塩分摂取過多の一因となっている恐れがある。

a.事業所別平均塩分摂取量/日



1日あたり目標塩分摂取量(厚生労働省:
日本人栄養摂取基準)
男性:9.0g未満
女性:7.5g未満

(生活習慣電話聞き取り調査)

b.藤沢テクノセンター昼食時汁物塩分濃度 (計測:社員食堂営業開始時、終了時及び中間時の3回実施)

| | 推奨値 (※) | 計測時間 | | | 平均 |
|---------|------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 11:30 | 12:30 | 13:00 | |
| 1F(味噌汁) | 0.8g | 1.50g | 1.20g | 1.40g | 1.31g |
| 2F(味噌汁) | | 1.30g | 1.20g | 1.30g | |
| 3F(味噌汁) | | 1.10g | 1.30g | 1.50g | |
| そばつゆ | 1.0g | 2.20g | 2.40g | 2.60g | 2.40g |
| ラーメンスープ | 1.0g | 1.90g | 1.40g | 2.20g | 1.83g |

※参考資料 : 食品成分表
(女子栄養大出版)



味噌汁の塩分推奨値
0.8gの1.63倍



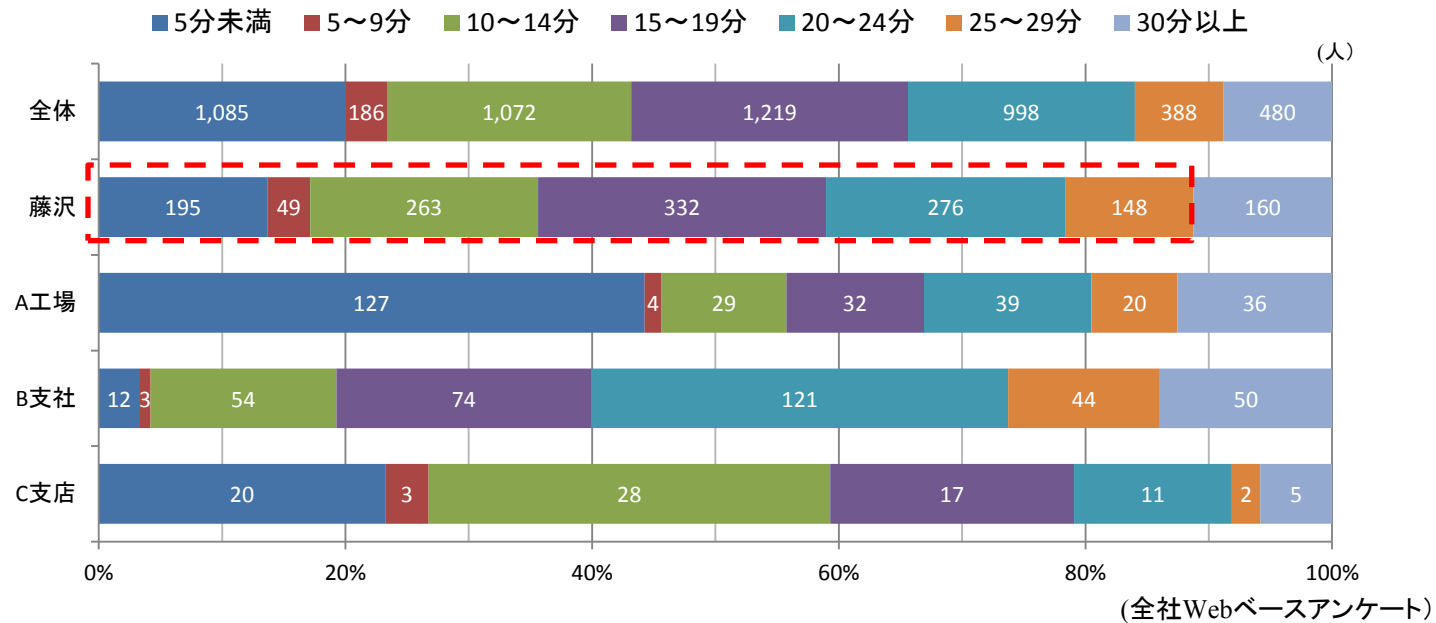
つけつゆ/かけつゆの塩分推奨値
1.0gの2.40倍

(就労環境実地調査)

5-②運動 (1/3)

■藤沢テクノセンターにおいて通勤時片道徒歩時間30分未満が約90%を占めている。

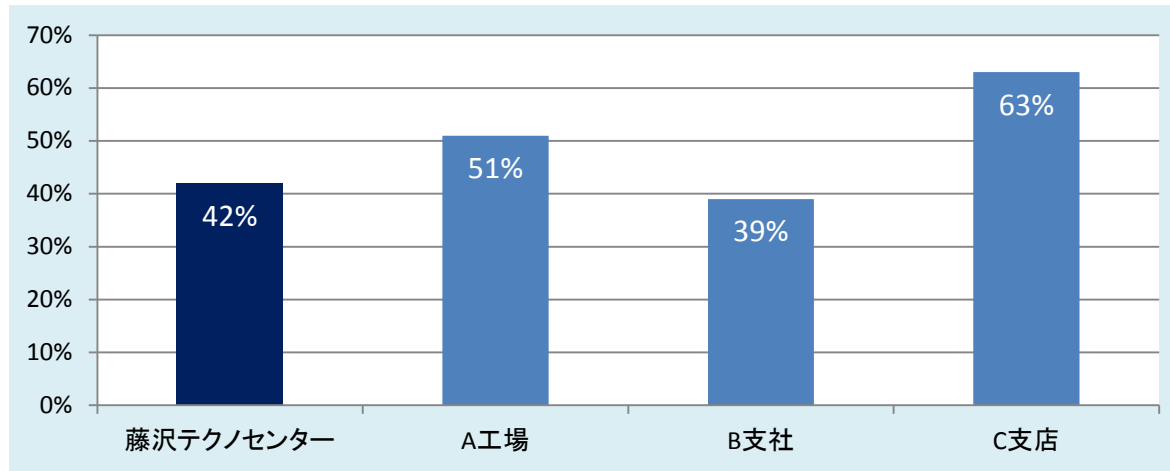
a. 通勤時の徒歩時間(片道)



5-②運動 (2/3)

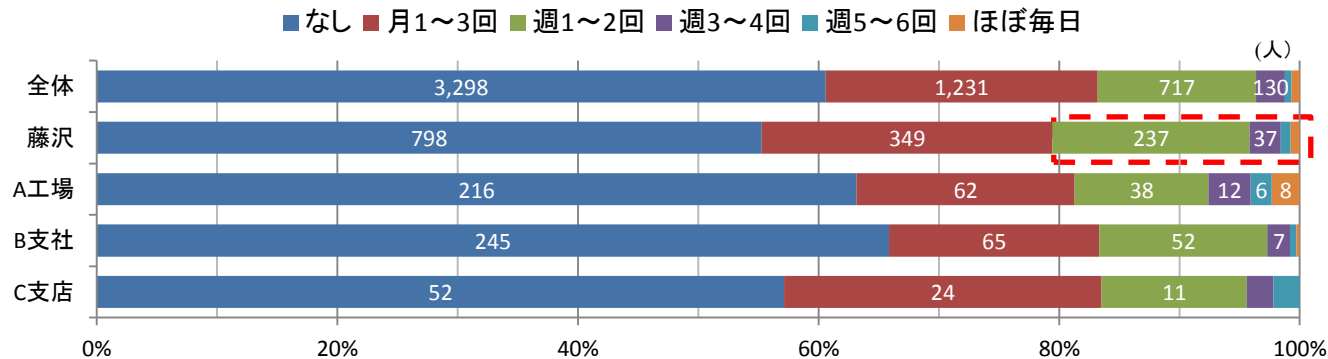
■藤沢テクノセンターにおいて定期的運動を行っているという認識の人は42%となっているが、実態として約20%の人のみ週1回以上の運動を行っていることが確認できる。

b. 定期的運動実施認識率



(生活習慣電話聞き取り調査)

c. 休日や時間があるときの運動・身体活動頻度 (息がはずむが、話は出来る程度の運動)

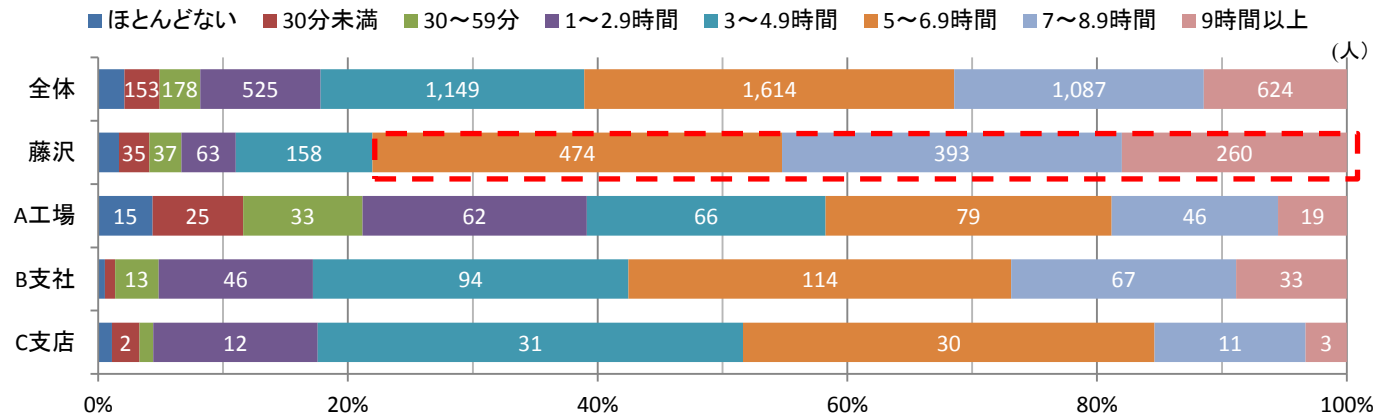


(全社Webベースアンケート)

5-②運動 (3/3)

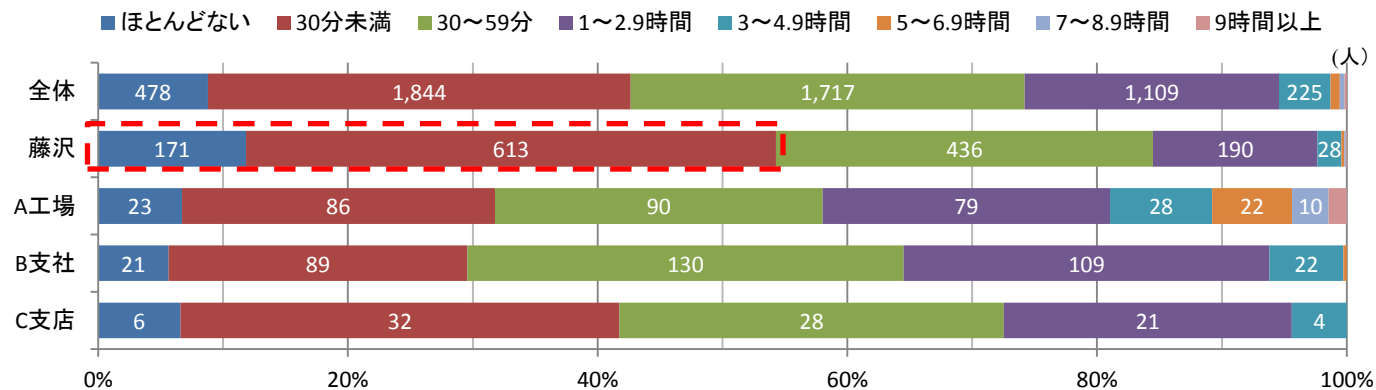
■藤沢テクノセンターの職務性質上 業務時間中着席している時間5時間以上の比率が約80%と
 全社平均/他事業所と比べて高く、業務中の歩行活動30分未満が半数以上を占める。

d. 仕事や家事で座っている時間



(全社Webベースアンケート)

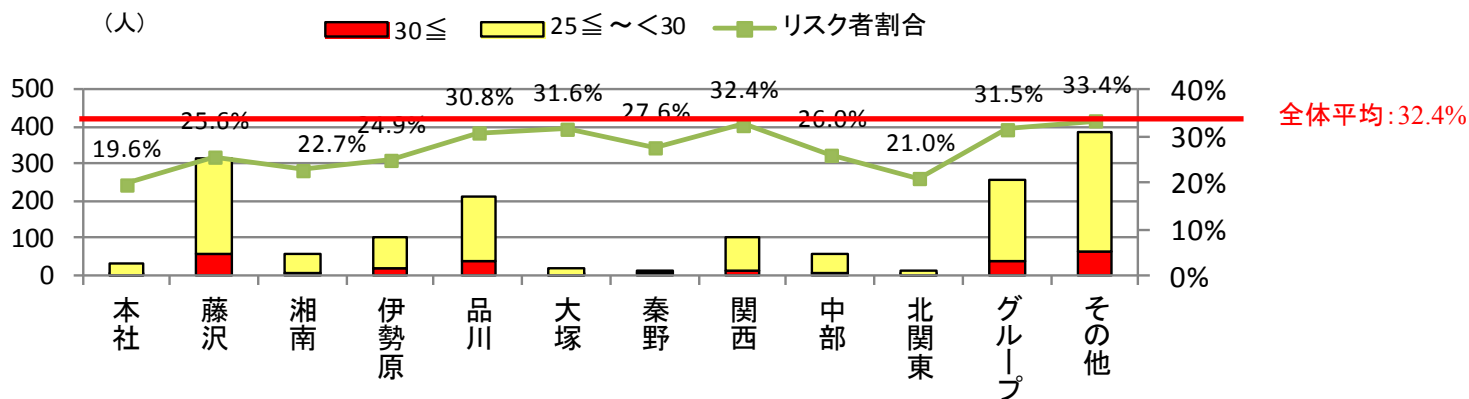
e. 仕事や家事で歩いている時間



(全社Webベースアンケート)

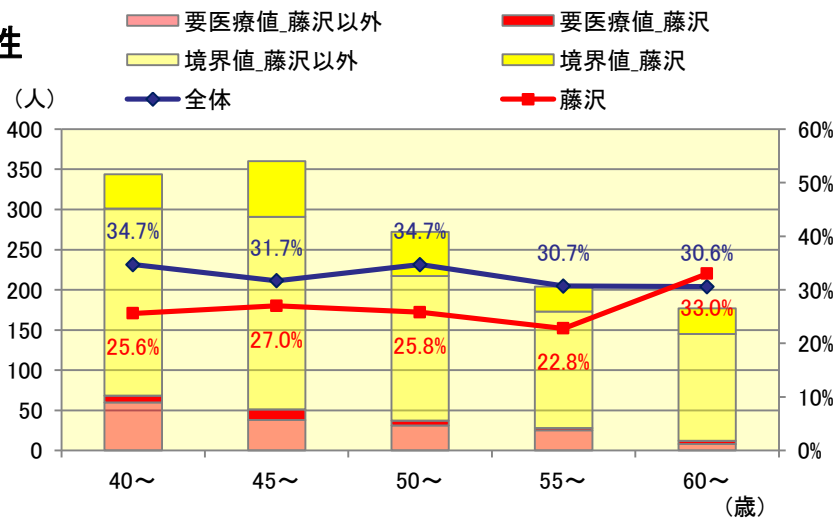
5-③肥満

■藤沢テクノセンターにおける肥満リスク者の割合は25.6%となり全体平均32.4%と比較し肥満度は低い。

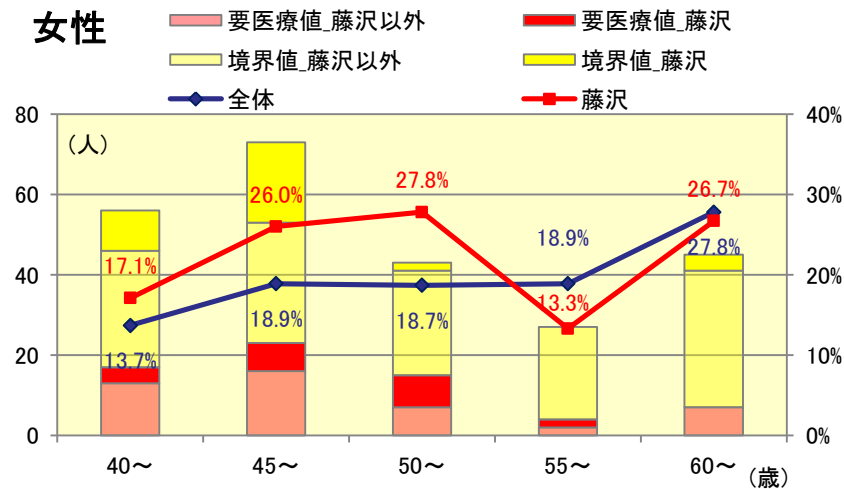


全体と藤沢テクノセンターのBMI25以上割合比較

男性



女性

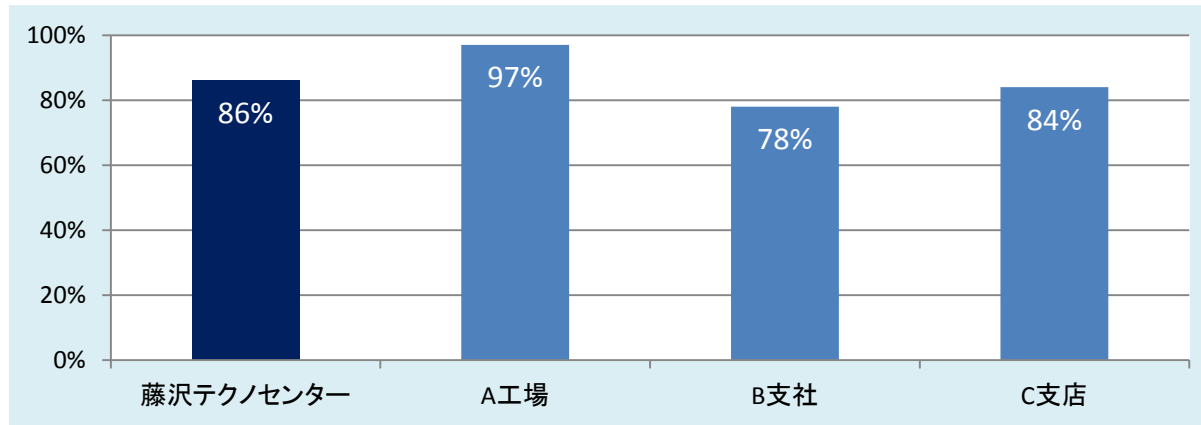


(平成25年度特定健診データ)

5-④ 飲酒

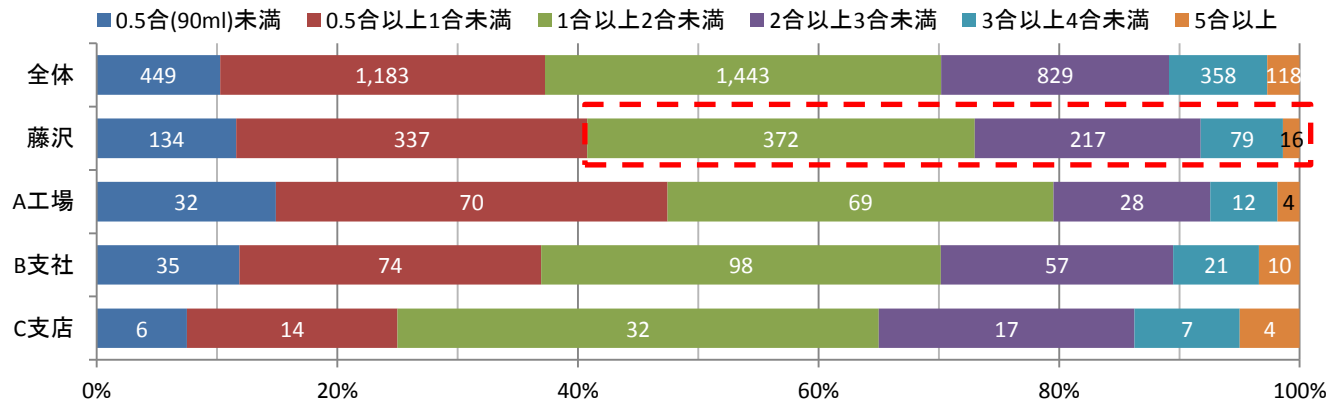
■ 藤沢テクノセンターを含め各事業所とも飲酒は適量を守っている(1日あたり日本酒1合程度)という認識だが、実態として約6割の人が1日あたり1合以上飲まれていることが確認できる。

a. 適量飲酒と認識している人の比率



(生活習慣電話聞き取り調査)

b. 1日あたりの飲酒量

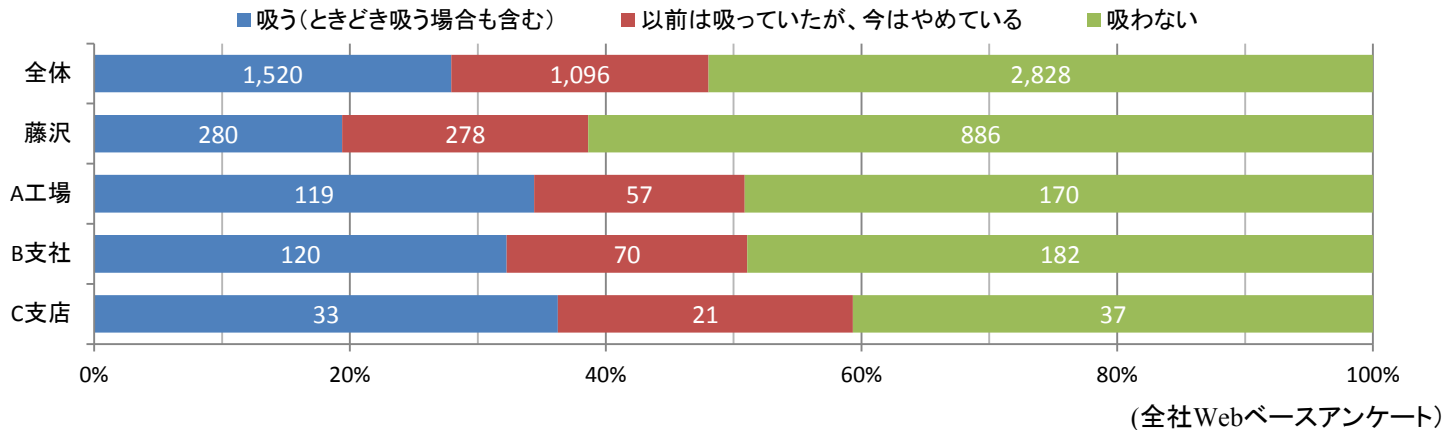


(全社Webベースアンケート)

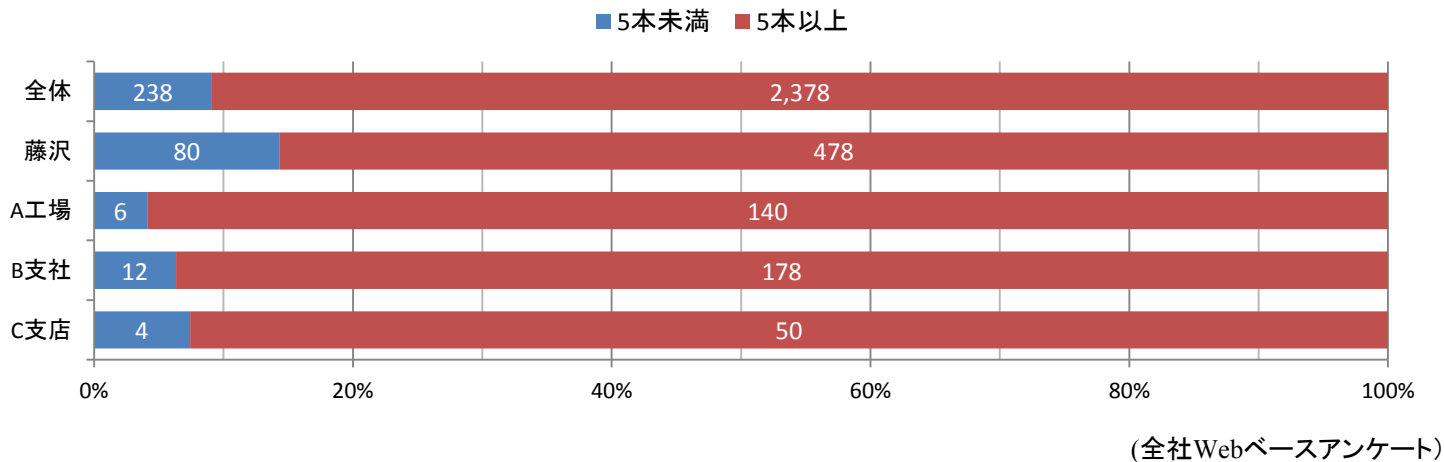
5-⑤喫煙

■藤沢テクノセンターにおいては喫煙率は約20%と全社・他事業所と比較しても低く、禁煙が浸透している事業所の一つと言える。

a. 現在の喫煙の有無



b. 1日平均喫煙本数 (喫煙者のみ)



6. 確認できた藤沢テクノセンターの特性

調査結果から見つかった特性

日常生活における運動

- ✓職種特性上着席時間が長時間化し、勤務時に体を動かす時間が、他事業所と比較し少ない
- ✓勤務時の歩行時間30分未満の比率:57%
(全社平均 42%)

昼食環境(社員食堂)

- ✓食堂混雑の為、昼食に十分な時間が取れない
- ✓栄養バランスを考慮した定食メニューの選択率が低い
- ✓社員食堂における汁物の塩分濃度が高め。

現状の認識

- ✓定期的運動実施に対する認識のずれ
(認識 約40% vs 実態 約20%)
- ✓適量飲酒に対する認識のずれ
(認識 約85% vs 実態 約40%)

課題解決に向けた方向性

意識的に運動を取り入れる為の環境整備

- (検討項目案)
- ✓azbil体操の周知/習慣化
 - ✓歩数計の配布
 - ✓階段利用の推進

社員食堂運営方法の改善

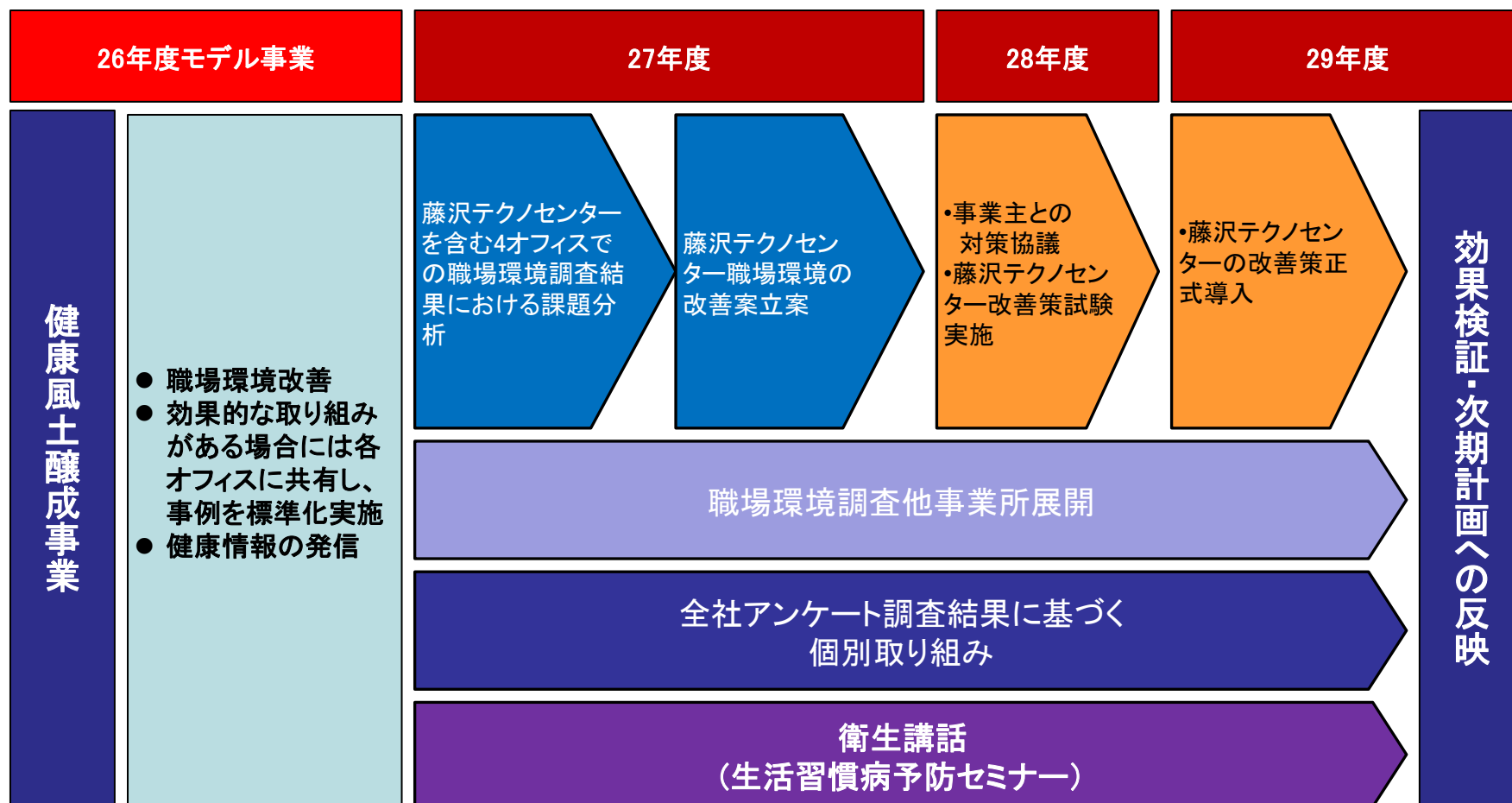
- (検討項目案)
- ✓昼食にかかる時間の十分な確保検討
 - ✓減塩食提供への取り組み強化
 - ✓取得カロリー表示方法の再検討

健康意識醸成の為の継続的取り組み

- (検討項目案)
- ✓生活習慣予防セミナーの継続実施
 - ✓各種ツールによる情報提供
 - ✓職場アンケート実施による継続評価

7. 今後の事業の方向性

藤沢テクノセンターへの取組結果を踏まえ健康風土醸成事業として全社展開を図っていきます。



※ 各年で中間評価を実施し、改善、検討を実施していく