

あいち健康の森健康科学総合センター<職域肥満者に対するITを使用した生活習慣サポート>

<背景>

職場Aの健康課題は、①心血管疾患の発症率が年 0.19% (24.6 人)であり、うち死亡が 1.67 人であること、②心血管疾患の発症率は肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクを3個以上もつもので高く、現在または過去に肥満であったものが全例を占めたこと、③肥満者が多い職場であること(BMI25 以上が 34.7%)、④部署によって肥満者の割合に差が見られ、肥満者が 5 割を超える部署もあることから、肥満者に対する総合的な対策を展開した。分散型の職場であり、不規則勤務者が多いことから、肥満男性を対象としてITを使用した生活習慣サポートを実施した。また、メタボリックシンドロームについて全社員に対して情報提供した。

<サポートの内容>

サポート期間は3か月

- 対象者は、健康度評価※1、体験型学習※2、行動目標の設定からなる集団型教室を受講後、生活習慣、体重等のセルフモニタリング
 - ※1 「メディカルチェック」、「生活習慣チェック」、「体力チェック」
 - ※2 食習慣(バイキング実習等)、運動習慣(ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ等)
- 健康ダイアリーシステムを用いて、データをインターネットまたは郵送にてセンターに送信し、医師、保健師、栄養士、運動指導員よりコメントを返信(サポート期間の3か月間のうち3回)

