

職域での 実践者（管理者）の視点

ソニー健康保険組合
事務長 須藤美智子

第2回
運動基準・運動指針の改定に関する検討委員会
2012.11.27
(於:厚生労働省)

AGENDA

- ソニー健保における保健事業
- 職域での運動習慣獲得の問題点と工夫点
- 職域における身体活動向上・運動習慣獲得活動に取り組むメリット
- 身体活動向上、運動習慣獲得のための企画例
- 【まとめ】運動基準・運動指針の改定にむけた主な論点への職域の立場からの意見

ソニー健保における保健事業 体系図

運動関連活動



一次予防

二次予防

三次予防

健康増進

健康診断

健康教育

疾病悪化防止策

【集団への施策】

歩きing活動



がん検診（人間ドック）

ヘルシーチャレンジ21

配偶者健診

フィットネスクラブ契約

特定健診

ワクチン接種
費用補助

特定保健指導

禁煙支援活動

ウェルネススクール

メンタル・女性健康管理・スキルアップ・がん対策PJ

24時間電話健康相談

HAIJI・メルマガ・ホームページ

中長期医療費適正化施策

【個人への施策】

有所見フォロー
（医療機関受診勧奨）

疾病管理
（適正医療勧奨）

ジェネリック推進

中短期医療費適正化施策

ウェルネススクール概要

- 目的:メタボリックシンドローム予防・改善
- 内容:栄養・運動・生活習慣の講義、演習、実技など
- コース:3回コース+3ヶ月後・6ヶ月後フォローアップ
- 所要時間:90分/回
- 対象者:BMI24以上または
腹囲男性85cm、女性90cm以上の方

栄養講義
(管理栄養士)



メニュー作成・栄養(食事)バランス演習
(管理栄養士、保健師等)



運動講義・実技指導
(健康運動指導士)

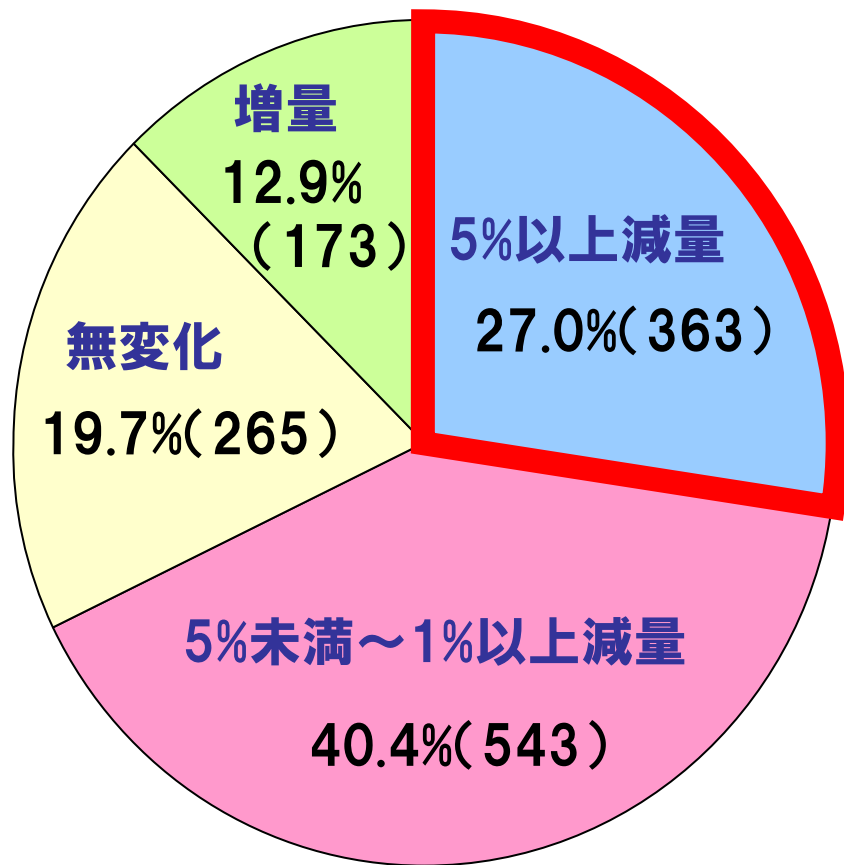


減量結果(2007~2010年度)

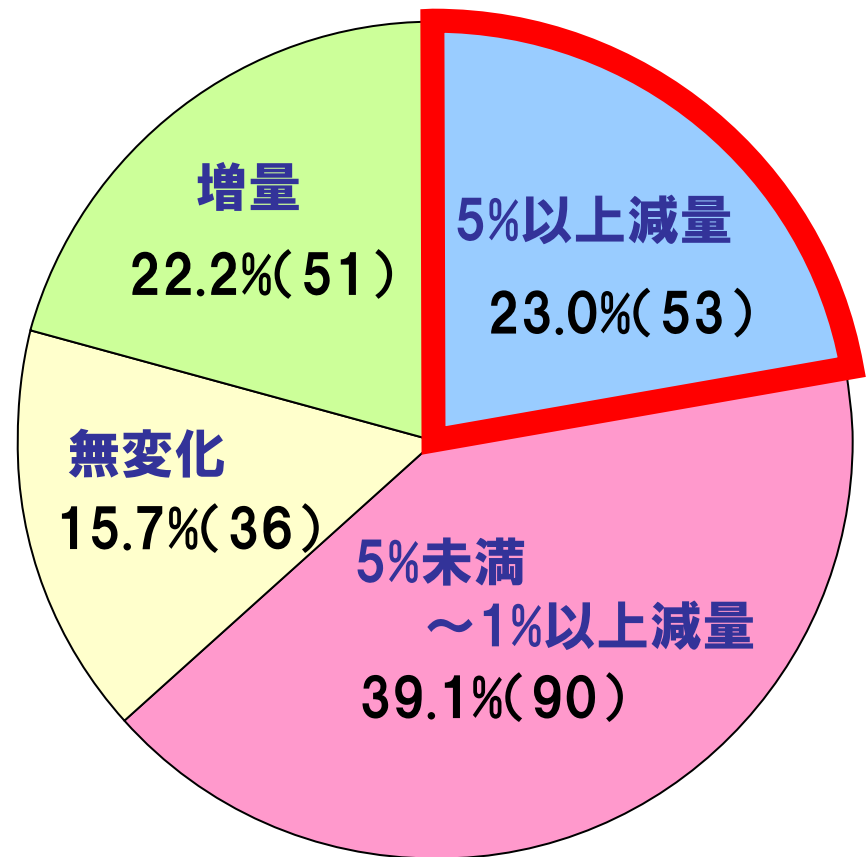
※2007~2010年度開催のスクールに参加した方のうち、
BMI25以上で完全にデータがある参加者の結果



男性(n=1,344)



女性(n=230)



ウェルネススクール内容 週1回、月3回実施

	1回目	2回目	3回目	
10分	オリエンテーション スクール説明など	前回の振り返り ①体調確認血圧測定 ②前回の確認、GPワーク	前回の振り返り 前回の確認、運動復習	
20分	【生活】 ・メタボとは ・予防の3原則	【運動】 「メタボリックシンドローム予防・改善のための運動」 ・有酸素運動と筋力アップ運動の効果について(講義) ・正しい姿勢とウォーキンフォーム(実技) ・ウェルネスエクササイズ3種目(実技) ・目標設定、セルフモニタリング	【栄養】 「メタボリックシンドローム予防の食生活(2)」 ・料理の組み合わせのコツをつかむ ・栄養成分表を使うことを実践してみよう ・外食・御弁当の摂り方について (演習)→食事カードを使って1日の食事メニューを作ってみよう	
30分	【栄養】 「メタボリックシンドローム予防の食生活(1)」			
40分	<ul style="list-style-type: none"> 適切な体重のためには・・・ 自分自身をアセスメントしよう(演習)→減量に向けての目標設定 食生活の特徴を見つけよう 		<ul style="list-style-type: none"> 料理の組み合わせのコツをつかむ 栄養成分表を使うことを実践してみよう 外食・御弁当の摂り方について (演習)→食事カードを使って1日の食事メニューを作ってみよう	
50分				
60分				
70分				【生活】肥満とストレス、睡眠の関係のメカニズム
80分				目標設定 具体的な実践方法を考えよう
90分				次回の連絡

<講義担当者>

・・・保健師、看護師

・・・管理栄養士

・・・健康運動指導士

<サポート> 事業所看護職

減量効果まとめ

項目	①歩数増加		②	③	④	⑤	⑥	⑦
	平日	休日	運動 実施 状況	運動 行動 ステージ	脂肪摂取 行動 ステージ	夕食 満腹 回数	食事 バランス 考慮回数	3食規則 正しい 食事回数
高減量群	◎	◎	○	○	◎	◎	○	○
低減量群	○	○	○	○	○	○	×	×
無変化群	○	×	×	×	○	×	×	×
増量群	×	×	×	×	○	×	×	×

【評価について】

事前、6ヵ月後のアンケート調査において、統計的に有意差が見られたものを「○」とし、見られなかったものを「×」とした。また、他群と比較し有意に高値になったものを「◎」とした。

職域においては、食事指導との連携は重要！

職域における運動習慣獲得の問題点



働き盛りは、運動することへの優先順位は低い！

運動習慣獲得のための工夫

現場の運動指導に必要な3つのエッセンス

働き方に
合わせた指導

自分で
決めさせる
(本人主導)

気づきの
アハ体験！



運動の実施で減量成功！

働き方に合わせた指導

どこで運動できる？

創意工夫で
どこでも
フィットネス！



チャンス1

- ・朝のジョギング
- ・散歩

チャンス2

- ・速歩
- ・歩幅を広く
- ・階段利用
- ・遠い駐車場
- ・一駅前から歩きing

出勤前

通勤

工作中

昼休み

工作中

通勤

帰宅後

チャンス3

- ・遠くのトイレ
- ・2UP3DOWN
- ・NEATを増やす
- ・職場体操

チャンス4

- ・昼休み歩きing
- ・遠くの店へ昼食

チャンス5

- ・フィットネスクラブ
- ・自宅で筋トレ
- ・家事の合間に
「ながら体操」
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・CM中にスクワット

自己決定：内的動機づけの向上

- ・健康行動目標の実施に対し、70%は達成できるものは、実施継続する。

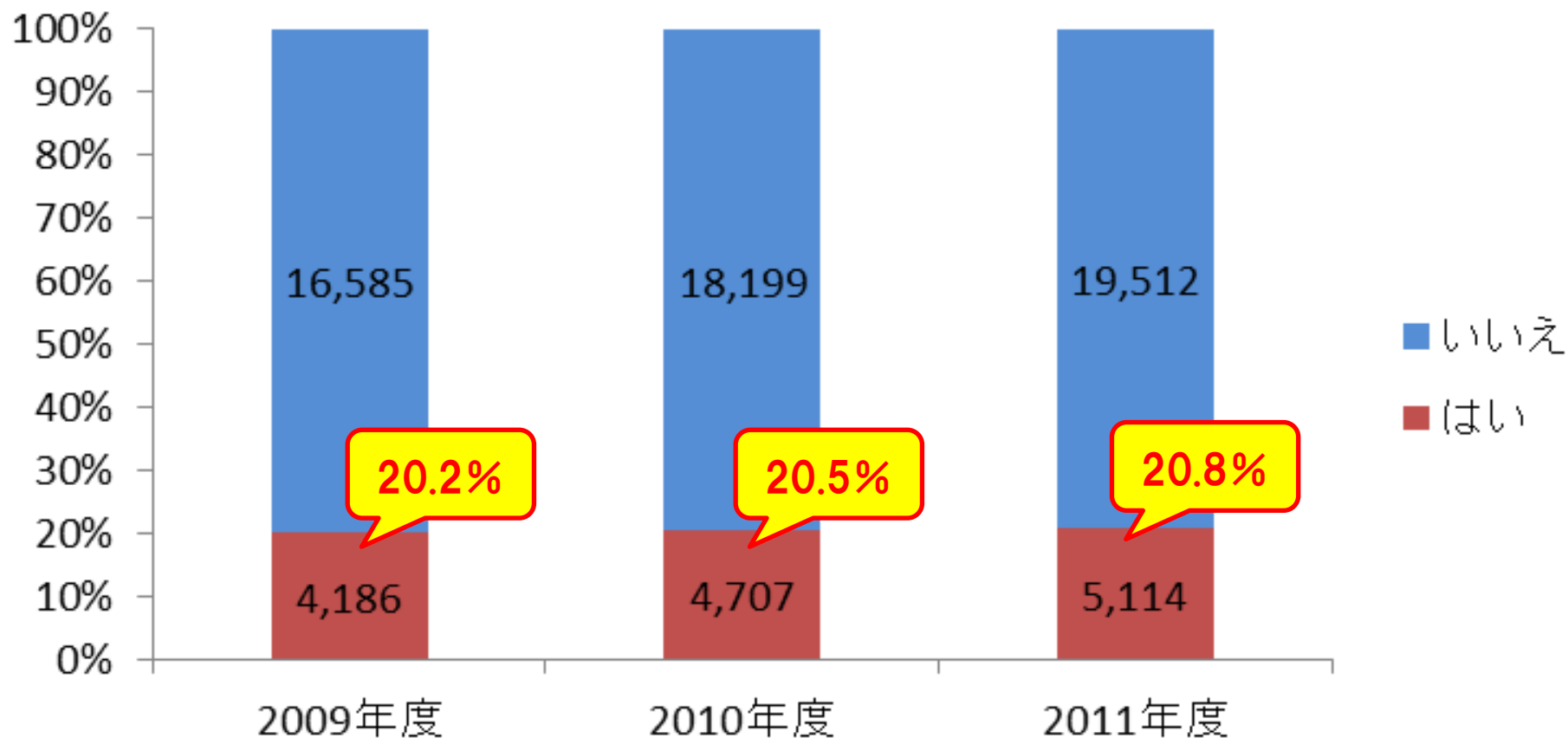
気づきのアハ体験：内的動機づけの向上

「こんなはずじゃなかった・・・！」参加者に気づきを持たせる

- ・運動実技による実体験をさせる(自分の体の気づき)
- ・エビデンスに基づいた理論的説明(知識の気づき)
- ・歩数計をつける(行動の気づき)
- ・行動記録をつける(行動の気づき)

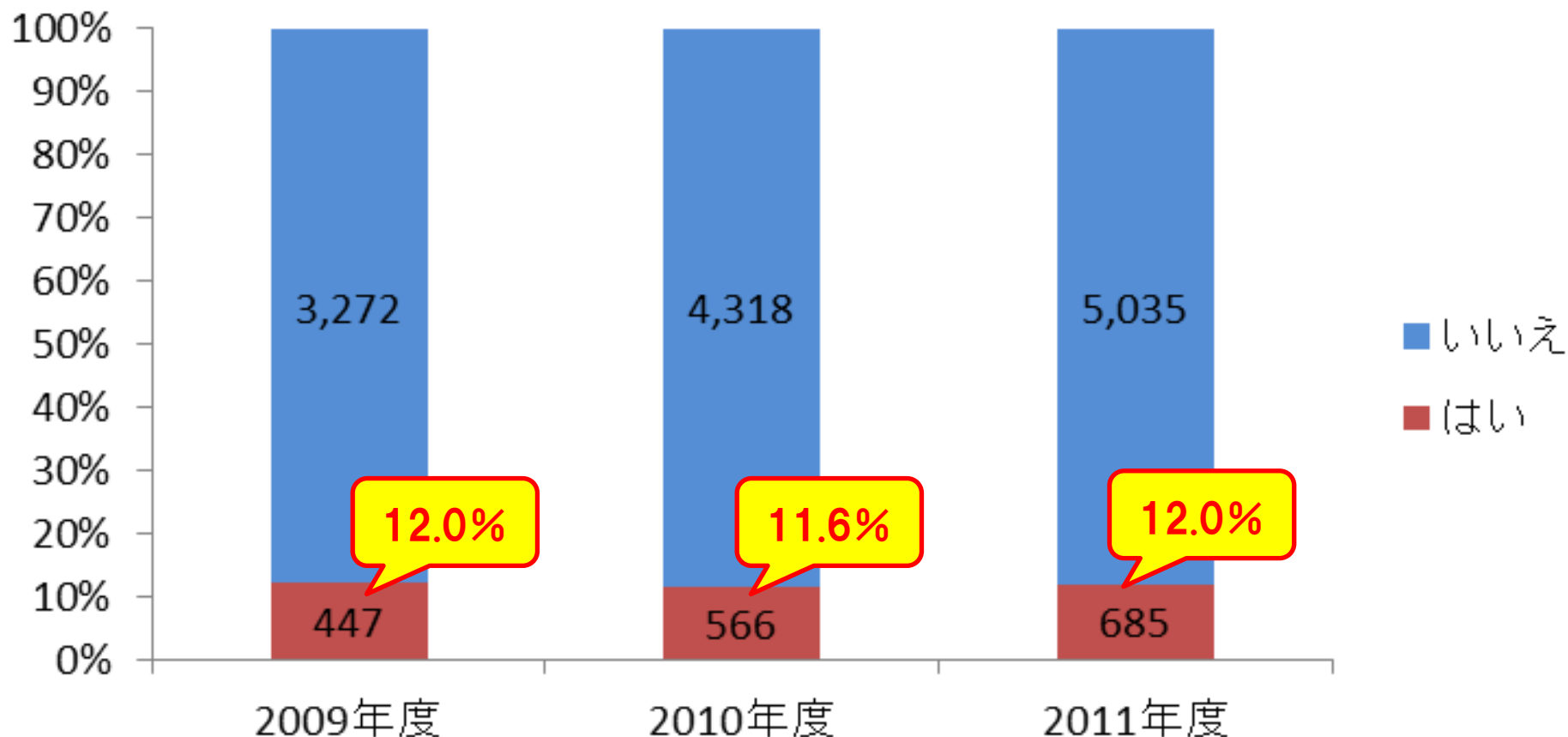
<特定健診問診票集計結果①>

【社員：男性】1日30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上、かつ1年以上実施していますか？



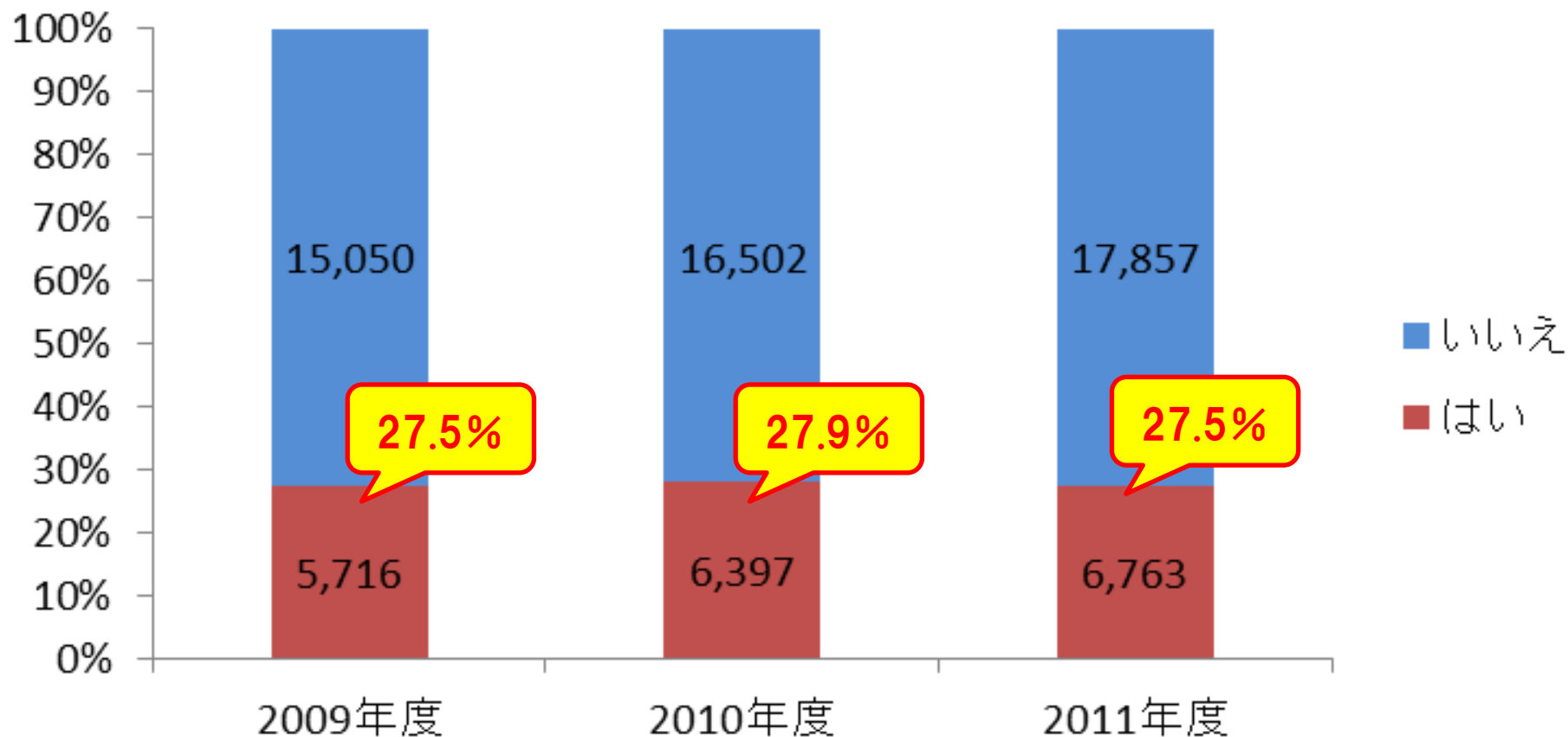
<特定健診問診票集計結果②>

【社員：女性】1日30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上、かつ1年以上実施していますか？



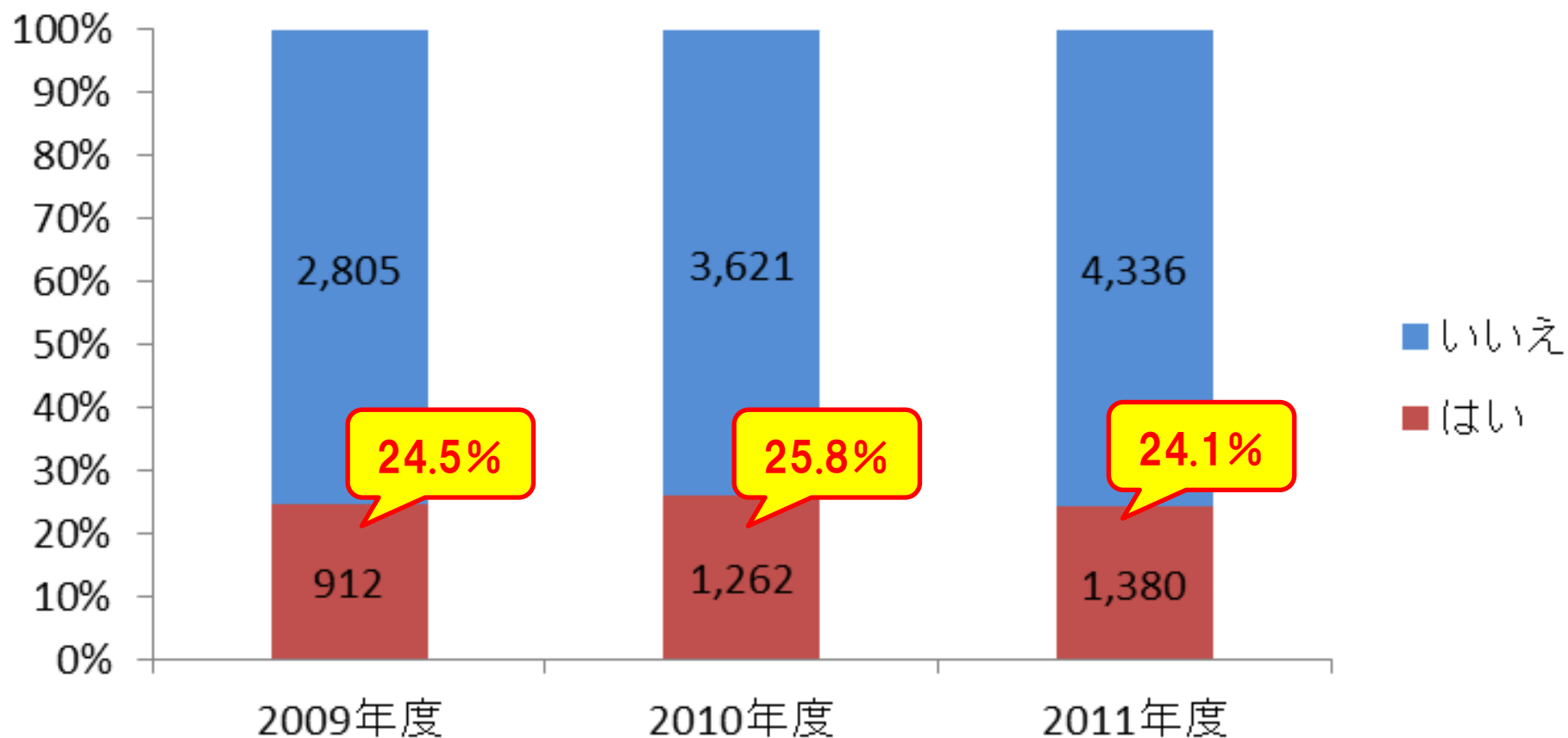
<特定健診問診票集計結果③>

【社員：男性】日常生活において、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？



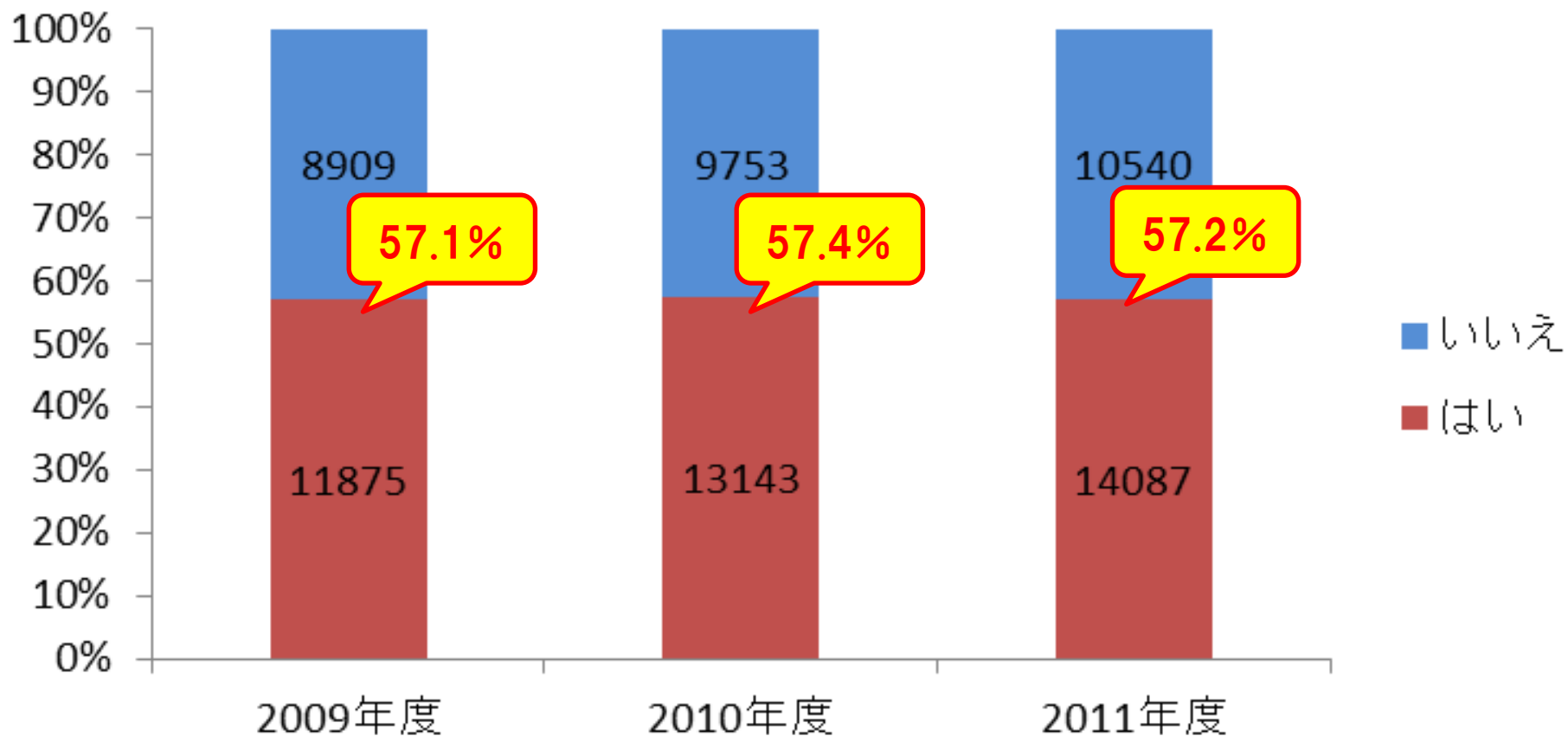
<特定健診問診票集計結果④>

【社員：女性】日常生活において、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？



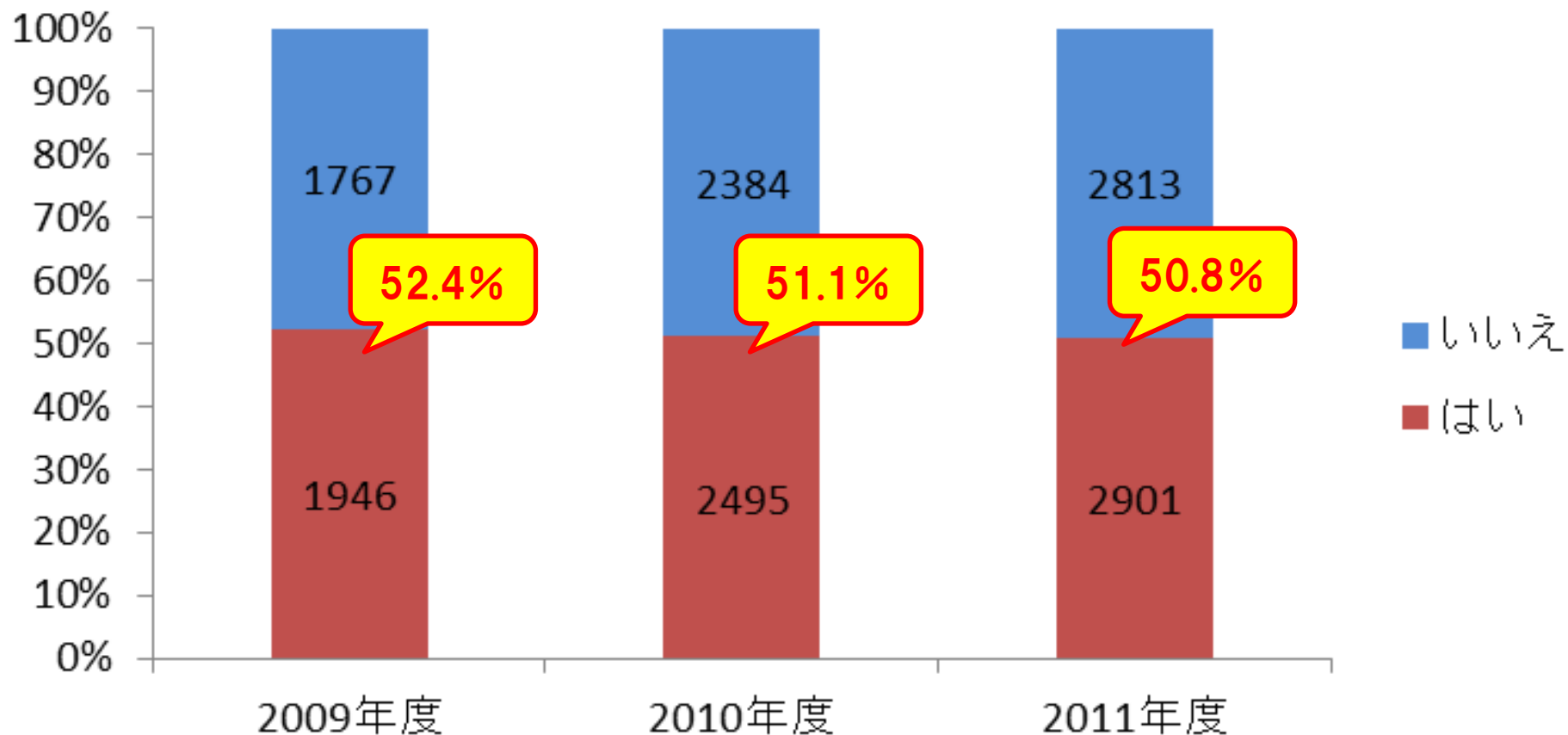
<特定健診問診票集計結果⑤>

【社員：男性】ほぼ同じ年齢の同性と比べ、
歩く速度は速いですか？

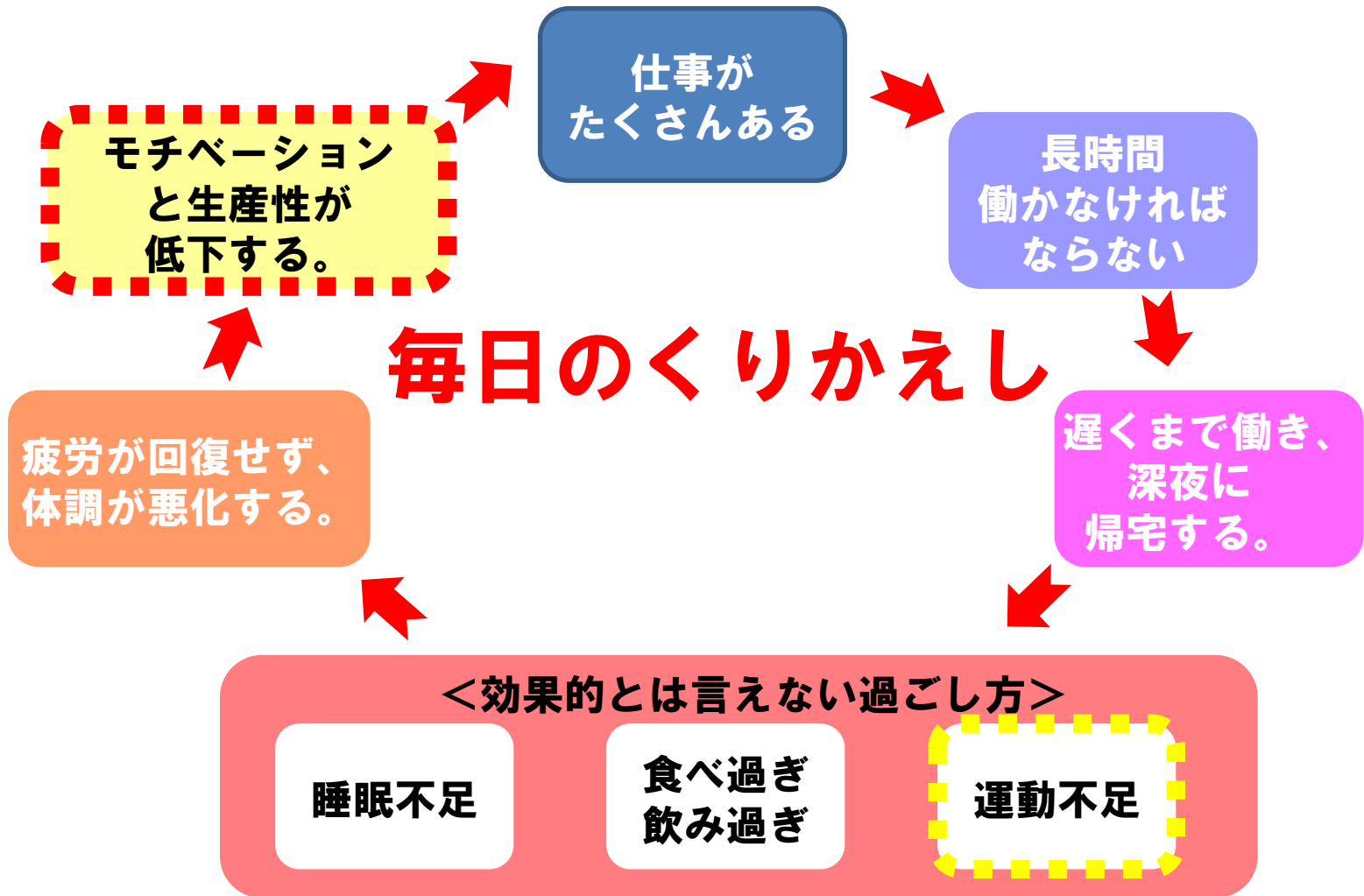


<特定健診問診票集計結果⑥>

【社員：女性】ほぼ同じ年齢の同性と比べ、
歩く速度は速いですか？

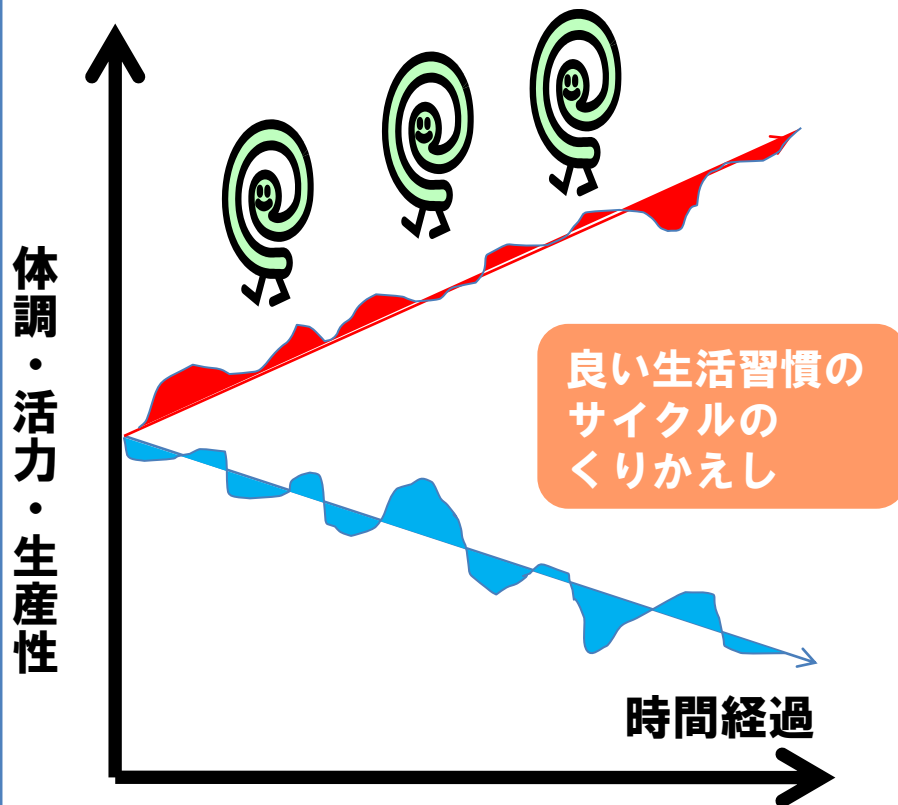


働きざかり社員の生活習慣の悪循環サイクル



職域における身体活動・運動習慣獲得活動に取り組むメリット

生活習慣をコントロールして
体調・活力・生産性を取り戻す



亀田高志：できる社員の健康管理術、東洋経済新報社、2011（一部改定）、

- 1) 社員の心身の健康を向上させ、現在、企業で大きな問題となっているメンタルヘルス問題にも重要である。
- 2) 今後のさらなる高齢者雇用の際に『十分な能力を発揮して、働ける体力』の維持向上となる。
- 3) 社員の疾病を予防し、将来的な医療費抑制となる。
- 4) 身体活動・運動習慣の獲得が、企業の生産性に寄与する。

運動・身体活動量増加 のための企画例

- 事業主の安全配慮義務として定められている「定期健康診断」を活用する！
 - 事後措置としての保健指導、に加える
 - 健診結果がご褒美となるための企画をする。

『健診前チャレンジ』

- 禁煙支援活動の例

健診前チャレンジ

1月の健診受診者対象

FY2012健診前チャレンジ



1月の健診受診者の申込は終了しました。
次回は、2月健診受診者を対象に
11/16(金)より申込をスタートします！

**健診の3ヶ月前からチャレンジ！
健診結果改善を目標にがんばろう**

2012年度はメタボ健診(特定健診)が導入されてから5年目の年となり、医療制度改革の節目の年となります。

そこで、脱メタボ及び脱メタボ予備群(以下、脱メタボ)を目指して、多くの方にダイエットに成功していただくためのサポート企画「歩教計DEダイエット」、「フィットネスDE脱メタボ」をご用意しました。「健診前チャレンジ」は定期健康診断・人間ドック受診の3ヶ月前から減量に取り組んでいただく企画です。

今回は、2013年1月に健診受診を予定されている方を対象にご案内いたします。

「今年こそ脱メタボ！」「今年こそダイエットする！」と考えている皆さん！！ぜひご応募ください。

健診前チャレンジ 申込状況

	歩数計 DE ダイエット		フィットネス DE 脱メタボ		禁煙マラソン DE 脱ニコチン	
	事業所数	申込者数	事業所数	申込者数	事業所数	申込者数
4月健診受診者	21	485名	6	12名	—	—名
5月健診受診者	20	159名	9	17名	—	—名
6月健診受診者	33	455名	10	16名	8	21名
7月健診受診者	26	368名	6	14名	11	22名
8月健診受診者	35	334名	6	13名	3	4名
9月健診受診者	29	327名	3	6名	7	22名
10月健診受診者	28	295名	6	13名	9	10名
11月健診受診者	30	225名	5	11名	4	5名
12月健診受診者	26	182名	2	7名	8	9名
合計		2,830名		109名		93名

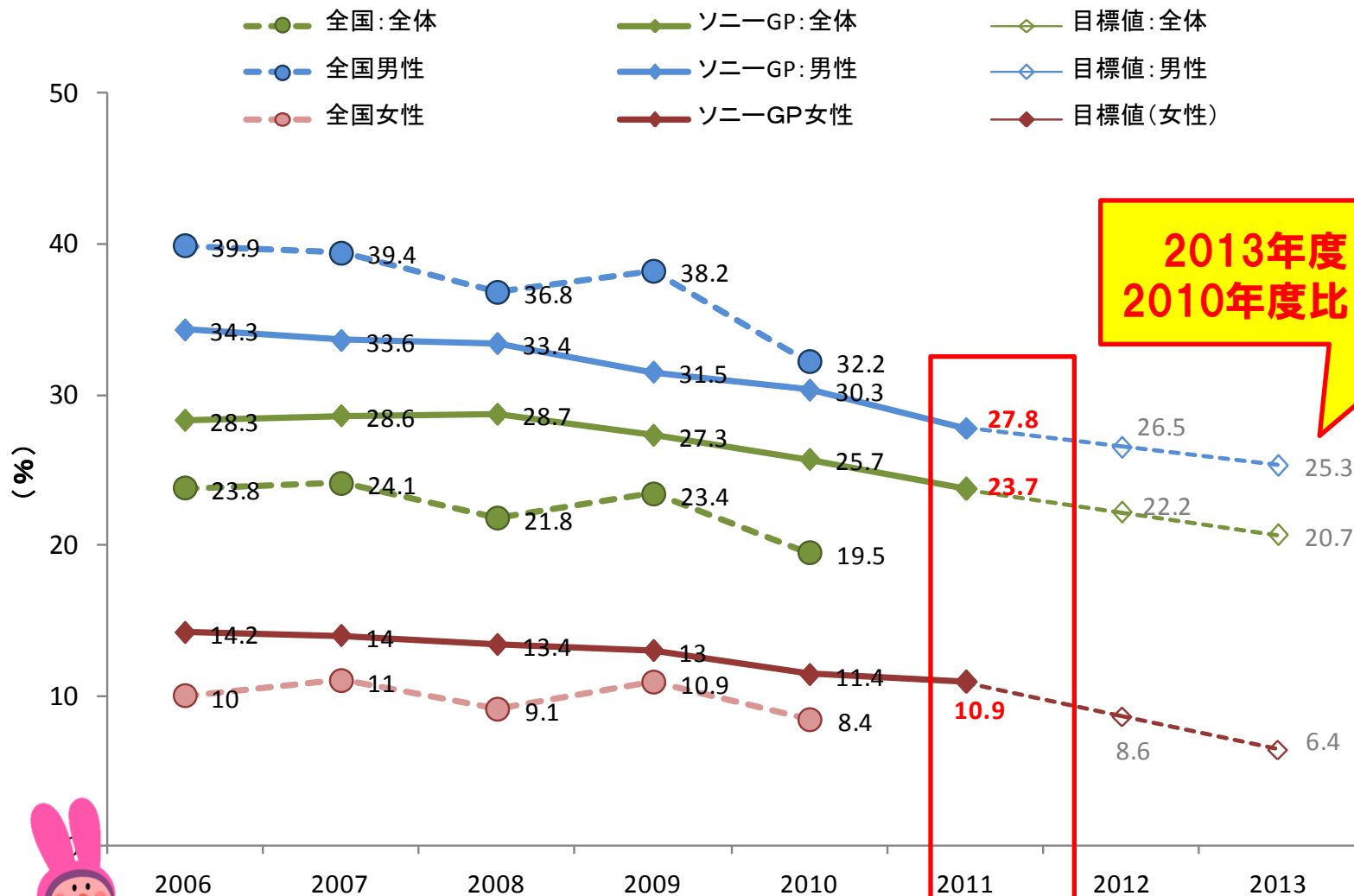
(健診受診者の5%)

(メタボ対象者の1%)

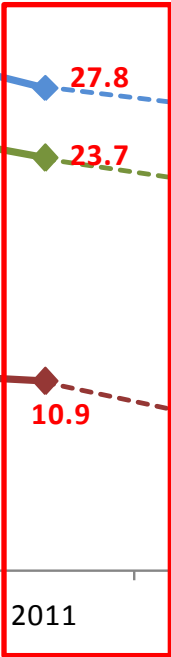
(喫煙者の1%)

禁煙支援活動

喫煙率の推移と中長期目標値



2013年度目標
2010年度比 ▲5%

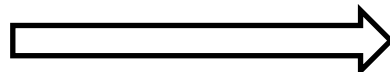


全体的に徐々に下降傾向が見られている

禁煙支援活動

全社をあげての 禁煙支援活動実施のプロセス

- 健保理事長の理解
企業として関わることのメリットを認識！
- ・当健保における禁煙と歯科医療費との関連がある。
- ・喫煙場所に設置および維持管理に関わる費用が高い！

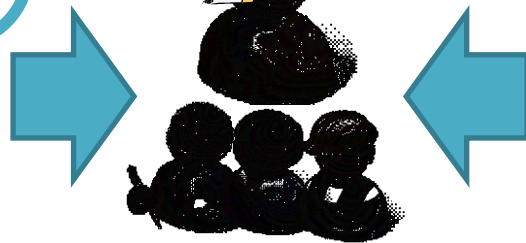


- 各事業所責任者への依頼



- 事業所としての活動
- ・OHSMSの活動目標への提示
- ・建物内禁煙の実施
- ・スワンデーの設置
- ・就業時間内禁煙
- ・社内禁煙外来の設置
- ・保健指導
- ・啓発活動

- < 健保組合としての活動 >
- ・禁煙支援ツールの提供
- ・情報提供
- ・産業看護職禁煙指導能力の向上



労働安全衛生法の改定(喫煙場所設置基準)

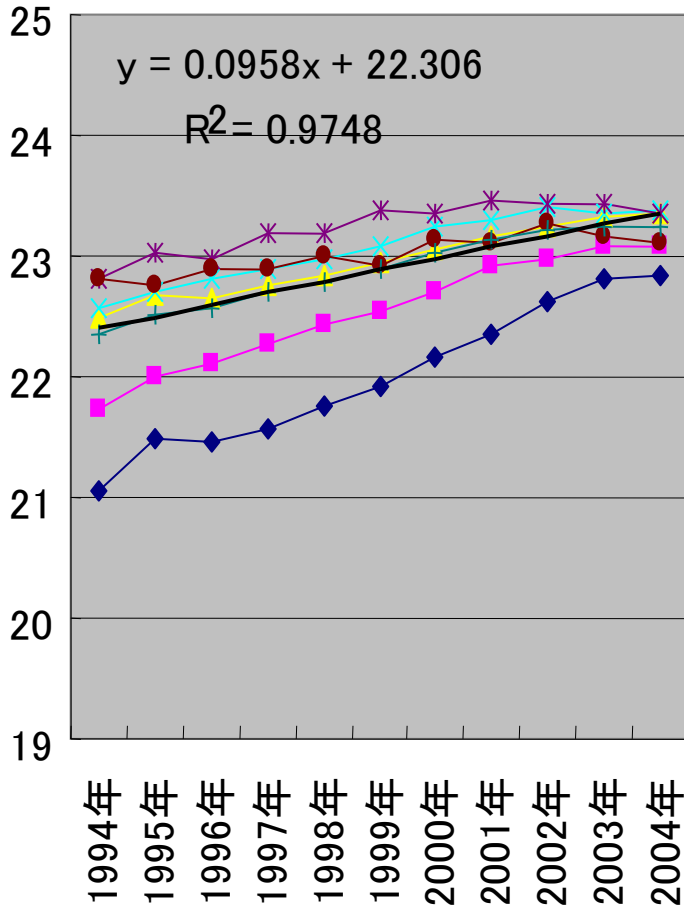
【まとめ】運動基準・運動指針の改定にむけた 主な論点への職域の立場からの意見

- 論点1:運動指針の対象者は、こどもから、大学生まで、
 - 企業に入る前に、自分の健康に対する運動や栄養の重要性を知り、自ら実践できる力を教育して欲しい。
 - 入社してからの10年間で健診データもっとも変化する(次ページから2枚、資料参照)
- 論点5:利用者の視点
 - 職域における指導者の支援のための運動指針は、栄養指針と連携した内容が望まれる。
 - 職域では、まず、歩数(身体活動)の増加や、身体活動強度の増加をさせることが受け入れやすい。そのための、気づきの資料(自己体力チェック、等)や、働きながら身体活動量を増加させるための指導書があると良い。また、何よりも本人が理解しやすい(自覚的運動強度、運動時間、等)の内容を盛り込んで欲しい。
- 論点6:普及啓発のための環境整備
 - 職域システムづくり
 - 労働災害防止計画との連携、外部監査項目への取り上げ
 - 各企業における安全衛生マネジメントシステムへの導入
 - 健康経営、健康会計など、経営層が理解し、参画したくなるシステムづくり
 - 働き盛りの人が運動・身体活動をしたくなるようなエビデンス
 - これまでの疾病予防の観点の資料に加えて、運動は、集中力や創造性を高め、仕事のパフォーマンスをも向上させるものであること、等。

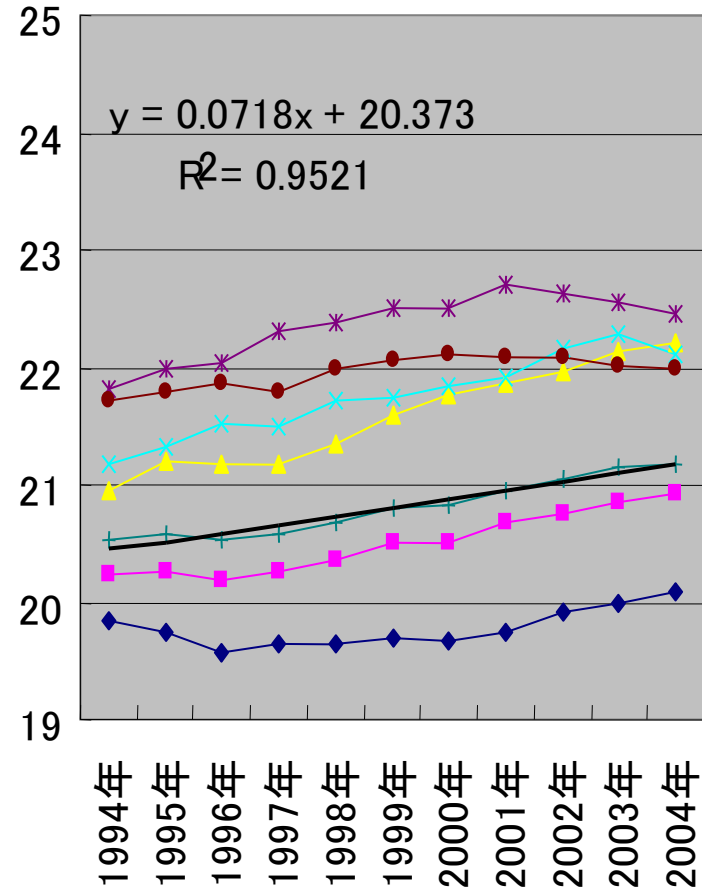
BMIの年代別縦断的变化

- ◆ 20～24歳
- 25～29歳
- ▲ 30～34歳
- ✕ 35～39歳
- ✱ 40～44歳
- 45～49歳
- +— 全体
- 線形(全体)

(男性、n=3620)



(女性、n=1214)



2004年と1994年のSBP上昇量と 他の検査値の年代別上昇量(男性)

