

(株) 東芝<四日市工場>ヘルシーSlimプログラム

<背景>

平均年齢が若く、定期健康診断の有所見率は低いが、車通勤による運動不足と不規則な食生活で、従業員の体重が増加傾向にある。
 肥満者の多くが複数の危険因子を持っていることから、将来病気や障害による労働力の損失を防ぐためにも、適正体重の維持が必要である。

<目的>

個人個人のライフスタイルにあった食習慣の改善、運動習慣の確立により、健康体重を目指す

<対象>

肥満の程度は問わず、ダイエット希望者、もしくは体重維持希望者
 27名(男性21名、女性6名)

<内容>

初回教室(2時間)→食事日誌の記入(1週間)→希望者にはプログラム前後の写真撮影、運動グループの作成→個人面談、体重、体脂肪の測定を1週目、1、2、3、6カ月後に定期フォロー(3ヶ月目に中だるみ防止教室)

<特徴>

初回教室後に、産業保健スタッフが行動療法に基づき一定期間支援を行うと同時に、希望する運動内容ごとにグループ編成(ウォーキング、エルゴメーターなど)を行い、グループ内でお互いに励ましあう方式(リーダーのみ申告、活動は自主性を尊重)をとった。

<実施状況・評価>

男性21名に関しては、体重平均(kg)実施前81.69±9.84→実施後79.79±10.96、BMI平均 実施前26.51±4.25、実施後25.96±4.68で、

