

# アステラス・チャレンジ日記① (12月7日～12月25日分)

お名前 \_\_\_\_\_ さま ( ) 歳

12月25日まで記入したら同封の封筒で郵送してください

日	曜日	あなたのできること			歩数	体重	なんでもひとこと欄  血圧測定 その日の出来事 難しかったこと わからないこと等
		①	②	③			
例	月	○	△	×	6700歩	69.7kg	歩いたので体がすっきりした
7	水				歩	kg	
8	木				歩	kg	
9	金				歩	kg	
10	土				歩	kg	
11	日				歩	kg	
12	月				歩	kg	
13	火				歩	kg	
14	水				歩	kg	
15	木				歩	kg	
16	金				歩	kg	
17	土				歩	kg	
18	日				歩	kg	
19	月				歩	kg	
20	火				歩	kg	
21	水				歩	kg	
22	木				歩	kg	
23	金				歩	kg	
24	土				歩	kg	
25	日				歩	kg	

次回、あなたのできることは…(12月26日～1月15日まで)

- ①
- ②
- ③

〇〇さま

アステラスチャレンジ日記①を  
見せていただきました

よくがんばっていらっしゃいます  
毎日ウオーキングコースで会う〇〇さんの  
さわやか笑顔が素敵です  
運動して体重を落とすことは一番大切な  
ことで一番難しいことです  
これからも応援させていただきます

平成 17 年 12 月 28 日

「よいお年を」  
アステラスカレッジ担当より

△△さま

アステラスチャレンジ日記①を  
見せていただきました

「お酒はのまない」と一度決めたことを  
貫くということを教えていただきました  
歩数も確実に増え、体重も少し落ちて  
きました

△△さんには必ず結果がついてくると  
思います

これからも応援させていただきます

平成 17 年 12 月 28 日

「よいお年を」  
アステラスカレッジ担当より

# 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>

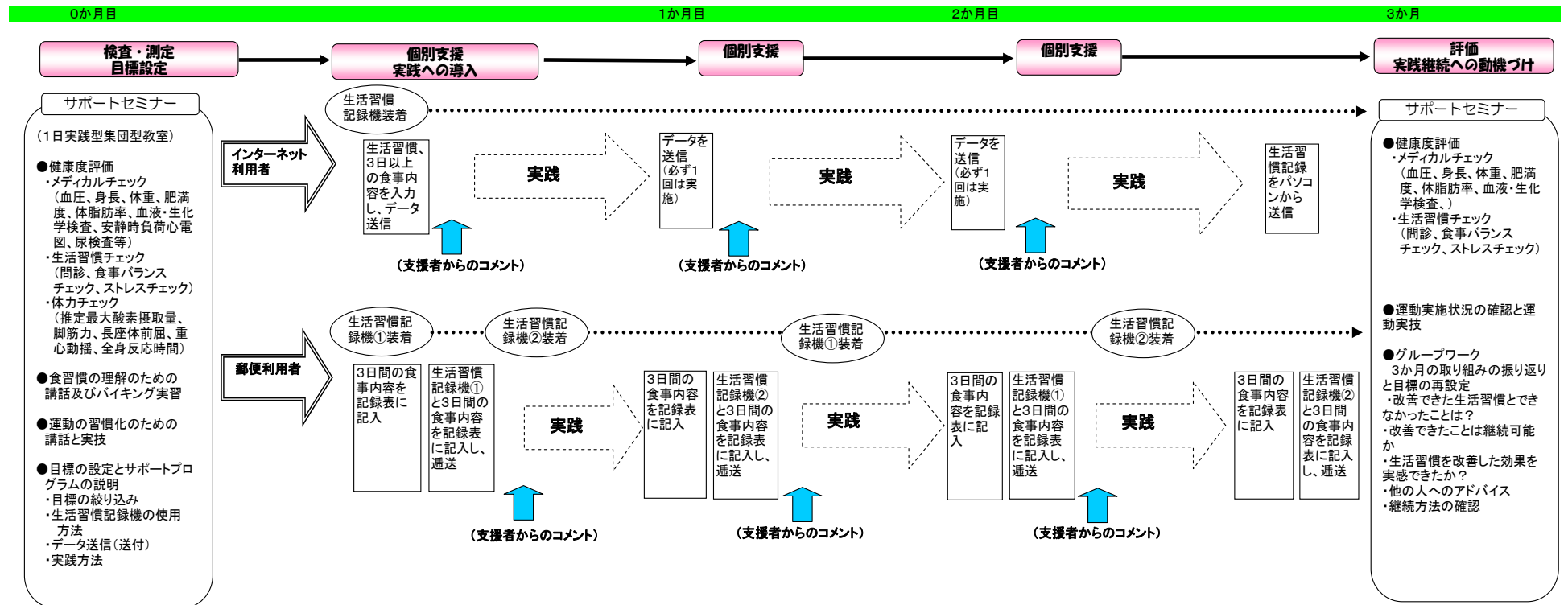
## <背景>

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)



## <事業の状況>

### 対象者数

60名(解析対象は終了時まで追跡した59名)

### 介入後の結果(3ヶ月後)

#### ① 身体状況の変化

- 体重は平均2.4kg減少
- 体脂肪率、収縮期血圧、総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、HOMA等に有意な改善

#### ② 栄養摂取状況の変化

エネルギー摂取量、脂質摂取量が有意に減少

#### ③ 行動変容の「実行期」以上の割合

- 食習慣の変化: 介入前0% → 介入後54.8%
- 運動習慣の変化: 介入前12.9% → 介入後45.2%

#### ④ メタボリックシンドロームと判定される者の割合

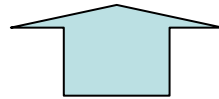
- 介入前14名(23.7%)であったが、介入後は5名(8.5%)であり、64%の減少

### 1年後の定期検査の結果

- 減量した体重の維持(ベースラインより2.2kg減少)
- 総コレステロール、トリグリセライド、肝機能(ALT)の有意な減少(対照群では有意な改善項目なし)

# あいち健康フラザ 健康度評価システムのコンセプト

生活習慣改善意欲を高める  
自分自身でやってみたくなる  
自信が持てる



- 検査データのもつ意味がわかる
- 行動（生活習慣）と結果（健康状態）について、考えることができる
- 自分の改善すべきポイントがわかる