

関西セキスイ工業（株）（ユニット住宅製造）<セルフモニタリングを用いた栄養指導「わくわく健康考・働く教室」>

<背景>

- '04年、労働安全衛生マネジメントシステムのキックオフ時、生活習慣病による長欠者ゼロ、を目標に掲げた。
- 定期健康診断結果、所見率が、全国平均を上回っている。所見内容は、高脂血症・脂肪肝（Ⅱ-上）が上位である。
- 生活習慣病対策は、キックオフ当初、保健師・産業医の個別指導のみ。成果がいまひとつ見えにくい。

<目的>

- 生活習慣行動の変容と維持による重症化防止
- 「動機づけ」と「積極的支援」
- 成果の見える活動

<対象>

- 前年の定期健康診断結果より有所見者のうち、意欲のあるもの。
‘05年 第一弾 高脂血症所見者（参加者12名/48名対象者）
‘06年 第二弾 BMI25or 腹囲85cm≤ & ‘05年教室参加者&家族
(参加者20名/60名対象者)

<内容>

- 生活習慣病対策を半年3回コースの集団学習（食事療法中心）。
 - 個別指導を含む、'06は2度の調理実習と最終回はバランス弁当持参
- 期間：6ヶ月コース 3回から4回 就業時間外約2時間（1回休日土曜日）
- 指導内容と方法：
- 集団教育約30分（管理栄養士と保健師） ほぼ同内容を3回
「疾病の理解とその予防法（食事と運動）」（食事療法に重点）
- 毎回身体測定：
- ・体重・体脂肪・血圧・医師指示の血液検査（‘05）・腹囲（‘06）

初回：宣誓書作成・行動目標設定・セルフモニタリング法説明・食事記録表、食事写真用簡易カメラ配布（‘05）

二回目以降：セルフモニタリング表チェックと行動目標の調整・準備性チェック（‘06）

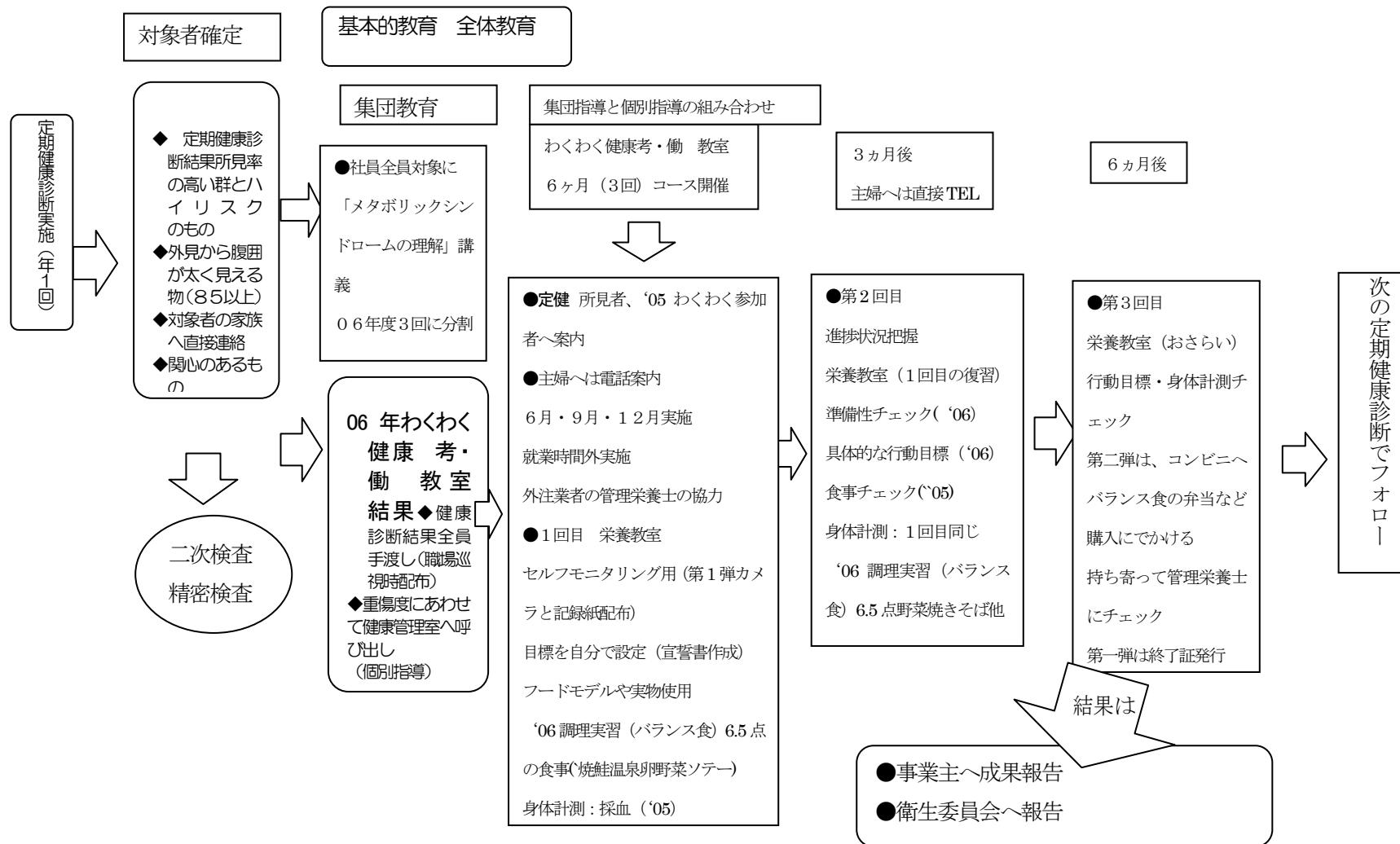
最終回：終了賞（‘05） バランス弁当持参（‘06）

<特徴>

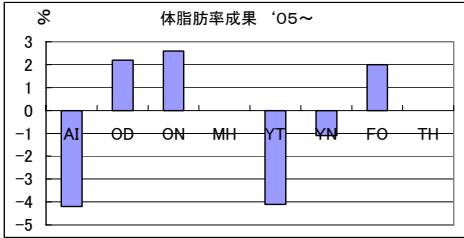
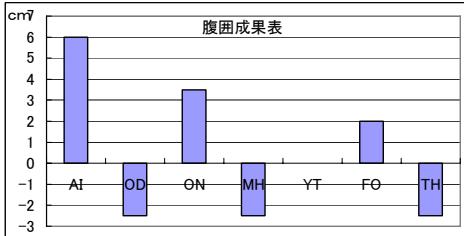
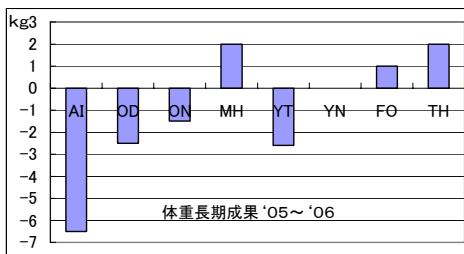
- ★視覚的（写真）なセルフモニタリングで栄養指導（‘05）
- ★武庫川女子大学 小西すず助教授著「いきいき栄養学」に沿った指導（‘06）
- ★勉強会は、3回ともほぼ同内容のものにして、学習効果を上げる
- ★座学と体験学習として調理実習（‘06 小西先生の助言により）
- ★家庭での調理者への指導（‘06 主婦が変われば家族が変わる小西先生助言）
- ★準備性チェックの活用で、無関心期の対象者の動機づけになった。
- ★工夫点フードモデルや実物に熱量を書いて視覚に訴えたこと。宣誓書や行動目標を自分で考え自分で行動したことは主体的で良かったと思う。
- ★オペラントの一一種の活用、仲間同士励ましあってご褒美を準備する
- ★シェイピングでは行動目標少しでも達成したらほめる
- ★不安には系統的脱感作を使うとよい

<実施状況・評価>（グラフ参照）

- ‘05年の教室では1/3に高脂血症が改善
- ‘06年の教室では1/2が減量（18ヶ月通して）
- ‘05年のケースから、課題として、6ヶ月目には成果が出ていても、つぎの半年後に逆戻りしているケースが多かった。維持のために行動療法の技法を取り入れなどの工夫が必要と思われる。
- ‘07年は主婦も対象にメタボ対策の調理実習含む教室企画中



わくわく健康 考・働 教室 結果(05~06)



<06年わくわく健康 考・働 教室 結果>

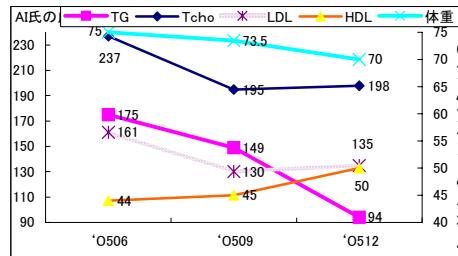
体重：昨年からの成果 改善あり 4/8

腹囲：今年のみの成果 改善あり 3/8

体脂肪：昨年からの成果改善あり 3/8

血圧：収縮期 改善あり 2/8 (昨年
からの成果)

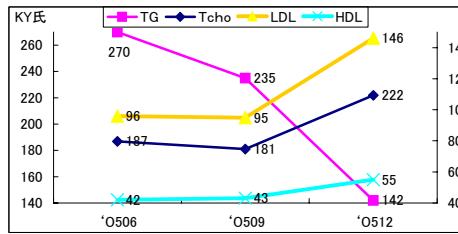
拡張期改善あり 4/8 (昨年からの成
果)



05年 第一弾わくわく健康 考・働 教室

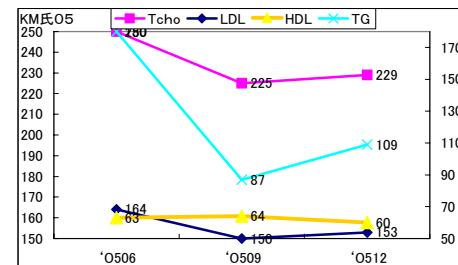
AI氏

第一回目のあと、スポーツジムを探し、週4・5回かよい。
食事指導後から欠食の朝に果物やヨーグルトなど簡単に口に入るものを摂る習慣に変
10月ごろから体重計を購入し毎日測定記録を実施。
みるみる10kg以上の減量、06年には少し調整し68kg弱をキープ(BMI22.8)
昼食は社員食堂のヘルシーメニュー約650キロカロリー
夜は約500キロカロリーの食事。
4. 5日に1度は普通の夕食にしたとのこと。



KY氏

食事指導後、炭水化物の摂取の制限とランニングの励行に努め;
06年はリバウンドしていた。
第二弾には不参加。



KM氏

食事指導後、脂物の摂取を極力控え、家庭で可能な柔軟体操を
取り入れた。

<結語>

- ・'05年・'06年と栄養教室の6ヶ月コースを継続実施した。
- ・'05年は、集団教育と管理栄養士によるカメラを使った栄養指導をとり
いれ6ヶ月継続できたうちの1/3が目標達成できた。最終目標は達成出来なくて 減量など改善が見られた
- ・'06年度は、さらに味覚に訴える工夫「男の料理教室」たが、期待したほ
どの成果得られなかった。
- ・'06はメタボ予備群であるが、腹囲が正常になるまでには、かなり実施者
と受ける側とに、やる気に加え、時 間とお互いの智恵・技術的工夫が必要

と思われた。

- ・主婦も5名参加したが、2名が2回参加、残り3名はそれぞれ1回のみ
の参加となった。

1回目は土曜日の休みに実施。2・3回は就業後とした。

その為、お子さんの小さいところは参加が不可能となった。

- ・しかし、やってるほうは、調理実習 試食 コンビニでの弁当や惣菜の
調達と評価などとても楽しくできた。

- ・次回は、第1弾の写真によるセルフモニタリングと調理実習を取り入れた
教室を、お休みの昼食に実施し、主婦にターゲットを当てたい。

無理なく内臓脂肪を減らすために

～バランスのよい食事と適度な運動で～

腹囲が男性85cm・女性90cm以上の人には、①から⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲に減少法を作成しましょう！

①あなたの腹囲

(①) cm

②腹囲の基準値との差は？

$$(①) \text{ cm} - \text{ 男性 } 85 \text{ cm} \cdot \text{ 女性 } 90 \text{ cm} = (②) \text{ cm}$$

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース： (②) cm ÷ 1cm/月 = (③) ヶ月

急いでがんばるコース： (②) cm ÷ 2cm/月 = (③) ヶ月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

$$(②) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = (④) \text{ kcal}$$

$$(④) \text{ kcal} \div (③) \text{ ヶ月} \div 30 \text{ 日} = (\quad \text{ kcal})$$

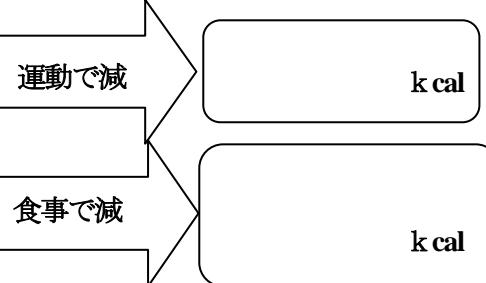
(1日当たりに減らすエネルギー)

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

●1点=80kcal

●1日あたりに減らす
エネルギー

kcal



1万歩= 100分=2点

自転車= 80分 =2点

ジュー^ス400ml =2点

桜もち1個 =2点

ピール 400ml =2点

あいち健康の森健康科学総合センターより

私の健康目標シート

お名前 _____

1、自分の健康上の問題点に○をつけましょう

- 1、メタボリックシンドローム
- 2、肥満
- 3、血圧（高血圧）
- 4、コレステロール・中性脂肪（高脂血症）
- 5、血糖（糖尿病）
- 6、肝機能
- 7、腎機能
- 8、心電図
- 9、その他（_____）

2、あなたの健康状態についてお尋ねします

（1）あなたの理想の健康状態が100点満点とすると、今の健康状態は何点ですか？

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

（2）今の生活を続けた場合、10年後の自分健康状態は何点だと思いますか？

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3、どうしたら問題を解決していくのでしょうか？

4、続けられる目標を立てましょう！まずあなたは何から始めますか？

- 1、_____
- 2、_____
- 3、_____

(株) 東芝〈四日市工場〉ヘルシースリムプログラム

<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>

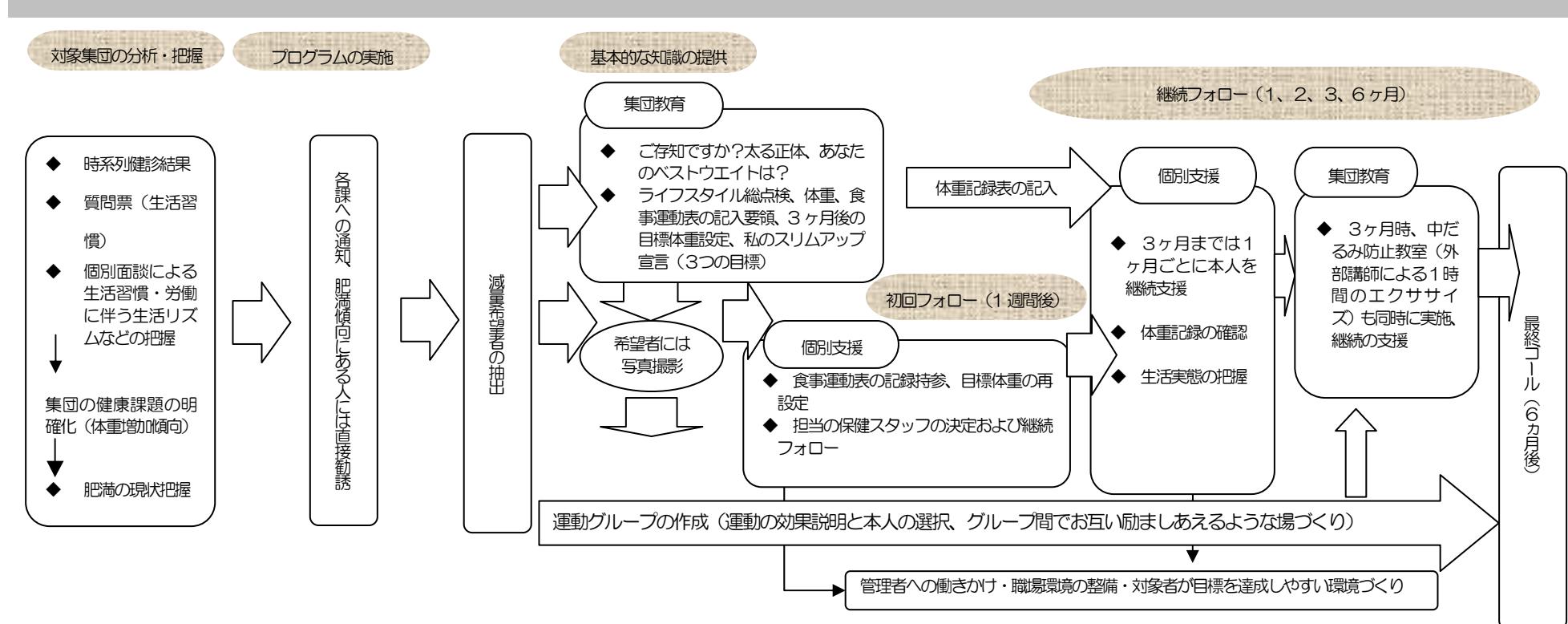
初回教室（2時間）→食事日誌の記入（1週間）→希望者にはプログラム前後の写真撮影、運動グループの作成→個人面談、体重、体脂肪の測定を1週目、1、2、3、6ヵ月後に定期フォロー（3ヶ月目に中だるみ防止教室）

<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ともに、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>

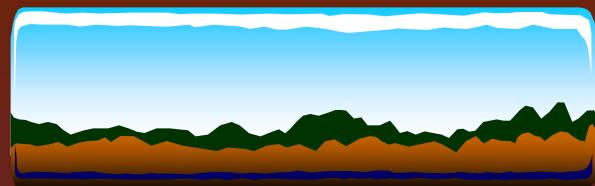
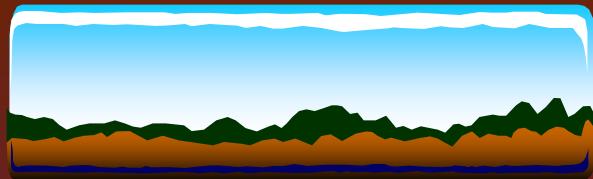
男性21名に関しては、体重平均(kg)実施前 81.69 ± 9.84 →実施後 79.79 ± 10.96 、BMI平均 実施前 26.51 ± 4.25 、実施後 25.96 ± 4.68 で、



21名中 19名が体重減少する傾向にあった（最大 5.8 kg減）。女性6名に関しては、BMI平均値が22で、最初から体力アップや体重維持を目的としていたので、健康体重を学習するには良い機会になったと思われる。

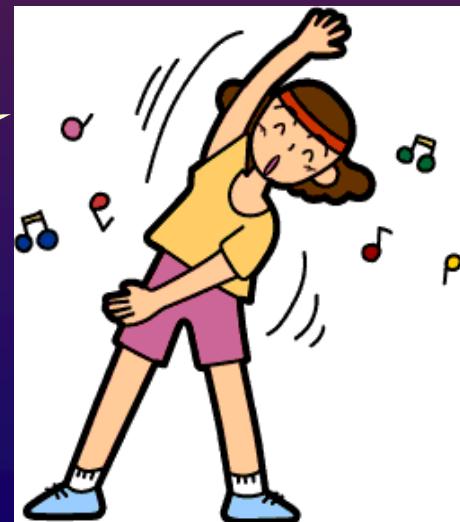
参加者の感想として「多少運動するようになった」「食事の内容や量に注意するようになった」「大きな体重減少はないが、地道に努力することが出来た」など生活習慣を改善している傾向がうかがわれたが、一方で「最初の2ヶ月くらいは頑張っていたが、その後だらけてしまった」など継続の難しさもうかがわれた。6ヶ月は参加者にとっても期間的に長かったようで、中だるみ防止教室を開催したものの、3ヶ月以降の意欲は低下する傾向にあった。今後は3ヶ月以降も生活習慣改善が維持できるような、支援方法について検討を重ねていきたい。

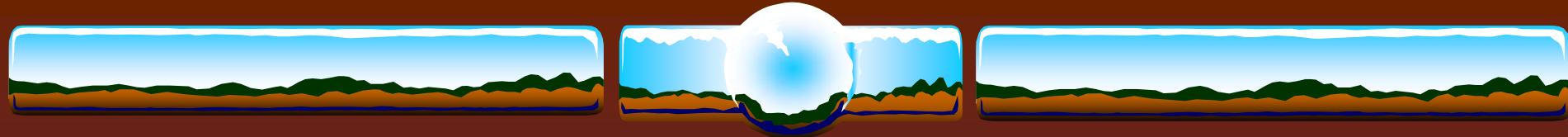
	体重平均(kg)		体脂肪率平均(%)		BMI平均	
	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後
男性 (21名)	81.69±9.84	79.79±10.96	27.98±3.50	27.35±3.75	26.51±4.25	25.96±4.68
女性 (6名)	54.17±7.73	53.5±8.31	26.72±7.48	26.57±8.78	22.03±4.22	21.76±4.44



ライフスタイル総点検

私のスリムアップ生活宣言



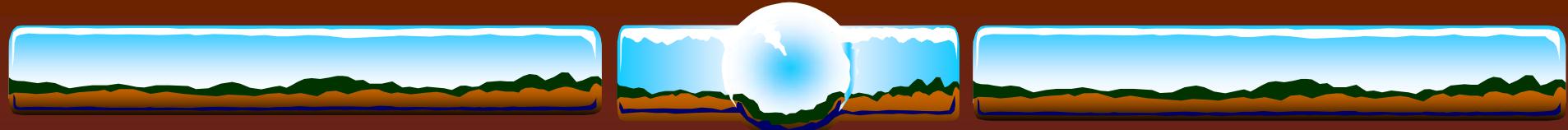


ダイエットのコツ

敵を知るとともに己を知ることが
成功の鍵！



太いやすい生活環境の中で太にくくい
生活習慣を組み立てることがだいじ



行動パターンを知る

Antecedent先行刺激
手の届くところに菓子がある



Consequence後続刺激
食べてしまったことに落胆し
自暴自棄になってダイエット中断

Behavior行動
空腹でもないのに食べてしまう



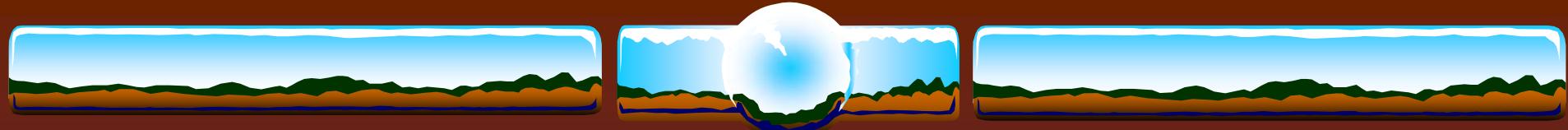
生活記録をつけてみよう！

<時間帯>いつ、どれくらいの時間で

<生活内容>例:自宅で夕食、会社で昼食
友人と飲み会など

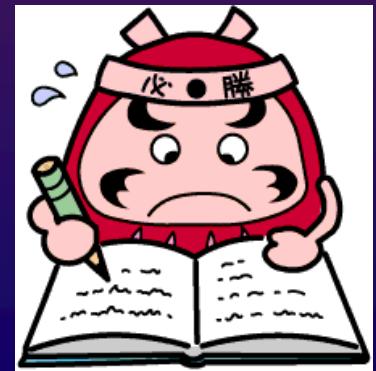
<飲食物>食べたい、飲んだいしたもの

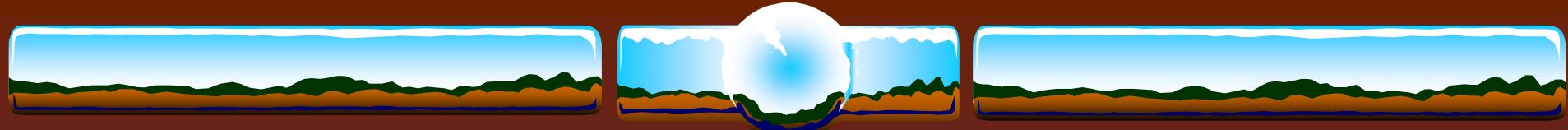
<備考>できれば、どんなことをしながらを記入すると
具体的な変化がわかりやすい
例:テレビを見ながら、新聞を読みながらなど



生活記録のメリットは

- ❖ 無意識の過食がわかる
- ❖ 食べ過ぎを防げる
- ❖ 食品・栄養のかたよいがわかる
- ❖ 生活活動の太いやすいくせが見つかる
- ❖ 食習慣と生活活動の関連がわかる
- ❖ エネルギー収支状態がわかる





体重記録をつけてみよう！

- * 1日1回、同じ条件のもとで測る
例: 風呂あがい、朝、トイレの後、会社で時間を決めて
- * 体重計の前に貼っておくと、比較的記入も楽に
- * 体脂肪は1週間に1度の記録でOK。
大まかな数字の把握だけで十分。
気にしすぎると、ストレスになるので
ご注意を！





体重記録のメリットは

1. 体重は直線的に減らないことを実感できる
2. 減量プランが適切かチェックできる
3. 活動的な生活をする励みになる



食環境を見直す

食べるときの行動だけでなく、食にかかわる
一連の行動のすべてに目配いを!!



食べ過ぎの悪循環を起こす
食行動の**ABC**を断ち切ろう



といあえずは1週間

まずは完全に書きとめようと思わば、
できる範囲で記入してみましょう！

私のダイエット成功記Aさんの紹介

