情報通信業 | 300人以上1,000人未満 | スポーツクラブの活用

4. スポーツクラブを活用した運動意識の向上

事業場の基本情報

業種	情報通信業
平均年齢	42.6歳
労働者数	約340人
事業場内の推進スタッフ	• 産業医　２人 • 看護師　１人 • 保健師　１人 • 総務部門スタッフ（安全衛生管理者）　３人
活用している事業場外資源	• スポーツクラブ（インボディ測定会の開催） • イベント会社（スポーツフェスティバル（年１回）の運営を委託）



※インボディ測定中

取組のポイント

取組前の状態

- メタボリックシンドロームの該当率が高い
- 労働者の**運動不足**も問題

活動内容

- **健診直後のタイミング**で、**スポーツクラブが主催するインボディ（各部位の筋肉量・全体の筋肉量のバランス）測定会**を開催
- 測定結果に基づき、インストラクターによる個別アドバイスも実施

取組後の状態

- 毎年実施することで、個々で経年変化や健診結果と照らし合わせて考えている姿勢も多くみられ、**運動や健康に対する意識の向上につながっている**

0. 取組のきっかけ

- 特定健診のデータから、メタボリックシンドローム該当率が21.4%と高く、増加傾向もうかがえた
- また、看護師や保健師が実施する面談などの結果から、労働者の約半数は運動不足傾向と判明
- これらの改善には、労働者が運動の必要性を認識し、習慣化させるような取組が必要と思い至った

1.方針の表明

- 企業全体で、「すべての社員が心身ともに健康でいきいきと働くことができる職場環境をつくりだす」「社員が自分の成長を実現させてその力を最大限に発揮できる機会を提供する」という健康保持増進方針を表明している
- この全社的な方針を踏まえつつ、**支社（本事業場）でも全社に準じる方針を表明**し、同じビルに入居しているグループ会社へも展開

2.体制構築

- 事業場内の推進スタッフとして、**産業医、看護師、保健師、総務部門スタッフ**を配置。同メンバーに幹部社員を加えて構成される**ワーキンググループ（月１回）を設置**し、**取組の企画・実施・見直しを実施**
  - 産業医：年間計画の策定段階で、医学的な視点からアドバイスを行う
  - 看護職（看護師・保健師）：労働者への個別参加勧奨と当日の運営補助をメインで担当
  - 総務部門スタッフ(安全衛生管理者)：スポーツクラブとの調整や労働者への参加勧奨を実施
- 事業場外資源として、**スポーツクラブ**を活用。本取組（インボディ測定会）の実施主体

3.課題を踏まえた計画の作成

- ワーキンググループ（２参照）において、特定健診のデータや個別面談の結果から、メタボリックシンドロームの改善・予防には、**多くの労働者にとって課題となっている運動の必要性を認識した上での習慣化**が重要（０参照）との結論に至った
- そこで、前年度までの実績を踏まえ、メタボリックシンドローム該当率20%未満（前年比△1.5%）・BMI所見率30%未満（前年比△1.6%）とするなどの数値目標を設定し、これを達成するための取組の１つとして「インボディ測定会」を行うこととした
- 本取組（インボディ測定会）の**目標**として**「メタボリックシンドローム傾向が強い人を中心に多くの人に参加してもらう」・「インボディ測定会参加者の運動の動機づけや習慣化の一助となる」を設定**
- これらを記載した**年度計画を策定**し、**半期に１度、評価・見直し**を行うこととした

4. 取組の実施

スポーツクラブによるインボディ測定会の開催

＜**事前準備**＞

- 当日の流れや役割分担などについて、**総務部門スタッフがスポーツクラブと打ち合わせ**
- 実施予定の３～４か月前に日程調整
- 開始１か月前に社内周知を行い、参加予約のWEBサイトを作成し、案内

＜**当日**＞

- **スポーツクラブが事業場まで出張**し、受付から測定、個別アドバイスまですべてを担当。看護師・保健師・総務部門スタッフは、測定会中の実施補助などを行う。
  【インボディ測定会】
  - **スポーツクラブのインストラクターが、労働者の筋肉量などを測定**（約３分）
  - **測定後すぐに、結果（部位別の筋肉量や全身の筋肉量のバランスの他、基礎代謝などの結果）**が紙（A４で１枚）で出力される
  - この結果に基づき、**インストラクターが各労働者に対して**、数値が低かった部位について筋肉量を増やすなどの**必要な運動をアドバイス**（約５分）
- インボディ測定会の終了後に、**スポーツクラブから事業場内の推進スタッフに対して**、労働者の感想や**事業場の健康課題などのフィードバック**を受ける

取組を成功させるためのポイント

＜健診直後のタイミングで、毎年同じ時期に実施＞

■ 労働者が自身の健康状態を確認し、生活習慣を見直そうとしていることが多い**健診直後のタイミングや、毎年同じ時期に開催**することで、個々の**労働者が健診結果と照らし合わせて考えたり、経年変化を確認したりする**ことができる。労働者からの人気も高く、健康意識の向上につながっている

＜気軽にかつ無料で測定可能＞

■ WEBでの事前予約を基本にしているものの、**予約なしの当日参加も可能**としている
■ 費用は、事業者と健康保険組合が折半で負担しており、**労働者の負担はない**
■ 測定会には、**勤務時間内に参加**可能

5. 取組の結果・評価

■ 前年度の参加者や当日の参加者に誘われたメタボリックシンドローム該当者、また、彼らの**口コミを聞いた新規参加者も多く、「メタボリックシンドローム傾向が強い人を中心に多くの人に参加してもらう」**といった目標を達成した
■ 健診事後面談において、運動習慣の必要性を認識している声や、運動習慣の定着も複数確認でき、**「インボディ測定会参加者の運動の動機づけや習慣化の一助となる」**という目標も達成した
■ 労働者からは「健診結果で体重は増えていたが、インボディ測定会で筋肉量が減っていたことが分かった」「最近、階段を上るのがしんどかったが、実際に足の筋肉が減っていたことが分かった」といった声もあり、**本取組をきっかけに自身の状態を再確認**し、その後の運動の習慣化につながっている

取組にあたって苦労した点

■ 勤務時間中の開催となるため、集客に苦労した。そのため、開催日に関する労働者アンケートを実施。その結果を参考に、全体会議のない日や労働者の在籍率が高い日などに設定することで、**より多くの労働者が参加しやすい日程**になるよう工夫した

これから取り組む事業場に対するアドバイス

■ 当社では月１回、看護師・保健師・総務部門スタッフなどからなるワーキンググループを開催し、取組内容などを検討しています。このおかげで、労働者に関する情報を共有でき、効果的な施策を導くことができたり、**事業場全体で取り組んでいこうという風土**がより醸成されてきたように感じています。ぜひそうした風土づくりを進めていくとよいのではないでしょうか