

社員食堂を介した協会けんぽ高血圧予防対策事業の実践からの報告

○ 齋藤郁恵¹⁾ 畑淳子¹⁾ 早川岳人²⁾ 各務竹康²⁾ 福島哲仁²⁾
 1)全国健康保険協会福島支部 2)福島県立医科大学衛生学・予防医学講座

I 【目的】

全国健康保険協会（以下「協会けんぽ」）が実施した平成23・24年度生活習慣病予防健診において、福島支部は、高血圧リスクが男女とも全国ワースト1となった

また、22年度国民健康・栄養調査では、福島県民の1日あたりの食塩摂取量の平均は、男女とも全国2位となった。

そこで、食堂の場を健康教育の場と位置づけ、高血圧予防の意識啓発を行った。

II 【対象】

社員食堂を持つ協会けんぽ福島支部に加入する県内のA社とB社の2事業所

| | A社 | B社 |
|--------------|--------------------|----------------------|
| 被保険者(男女) | 187名 (男163 女24) | 313名 (男239 女74) |
| 平均年齢 | 41.1(±標準偏差)歳 | 42.9(±標準偏差)歳 |
| 食堂利用者数 | 70名 | 150名 |
| 業態※1 | 機械器具製造業 | 機械器具製造業 専門技術サービス業 |
| 24年度高血圧リスク※2 | 33.8% | 33.6% |

※1 事業所適用時に登録した業態（42種分類） <平成24年度末事業所概要>
 ※2 収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上、または高血圧に対する薬剤治療あり（全国平均39.9%）年齢未調整

III 【実施方法】

◆対象者：A、B2社の従業員で、高血圧予防事業参加者

◆内容：「おとなも食育♪社員食堂から高血圧予防」

- 5日間連続で昼食中15分の保健師によるセミナー
 - 減塩 ・ 飲酒 ・ 高血圧の原因 ・ 運動 ・ 減量
- セミナー開催のポスターを1カ月前から食堂に掲示
 - 福島県の高血圧の現状 ・ 特定保健指導の利用勧奨
- セミナー開催月に減塩ポイント卓上ポップを設置
 - A社40台 B社80台
- セミナー後の昼休憩30分で血圧測定会
 - 自動血圧器10台設置しミニ健康相談を併せて開催
- 昼食を提供する給食産業の1カ月間の協力
 - A社
 - カリウムの多いメニューの提供
 - B社
 - ブラインドで味噌汁を段階的に1食1.35gから1.20gへ減塩し提供



◆結果の検証

- セミナー前後のアンケートで知識や行動の変容を集計
- 協会けんぽの健診結果について、AB社を事業実施群、その他を未実施群とし、BMIと血圧値について検定を行った。

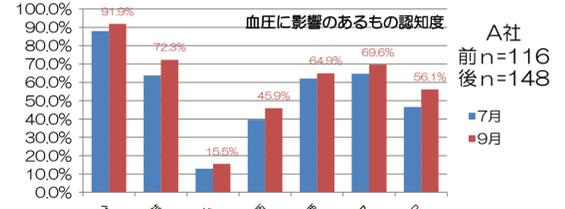
| 実施群 | 未実施群 |
|------------------------|--------------------------------|
| AB社の24・25両年度の健診受診者279人 | 1群と同時期6から9月に健診受診の事業未実施の32,017人 |

- 減塩味噌汁を実施したB社には1ヶ月後に前後の味噌汁を比較するため試飲会を開催し、味覚の好みを表示させた。

IV 【結果】

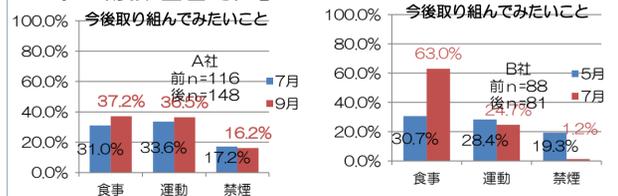
① アンケート結果

Q.「血圧に影響を及ぼすと思われるものを選択してください（複数回答）」



終了後の方がA社（前n=116(7月)、後n=148(9月)）は7項目全てで「影響有」とする回答が増えた。B社（前n=88、後n=81）では「肥満」とする回答が11.8%増えた。

Q.「今後、健康のためしてみたいことはありますか。（複数回答可）」



「食事」がA社6.1%、B社32.3%増えた。

② t 検定結果

| | BMI | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 |
|------|---------------|---------------|-------------------|
| 実施群 | +2.48 (NS) | -1.40 (NS) | -2.87 (p<0.01) |
| 未実施群 | +0.05 (NS) | -0.06 (NS) | -3.56 (p<0.01) |

25年度は24年度と比較し、1群2群ともに拡張期血圧が有意に減少していた（p<0.01）。BMI、収縮期血圧は両群ともに優位な減少はなかった。

③ 試飲会結果

B社の段階的に減塩した味噌汁の試飲では、39人中35人が、減塩味噌汁（1.20g）の方を「良い」と示した。

before → after



V 【考察】

社員食堂を教育の場とすることで、食事と血圧の関係をより意識させることができた。

事業実施群とその他の未実施群の健診結果に差がみられなかったのは、各群の事業参加者の比較でなく、健診受診者の比較であったためと考えられる。

食塩の摂取の他にも肥満等多くの生活環境が高血圧の原因となることの理解を進めることができた。

また、本事業を報道機関を介して情報提供することで他事業所からの実施要望がある等、意識の向上に役立った。

なお、AB事業所に対し事業をまとめを報告し、今後活用いただくこととした。

今後は食事を提供する社員食堂に限らず事業所の食事をする「場」を介した気軽なセミナーを検討していきたい。

