

業種別 スモールチェンジキャンペーンの 実施と効果

全国健康保険協会岩手支部

岩手支部保健グループ	リーダー	千葉	小香枝（発表者）
保健グループ	専門職	浅沼	優子
企画総務グループ	リーダー	清尾	修
本部保健第二グループ	専門職	船川	由香
早稲田大学人間科学学術院		竹中	晃二 教授
早稲田大学人間科学学術院		島崎	崇史 助手



○背景と目的



協会本部

- 協会けんぽ加入事業所と従業員の特性を加味した「職場の健康づくりプログラム」のモデル実施計画

早稲田大学
人間科学学術院
竹中教授チーム

協会本部

職種・業種別からだと心の健康への影響要因と対処法に関する調査実施：H24年 協会保健師等約700人

岩手支部

◎目的

- 調査により得られた、事業所の業種・業態特性を踏まえ、竹中教授が提唱する、日常生活の中で実施可能な健康づくりであるスモールチェンジ活動を推奨する健康づくりキャンペーンプログラムの開発と実施
- 従業員の健康度の改善、介入に用いた媒体の効果及び事業所の健康づくり体制の変化について効果を分析

○背景と目的



表1 職種・業種別からだと心の健康への影響要因と対処法についての調査結果（抜粋）

<例> 製造業 **業種によって健康課題が違う**

	課題	悪化要因	緩和要因	改善案
身体的健康	肥満・腰痛 食生活の乱れ 疲労感	長時間勤務 同一姿勢 食生活の乱れ 休憩不足	休養・休憩 良好な休憩環境 運動	・定期的なストレッチ ・仮眠をとる ・小休憩をとる
精神的健康	睡眠不足 焦燥感	職場環境の悪さ 対人ストレス	相談機会 コミュニケーション 休憩	・小休憩をとる ・コミュニケーションの時間を つくる

<例> 肥満 **同じ課題でも発生機序が違うため、改善案が違う**

課題	業種	悪化要因	改善案
肥満	製造業	・交代勤務食生活の乱れ ・夜勤時の食事（カップ麺の支給やまとめ食い）	・小休憩の確保 ・夜勤時の食事対策
	建設業	・コンビニ弁当や甘味飲料による高カロリー食の摂取過多	・自販機内容の変更 ・バランスのいい外食の選び方のアドバイス
	医療福祉	・夜勤時などの間食	・間食対策

1、対象： 238名

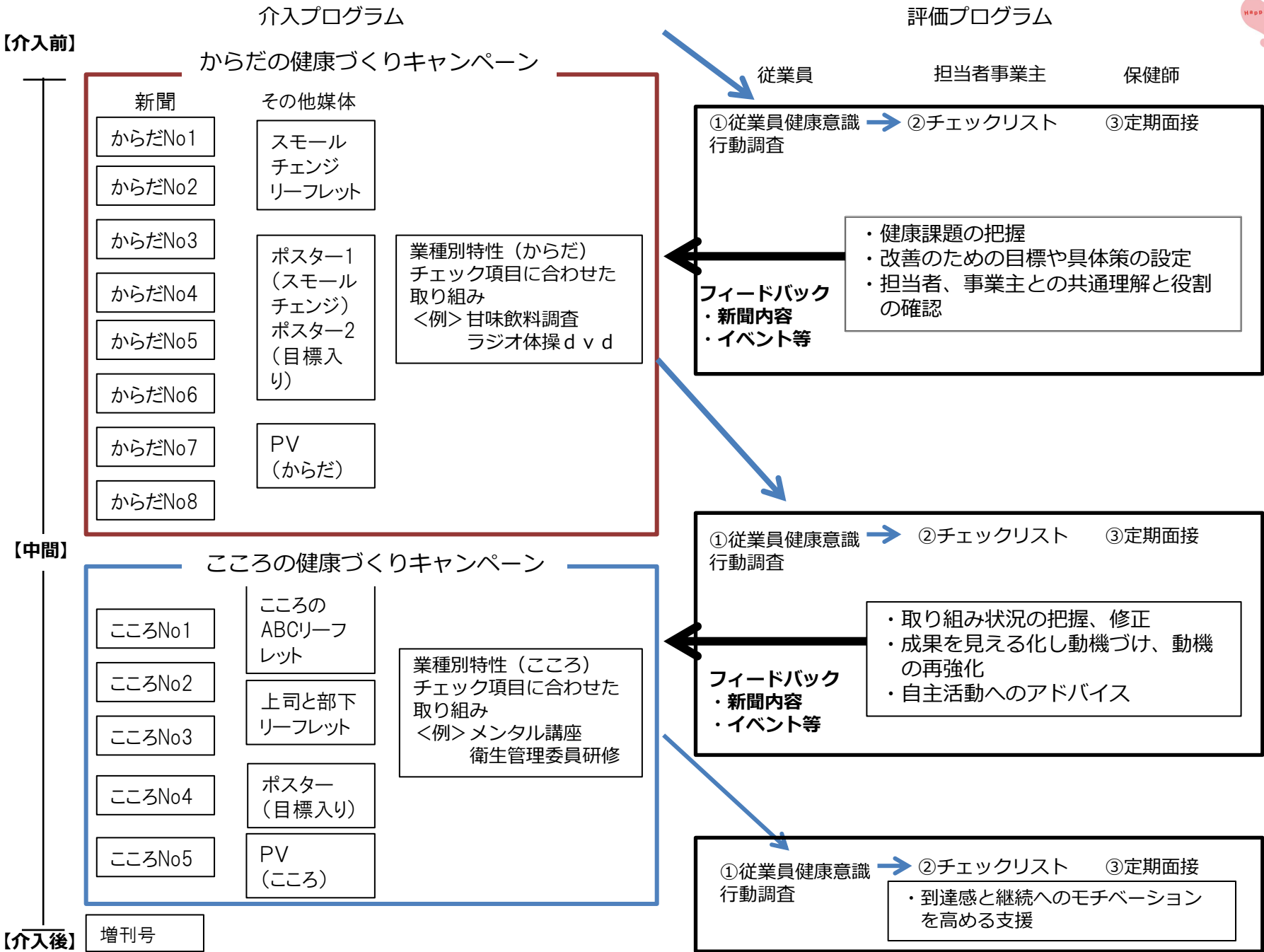
岩手支部加入事業所のうち 3 業種 4 事業所の従業員
(製造業1、建設業 2 (内 1 は統制群)、医療福祉1)

2、介入期間： 2014年2月ー2015年4月の約15ヶ月間

- ・事業所は、介入期間中に取り組むスモールチェンジ目標を設定
- ・前半 9 回身体健康づくり、後半 5 回心の健康づくり

3、保健師の介入

介入前・中間・介入後に、担当者と健康チェックリストを用いた半構造化面接実施。事業所の健康課題の把握・取組み状況の確認と助言。課題に合わせた健康講座等の開催などを実施。



○方法



4、介入に用いた媒体

①月1回配布するスモールチェンジ新聞

- ・健康行動変容を「始める・増やす・続ける」を目的としたスモールチェンジ健康づくり記事

（早稲田大学人間科学学術院教授竹中晃二）

- ・業種業態による健康リスクの特徴とその改善案記事（協会保健師）
- ・各事業所の従業員の体験談「私のスモールチェンジ」、事業所からの安全衛生関係のお知らせ、新入社員紹介、写真など（事業所）

②リーフレット

③ポスター

④プロモーションビデオ

○方法

4、介入に用いた媒体

①スモールチェンジ新聞

②リーフレット

2014年9月 第8号 Happinessぶらす1新聞

今回も、行動変容、すなわち継続のためのコツについて解説します。みなさんもスモールチェンジ行動とこれら継続のためのコツを組み合わせて、健康行動を継続していきましょう。

自分にご褒美を

スモールチェンジ活動情報（行動の開始、継続、逆戻予防策など）
(早稲田大学竹中教授)

健康課題と改善策のまとめ
～からだ編～
骨子 変形性関節症 手嶋 小夜枝

今回で、からだ編は最後になります。そこで健康課題のかたがたの健康課題と改善策をまとめてみましょう。

主な健康課題は、以下のとおりでした。

業種に合わせた健康づくり情報（保健師）

事業所記事（事業所）

川崎印刷からのお知らせ

今年第2回表彰会（10年・20年）がご家族とご同行を賞された場合、賞状が支給されます。今年度の該当者は30年44名、（20年）11名です。

仙台（宮）小野原行さん・総務課小野原さん（勤続20年）のご家族

【10月の主な行事予定】
10月15日 生活習慣病相談（夜・半農工場）等

③ポスター

④プロモーションビデオ

スモールチェンジ活動でできることから健康づくり

身体活動 食事生活

4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3

10月の主な行事予定
10月15日 生活習慣病相談（夜・半農工場）等

身体活動の例

A アクト

こころも、からだも、人とも、活動的になること



5、評価 介入前・中間・介入後の3回実施

①従業員健康意識行動調査（5件法によるアンケート形式）

<調査項目>

- 1) 健康意識 2) 身体活動実施（運動・生活活動） 3) 健康的な食行動 4) 適度な飲酒
- 5) メンタルヘルス（プロモーション行動） 6) ストレス状況
- 7) 同僚とのコミュニケーション 8) 後輩とのコミュニケーション 9) キャンペーンの評価

＊中間・最終報告としてまとめ事業所へフィードバック

②担当者等による事業所健康チェックリスト

社会保険健康事業財団「健康職場づくりチェックリスト」を基本に、業種ごとに当該業種の健康課題項目を追加し作成。

<調査項目>

- 1) 雰囲気・風土づくり 2) 勤務体制 3) 健康管理体制 4) 健康維持サポート
- 5) 心の健康 6) 職場環境 7) 禁煙 8) 業種別

＊毎回保健師のコメント入りフィードバックシートで事業所へ報告

③保健師による半構造化面接

○方法

②事業所健康チェックリスト



自分の職場は健康？チェックしてみましょう！

事業主様または健康管理担当者様が、職場全体についてチェックをして、担当保健師 までご返送ください。
チェックの内容をもとに、職場の健康管理で上手にしているところ、課題になっているところを保健師と一緒に確認し、これから何ができるのか、一緒に考えていきましょう！

事業所名	チェックした人	年	月	日
------	---------	---	---	---

	実施している		実施していない		実施内容など
	半年以上実施している	実施して半年未満	実施して間もない	近く実施するつもりである	現在の段階では実施が難しい

健康で活気ある職場の雰囲気・風土づくりをしていますか？

1)	安全や健康づくりの必要性を従業員に伝えている	5	4	3	2	1
2)	朝礼など従業員が集まる際に、健康や健康づくりの話題を従業員に提供している	5	4	3	2	1
3)	従業員には、気軽に挨拶や声かけを行うようにしている	5	4	3	2	1
4)	従業員の健康や活気の職場の生産性と関係していることを伝えている	5	4	3	2	1
5)	職場でレクリエーション（忘年会、旅行、スポーツ大会など）を実施している	5	4	3	2	1

従業員が健康で働けるよう勤務体制に配慮していますか？

6)	従業員の疲労回復や作業効率の向上のために、休憩時間を確保している	5	4	3	2	1
7)	病気や事故防止のために、従業員の労働時間が長くなりすぎないように配慮している	5	4	3	2	1
8)	従業員の疲労防止や心身のリフレッシュのために定められた休日を取れるようにしている	5	4	3	2	1
9)	従業員の体調が悪いときに、彼らに休養を取らせたり病院を受診させるようにしている	5	4	3	2	1
10)	疾病診断者が体調を崩さないように何らかの対策を講じている	5	4	3	2	1

健康管理体制は整っていますか？

11)	健康管理を医学的立場から行うために、産業医を登用して活用している	5	4	3	2	1
12)	健康管理を積極的に推進していくために、衛生管理者や衛生推進者を配置して活動している	5	4	3	2	1
13)	健康づくりに取り組むために、健康管理担当者を決めている	5	4	3	2	1
14)	疾病予防や事故防止の対策を講ずるために、安全衛生委員会など定期的な話し合いの場を設けている	5	4	3	2	1
15)	疾病予防や事故防止について、従業員に対して健康教育を行っている	5	4	3	2	1
16)	定期健康診断や特殊健康診断など、法律で定められた健診を実施している	5	4	3	2	1
17)	健康結果を活用し、精密検査や保健指導（特定保健指導、働き方支援の保健指導の活用）などの必要な対策を行っている	5	4	3	2	1
18)	職場の健康づくりを進めていくために、相談できる外部組織や専門家を把握して活用している	5	4	3	2	1
19)	事業主や健康管理担当者は、個々の従業員について、欠勤、病休、労災の状況などから健康問題を察していないかどうかを把握している	5	4	3	2	1

従業員の健康維持をサポートしていますか？

20)	メタボリックシンドローム（肥満・高血圧・糖質代謝異常・脂質異常症）や健康的な生活習慣（喫煙・運動・食・たばこ）について情報提供をする	5	4	3	2	1
21)	仕出し弁当や食堂のメニューなどの内容を把握しはかり、バランスのよい食事を取れる環境を整える	5	4	3	2	1
22)	食事時間が不規則な交代勤務者に対して、食事時間や軽食が取れる環境を	5	4	3	2	1

図1

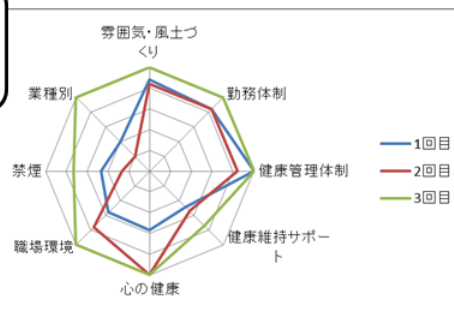
職場の健康チェック結果

〇〇運輸株式会社 様

第1回目にチェックしていただいた職場の健康チェックの結果は以下のとおりでした。

*グラフは、線が外側にいくほど、その項目に関する取組みが定着していることを示します。

取り組みを続け
職場の健康づく
りが定着してい
ることを見える
化



*このグラフは貴社の健康づくりの取組みを客観的に示すものではありません。

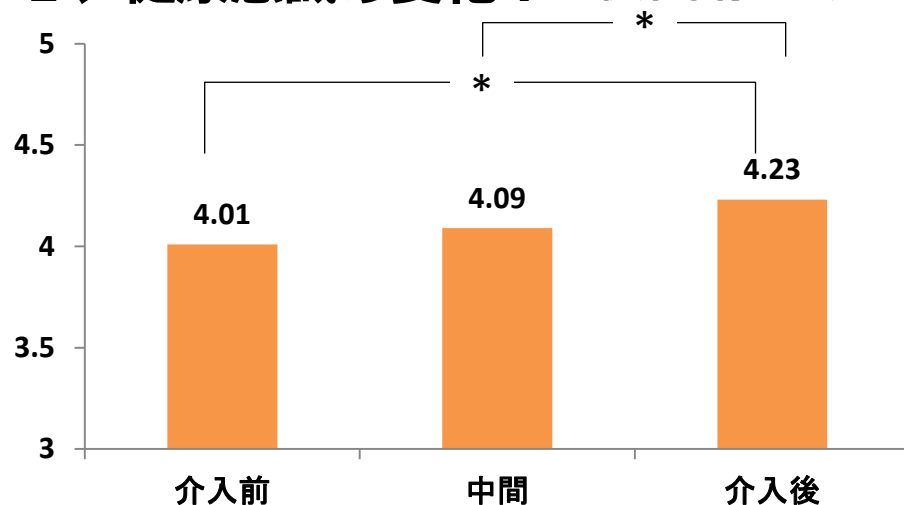
事業所の取り組みや変化に対して、保健師が、動機づけ、動機強化など継続できるようなアドバイスを記載。



全国健康保険協会岩手支部



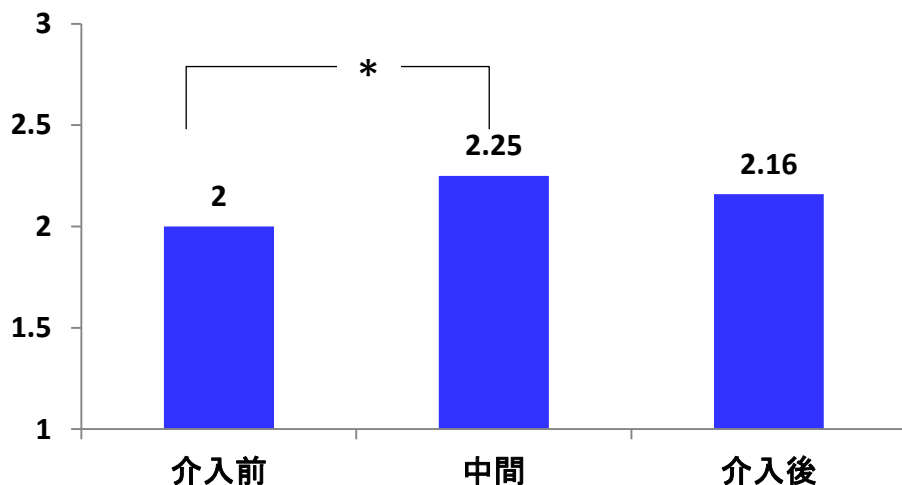
1、健康意識の変化：「不健康な行動が、自身の健康状態に与える影響を理解している」



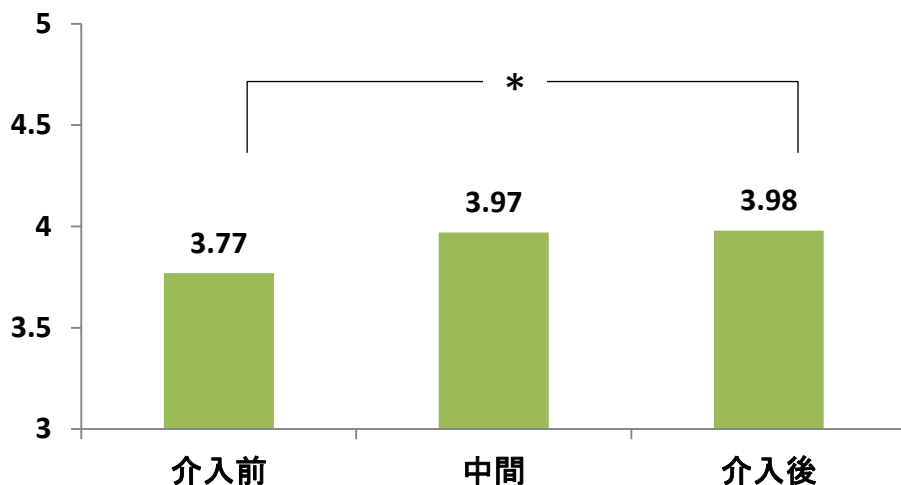
個人で取り組める項目は改善

個人だけでは取り組みにくい
心の健康等の項目には変化無

2、身体活動の変化：運動実施状況



3、食生活の変化：「野菜を食べている」





【キャンペーンを実施した事業所】

改善した部分

- ・健康意識：不健康行動の損失
- ・身体活動：運動実施，（生活活動実施）
- ・食習慣：野菜摂取，健康食摂取，塩分制限，
（野菜から摂取，事業所B：規則正しい食事）
- ・ストレス：（事業所B：不安，抑うつ）

低下してしまった部分

なし

【キャンペーンを実施しなかった事業所】

改善した部分

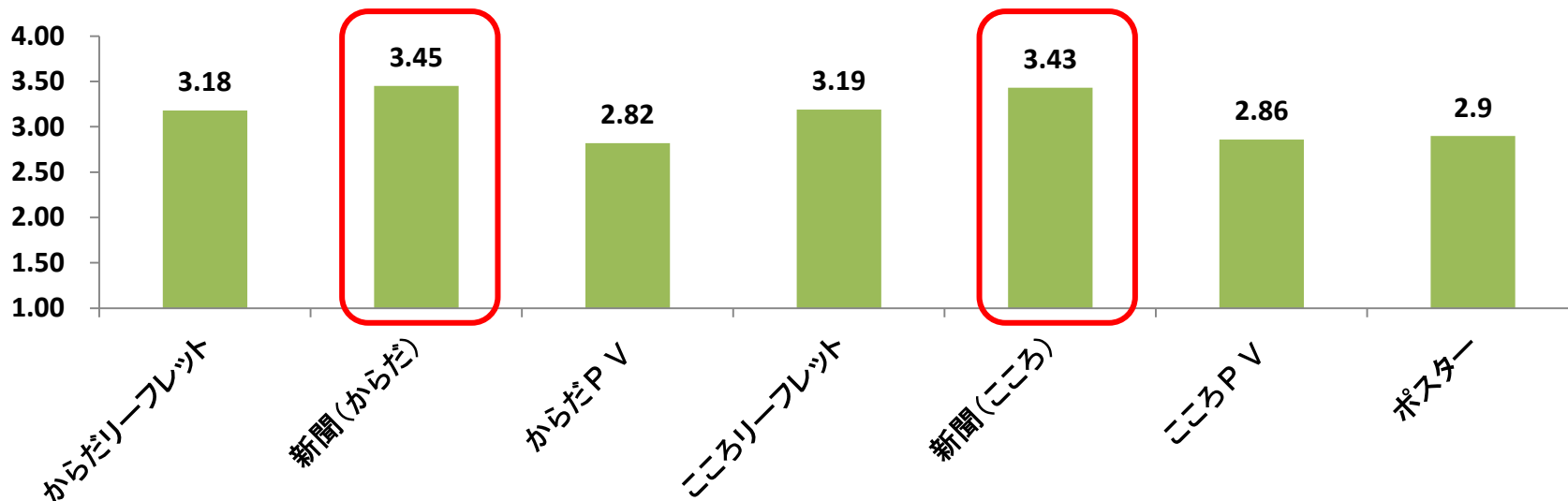
- ・身体活動：生活活動実施
- ・ストレス：（疲労感）

低下してしまった部分

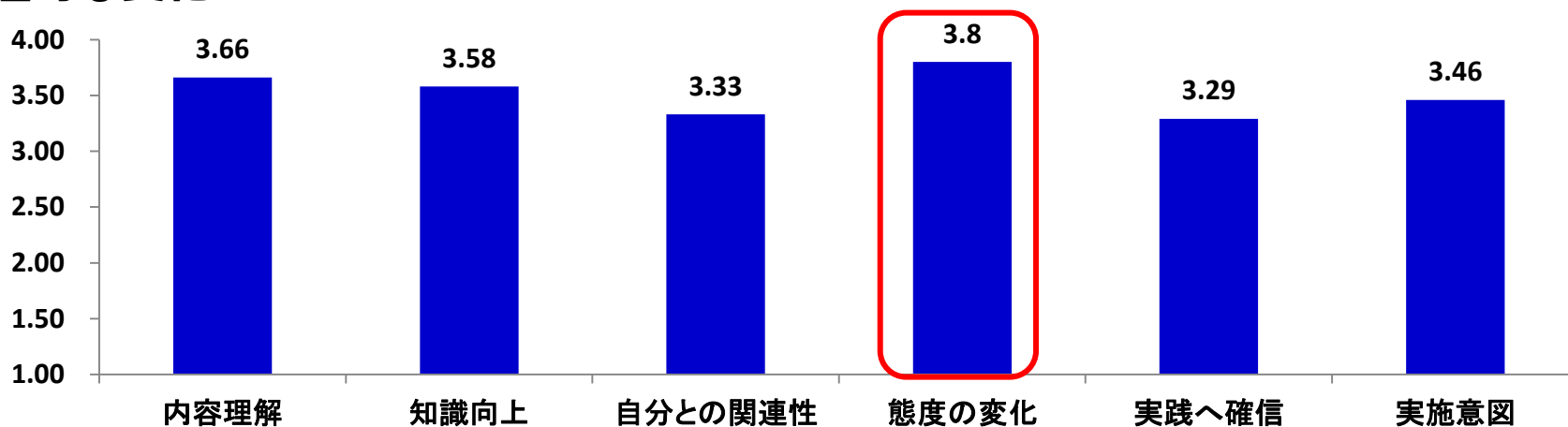
- ・食習慣：間食摂取，（野菜摂取）
- ・同僚コミュニケーション
：積極的に話す機会，相談にのる，（お酒に誘う），
- ・部下コミュニケーション
：話しやすい環境づくり（積極的に話す機会）



情報媒体の有益性



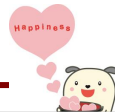
心理的な変化



新聞が特に高評価

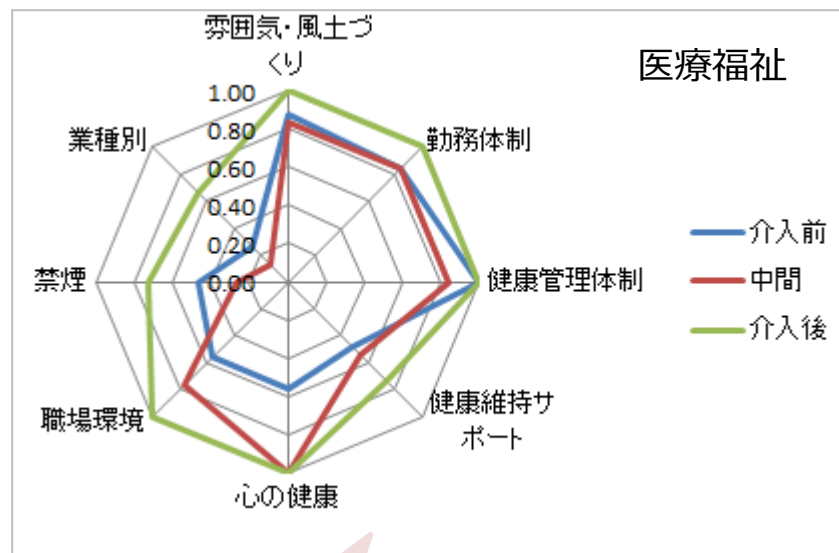
健康づくりに対する望ましい態度の形成に貢献

○結果 ②事業所健康チェックリスト

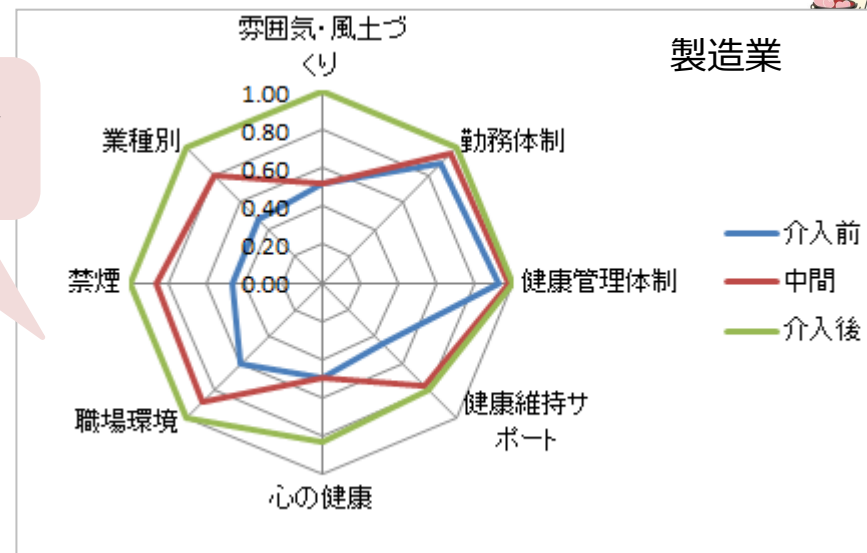


すべての事業所の、全項目の定着度が維持または向上

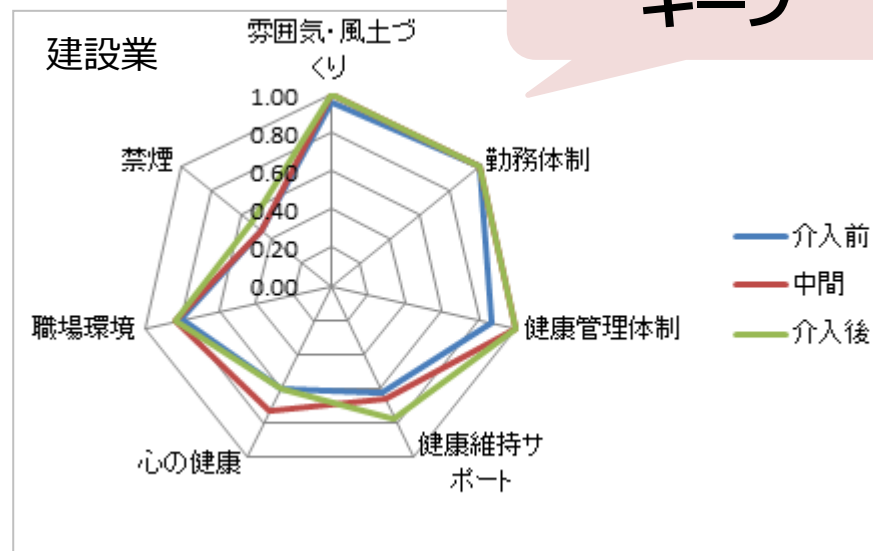
徐々に定着度が向上



中間チェック以降に定着度がアップ



高い状態をキープ





- 事業所従業員の特徴に合わせた具体的で敷居の低い健康行動を、専門家と身近なロールモデルを組み合わせた内容の媒体により、積極的に情報提供を実施することで、従業員に好意的に受けとめられ、彼らの健康意識の向上に貢献。
- 事業所の健康課題を見える化し、担当者または事業主と保健師が定期面接で事業所の取組みを評価する取組みについても、健康管理体制の充実に貢献。
- トップダウンによる健康づくり環境の整備と新聞及び従業員の健康意識の変化によるボトムアップは、事業所の健康づくりの成果につながった。



今回の結果をもとに、介入媒体や調査票の見直しによる介入内容のブラッシュアップと、キャンペーン参加事業所が、事業所の健康づくりを継続、拡充していくための取組についても検討していきたい。

