

業種別スモールチェンジキャンペーンの実施と効果

岩手支部 保健グループ リーダー 千葉 小香枝

保健グループ 浅沼 優子

本部保健グループ 船川 由香

企画総務グループ 清尾 修

早稲田大学人間科学学術院 教授 竹中 晃二

早稲田大学人間科学学術院 助手 島崎 崇史

概要

【目的】

今回の取り組みでは、事業所の業種・業態による特性を踏まえ、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を実施し、従業員の健康度の改善を目的とした。

【方法】

岩手支部加入事業所のうち3業種3事業所従業員212名を介入群、1事業所26名を統制群とし、2014年2月～2015年4月の約15ヶ月間、前半9回にからだの健康づくり、後半5回にこころの健康づくりに関する情報提供を行う健康づくりキャンペーンを実施し、「従業員健康意識行動調査」及び「事業所の健康づくり体制の変化についての分析」を行った。(統制群は「従業員健康意識行動調査」のみ)

【結果】

従業員健康意識調査から、介入群においては、健康意識、健康的な食行動の実施状況及び一部の事業所においてストレス状況の有意な改善が認められた。また、介入群と統制群の間に有意な差異は認められなかったものの、介入群には低下項目は認められず、統制群には低下項目が認められた。

【考察】

本キャンペーンでは、業種・業態別リスク特性など対象事業所従業員の特徴に合わせた上で、具体的で敷居の低い健康行動の奨励を、スモールチェンジ新聞を核とする積極的な情報提供により定期的に行った。その結果、彼らの健康意識の向上に貢献したと考える。

【背景・目的】

平成 24 年に全国健康保険協会（以下協会）と早稲田大学人間科学学術院教授 竹中晃二先生が、協会の保健師等に対し共同で実施した「職種・業態による就労者の健康阻害要因及び促進要因の差異に関する調査」では、協会加入事業所の業種別の健康課題、阻害要因や促進要因、及び健康づくりのポイントについて一定の知見が得られた。（表 1）

岩手支部では、調査により得られた、事業所の業種・業態による特性を踏まえ、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を実施し、「従業員健康意識行動調査」及び「事業所の健康づくり体制の変化についての分析」を行った。

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

【方法】

1、対象

岩手支部加入事業所のうち、3 業種 3 事業所従業員 212 名を介入群、1 業種 26 名を統制群とした。事業所の内訳は、介入群が製造業 1 事業所、建設業 1 事業所、及び医療福祉 1 事業所、統制群が建設業 1 事業所 26 名であった。

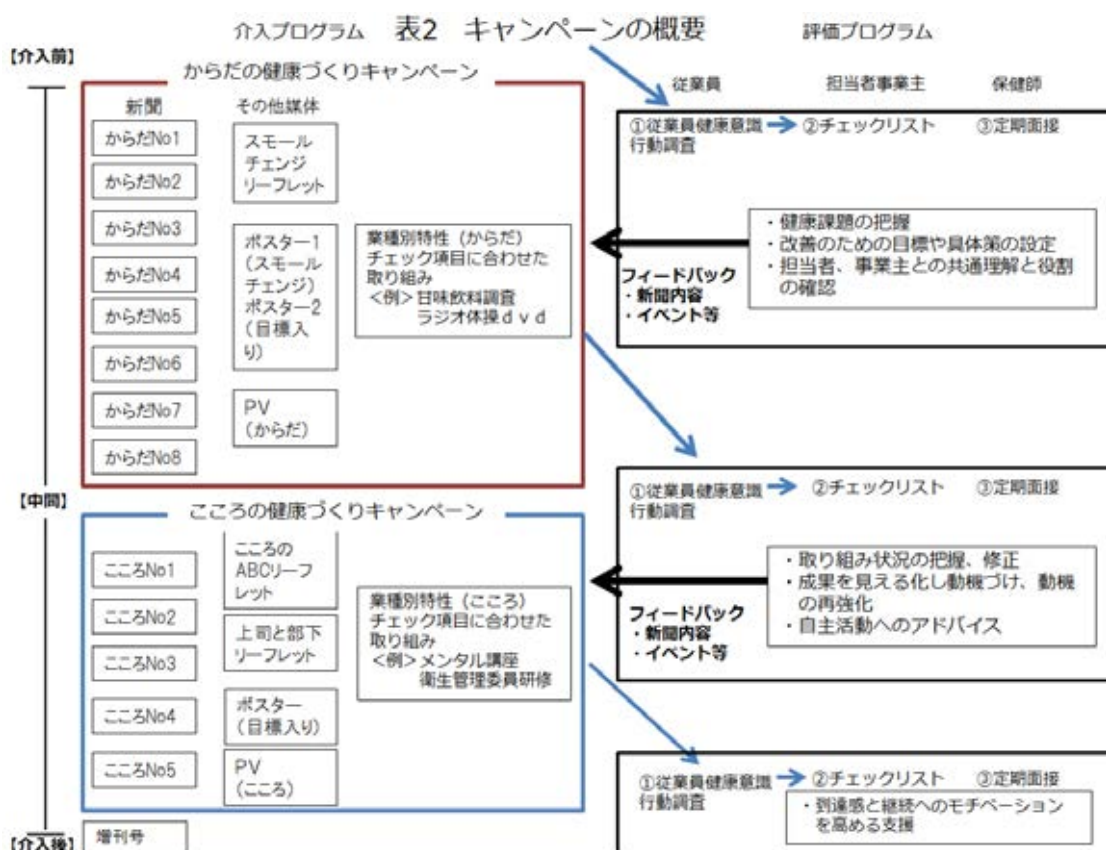
2、介入期間

キャンペーンの期間は、2014年2月～2015年4月の約15ヶ月間であった。

3、キャンペーンの概要（表2 介入プログラム参照）

各事業所で取り組むスモールチェンジ目標を設定し、前半9回をからだの健康づくり期間、後半5回をこころの健康づくり期間として実施した。

保健師は、介入前・中間・介入後に、事業所担当者と、事業所健康チェックリストを用いた半構造化面接を行い、事業所の健康課題の把握、目標設定、取り組み状況の確認とアドバイス・評価を実施した。（表2）



4、介入に用いた媒体（図1）

①月1回配布するスモールチェンジ新聞

新聞には、早稲田大学人間科学学術院教授 竹中晃二先生が提唱する健康行動変容を「始める」、「増やす」、「続ける」ことを目的としたスモールチェンジ健康づくり情報、協会けんぽ保健師による、事前調査に基づく業種業態別健康づくり情報、各事業所の従業員の体験談「私のスモールチェンジ」及び事業所情報といった内容を盛り込んだ。

②リーフレット

早稲田大学応用健康科学研究室の発行する「健康づくりスモールチェンジ活用リーフレット」をもとに、一部の用語を岩手の方言に変更し作成した。

③ポスター

職場でできる具体的なスモールチェンジ活動を掲載し、職場に設置した。

④プロモーションビデオ

早稲田大学応用健康科学研究室の作成した「こころとからだの健康に関するプロモーションビデオ」をもとに、一部設定を事業所に変更し作成した。

尚、②及び④は、からだ編・こころ編各1種類を作成した。

図1 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



③ポスター



④プロモーションビデオ



5、調査方法

「従業員健康意識行動調査」(5件法によるアンケート形式)の調査項目は、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、及び9)キャンペーンの評価であった。

「事業所健康職場チェックリスト」(介入群のみ)については、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、及び8)業種別により構成した。

【結果】（表 2 評価プログラム参照）

1、従業員健康意識行動調査結果について

介入群と統制群の比較では、食行動においてのみ、有意な改善効果の差異が確認された。以下に、介入群について有意な改善が確認された調査項目等の一部抜粋して報告する。

1) 回答者の属性

事前・中間・事後の3回全ての調査に対して回答が得られた対象者は、介入事業所139名、および統制事業所26名。回答者の属性を表に示す。（表3）

表3 回答者の属性

	人数	割合
事業所		
事業所 A	22	13.3
事業所 B	29	17.6
事業所 C	88	53.3
事業所 D（統制）	26	15.8
性別		
男性	109	66.1
女性	56	33.9
年代		
20代	17	10.3
30代	34	20.6
40代	53	32.1
50代	50	30.3
その他	20	12.1
業種		
専門職	81	49.1
営業職	27	16.4
デスクワーク	34	20.6
管理職	12	7.3
その他	11	6.7

2) 介入事業所の介入前後の比較結果

①健康意識の変容

健康意識については、「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」の項目が事業所を問わず介入により改善された。(表4、図2)

表4 健康意識の変化

		事前		中間		事後		交互作用の検定		主効果(時期)の検定		多重比較
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	F値	自由度	F値	自由度	
自分は健康であると感じる。	事業所A	3.10	.94	2.95	1.20	3.10	1.18	.24	(4,266)	.11	(2,266)	
	事業所B	3.07	1.00	3.10	1.14	3.03	1.09					
	事業所C	3.38	1.02	3.37	1.06	3.29	1.03					
	介入群全体	3.27	1.01	3.25	1.11	3.21	1.06					
普段から、健康には気を付けている。	事業所A	3.05	.79	3.23	.81	3.36	.66	1.14	(4,266)	2.18	(2,266)	
	事業所B	3.24	.87	3.31	.85	3.52	.74					
	事業所C	3.19	1.03	3.23	1.01	3.16	1.03					
	介入群全体	3.18	.96	3.25	.95	3.27	.93					
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。	事業所A	3.90	.62	3.86	.79	4.33	.66	.85	(4,266)	4.48*	(2,266)	介入群全体:事前<事後* 中間<事後*
	事業所B	4.10	1.14	4.28	.75	4.38	.68					
	事業所C	4.00	.87	4.08	.86	4.15	.74					
	介入群全体	4.01	.90	4.09	.83	4.23	.72					

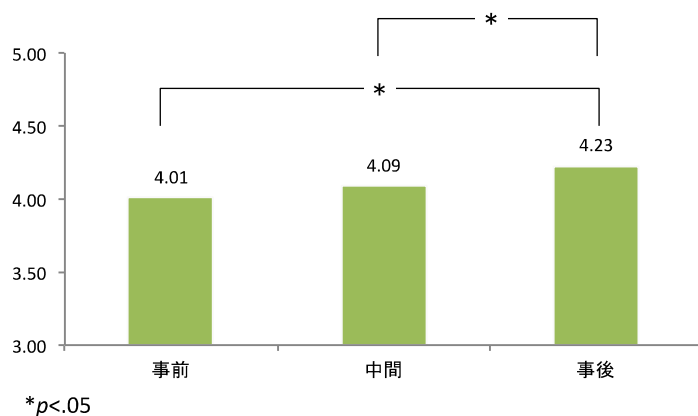


図2 「不健康な行動が自身の健康状態に与える影響を理解している」の特典変化 (介入群全体)

②食行動の変容

食行動については、「野菜を食べている」、「健康に良いと思う食品を食べている」、「油分を控えている」、「健康的な食べ方」、及び「合計得点」に、介入による有意な改善が確認された。(表5、図3, 4, 5, 6)

表5 食行動の改善

		事前		中間		事後		交互作用の検定		主効果(時期)の検定		多重比較
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	F値	自由度	F値	自由度	
野菜を食べている。	事業所A	3.57	.98	3.57	1.08	3.95	.86	1.17	(4,260)	4.17*	(2,260)	介入群全体:事前<事後†
	事業所B	4.07	.81	4.32	.77	4.32	.72					
	事業所C	3.71	1.06	3.95	.92	3.87	1.00					
	介入群全体	3.77	1.01	3.97	.94	3.98	.94					
健康に良いと思う食品を食べている。	事業所A	2.95	1.02	3.38	1.02	3.29	.96	.62	(4,258)	5.17**	(2,258)	介入群全体:事前<中間†・事後*
	事業所B	3.37	1.01	3.52	.94	3.74	1.16					
	事業所C	3.11	1.06	3.38	.96	3.30	.92					
	介入群全体	3.14	1.05	3.41	.96	3.39	.99					
多くの品目をとっている。	事業所A	2.62	.92	2.86	1.06	2.81	.87	1.72	(4,260)	.03	(2,260)	
	事業所B	3.63	.97	3.37	.88	3.33	.78					
	事業所C	3.02	1.07	3.11	.96	3.14	1.00					
	介入群全体	3.08	1.07	3.12	.97	3.13	.95					
栄養のバランスを考えて食事をしている。	事業所A	2.86	1.21	3.09	.97	3.05	.72	.71	(4,264)	.75	(2,264)	
	事業所B	3.29	1.05	3.21	.96	3.39	.99					
	事業所C	2.84	1.09	3.00	.94	2.86	.95					
	介入群全体	2.93	1.11	3.06	.94	3.00	.95					
三食規則正しく食事をしている。	事業所A	3.36	1.36	3.73	1.35	3.68	1.39	3.48**	(4,266)	2.74	(2,266)	B事業所:中間<事後**
	事業所B	3.68	1.42	3.54	1.32	4.07	1.21					
	事業所C	3.47	1.37	3.56	1.39	3.42	1.37					
	介入群全体	3.49	1.37	3.58	1.36	3.60	1.36					
野菜から食べるようにしている。	事業所A	2.86	1.32	2.95	1.17	2.86	1.04	.69	(4,252)	3.22*	(2,252)	介入群全体:事前<事後†
	事業所B	3.46	1.42	3.85	1.12	3.92	1.23					
	事業所C	3.07	1.31	3.28	1.23	3.27	1.27					
	介入群全体	3.12	1.34	3.34	1.22	3.33	1.26					
食べ過ぎないよう、腹八分目を心がけている。	事業所A	2.90	1.09	3.00	1.10	2.71	.90	1.93	(4,264)	.73	(2,264)	
	事業所B	2.96	1.10	3.25	1.08	3.39	1.07					
	事業所C	2.87	1.07	2.85	1.10	2.79	1.02					
	介入群全体	2.90	1.07	2.96	1.10	2.90	1.04					
よく噛んで食べている。	事業所A	2.50	.91	2.64	.66	2.50	.74	.17	(4,264)	2.19	(2,264)	
	事業所B	3.00	1.02	3.21	1.07	3.07	1.09					
	事業所C	2.71	.97	2.89	1.06	2.85	1.04					
	介入群全体	2.73	.98	2.92	1.02	2.84	1.02					
塩分を控えている。	事業所A	2.82	1.10	2.82	.85	2.91	.75	.47	(4,266)	1.73	(2,266)	
	事業所B	3.32	1.19	3.14	.93	3.46	1.04					
	事業所C	2.71	1.05	2.74	1.00	2.83	1.06					
	介入群全体	2.85	1.11	2.84	.97	2.97	1.04					
油分を控えている。	事業所A	2.86	1.04	2.86	.77	3.23	.87	.74	(4,260)	5.85**	(2,260)	介入群全体:事前<事後† 中間<事後**
	事業所B	3.07	.96	3.11	.89	3.44	1.09					
	事業所C	2.61	.96	2.70	.90	2.77	.96					
	介入群全体	2.74	.98	2.81	.89	2.98	1.01					
間食をしていない。	事業所A	3.32	.89	3.55	1.06	3.55	1.06	1.06	(4,260)	1.63	(2,260)	
	事業所B	2.85	1.20	2.59	1.05	3.07	1.00					
	事業所C	2.71	1.23	2.80	1.14	2.83	1.29					
	介入群全体	2.84	1.19	2.88	1.14	3.00	1.22					
砂糖を含む食品を控えている。	事業所A	3.18	1.10	3.64	.79	3.64	.90	.32	(4,266)	1.97	(2,266)	
	事業所B	3.36	1.10	3.18	.86	3.25	1.04					
	事業所C	2.80	1.07	2.76	1.06	2.66	1.13					
	介入群全体	2.98	1.10	2.99	1.03	2.94	1.14					
因子得点:食事バランス	事業所A	12.00	3.61	12.75	3.60	13.05	2.82	.49	(4,250)	2.99	(2,250)	
	事業所B	14.27	2.89	14.42	3.09	14.58	2.96					
	事業所C	12.63	3.52	13.43	3.10	13.18	3.06					
	介入群全体	12.87	3.47	13.52	3.19	13.45	3.04					
因子得点:健康的な食べ方	事業所A	11.62	3.11	12.29	2.43	11.67	2.61	1.96	(4,248)	4.67*	(2,248)	介入群全体:事前<中間†・事後*
	事業所B	13.27	3.12	14.04	3.27	14.73	2.78					
	事業所C	11.96	3.12	12.40	3.19	12.24	3.07					
	介入群全体	12.17	3.14	12.72	3.14	12.65	3.11					
因子得点:摂生	事業所A	12.86	2.68	13.32	2.80	12.18	3.16	1.18	(4,258)	3.46*	(2,258)	介入群全体:事前<中間† 中間>事後†
	事業所B	12.00	2.94	13.19	3.48	12.48	3.12					
	事業所C	10.94	2.93	11.06	3.19	10.81	3.32					
	介入群全体	11.48	2.96	11.87	3.34	11.38	3.32					
合計得点	事業所A	36.00	9.07	37.79	7.71	37.84	6.43	.72	(4,228)	5.04**	(2,228)	介入群全体:事前<事後*
	事業所B	39.17	7.30	40.00	6.90	41.87	6.77					
	事業所C	35.04	8.07	36.29	7.56	36.13	7.59					
	介入群全体	36.01	8.18	37.26	7.54	37.54	7.54					

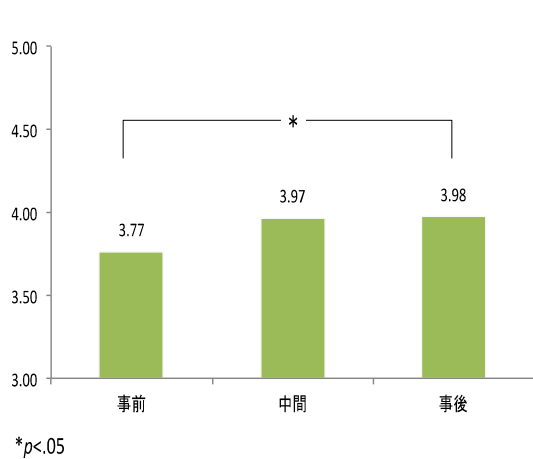


図3 「野菜を食べている」の得点変化 (介入群全体)

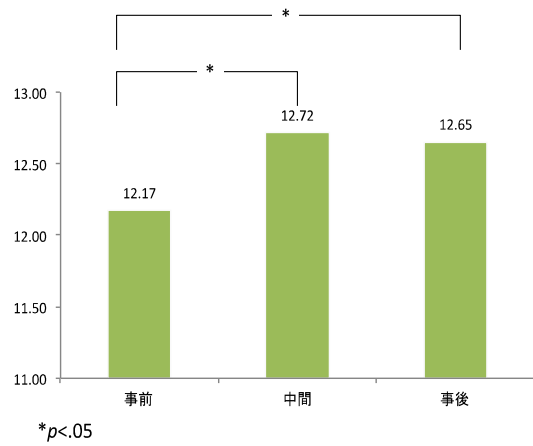


図4 「因子得点：健康的な食べ方」の得点変化 (介入群全体)

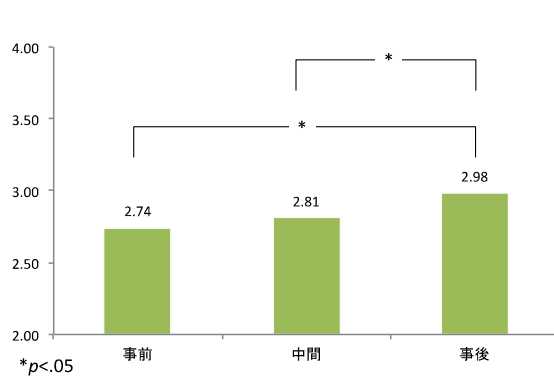


図5 「油分を控えている」の得点変化 (介入群全体)

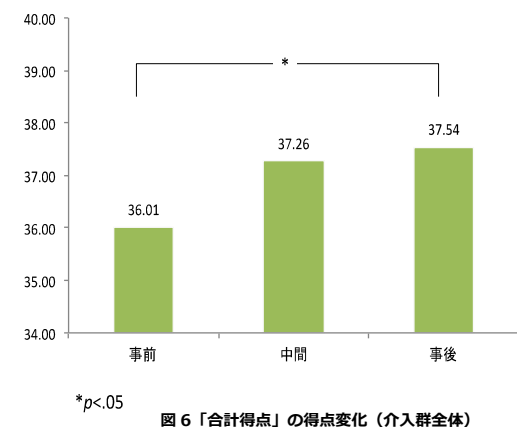


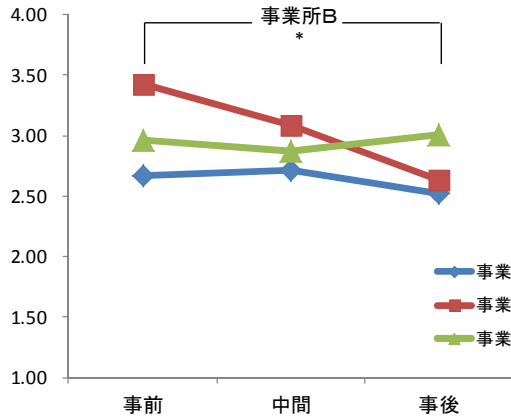
図6 「合計得点」の得点変化 (介入群全体)

③ストレス状況の改善

事業所 B においては、不安感、および抑うつ感が有意に改善した。(表 6, 図 7, 8)

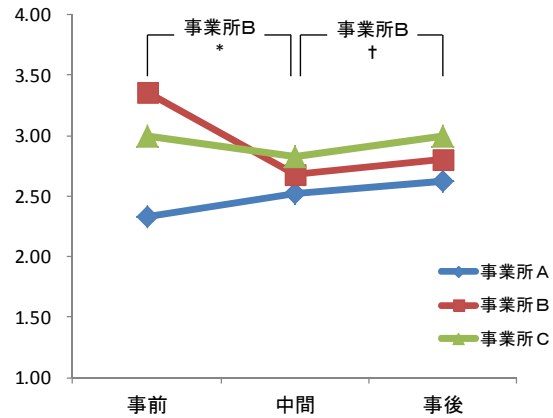
表6 ストレス状況の改善

		事前		中間		事後		交互作用の検定		主効果(時期)の検定		多重比較
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	F値	自由度	F値	自由度	
活気	事業所A	3.29	.78	2.76	.83	2.90	.94	3.09*	(4,248)	.54	(2,248)	n.s
	事業所B	2.50	1.02	2.71	1.00	2.96	1.08					
	事業所C	2.90	1.17	2.85	1.04	2.63	1.08					
	介入群全体	2.89	1.11	2.81	1.00	2.74	1.06					
いらいら感	事業所A	2.68	1.04	2.64	1.09	2.77	1.15	1.54	(4,258)	.54	(2,258)	
	事業所B	3.36	1.08	3.00	.96	2.96	1.27					
	事業所C	3.11	.99	3.20	1.04	3.19	1.01					
	介入群全体	3.08	1.03	3.07	1.05	3.08	1.09					
疲労感	事業所A	2.40	1.05	2.70	.98	2.70	.92	.92	(4,252)	1.89	(2,252)	
	事業所B	3.16	1.34	3.20	1.15	3.16	1.03					
	事業所C	2.89	1.13	2.93	1.06	3.18	1.01					
	介入群全体	2.87	1.18	2.95	1.07	3.10	1.01					
不安感	事業所A	2.67	.97	2.71	.85	2.52	1.08	4.10**	(4,252)	4.31*	(2,252)	B事業所:事後<事前*
	事業所B	3.42	1.06	3.08	.88	2.63	1.13					
	事業所C	2.96	1.12	2.87	1.13	3.01	1.04					
	介入群全体	3.00	1.10	2.88	1.04	2.86	1.07					
抑うつ感	事業所A	2.33	1.15	2.52	1.17	2.62	1.12	2.65*	(4,250)	2.01	(2,250)	B事業所:中間<事前* 事後<事前†
	事業所B	3.36	1.15	2.68	1.28	2.80	1.04					
	事業所C	3.00	1.12	2.82	1.13	3.00	1.15					
	介入群全体	2.96	1.17	2.74	1.17	2.90	1.13					



* $P < .05$

図7「不安感」の得点変化(事業所間比較)



* $P < .05$, † $< .10$

図8「抑うつ感」の得点変化(事業所間比較)

④介入群と統制群のキャンペーン期間中における改善・低下項目の比較
 介入群には低下した項目はなく、統制群には改善項目が少なかった。(図9)

図9 介入群と統制群の比較

【キャンペーンを実施した事業所】

改善した部分	低下してしまった部分
<ul style="list-style-type: none"> 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) 	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	低下してしまった部分
<ul style="list-style-type: none"> 身体活動：生活活動実施 ストレス：(疲労感) 	<ul style="list-style-type: none"> 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)

2、担当者による事業所健康職場チェックリスト結果について

業種別の健康課題項目を加えた独自のチェックリストにより評価を実施した。3事業所共、全調査項目について介入前より定着度が向上した。(図 11)

図 10 事業所健康職場チェックリストと結果表

自分の職場は健康?チェックシート(おまかせ版)

事業所健康チェックリストの結果表

項目	評価結果				
	5	4	3	2	1
1. 労働時間や休憩時間、休日・休暇の取得状況	5	4	3	2	1
2. 職場の安全衛生対策(安全衛生教育、安全衛生設備の整備)	5	4	3	2	1
3. 健康診断の実施状況	5	4	3	2	1
4. 健康増進プログラムの実施状況	5	4	3	2	1
5. 職場の安全衛生対策(安全衛生教育、安全衛生設備の整備)	5	4	3	2	1

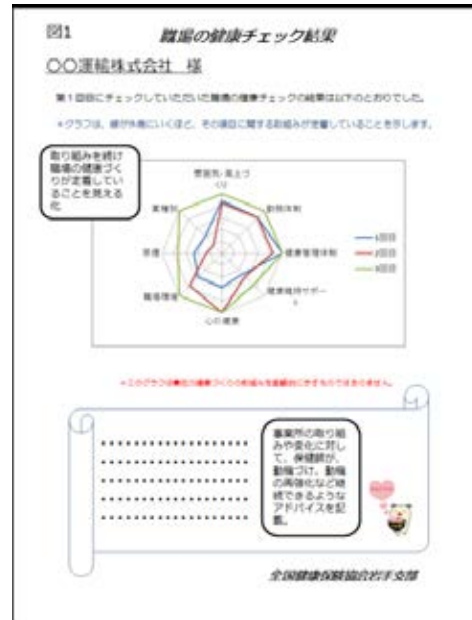
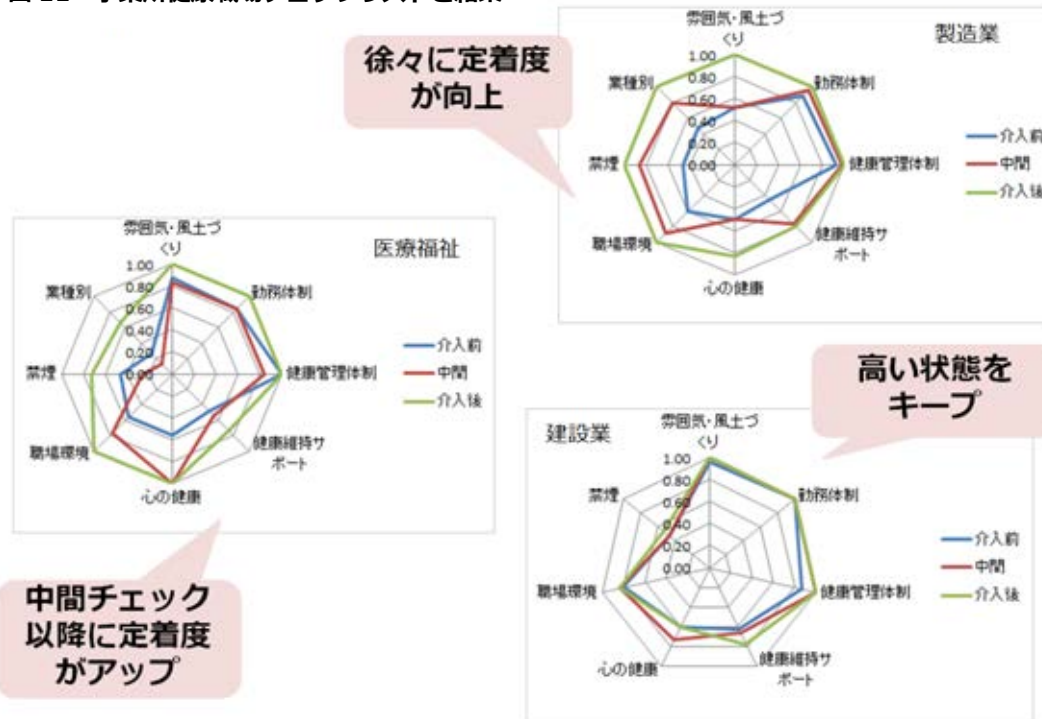


図 11 事業所健康職場チェックリストと結果



【考察】

今回の取組みによる結果から、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、専門家からの意見に基づく記事と身近なロールモデルの実践例を組み合わせた内容の媒体により、積極的に情報提供することは、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したと考える。

また、事業所の健康課題が見える化し、事業主または担当者と保健師が定期面接で事業所の取組みを評価することも、健康管理体制の充実に貢献できたと考える。従業員と事業主へ同時に働きかけるこのキャンペーンは、職場環境の整備によるトップダウン的な効果と、従業員の健康意識の変化によるボトムアップ的な効果の両面から、職場の健康づくりの推進につながったと考える。今回の結果をもとに、事業所の健康づくりを継続、拡充を促すための方略についても今後検討していきたい。

【参考】

竹中晃二・島崎崇史 (2016). こころとからだの健康づくり Happiness ぷらす 1 キャンペーン最終報告書

【備考】

平成 27 年 11 月 4 日第 74 回日本公衆衛生学会にて中間評価についてポスター発表