



# 協会けんぽ加入事業所が取り組む健康推進事業における参加者の行動変容の検討

山口峻輔<sup>1)</sup> 豊島美弥<sup>1)</sup> 堀河陽介<sup>1)</sup> 山田啓介<sup>1)</sup>

小松雅代<sup>2)</sup> 今村知明<sup>2)</sup>

1) 全国健康保険協会奈良支部 2) 奈良県立医科大学

## 目的

全国健康保険協会奈良支部（以下、奈良支部）が行う健康推進事業「第1回職場まるごと健康チャレンジ（ポピュレーションアプローチ）」（以下、事業）の背景要因分析の結果を踏まえ、事業への参加者・非参加者の特定健康診査（以下、健診）問診票を比較し、本事業における行動変容の検討並びに事業の効果的な推進への寄与を目的とする。

## 「職場まるごと健康チャレンジ」の概要

### ●「職場まるごと健康チャレンジ」とは？

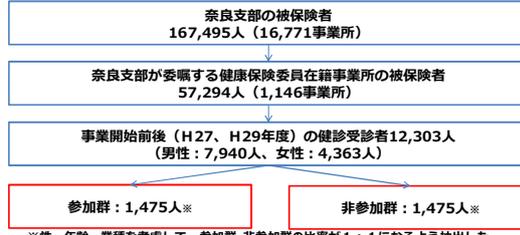
「職場の健康づくり」のきっかけづくりを目的として、奈良支部が企画した健康づくり事業です。

奈良支部が提供する職場編と個人編の健康づくりメニューの中から、自由に1つ以上を選んで3か月間取り組んでいただきます。

職場編メニューは、ラジオ体操や社内食堂・仕出し弁当のメニュー見直し、禁煙対策など47種類から選び、職場全体で取り組みます。

個人編メニューでは、食事・運動・飲酒・喫煙・心身の休養など79種類をご用意しており、生活習慣の改善にチャレンジします。

## 対象



※性・年齢・業種を考慮して、参加群・非参加群の比率が1:1になるよう抽出した。

## 方法

### 【分析方法】

分析においては、問診票の項目を行動変容の指標として定義し、性・年齢・業種を考慮して、参加群・非参加群の比率が1:1になるよう抽出した。分析については、次の順番で行った。尚、解析はSPSS.ver22を使用し有意水準は0.05未満とした。

- ① 事業開始前の各項目を、参加群と非参加群でχ2検定。
- ② ①で有意ではなかった項目のみ、参加群と非参加群それぞれについて、事業開始前後でMcNemar検定。
- ③ ②と同じ項目を、対象者数の上位3業種について、業種別に事業開始前後でMcNemar検定。結果は有意を示した項目のみを掲載。

## 結果

### 【結果① 事業開始前（平成27年度）】（全体 参加群・非参加群の比較）

項目	事業開始前(平成27年度)参加群			事業開始前(平成27年度)非参加群		
	合計(n=)	はいの割合	いいえの割合	合計(n=)	はいの割合	いいえの割合
20歳からの体重変化	1,475	33%	67%	1,475	35%	65%
30分以上の運動習慣	1,475	18%	82%	1,475	17%	83%
歩行または身体活動	1,475	36%	64%	1,475	32%	68%
歩行速度	1,475	40%	60%	1,475	39%	61%
1年間の体重変化	1,475	25%	75%	1,475	32%	68%
食べ方1(早食い等)	1,475	36%	64%	1,475	39%	61%
食べ方2(朝食/朝食)	1,475	36%	64%	1,475	31%	69%
食べ方3(夕食/夕食)	1,475	23%	77%	1,475	22%	78%
食習慣	1,475	18%	82%	1,475	21%	79%
飲酒	1,475	69%	31%	1,475	55%	45%
飲酒量	1,466	64%	36%	1,498	65%	35%
喫煙	1,475	54%	46%	1,475	53%	47%
生活習慣の改善	1,475	27%	73%	1,475	30%	70%
保健指導の希望	1,475	36%	64%	1,475	39%	61%
喫煙	1,475	26%	74%	1,475	27%	73%

※P<0.05 ※※P<0.01

・歩行または身体活動の割合、1年間の体重変化の割合、食べ方(就寝前)の割合、飲酒の頻度を示す飲酒の割合、保健指導の希望の割合の5項目については有意に高い。

### 【結果② 事業開始前後】（平成27年度・平成29年度の比較）

#### ◆参加群

項目	事業開始前(平成27年度)			事業開始後(平成29年度)		
	合計(n=)	はいの割合	いいえの割合	合計(n=)	はいの割合	いいえの割合
20歳からの体重変化	1,475	33%	67%	1,475	35%	65%
30分以上の運動習慣	1,475	18%	82%	1,475	19%	81%
歩行速度	1,475	40%	60%	1,475	41%	59%
食べ方1(早食い等)	1,475	36%	64%	1,475	36%	64%
食べ方2(朝食/朝食)	1,475	23%	77%	1,475	22%	78%
食習慣	1,475	18%	82%	1,475	18%	82%
飲酒量	1,466	64%	36%	1,462	64%	36%
喫煙	1,475	54%	46%	1,475	53%	47%
生活習慣の改善	1,475	27%	73%	1,475	28%	72%
喫煙	1,475	26%	74%	1,475	25%	75%

※P<0.05 ※※P<0.01

#### ◆非参加群

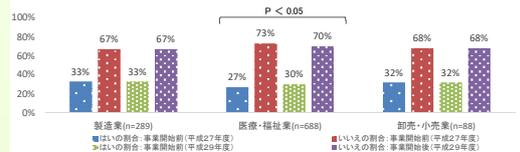
項目	事業開始前(平成27年度)			事業開始後(平成29年度)		
	合計(n=)	はいの割合	いいえの割合	合計(n=)	はいの割合	いいえの割合
20歳からの体重変化	1,475	35%	65%	1,475	37%	63%
30分以上の運動習慣	1,475	17%	83%	1,475	20%	80%
歩行速度	1,475	39%	61%	1,475	39%	61%
食べ方1(早食い等)	1,475	39%	61%	1,475	38%	62%
食べ方2(朝食/朝食)	1,475	22%	78%	1,475	24%	76%
食習慣	1,475	21%	79%	1,475	22%	78%
飲酒量	1,466	66%	34%	1,462	63%	37%
喫煙	1,475	53%	47%	1,475	52%	48%
生活習慣の改善	1,475	30%	70%	1,475	28%	72%
喫煙	1,475	27%	73%	1,475	27%	73%

※P<0.05 ※※P<0.01

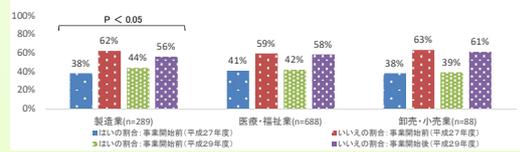
・参加群では、20歳からの体重変化で増加を意味する「はい」と回答した割合と、喫煙において禁煙を意味する「いいえ」が有意に高い。  
・非参加群では、30分以上の運動習慣が有りを意味する「はい」と回答した割合と、飲酒量が「1合以上」と回答した割合が有意に高い。

### 【結果③-項目】（業種別 平成27年度・平成29年度の比較）

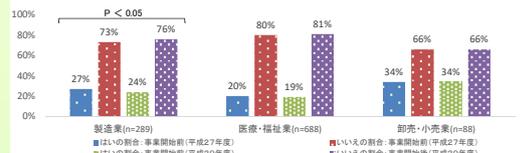
#### ◆20歳からの体重変化（参加群）



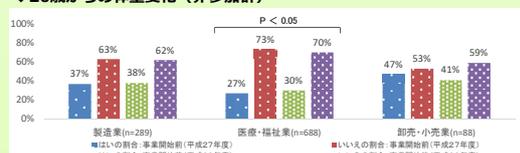
#### ◆歩行速度（参加群）



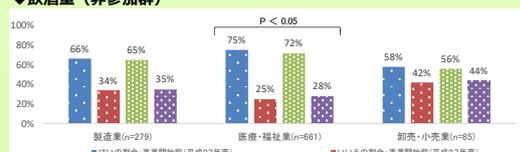
#### ◆喫煙（参加群）



#### ◆20歳からの体重変化（非参加群）



#### ◆飲酒量（非参加群）



・製造業については、参加群で歩行速度が速いを意味する「はい」と回答した割合と、喫煙において禁煙を意味する「いいえ」と回答した割合が有意に高い。非参加群は有意な差は見られなかった。  
・医療・福祉業については、参加群では、20歳からの体重変化で増加を意味する「はい」と回答した割合が有意に高い。非参加群で20歳からの体重変化で増加を意味する「はい」と回答した割合と、飲酒量が「1合以上」と回答した割合が有意に高い。  
・卸売・小売業については、参加群・非参加群ともに有意な差は見られなかった。

## 考察・まとめ

本事業が健康課題の改善へのきっかけづくりとなり、行動変容に寄与している可能性が示唆された。製造業では歩行速度と喫煙に、医療・福祉業は20歳からの体重変化に違いがみられ、業種により違いがみられた。このため、今後は業種を意識した対策や、継続的に健康課題を解決するための支援を強化する必要がある。併せて、本事業による行動変容と健診結果との関連性については、次年度に向けてもさらに検討・分析を行う予定である。