

従業員の行動変容を促す介入方法の構築（三重 2020 健康チャレンジ）

三重支部 企画総務グループ グループ長補佐 濱屋 賢治

帝京大学 公衆衛生学研究科 博士後期課程 杉本 九実、教授 福田 吉治

博士後期課程 山田 卓也、修了生野村 洋介

公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 上席研究員 甲斐 裕子

女子栄養大学 栄養学部 食生態学研究室 准教授 林 芙美

株式会社エヌ・エイ・シー 杉山 聡

---

#### 概要

【目的】中小事業所の健康経営や健康づくりの推進を事業場外から専門家が支援し、健康経営優良法人の取得を目指すとともに、健康無関心層にも効果が期待されている、行動経済学やナッジ理論を応用した健康づくりの取組を実施し、効果検証することを目的とする。

【方法】事前アンケート結果と健診結果等を結合することにより選定した事業所に対し、複数の研究者が行動経済学やナッジ理論を応用した以下の健康づくり取組案を提示し、研究者と事業所で面談し、双方で実現可能性を検討の上、実施する取組を決定した。

その後、研究者が3カ月間、事業所の取組を支援し、取組実施前後に質問紙（生活習慣、健康関心度、運動、食生活など）を用いた調査を実施し、健康行動の変化等について評価を行い、介入した事業所ごとに、課題改善のためのアドバイスシートを作成・提供した。

【結果】参加があった6事業所202名の取組前後での生活習慣を比較した結果、「たばこを習慣的に吸っていない」、「日常生活において歩行または同等の生活活動を1日1時間以上実施している」、「人と比較して食べる速度が遅い」、「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を時々摂取している」、「運動や食生活等の生活習慣の改善にすでに取り組んでいる（6カ月以上）」の取組項目について、良い生活習慣を選択した参加者の割合が増加していた。一方、カイ二乗検定（有意水準5%）を用いて分析した結果、全項目において有意差は見られなかった。

【考察】中小事業所の担当者は、取組を通じて、健康経営や健康づくりの推進を目指した取組の一手法を体系的に習得できた。また、従業員個人にとっては、自身の健康を振り返り、自発的な健康行動への動機付けの機会として作用した可能性も考えられる。

一方、事業推進度合や参加者の反応、アンケート調査の回収率等について、事業主や担当者の意欲レベル、事業推進に係る理解度、事業所の繁忙状況等により、事業所ごとで取組内容や事業推進度、参加率等に大きな差が生じた。

また、取組前後の生活習慣の改善状況について、有意差が見られなかったことから、今後の実施に当たっては、事業所の採用条件や取組支援体制等を再検討するなど、改善しながら取組を進め、更なる検証を行っていきたい。

---

## 本文

### 【目的】

中小事業所の健康経営や健康づくりの推進を事業場外から専門家が支援し、健康経営優良法人の取得を目指すとともに、健康無関心層にも効果が期待されている、行動経済学やナッジ理論を応用した健康づくりの取組を実施し、効果検証することを目的とする。

### 【方法】

全国健康保険協会三重支部の健康宣言事業所に対し、経済産業省の健康経営優良法人制度認定基準及び健康経営実態調査等に基づくアンケートを実施し、アンケート結果と健診結果等を結合することで、取組実施のターゲットとなる事業所を選定した。

選定した事業所に対しては、複数の研究者が行動経済学やナッジ理論を応用した以下の健康づくり取組案を提示し、研究者と事業所で面談し、双方で実現可能性を検討の上、実施する取組を決定した。

その後、研究者が3カ月間、事業所の取組を支援し、取組実施前後に共通質問紙（基本属性、生活習慣、健康関心度、メンタルヘルス、プレゼンティーズム、ソーシャルキャピタルに関する質問票を使用）及び事業別質問紙（運動、食生活などの具体的指標）を用いた調査を実施し、健康行動の変化等について評価を行い、介入した事業所ごとに、課題改善のためのアドバイスシートを作成・提供した。

[図表1 事業所に提示した健康づくり取組案]

取組名	取組内容
①職場でできる『ながら運動』	事業所の様々な場所（コピー機付近、休憩所など）にちょっとした運動を勧めるポスターを掲示し、身体活動を行ってもらおう。
②チーム対抗健康づくりツゲザー（歩数競争）	社員がチームを作り、3カ月間の歩数を競う。また、歩数の多いチームを表彰する。
③自動販売機で無糖飲料をナッジ	社内の自動販売機について、「栄養成分表示をする」、「無糖飲料の配置や販売数を変更する」、「無糖飲料購入時にポイントを付与し、無糖飲料と交換できるキャンペーンを実施する」などにより、無糖飲料の購入を促し、摂取エネルギーを少なくする。
④謎解きはランチの中に…	社員食堂に健康に関するクイズを記載したマットを置き、社員のヘルスリテラシーを高める。
⑤寄り道パーキング	会社から少し離れた場所（スーパーなど）に社員用の駐車場を借り、そこから徒歩で通勤し、身体活動を高める。

[図表2 取組実施前後の質問紙調査の内容]

種類	事業	項目
共通	全事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本属性</li> <li>・生活習慣</li> <li>・健康関心度</li> <li>・メンタルヘルス</li> <li>・プレゼンティーズム</li> <li>・ソーシャルキャピタル</li> </ul>
事業別	職場でできる『ながら運動』	筋肉トレーニングやストレッチの実施頻度、自覚症状、運動実施状況、作業状況 等
	チーム対抗健康づくりツゲザー(歩数競争)	歩数、食事、体重 等
	自動販売機で無糖飲料をナッジ	飲料の量、予防行動、飲料の選択理由 等
	謎解きはランチの中に…	健康関心度、健康習慣 等

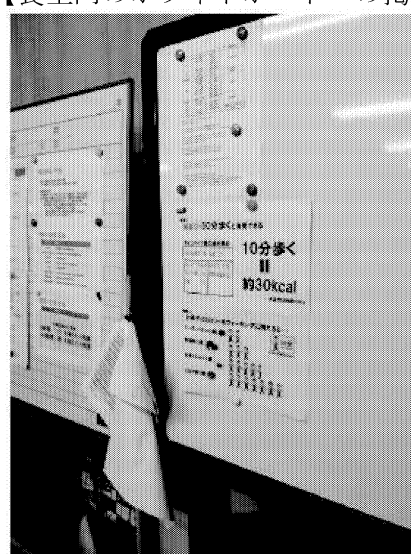
参加希望があった6事業所(「職場でできる『ながら運動』」2事業所、「チーム対抗健康づくりツゲザー」1事業所、「自動販売機で無糖飲料をナッジ」1事業所、「謎解きはランチの中に…」3事業所)202名を対象として、取組を実施した。

[図表3 取組イメージ]

【ながら運動の推進】



【食堂内のホワイトボードへの掲示】



なお、取組前後の生活習慣の改善状況はカイ二乗検定（有意水準 5%）を用いて比較した。分析には IBM SPSS Statistics ver26 を使用した。

### 【結果】

取組前後での生活習慣を比較した結果、「たばこを習慣的に吸っていない」、「日常生活において歩行または同等の生活活動を 1 日 1 時間以上実施している」、「人と比較して食べる速度が遅い」、「朝昼夕の 3 食以外に間食や甘い飲み物を時々摂取している」、「運動や食生活等の生活習慣の改善にすでに取り組んでいる（6 カ月以上）」の取組項目について、良い生活習慣を選択した参加者の割合が増加していた。

なお、全項目において有意差は見られなかった。

### 〔図表 4 アンケート結果〕

	取組前(N=202)		取組後(N=157)		χ <sup>2</sup> 検定の結果(p値)
現在、たばこを習慣的に吸っている					
<b>いいえ</b>	121	61.40%	102	65.00%	0.49 ※n.s.
はい	76	38.60%	55	35.00%	
20歳の時の体重から10kg以上増加している					
<b>いいえ</b>	116	58.60%	89	56.70%	0.72 ※n.s.
はい	82	41.40%	68	43.30%	
1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している					
<b>いいえ</b>	132	67.00%	111	70.70%	0.46 ※n.s.
はい	65	33.00%	46	29.30%	
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している					
<b>いいえ</b>	95	48.00%	75	47.80%	0.97 ※n.s.
<b>はい</b>	103	52.00%	82	52.20%	
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い					
<b>いいえ</b>	90	45.70%	77	49.00%	0.61 ※n.s.
<b>はい</b>	107	54.30%	80	51.00%	
食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか					
ほとんどかめない	1	0.50%	5	3.20%	0.17 ※n.s.
歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる	37	20.10%	28	17.80%	
部分があり、かみにくいことがある					
<b>何でもかんで食べることができる</b>	146	79.30%	124	79.00%	
人と比較して食べる速度が速い					
<b>速い</b>	69	35.20%	63	40.10%	0.57 ※n.s.
遅い	16	8.20%	14	8.90%	
<b>普通</b>	111	56.60%	80	51.00%	
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある					
<b>いいえ</b>	133	67.50%	93	59.20%	0.11 ※n.s.
はい	64	32.50%	64	40.80%	

各項目で未回答者を除く

表 取組前後での生活習慣の比較(太字がよい生活習慣)(続き)

有意水準 p&lt;0.05

	取組前(N=202)		取組後(N=157)		χ <sup>2</sup> 検定の結果
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか					
<b>ほとんど摂取しない</b>	<b>48</b>	<b>25.30%</b>	<b>36</b>	<b>22.90%</b>	0.87 ※n.s.
<b>時々</b>	<b>100</b>	<b>52.60%</b>	<b>86</b>	<b>54.80%</b>	
毎日	42	22.10%	35	22.30%	
朝食を抜くことが週に3回以上ある					
<b>いいえ</b>	<b>135</b>	<b>68.50%</b>	<b>111</b>	<b>70.70%</b>	0.66 ※n.s.
はい	62	31.50%	46	29.30%	
お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度					
<b>ほとんど飲まない(飲めない)</b>	<b>94</b>	<b>48.20%</b>	<b>75</b>	<b>47.80%</b>	0.93 ※n.s.
<b>時々</b>	<b>55</b>	<b>28.20%</b>	<b>47</b>	<b>29.90%</b>	
毎日	46	23.60%	35	22.30%	
睡眠で休養が十分とれている					
いいえ	69	36.30%	64	41.80%	0.30 ※n.s.
<b>はい</b>	<b>121</b>	<b>63.70%</b>	<b>89</b>	<b>58.20%</b>	
運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか					
<b>すでに改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)</b>	<b>17</b>	<b>8.80%</b>	<b>18</b>	<b>11.50%</b>	0.77 ※n.s.
<b>すでに改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)</b>	<b>23</b>	<b>11.90%</b>	<b>13</b>	<b>8.30%</b>	
改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)	55	28.50%	46	29.30%	
改善するつもりはない	73	37.80%	58	36.90%	
近いうちに改善するつもり	25	13.00%	22	14.00%	

各項目で未回答者を除く

各取組の支援については、研究者が状況に応じて、訪問・メール・電話により定期的に進捗確認及びアドバイス等を行っていた。その結果、取組の実施状況は概ね順調に経過し、事業所の担当者が参加状況を記録する、社内報で情報共有するなど、従業員に対して取組の見える化を図る工夫もされていた。

一方、COVID-19の影響により、当初の予定より縮小して取組を実施する形となったこと、訪問により直接支援ができないなど、取組を進めるに当たり限界もあった。また、事業主や担当者のヘルスリテラシーや取組に対する意欲レベルの差により、取組推進や参加者の反応も事業所ごとで差が見られた。

### 【考察】

中小事業所の担当者は、取組を通じて、健康経営や健康づくりの推進を目指した取組の一手法を体系的に習得できた。

一方、事業進捗度合や参加者の反応やアンケート調査の回収率等について、事業主や担当者の意欲レベル、事業推進に係る理解度、事業所の繁忙状況等により、事業所ごとで取組内容や事業進捗度、参加率等に大きな差が生じた。

また、取組前後の生活習慣の改善状況について、有意差が見られなかったことから、今後の実施に当たっては、改善がみられなかった理由を検討し、事業所の採用条件や取組支援体制等を再検討するなど、改善しながら取組を進め、更なる検証を行っていききたい。

### 【備考】

2021年5月24日 第94回日本産業衛生学会でオンデマンド発表