

中小企業における運動及び健康的な食生活推進のための組織的取組みの実態

名古屋市立大学大学院看護学研究科 准教授 尾崎伊都子
愛媛大学大学院医学系研究科看護学専攻 教授 西嶋真理子
愛媛支部 保健グループ 保健専門職 岩永直美

概要

【目的】

中小企業における運動及び健康的な食生活推進のための組織的な取組みの実態を明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象は、協会けんぽ愛媛支部に加入する事業所のうち、「健康づくり推進宣言」を行っている 655 事業所。

事業所における運動及び健康的な食生活推進のための組織的な取組みの「実施の有無」と実施していない項目の「今後の実施意向」について、郵送による無記名自記式質問紙調査を実施。事業所規模別に、取組み状況等について比較した。

【結果】

回収数は、257 事業所（回収率 39.2%）。事業所規模別の内訳は、従業員数 50 人未満が 68.1%、従業員数 50 人以上が 30.7%であった。なお、規模不明の事業所は 3 社（1.2%）であった。

事業主が運動や健康的な食生活について、事業所の目標や具体的な推進方法を従業員に対して宣言している事業所は、運動取組みは 28.4%、食生活推進は 17.1%であったのに対し、宣言する意向がある事業所は、運動取組みは 48.3%、食生活推進は 32.5%であった。

運動施設の利用補助や更衣室・シャワー室設置等の環境づくりは、従業員 50 人以上の事業所では 50 人未満の事業所に比べて実施が進んでいた。

実施率が 30～70%及び実施の意向が 25%以上の項目は、「従業員の運動習慣・食習慣を健診などで調査し把握する」、「運動、健康的な食生活の方法や内容の教材を提供する」であった。

【考察】

運動及び健康的な食生活推進のための組織的な取組みを支援する場合は、事業所規模を考慮する必要があるが、実施の意向が高い取組みは、事業所規模に関わらず手軽に実施できる取組みが多いことから、実施可能な取組みの具体的な提案や健康教室やセミナー等の実施支援が必要であると考えます。

また、実施効果を見える化し、取組みの継続を後押しすることも重要であると考えます。

今回の結果を踏まえ、組織的な取組みを支援する減量プログラムを個別支援と併せて実施していきたい。

【目的】

従業員の健康づくりを推進するためには、個別支援と組織の環境づくりを併せて実施することが求められている。そこで、個人と組織を両面から支援する中小企業向け減量支援プログラムを開発するため、中小企業における運動及び健康的な食生活推進のための組織的な取組みの実態を明らかにすることを目的とした。

【方法】

1. 調査対象

協会けんぽ愛媛支部に加入する事業所のうち、「健康づくり推進宣言」を行っている 655 事業所

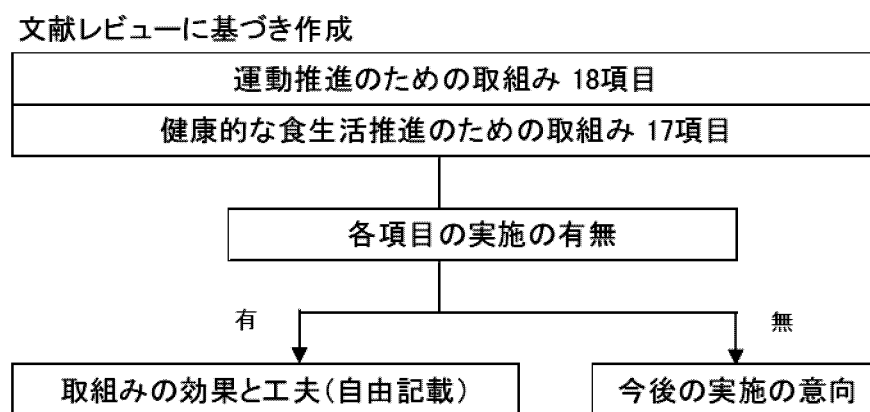
2. 調査方法

- ・ 郵送による無記名自記式質問紙調査
- ・ 調査時期は 2020 年 2 月～3 月

3. 調査内容

- ・ 事業所の概要
- ・ 減量効果が期待できる運動及び健康的な食生活推進のための取組み状況（図 1）

（図1:調査内容）



4. 分析方法

事業所規模別（50 人以上/50 人未満）に、運動及び健康的な食生活推進のための組織的な取組みの実施の有無と実施していない項目の今後の実施意向について χ^2 検定で比較した。有意水準は 5% とした。

自由記載内容は、類似する内容をまとめてカテゴリー化した。

【結果】

1. 回収数

257 事業所（回収率 39.2%）。

2. 事業所の概要

業種は、製造業 22.6%、建設業 15.6%の順に多かった。従業員数は 50 人未満が 68.1%、50 人以上が 30.8%であった。

3. 運動取組み・実施の意向（表 1・2・3）

(1) 従業員に対する宣言

①事業所の目標や具体的な推進方法を従業員に対して宣言している事業所は、28.4%であったのに対し、宣言していない事業所のうち今後宣言する意向がある事業所は 48.3%であった。（表 1 ①）

(2) 事業所規模別の差

①実施率に事業所規模による有意差があった項目（表 2 ②④⑥⑦⑨⑮⑯⑰）
②実施の意向に事業所規模による有意差があった項目（表 2 ⑮）

(3) 実施率 30～70%及び実施の意向 25%以上の項目

①「従業員の運動習慣を健診などで調査し把握する」、「運動の方法や内容の教材を提供する」であった。（表 3 ⑧⑩）

(4) 実施率向上の伸びしろが大きい項目

①実施率は低いが実施の意向が高い、実施率向上の伸びしろが大きい項目（「未実施率」×「実施の意向」が 20%以上の項目）は 8 項目であった。（表 3 ①⑦⑨⑩⑪⑫⑬⑱）

4. 健康的な食生活推進のための取組み・実施の意向（表 4・5・6）

(1) 従業員に対する宣言

①事業所の目標や具体的な推進方法を従業員に対して宣言している事業所は、17.1%であったのに対し、宣言していない事業所のうち今後宣言する意向がある事業所は 32.5%であった。（表 4 ①）

(2) 事業所規模別の差

①実施率に事業所規模による有意差があった項目（表 5 ②③⑧）
②実施の意向に事業所規模による有意差があった項目（表 5 ③）

(3) 実施率 30～70%及び実施の意向 25%以上の項目

- ①「従業員の食習慣を健診などで調査し把握する」、「健康的な食生活推進のための教材を提供する」であった。(表 6 ⑪⑬)

(4) 実施率向上の伸びしろが大きい項目

- ①実施率は低いが実施の意向が高い、実施率向上の伸びしろが大きい項目（「未実施率」×「実施の意向」が 20%以上の項目）は 5 項目であった。(表 6 ①⑩⑫⑬⑰)

5. 取組み推進による従業員への影響（自由回答）（表 7・8）

従業員の意識向上や行動変容、健康状態の改善、従業員同士の交流促進、仕事の能率向上等があった。一方で、効果がないとの回答もあった。

6. 取組み推進するための工夫（自由回答）（表 9・10）

教材や運動用具を、利用しやすい場所に配置する等があった。

表1 運動推進のための取組みの実施状況及び実施の意向

(注)実施状況 n=257(アンケート回収数) 実施の意向 n=設問ごと実施していないと回答した数

	実施状況		実施の意向	
	実施あり (%)	実施なし (%)	実施したい (%)	実施しない (%)
事業所の方針・方策				
① 事業主が運動推進のための事業所の目標や具体的な推進方法を従業員に宣言している	28.4	70.0	48.3	44.4
② 運動施設(ジム、フィットネスなど)の利用料を負担・補助している	9.3	90.3	19.0	74.1
③ 従業員に万歩計などの運動用具の提供や購入時の補助を行っている	7.8	91.4	14.5	76.6
④ 運動の実施(目標達成など)に対するインセンティブ(報奨金、表彰、景品など)を付与している	6.6	93.0	14.2	77.8
⑤ 職場で従業員が個々に運動できる時間を勤務時間内に設けている	16.0	83.7	20.9	70.2
⑥ 運動推進のため従業員の家族が参加できる取組みを行っている	7.8	91.8	12.7	78.8
⑦ 運動推進のため地域の組織や機関と共同して取組みを行っている	12.1	87.5	23.6	67.1
運動推進プログラム				
⑧ 従業員の運動習慣を健診などで調査し把握している	60.3	39.3	39.6	54.5
⑨ 運動推進のための健康教育プログラム(講座、健康教室、セミナー)を企画・周知し、実施している	16.7	82.9	32.9	58.7
⑩ 運動の方法や内容についての教材(ポスター、チラシ、パンフレットなど)を提供している	33.9	65.4	43.5	48.2
⑪ 運動推進のための組織的運動(キャンペーン)を実施している(階段利用の呼びかけなど)	25.3	74.3	36.1	57.6
⑫ 職場全体で決まった時間に運動やストレッチ(職場体操、腰痛予防体操、肩こり体操など)を実施している	28.8	70.8	36.8	56.6
運動推進のための環境づくり				
⑬ 職場内での活動量が高まるような動線や作業姿勢を考慮した環境(階段や廊下、事務所、作業場などの配置や形状)を整えている	24.9	74.7	28.6	63.0
⑭ 職場内に運動のための設備(運動用具、運動機器、運動場所、ランニング・散歩道など)を設けている	16.3	82.9	16.9	74.2
⑮ 運動のために使用できる設備(更衣室、ロッカー、シャワー)がある	25.7	73.9	14.7	79.5
⑯ 徒歩や自転車で通勤する環境を整備している(自転車置き場、歩数増加のため社外に駐車場を設置するなど)	63.8	35.8	20.7	72.8
仲間づくり支援				
⑰ 運動のために従業員同士が協力し合う環境づくりをしている(クラブ活動の促進など)	22.6	77.0	22.2	67.2
⑱ 運動を推進する役割を担う従業員がいる	23.0	76.3	33.7	56.1

表2 事業所規模別運動推進のための取組みの実施状況及び実施の意向

(注)実施状況 小規模事業所n=175 中・大規模事業所n=79 設問ごとに無回答は除いて集計 実施の意向 n=設問ごと実施していないと回答した数 設問ごとに無回答は除いて集計

	実施状況				実施の意向			
	従業員 50人未満 事業所 (%)	従業員 50人以上 事業所 (%)	事業所 規模影響 有 (*)	無回答数	従業員 50人未満 事業所 (%)	従業員 50人以上 事業所 (%)	事業所 規模影響 有 (*)	無回答数
事業所の方針・方策								
① 事業主が運動推進のための事業所の目標や具体的な推進方法を従業員に宣言している	28.9	28.6		4	54.9	46.2		15
② 運動施設(ジム、フィットネスなど)の利用料を負担・補助している	6.3	16.7	*	1	21.3	19.0		19
③ 従業員に万歩計などの運動用具の提供や購入時の補助を行っている	6.3	11.5		2	17.0	14.1		24
④ 運動の実施(目標達成など)に対するインセンティブ(報奨金、表彰、景品など)を付与している	4.0	11.5	*	1	15.6	15.6		21
⑤ 職場で従業員が個々に運動できる時間を勤務時間内に設けている	16.6	15.4		1	22.6	23.3		22
⑥ 運動推進のため従業員の家族が参加できる取組みを行っている	5.1	14.1	*	1	14.7	12.7		23
⑦ 運動推進のため地域の組織や機関と共同して取組みを行っている	8.6	19.2	*	1	25.3	28.6		23
運動推進プログラム								
⑧ 従業員の運動習慣を健診などで調査し把握している	60.6	60.3		1	44.6	34.5		7
⑨ 運動推進のための健康教育プログラム(講座、健康教室、セミナー)を企画・周知し、実施している	13.1	25.6	*	1	34.3	38.2		21
⑩ 運動の方法や内容についての教材(ポスター、チラシ、パンフレットなど)を提供している	35.6	30.8		2	49.0	42.0		16
⑪ 運動推進のための組織的運動(キャンペーン)を実施している(階段利用の呼びかけなど)	23.4	29.5		1	38.4	36.5		14
⑫ 職場全体で決まった時間に運動やストレッチ(職場/対象、腰痛予防体操、肩こり体操など)を実施している	26.3	34.6		1	35.8	45.8		14
運動推進のための環境づくり								
⑬ 職場内での活動量が高まるような動線や作業姿勢を考慮した環境(階段や廊下、事務所、作業場などの配置や形状)を整えている	21.7	32.1		1	27.4	40.0		18
⑭ 職場内に運動のための設備(運動用具、運動機器、運動場所、ランニング・散歩道など)を設けている	16.6	16.9		2	17.4	22.0		22
⑮ 運動のために使用できる設備(更衣室、ロッカー、シャワー)がある	21.7	35.9	*	1	11.7	27.1	*	14
⑯ 徒歩や自転車で通勤する環境を整備している(自転車置き場、歩数増加のため社外に駐車場を設置するなど)	58.9	75.6	*	1	22.7	21.1		7
仲間づくり支援								
⑰ 運動のために従業員同士が協力し合う環境づくりをしている(クラブ活動の促進など)	14.3	41.0	*	1	21.8	33.3		23
⑱ 運動を推進する役割を担う従業員がいる	20.1	29.5		2	37.1	38.0		22

表3 運動推進のための取組みの実施状況及び実施の意向

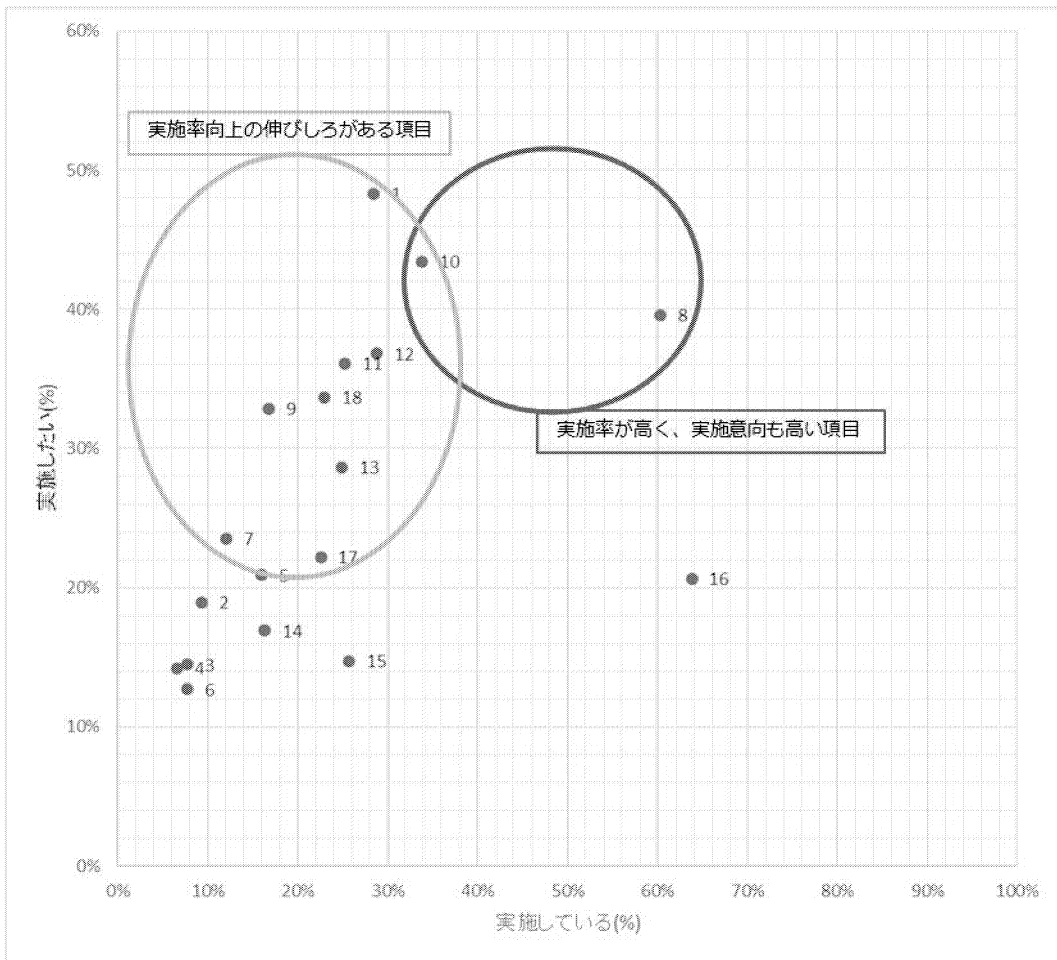


表4 健康的な食生活推進のための取組みの実施状況及び実施の意向

(注)実施状況 n=257(アンケート回収数) 実施の意向 n=設問ごと実施していないと回答した数

	実施状況		実施の意向	
	実施あり (%)	実施なし (%)	実施したい (%)	実施しない (%)
事業所の方針・方策				
① 事業主が健康的な食生活推進のための事業所の目標や具体的な推進方法を従業員に宣言している	17.1	81.3	32.5	56.9
② 従業員食堂(仕出し弁当を含む)で健康的なメニュー(バランス食、低カロリー食、少量サイズなど)を提供している	23.0	76.3	9.7	80.6
③ 従業員食堂(仕出し弁当を含む)では健康的なメニューを割引料金で提供している	14.0	85.2	8.2	82.2
④ 健康的な食生活の実施(目標達成など)に対するインセンティブ(報奨金、表彰、景品など)を付与している	1.2	98.1	13.5	74.2
⑤ 日中の業務が立て込んでいる場合でも昼食をとるための時間を確保・調整できるようにしている	81.7	17.5	28.9	55.6
⑥ 超過勤務時に食事の調整ができるようにしている(食事時間の確保、軽食の提供など)	54.1	44.7	20.9	67.8
⑦ 水分摂取を随時できるようにしている(ウォーターサーバー、噴水式水飲み場、給湯室など)	82.5	16.7	25.6	69.8
⑧ 自動販売機の飲料や食品に健康的な商品(低糖、低カロリー、栄養価が高いなど)を含めている	48.6	50.2	17.1	71.3
⑨ 健康的な食生活推進のため従業員の家族が参加できる取組みを行っている	1.6	97.3	13.2	76.0
⑩ 休肝日を設けて節酒を呼びかけている	24.5	74.3	29.3	60.2
食生活推進プログラム				
⑪ 従業員の食生活や栄養状態を健診などで調査し把握している	54.9	44.4	27.2	61.4
⑫ 健康的な食生活推進のための健康教育プログラム(講座、健康教室、セミナー)を企画・周知し、実施している	15.2	84.0	26.4	62.5
⑬ 健康的な食生活推進のための教材(ポスター、チラシ、パンフレットなど)を提供している	34.6	64.6	36.7	53.6
食生活推進のための環境づくり				
⑭ 従業員食堂(仕出し弁当を含む)において栄養素やカロリー情報を表示している	16.0	82.9	10.3	75.1
⑮ 持参した食事の保存や調理ができる環境(冷蔵庫や電子レンジなど電化製品、炊事場など)を提供している	86.8	12.1	22.6	64.5
⑯ 職場の会食や宴席の時に健康的な食事の選択を勧めている	23.7	75.1	22.8	66.8
支援・協力者の配置				
⑰ 健康的な食生活を推進する役割を担う従業員がいる	20.2	79.0	30.5	56.2

表5 事業所規模別健康的な食生活推進のための取組みの実施状況及び実施の意向

(注)実施状況 小規模事業所n=175 中・大規模事業所n=79 設問ごとに無回答は除いて集計 実施の意向 n=設問ごと実施していないと回答した数 設問ごとに無回答は除いて集計

	実施状況				実施の意向			
	従業員 50人未満 事業所 (%)	従業員 50人以上 事業所 (%)	事業所 規模影響 有 (*)	無回答数	従業員 50人未満 事業所 (%)	従業員 50人以上 事業所 (%)	事業所 規模影響 有 (*)	無回答数
事業所の方針・方策								
① 事業主が健康的な食生活推進のための事業所の目標や具体的な推進方法を従業員に宣言している	17.9	16.9		4	36.8	35.6		25
② 従業員食堂(仕出し弁当を含む)で健康的なメニュー(バランス食、低カロリー食、少量サイズなど)を提供している	17.1	37.7	*	2	9.2	15.9		22
③ 従業員食堂(仕出し弁当を含む)では健康的なメニューを割引料金で提供している	9.7	24.7	*	2	6.3	17.0	*	24
④ 健康的な食生活の実施(目標達成など)に対するインセンティブ(報奨金、表彰、景品など)を付与している	0.6	2.6		2	13.8	19.7		34
⑤ 日中の業務が立て込んである場合でも昼食をとるための時間を確保・調整できるようにしている	80.6	85.7		2	31.0	44.4		7
⑥ 超過勤務時に食事の調整ができるようにしている(食事時間の確保、軽食の提供など)	56.6	48.7		3	25.0	20.6		13
⑦ 水分摂取を随時できるようにしている(ウォーターサーバー、噴水式水飲み場、給湯室など)	81.1	87.0		2	31.3	11.1		2
⑧ 自動販売機の飲料や食品に健康的な商品(低糖、低カロリー、栄養価が高いなど)を含めている	44.6	61.8	*	3	17.6	26.9		18
⑨ 健康的な食生活推進のため従業員の家族が参加できる取組みを行っている	1.7	1.3		3	13.2	19.1		30
⑩ 休肝日を設けて節酒を呼びかけている	27.0	19.5		3	36.3	26.8		22
食生活推進プログラム								
⑪ 従業員の食生活や栄養状態を健診などで調査し把握している	56.6	50.6		2	33.8	24.2		13
⑫ 健康的な食生活推進のための健康教育プログラム(講座、健康教室、セミナー)を企画・周知し、実施している	13.1	20.8		2	28.1	31.5		27
⑬ 健康的な食生活推進のための教材(ポスター、チラシ、パンフレットなど)を提供している	36.0	33.8		2	40.6	39.1		19
食生活推進のための環境づくり								
⑭ 従業員食堂(仕出し弁当を含む)において栄養素やカロリー情報を表示している	13.2	23.4		3	10.2	17.6		34
⑮ 持参した食事の保存や調理ができる環境(冷蔵庫や電子レンジなど電化製品、炊事場など)を提供している	86.2	90.9		3	27.3	20.0		4
⑯ 職場の会食や宴席の時に健康的な食事の選択を勧めている	25.7	19.7		3	26.3	22.8		22
支援・協力者の配置								
⑰ 健康的な食生活を推進する役割を担う従業員がいる	19.4	22.1		2	34.2	35.2		29

表6 健康的な食生活推進のための取組みの実施状況及び実施の意向

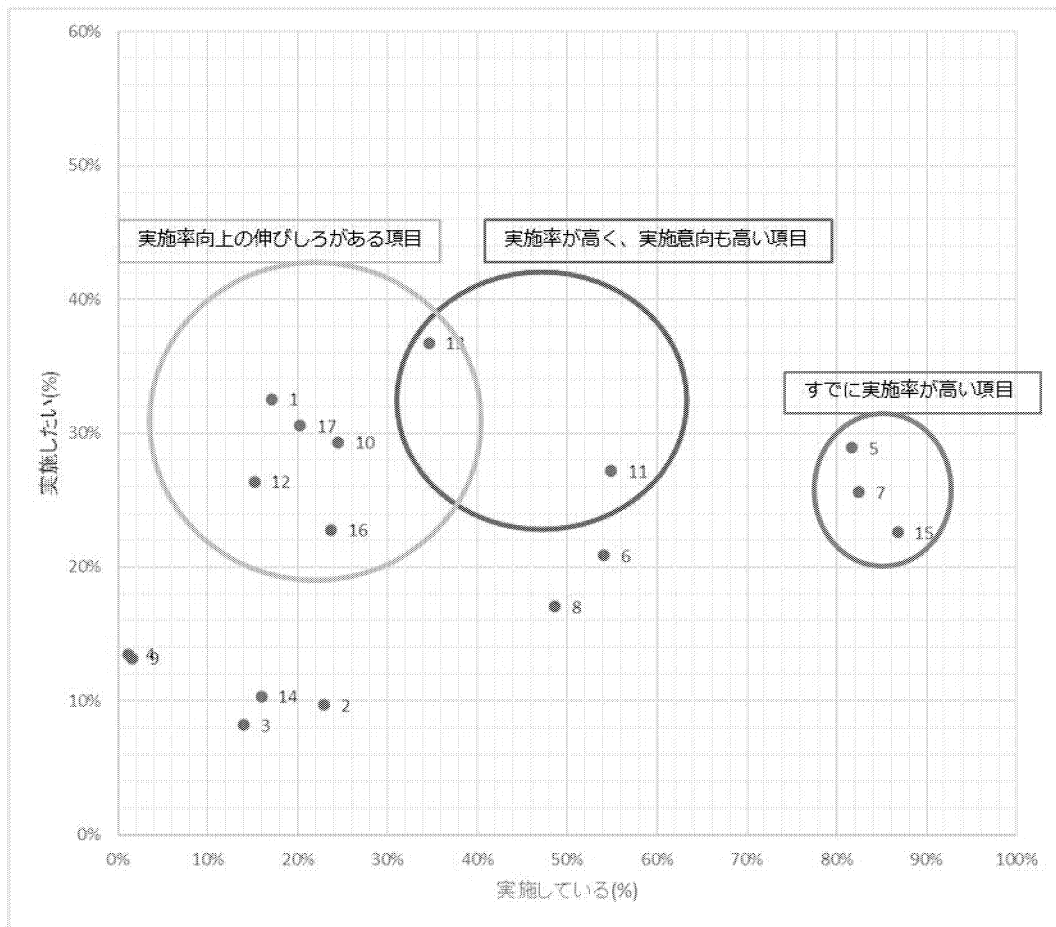


表7 運動推進の取組みの実施による従業員への影響

分類	具体例
運動の行動変容	<ul style="list-style-type: none"> ・大会参加費・運動施設の利用費などを補助し運動が習慣化、従業員同士が誘い合い運動している。 ・従業員全員で個人対抗歩数競争を定期的を実施し、平均歩数が増加している。 ・3階までは階段利用を促進し、実践している。
健康・運動への意識向上	<ul style="list-style-type: none"> ・人間ドックの実施により、健康に対する意識が高まった。 ・血圧計を常設したことで、測定する従業員が多く、健康に対する意識が高まった。 ・毎月発行の健康に関する情報を従業員が執筆することにより、健康に対する意識が高まっている。
健康状態の改善	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員が個々に運動できる時間を勤務時間内に設けることにより、腰痛や肩こりなどが改善している。 ・毎年体力測定を行い、少しずつ結果が良くなっている。 ・片頭痛体操実施継続後、今まで服薬していた従業員が服薬しなくなった。
交流の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・クラブ活動により、他店舗スタッフとのコミュニケーションの場となっている。 ・健診結果について、従業員同士で話し合ったり、改善方法を意見交換している。 ・利用料補助活用従業員は、ロールモデルとして高い意識を持って取組み、良い影響を与えている。

表8 健康的な食生活推進の取組みの実施による従業員への影響

分類	具体例
食行動の変容	<ul style="list-style-type: none"> ・健康弁当は、多少値段が高くても健康弁当を選ぶ従業員が多かった。 ・飲料のカロリーや砂糖の量を貼り出したことにより、炭酸飲料から水やお茶に変更する従業員が増えた。 ・自動販売機に炭酸水(カロリー0)を入れたことにより、砂糖の量が多い飲料を買う従業員が減った。
健康・食行動への意識向上	<ul style="list-style-type: none"> ・常時相談者を設置し、気軽に相談できる環境を作ることにより、健康に対する意識が高まった。 ・個別に減塩や節酒などを声かけたことにより、健診結果を気にかけるようになった。 ・外部講師に自社の商品(食品)についてアドバイスを受け、仕事や家庭で知識を活かしている。
健康状態の改善	<ul style="list-style-type: none"> ・健診の結果、有所見者に二次検査を呼びかけ、受診者が増加した。 ・γ-GTPが高く飲酒する従業員は、強制的に半年週3日禁酒日を設け、ほぼ全員が正常値に近づいた。 ・AGEs(最終糖化産物)を定期的に測定し、結果が悪い従業員は管理栄養士によりアドバイスをを行ったところ、意識改善や測定値の改善が見られた。
減量の達成	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満体型の希望者に、食生活と運動をLine上で指導することにより、減量効果が現れている。 ・肥満度が高い従業員は、自社の管理栄養士が食事記録ノートを確認し、アドバイスをを行ったところ、意識改善や測定値の改善が見られた。 ・希望者に、昼食は病院食を提供することにより、健康管理ができ減量にもつながっている。
仕事の能率向上	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食時間の確保や水分補給・食事の保存や調理環境整備の実施により健康管理が容易となり、仕事の能率が上がるのと同時にいきいきと働けるようになった。 ・以前は業務をこなしながら昼食を食べる部署があったが、話し合い昼食時間の確保が可能となった。その結果、午後からの仕事効率が良くなり気持ちに余裕ができたことから、雰囲気も良くなった。

表9 運動推進の取組みのための工夫

分類	具体例
運動用具の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングマシン・ダンベル・ベンチプレス ・ぶら下がり健康機・バランスボール ・卓球・バスケット・バトミントン・キャッチボール・ダーツ
運動環境	<ul style="list-style-type: none"> ・決まった時間に、ラジオ体操やストレッチ運動の音楽を流している。 ・従業員用控室へは、階段をのぼらないと行けないようにしている。 ・食堂入口や休憩室に運動器具を置き、休憩時間などいつでも従業員が使用できるようにしている。
運動時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操は朝だけでなく、昼も実施している。 ・パート従業員も参加できるように、実施時間をパート従業員の最も遅い出勤時間に合わせ実施している。 ・習慣になるよう、簡単・短時間を、毎日続けている。
費用負担	<ul style="list-style-type: none"> ・費用がかかるものを実施する際、個人が負担する額を減らし参加しやすいようにしている。 ・家族と一緒に参加できるように、フィットネスジムの利用料を、家族も従業員と同じく補助している。 ・クラブ活動に補助金を出す。
職場の資源活用	<ul style="list-style-type: none"> ・患者さんが利用していない時間帯は、リハビリ室の運動機器などの従業員使用を許可している。 ・自社の温泉・プール・トレーニングジムを、仕事が休みの時や仕事が終わった後、無料で利用できる。 ・自社の健康づくりインストラクターによる体操指導を、各施設に向向いて実施している。
運動イベントの企画	<ul style="list-style-type: none"> ・スマホアプリを活用し、全国・県内で歩数ランキングを実施し、モチベーションアップを図っている。 ・ウォーキングやランニングを実施した時間や歩数により、インセンティブを与えている。 ・全従業員で、運動プログラムに登録し歩数を競っている。 ・1万歩/日達成や禁煙など健康に関するアンケートに回答することにより、インセンティブを与えている。
運動推進者の配置	<ul style="list-style-type: none"> ・若手従業員を中心に活動する。 ・社長が中心となって活動する。

表10 健康的な食生活推進の取組みのための工夫

分類	具体例
教材の提供	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムカードやトイレ前・食堂など、従業員の目にとまりやすい場所にポスターを掲示している。 ・ポスターなどは、定期的に貼り替える。 ・食堂に、体重計を設置している。 ・月に1回、健康リーフレットやメルマガで届く食事メニューを従業員へ配る。
カロリー表示	<ul style="list-style-type: none"> ・献立表やお弁当置き場に、カロリーを記載して掲示している。 ・事務所内の自動販売機に、カロリーや砂糖の量を記載して掲示している。 ・健康的なメニューのお弁当から高カロリー弁当まで、幅広く自由に選択できるようにしている。
健康的な食事提供	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所で、調理員の手作り昼食を提供している。 ・病院食を、割安で提供している。 ・旬の食材で作った惣菜を、社長が提供している。 ・野菜多めのメニューを、割引料金で提供している。 ・年間6回ほどは、健康カレーを昼食で提供している。 ・会議時に、健康に配慮したメニューの仕出し弁当を注文している。 ・給食センターのヘルシー弁当を注文している。(1/3の従業員が利用) ・昼食の弁当に十六穀米を使用し、栄養のバランスが整った(管理栄養士監修)ものを推奨している。 ・事業所で提供する飲料を、コーヒーはブラック、トクホのお茶などに変更している。

【考察】

健康づくり推進宣言事業所においても、目標や具体的な推進方法を従業員に対して宣言している事業所は3割弱であるが、実施の意向がある事業所は5割弱存在することから、実行可能で効果のある具体的な取組み例を提案する必要性があると考えられた。「運動推進のため地域の組織や機関と共同して取組みを行っている」や、「従業員食堂（仕出し弁当を含む）では健康的なメニューを割引料金で提供している」などのマンパワーやコストを要する取組みは、事業所規模が小さい事業所では取組みにくいことを伺わせる結果であったことから、組織的な取組みを支援する場合は、事業所規模を考慮する必要性もあると考えられた。

しかし、実施率が高く今後の実施意向も高い取組みや、実施率向上の伸びしろが大きい取組みは、「従業員の運動習慣・食習慣を健診などで調査し把握する」、「運動、健康的な食生活の方法や内容の教材を提供する」、「運動、健康的な食生活推進のための健康教育プログラムを実施する」など事業所規模に関わらず手軽に実施できる取組みが多いことから、実行可能な具体的な提案や教材の提供、健康教室の実施支援などが必要であると考ええる。

取組み推進により従業員の意識向上や行動変容、健康状態の改善、従業員同士の交流促進、仕事の能率向上等があった一方で、効果がないとの回答があった要因は、取組みに前向きな従業員に偏りがあり、積極的に取組んでほしい従業員への効果が得られなかったことが考えられた。取組みを推進する従業員を育成することは、健康のみならず良好な人間関係の構築による業績向上に寄与する可能性があるため、健康教室やセミナーなど継続して支援することで事業所内の取組みを推進することができる。また、実施による効果測定を支援することで、実施効果を見える化し、取組みの継続を後押しすることも重要であると考ええる。

今回の結果を踏まえ、組織的な取組みを支援する減量プログラムを個別支援と併せて実施していきたい。

【備考】

第79回 日本公衆衛生学会総会でポスター発表

【参考文献】

健康的な食生活・身体活動を推進するための職域における介入研究のレビュー論文

1. Verweij LM, Coffeng J, van Mechelen W, Proper KI. Meta-analyses of workplace physical activity and dietary behaviour interventions on weight outcomes. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. 2011;12(6):406-29. Epub 2010/06/16. doi: 10.1111/j.1467-789X.2010.00765.x. PubMed PMID: 20546142.
2. Schroer S, Haupt J, Pieper C. Evidence-based lifestyle interventions in the workplace--an overview. *Occup Med (Lond)*. 2014;64(1):8-12. doi: 10.1093/occmed/kqt136. PubMed PMID: 24280187.
3. Matson-Koffman DM, Brownstein JN, Neiner JA, Greaney ML. A site-specific literature review of policy and environmental interventions that promote physical activity and nutrition for cardiovascular health: what works? *American journal of health promotion : AJHP*. 2005;19(3):167-93. Epub 2005/02/08. doi: 10.4278/0890-1171-19.3.167. PubMed PMID: 15693346.
4. Tam G, Yeung MPS. A systematic review of the long-term effectiveness of work-based lifestyle interventions to tackle overweight and obesity. *Prev Med*. 2018;107:54-60. doi: 10.1016/j.ypmed.2017.11.011. PubMed PMID: 29155225.
5. Kahn-Marshall JL, Gallant MP. Making healthy behaviors the easy choice for employees: a review of the literature on environmental and policy changes in worksite health promotion. *Health Educ Behav*. 2012;39(6):752-76. doi: 10.1177/1090198111434153. PubMed PMID: 22872583.

健康的な食生活・身体活動を推進するための職域での取り組みについての評価指標に関する文献

1. Hipp JA, Reeds DN, van Bakergem MA, Marx CM, Brownson RC, Pamulapati SC, et al. Review of measures of worksite environmental and policy supports for physical activity and healthy eating. *Prev Chronic Dis*. 2015;12:E65. Epub 2015/05/08. doi: 10.5888/pcd12.140410. PubMed PMID: 25950572; PubMed Central PMCID: PMC4436045.
2. Gutermuth LK, Hager ER, Pollack Porter K. Using the CDC's Worksite Health ScoreCard as a Framework to Examine Worksite Health Promotion and Physical Activity. *Prev Chronic Dis*. 2018;15:E84. doi: 10.5888/pcd15.170463. PubMed PMID: 29935077; PubMed Central PMCID: PMC6016402.
3. Kim S, Adamson KC, Balfanz DR, Brownson RC, Wiecha JL, Shepard D, et al. Development of the Community Healthy Living Index: a tool to foster healthy environments for the prevention of obesity and chronic disease. *Prev Med*. 2010;50 Suppl 1:S80-5. Epub 2009/09/12. doi: 10.1016/j.ypmed.2009.07.025. PubMed PMID: 19744511.
4. Plotnikoff RC, Prodaniuk TR, Fein AJ, Milton L. Development of an ecological assessment tool for a workplace physical activity program standard. *Health promotion practice*. 2005;6(4):453-63. Epub 2005/10/08. doi: 10.1177/1524839904263730. PubMed PMID: 16210688.
5. Shimotsu ST, French SA, Gerlach AF, Hannan PJ. Worksite environment physical activity and healthy food choices: measurement of the worksite food and physical activity environment at four metropolitan bus garages. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2007;4:17. doi: 10.1186/1479-5868-4-17. PubMed PMID: 17498308; PubMed Central PMCID: PMC1876805.
6. Golaszewski T, Barr D, Pronk N. Development of assessment tools to measure organizational support for employee health. *American journal of health behavior*. 2003;27(1):43-54. Epub 2002/12/26. doi: 10.5993/ajhb.27.1.5. PubMed PMID: 12500951.