



職域でのウォーキングプログラムの取り組みーメタボリックシンドローム、メンタルヘルス対策の側面からー			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・運動習慣 ・メタボリックシンドローム ・メンタルヘルス	・睡眠習慣 ・ウォーキング
1・2・3・8・9			
改善・取組みの背景と課題	<p>本邦の年間自殺者が3万人を超え、うち勤労者は約8千人を占める。勤労者の自殺の背景にはうつ状態が存在すると考えられる。他方、約2人に1人がメタボリックシンドローム又はその予備軍とされている。これらの背景から、メンタル不調およびメタボリックシンドロームの予防は、近年の産業保健活動における最重要課題といえる。</p> <p>当事業所でも、定期健康診断(定健)における血糖値や脂質などの有所見率が年々上昇しており、メンタル疾患による休業者も増加していることから、メタボリックシンドロームおよびメンタル不調への対策が急務であり、事業者からのニーズも高い。</p> <p>メタボリックシンドロームに対する運動の効果は周知されているが、近年、うつ病に対しても運動の有用性が報告されている。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>定健において、歩数を意識して歩いている従業員とそうでない従業員を比較した際に歩数を意識し、多く歩いている従業員が有意に総コレステロール値は低かった。当事業所は、車通勤者の比率が高く、歩く機会が少ないため、運動不足となり定健の有所見者数の増加が考えられた。メンタルヘルス不調者に生活習慣病の従業員が多い点にも着目し、運動習慣を定着させ、運動不足の解消を図ることが、メタボリックシンドローム対策のみならずメンタルヘルス対策としても有効であると思われる。</p> <p>定健時のアンケートでは、約半数の従業員が、「健康づくりに関心を持っており、何か始めたい」と答えており、運動習慣定着のきっかけ作りが必要であると考えた。</p> <p>これらのことから、日常生活の中で取り組み、運動を意識できるウォーキングに着目し、運動習慣のない従業員が楽しみながら参加できるプログラムの開催を企画し実施した。</p>		
改善・取組みの概要	<p>・ウォーキングプログラム「ウォーキングマイレージ」の開催</p> <p>各職場単位で5人1チームを作り、チーム対抗で期間中(4週間)の歩数を競った。</p> <p>①職場単位でのチーム制とすることで、職場内でのコミュニケーション活性化をねらった。</p> <p>②参加者に楽しく運動に取り組んでもらうため、ゲーム性のあるルール作りをした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩数をマイルで換算(1000歩=1マイル) ・数種のボーナスマイルの設定(例:運動習慣のない者の参加、期間終了後に体重が減少した者へのボーナスマイルの付与) ・健康管理スタッフチームを上回る成績を残したチームの表彰 ・イベント期間中に、健康管理スタッフチームの中間成績を発表し、適度な競争意識を醸成することで参加者のモチベーション向上を期待 <p>③プログラムの効果を適切な指標を用いて評価し、従業員へフィードバックすることで運動の効果を教育した。</p>		

写真・図表・イラスト	参加者数、参加チーム数と1日平均歩数			
		参加人数(名)	チーム数(チーム)	1日平均歩数(歩)
	1回目(08年2~3月)	490	98	11,690
	2回目(08年10~11月)	610	122	10,747
	<p>* 全国平均歩数(7024歩)を大きく上回る歩数であった。(厚労省H18年国民健康・栄養調査)</p> <p>昼休みのウォーキング風景:チーム内のメンバーなどと複数人で歩いている姿が目立った。</p>			
				
効果	<p>参加者全員に対して、プログラム前後でアンケートを実施し、89.6%の従業員より回答を得た。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の動機付け:67%の従業員は、プログラム参加が運動をはじめのきっかけになった。 ・睡眠習慣への効果: 入眠までに要する時間は、開催前は平均19分12秒であったが、終了後は平均15分37秒となり、有意に短縮した。(p<0.001) ・うつ病の予防効果 Zung Self-rating Depression Scaleは運動を行うことで有意に低下した。(p<0.001) ・コミュニケーションへの効果 Social Adaptation Self-evaluation Scaleは運動を行うことで有意に上昇した。(p<0.001) ・定健データ(総コレステロール、LDLコレステロール、HbA1c)への影響 2回参加者は不参加者に比べて各項目ともに有意に低値であった。(p<0.05) 			
このGPSから学ぶためのヒント	<ul style="list-style-type: none"> ・今回のプログラムを通して、適切に評価することで、体重減少や定健データ(総コレステロール、LDLコレステロール、HbA1c)の改善だけでなく、メンタル面、特に睡眠習慣への効果が確認できた。集団で行うことによりコミュニケーションが活発化したこともメンタル面に良い影響を与えた要因と考える。 ・本イベントの実施にあたり、安全衛生委員会を利用し、事業所の管理者に対してプログラム開催の趣旨、内容の説明などを繰り返し行った。その結果、事業所側からの大きな支援を得られ、事業所全体の行事として実施できた。産業保健活動を職域で展開していくためには、組織を巻き込んだ取り組みが重要である。 			
参考資料	<ol style="list-style-type: none"> 1)「H18年国民健康・栄養調査報告書」 2)「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動について)」健康日本21企画検討会、健康日本21計画策定検討会報告書 3) 縄田ほか「首都圏在住の男性勤労者における歩数とBody Mass Indexの関係」、産業衛生雑誌,2006; 48:176-182 			
投稿者	杉田 篤子	e-mail	atsuko1.sugita@glb.toshiba.co.jp	2009年12月11日