

# 宮城県内の事業所における生活習慣病対策と 勤労者の運動習慣の実態に関する調査

主任研究員 宮城産業保健推進センター 所 長 安田恒人  
共同研究者 宮城産業保健推進センター 相談員 安齋由貴子  
福嶋嘉子

宮城大学看護学部

佐々木久美子  
酒井太一  
佐藤憲子  
高野英恵

# 目的

- 事業所の生活習慣病予防対策の取り組みの実態を明らかにする。
- 生活習慣病予防対策としての運動習慣の実態を把握し、勤労者への支援方法の示唆を得る。
- 調査実施によりメタボリックシンドロームの概念の普及と生活習慣病対策の向上を図る。

# 調査研究内容

- 調査1: 宮城県内における生活習慣病予防  
対策実態調査
- 調査2: 勤労者の運動に焦点をあてた生活  
習慣実態調査

# 調査1

## 県内における生活習慣病予防対策実態調査

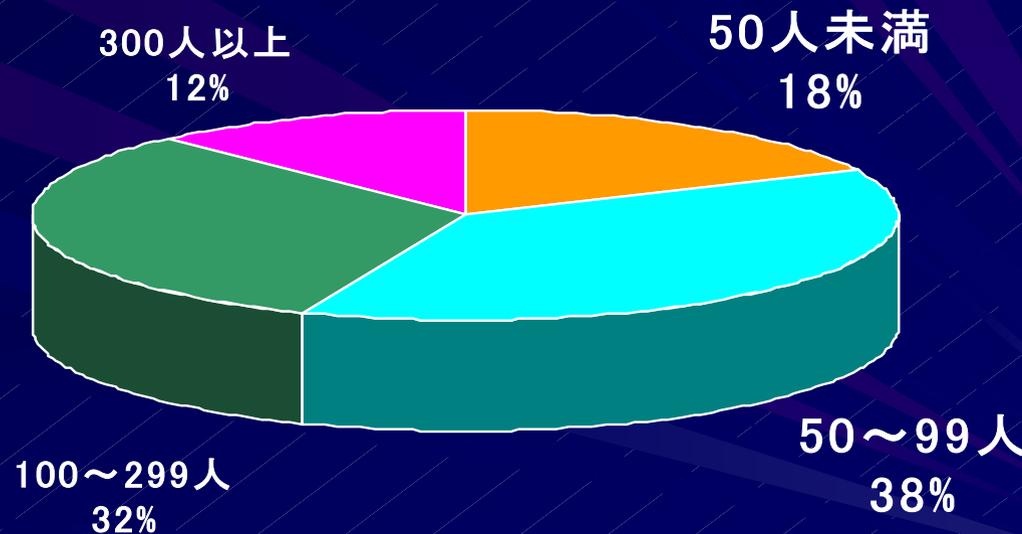
- 調査方法: アンケート調査
  - ・宮城県内の500事業所
  - ・2006年8月、自記式質問紙を郵送にて送付・回収
  - ・185事業所(有効回答率 37%)
- 調査内容:
  - ・事業所の概要、産業保健スタッフの有無等
  - ・生活習慣病予防対策の実施状況等
    - 1.生活習慣病に関する基本的な知識の普及
    - 2.生活習慣の課題に合わせた情報の提供
    - 3.個別指導の実施
    - 4.集団指導の実施
    - 5.メタボリックシンドローム(MS)の把握
    - 6.事業所の健康課題に基づく年間の事業計画
- 分析方法:
  - ・一元配置分散分析、多重比較、 $\chi^2$ 検定( $p < 0.05$ )

# 対象事業所の属性

## 業種

・製造業	64 (33%)
・卸小売業	29 (16%)
・運輸業	21 (11%)
・建設業	16 ( 9%)
・医療・福祉	10 ( 5%)
・その他	29 (16%)

## 事業所の従業員数

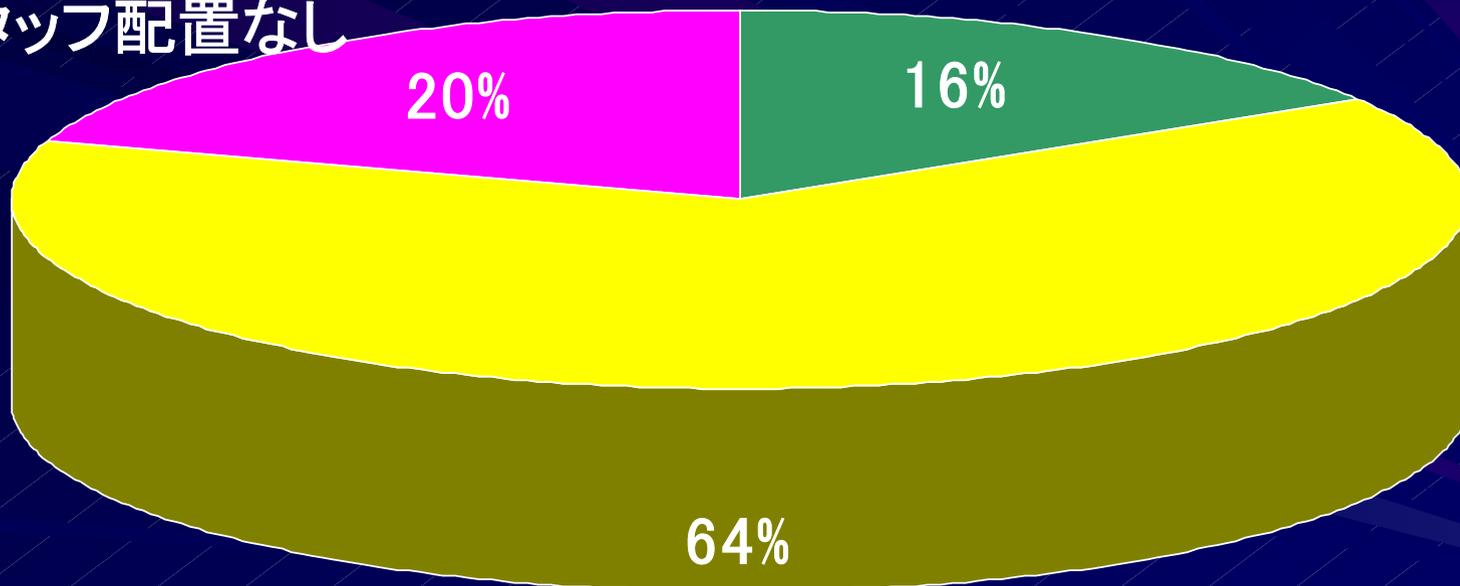


N=185

# 産業保健スタッフの配置

産業看護職・産業医・衛生管理者

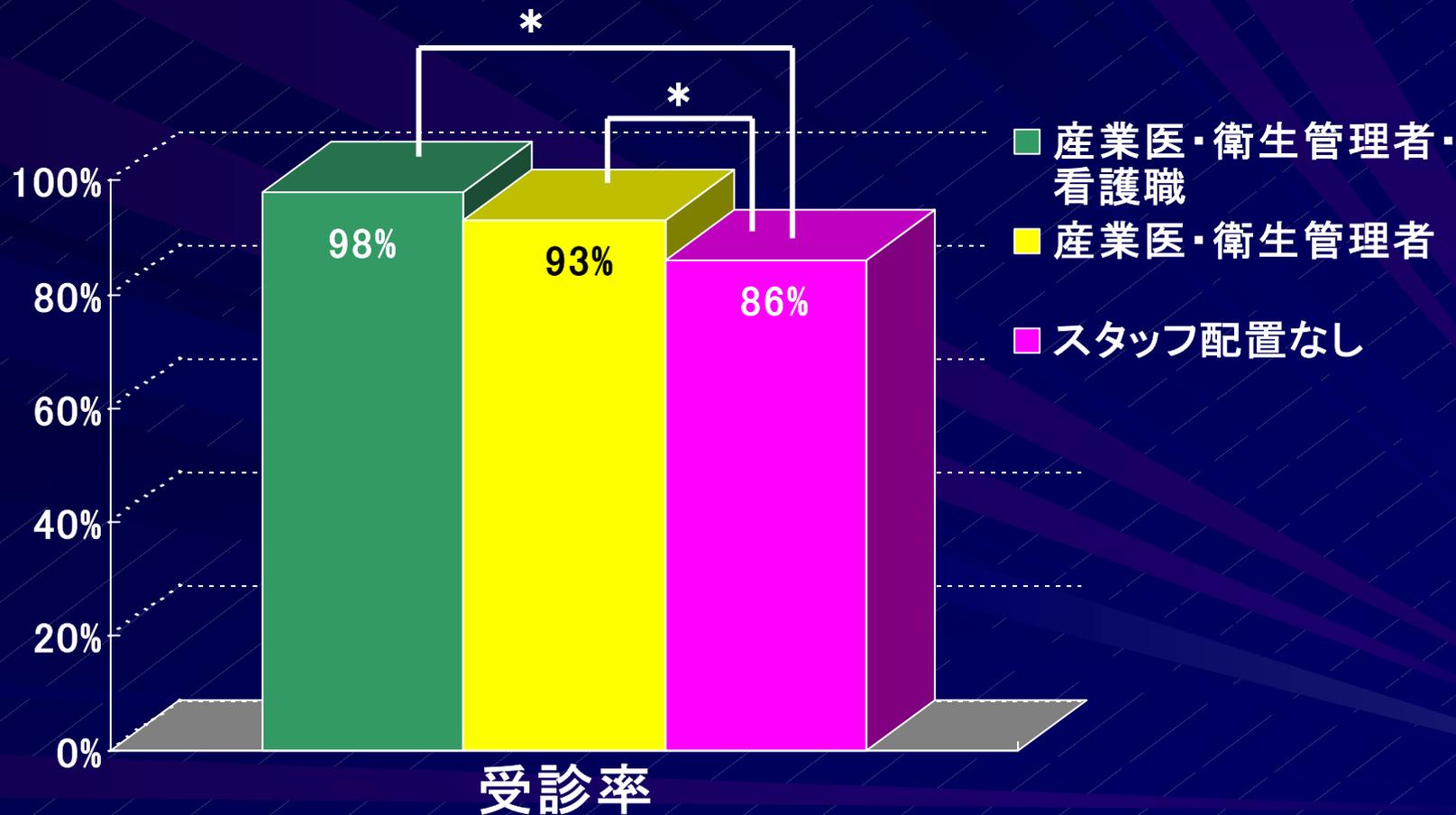
スタッフ配置なし



産業医・衛生管理者

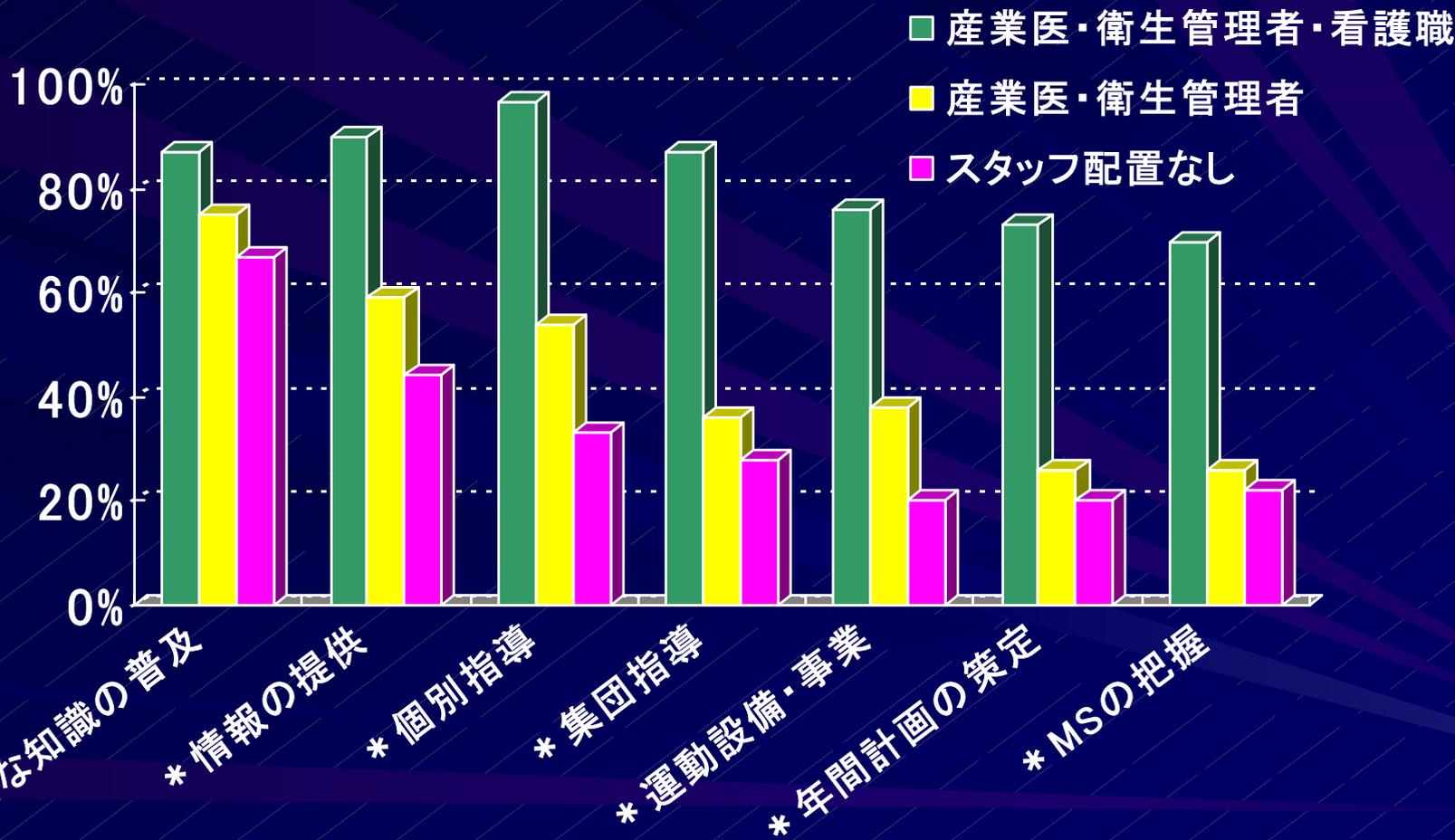
N=185

# 健康診断受診率の比較



\*  $p < 0.05$

# 生活習慣病予防対策の実施状況



\* p<0.05

# 調査2

## 勤労者の運動に焦点をあてた生活習慣実態調査

### ■ 調査方法

#### ①質問紙:

日常生活状況調査、自己効力感、運動行動の準備性等

#### ②加速度計の装着(1週間)による運動量などの調査

#### ③身体計測

### ■ 調査期間: 2006年7月~11月

### ■ 分析方法: $\chi^2$ 検定、t検定 ( $p < 0.05$ )

産業保健推進センター研修会

加速度計を用いた身体活動量の  
測定を希望する事業所募集

3事業所からの  
申し込み

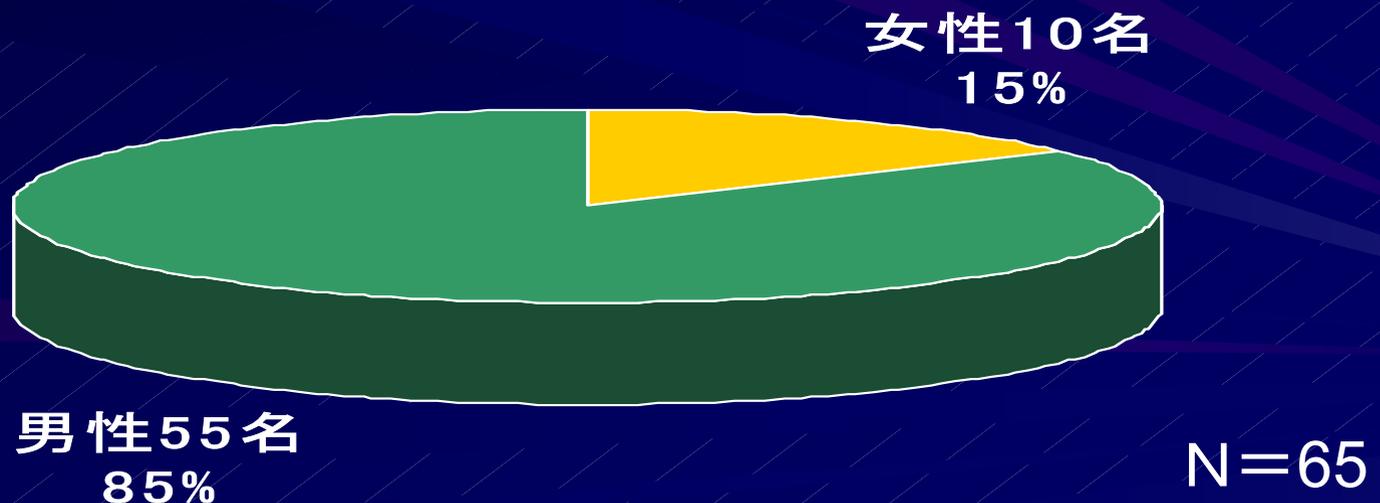
65名参加

・自主的  
・保健師による薦め

# 対象者の属性

- 対象 : 宮城県内の事業所勤労者
- 性別 : 男性55名 女性10名 全体65名
- 年齢 : 平均年齢40.9歳(SD±9.9)  
男性42.7歳(SD±9.8)、女性31.0歳
- 職業 : 専門職・技術職・管理職・事務職

## 参加者の性別



# 加速度計(ライフコーダ)とは

腰部に装着することで、身体の上下運動による振動を捉え、運動量、運動強度別活動時間、歩数を測定し、記録する機器で、装着後にP/Cにデータを取り込むことができる。

## ※10段階の運動強度

0:無運動、0.5:微細運動、1~3:低強度、4~5:中強度、7~9:高強度に置換



Lifecorder,スズケン

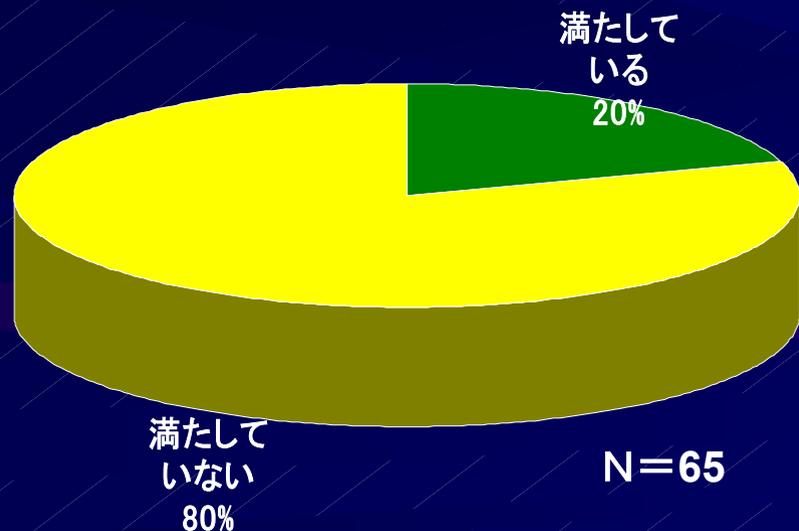
# 加速度計による測定結果

## ■ 運動量

- ・一週間の合計運動量: 平均1609kcal (SD±720)
- ・曜日別: 平日(月~金)の平均220kcal、土日平均256kcal

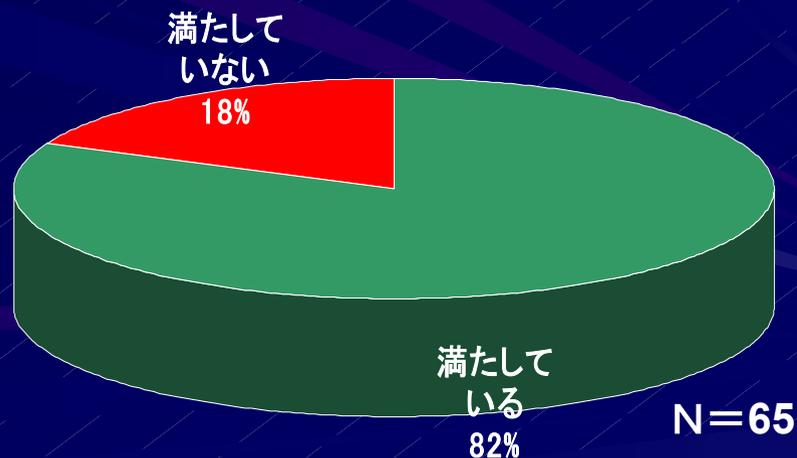
週2000kcal

(目標運動量:)



週1000kcal

(目標の下限量)

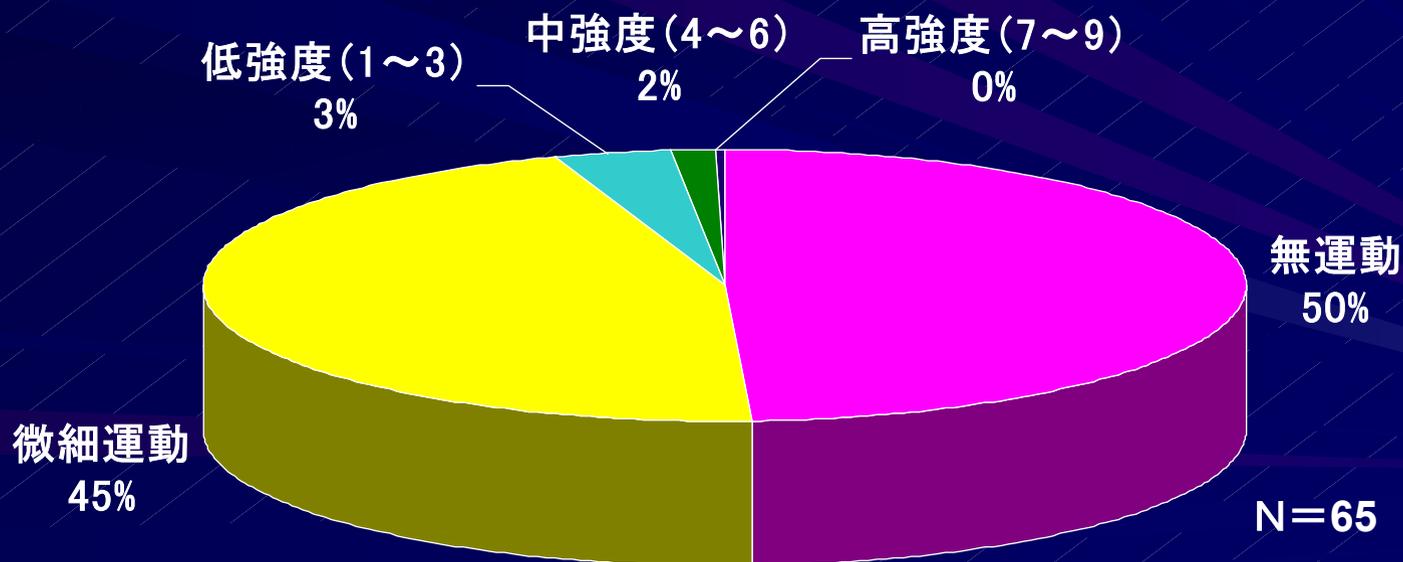


## ■ 運動強度

1日の活動時間:

「無運動」と「微細運動」が大半を占める

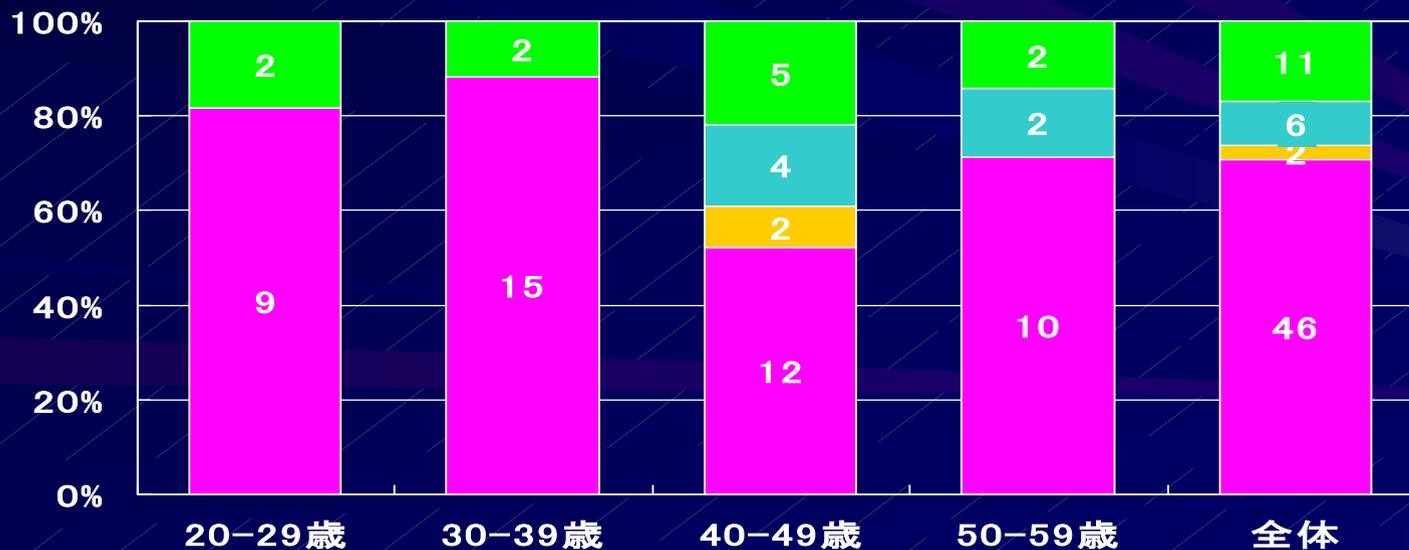
### 強度別活動時間



## ■ 運動パターンの分類

- ・運動量(週2000kcal以上)
- ・運動強度(中等度以上を30分)

- 運動量充足・強度充足
- 運動量不足・強度充足
- 運動量充足・強度不足
- 運動量不足・強度不足



N=65

# まとめ

- 産業医、衛生管理者に加え、看護職が配置されている事業所はされていない事業所に比べて、生活習慣病予防への取り組みが有意に高く、看護職配置の有効性が明らかになった。
- 看護職が配置されている事業所は県内では16%であり、看護職配置のない事業所への支援強化が望まれる。
- 労働者の運動量や運動強度が不足している実態が明らかになった。その実態に併せた支援体制が必要と考えられる。
- 調査研究活動を通じて産業保健推進センターと大学、県内の産業看護職間の連携を深めることができた。

ご清聴ありがとうございました