

小規模事業場における 40歳未満就労者の生活習慣病対策

都竹茂樹¹⁾

坪崎英治²⁾、五十嵐恵子²⁾、杉原由紀²⁾、大原啓志²⁾

1) 高知大学医学部、2) 高知産業保健推進センター

背景

- ・特定検診・保健指導の対象は40歳以上
- ・対象者の8割が、20歳時より体重10kg増
- ・企業、とくに小規模事業場の40歳未満就労者に対する生活習慣病保健指導・対策に関する取り組みについてはほとんど把握されていない

目的

**小規模事業場における、40歳未満就労者向けの
生活習慣病予防策を確立することを目的とし、
調査を実施**

方法

(1) 個人の生活習慣病に対する意識

300人未満・小規模事業場 6カ所の男性就労者

自記入式アンケート調査（無記名）

調査票は、事業場内で配布・回収

(2) 40歳未満就労者への生活習慣病対策の現状

事業場(含む300人以上)の衛生管理者、衛生管理担当者

郵送にてアンケート調査（無記名）

個人（就労者・労働者）調査

	全 体	40歳以上	40歳未満
人 数	299	165	134
年 齢 (歳)	42 ± 11	50 ± 7	32 ± 5
BMI (kg/m ²)	23.2 ± 3.3	23.4 ± 3.1	23.2 ± 3.6
20歳からの 体重変化(kg)	6.2 ± 7.3	7.3 ± 7.6	4.7 ± 6.6

個人（就労者・労働者）調査

	全 体	40歳以上	40歳未満
人 数	299	165	134
年 齢 (歳)	42 ± 11	50 ± 7	32 ± 5
BMI (kg/m ²)	23.2 ± 3.3	23.4 ± 3.1	23.2 ± 3.6
20歳からの 体重変化(kg)	6.2 ± 7.3	7.3 ± 7.6	4.7 ± 6.6

20歳からの体重増加（40歳未満男性）

(名)

50

40

30

20

10

0

-10

-5

0

5

10

15

20

25

30

(kg)



定期的に運動を実施（男性）

40歳以上： 41.2 %

40歳未満： 34.3 %

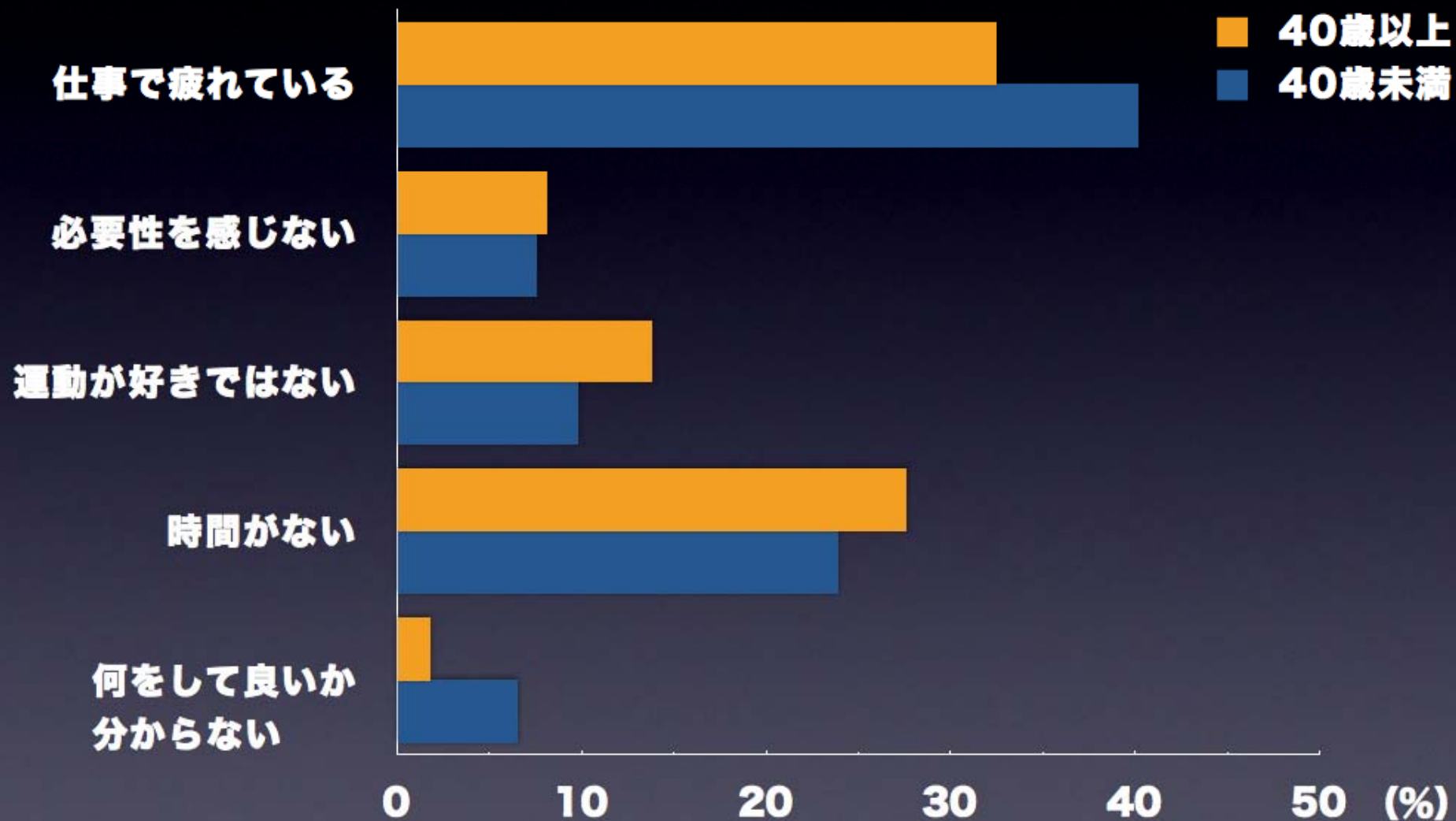
定期的に運動を実施（男性）

40歳以上： 41.2 %

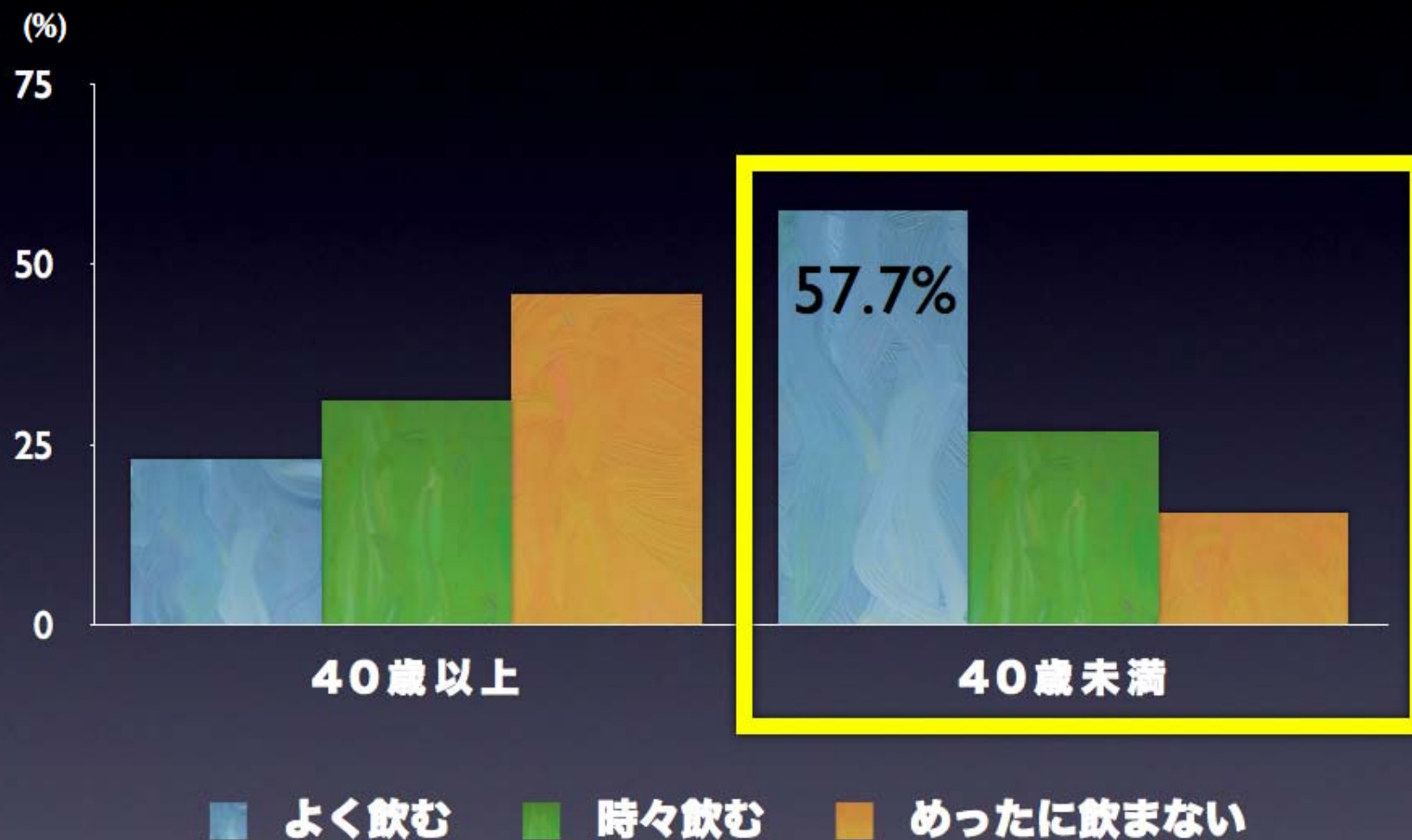
40歳未満： 34.3 %

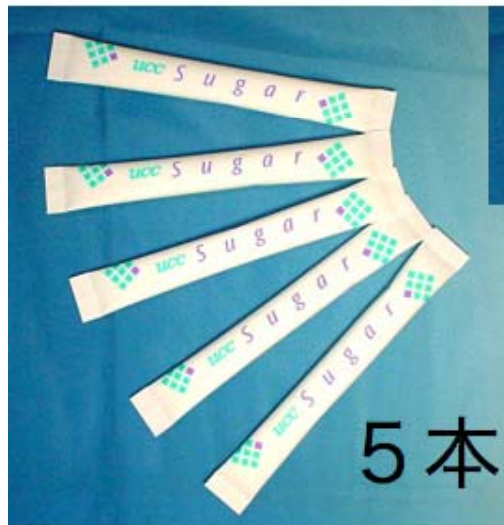
	(名)
ウォーキング	36
ジョギング	20
筋トレ	5
水泳	4
自転車	4
フィットネスクラブ	4

運動をしない理由



缶コーヒー・ジュースの摂取頻度（男性）





5本



2本

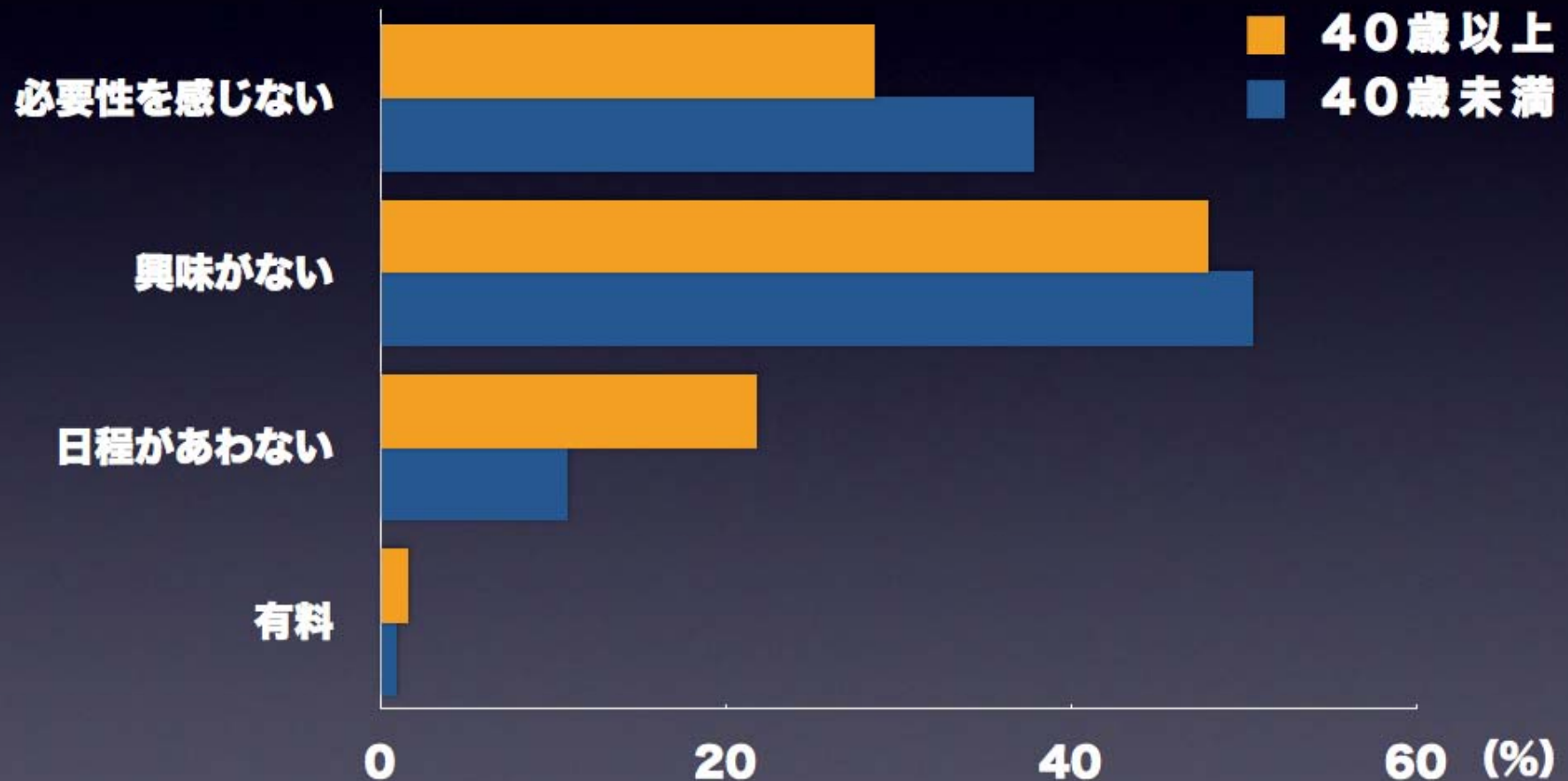


砂糖のかたまり 米国の肥満の子どもの中には、甘い飲料だけで1日あたり1000kcal（角砂糖59個分に相当）を摂取する子もいる。これは写真の約600ml入り清涼飲料3本余りに相当する。

健康教室の参加経験（男性）

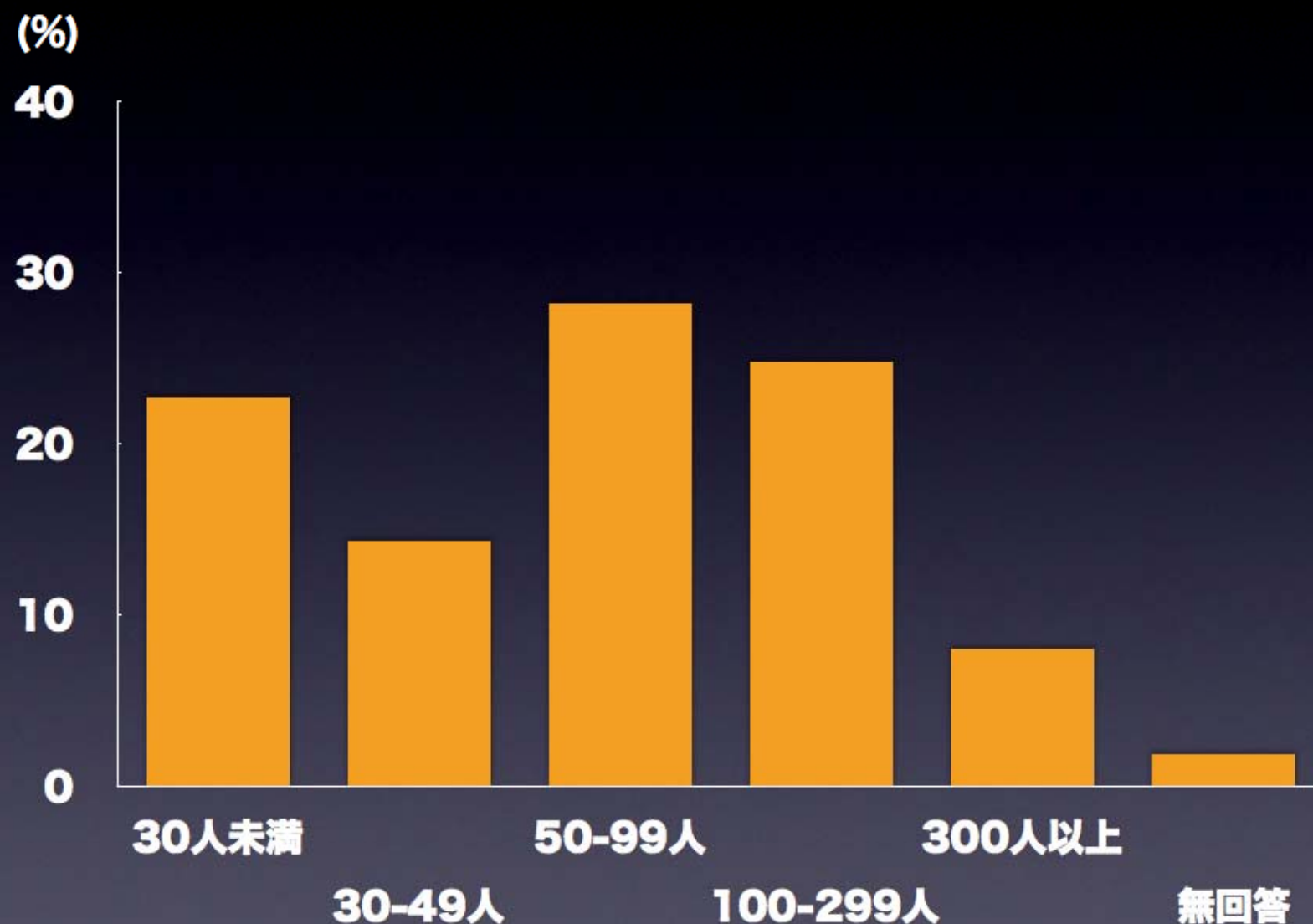
	40歳以上	40歳未満
なし	85.2%	94.6%
あり	14.8%	5.4%

健康教室不参加の理由（男性）

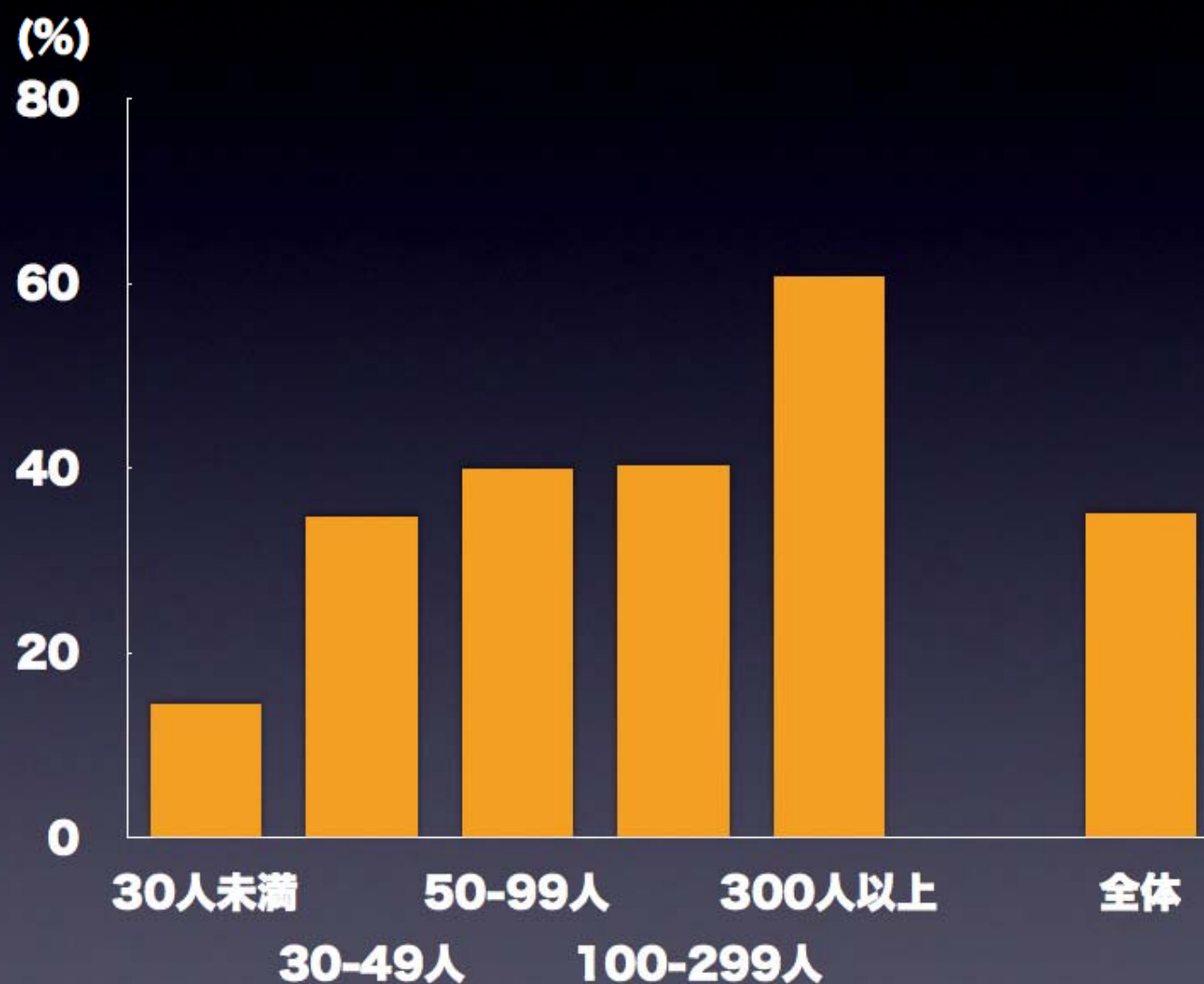


事業場調査

事業場調査：701事業場（回答率65.1%）

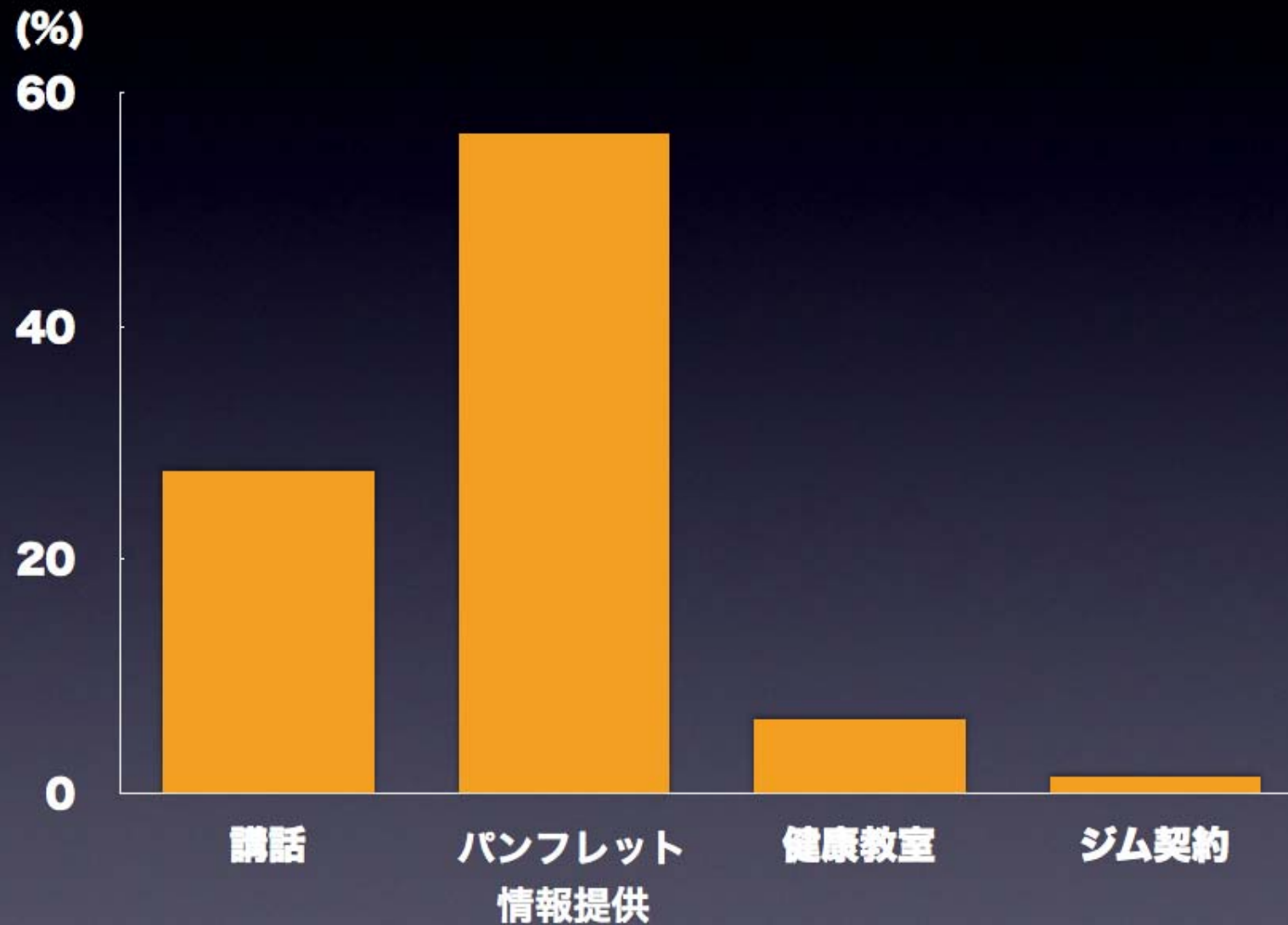


事業場：40歳未満に健康教育・啓発



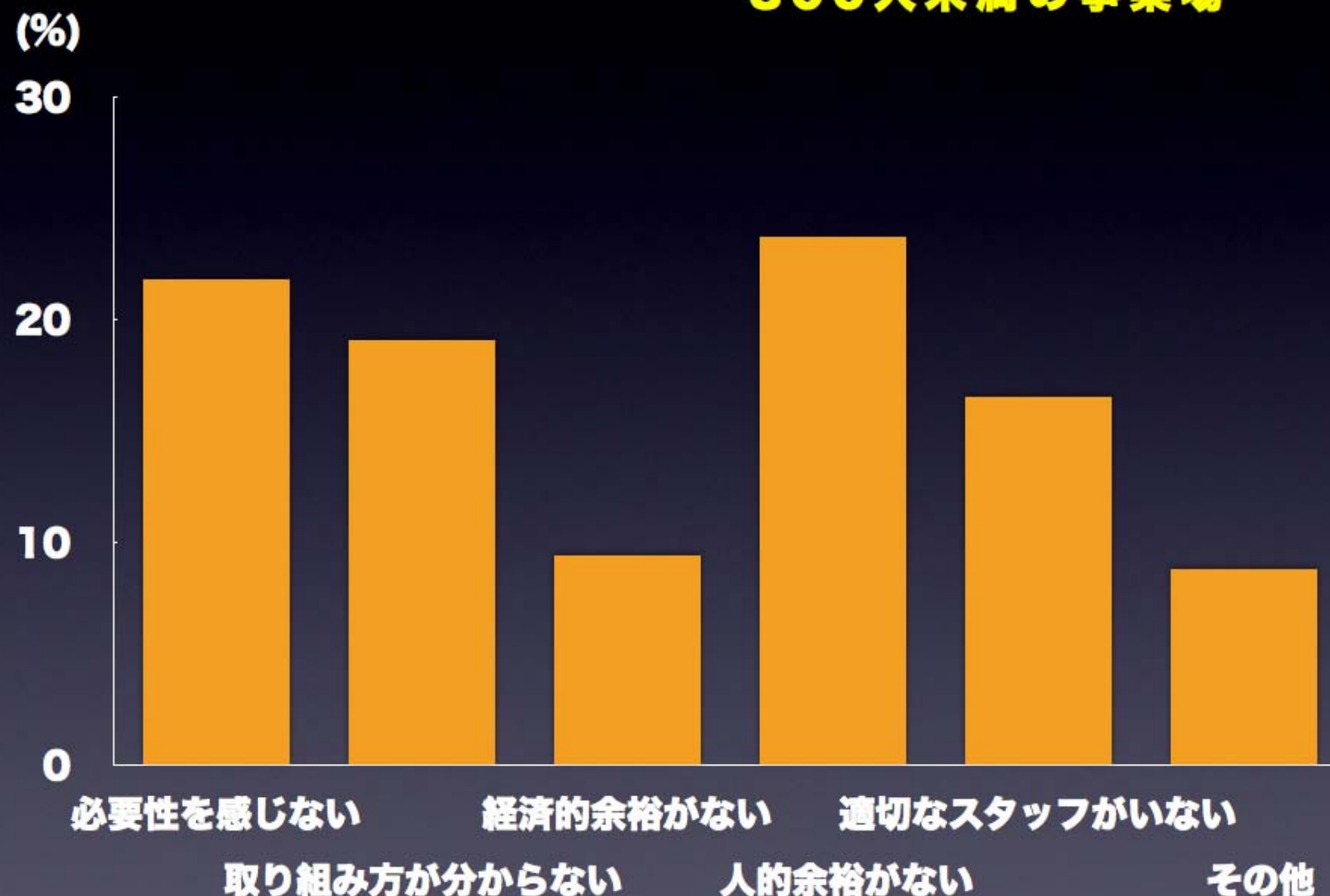
内容：40歳未満に健康教育・啓発

300人未満の事業場



非実施の理由：40歳未満に健康教育・啓発

300人未満の事業場



まとめ

40歳未満の男性への介入の重要性

**40歳未満の男性に訴求、かつ小規模事業場
（とくに30人未満の規模）でも実施可能な
短時間のプログラムの提供が不可欠**

- **有酸素運動**
- **カロリー計算**
- **3ヶ月～6ヶ月**
- **現状把握 ・ 疾病理解**

まずはこの3種目から





和食・よく噛む・お茶お水

野菜のおかず



蛋白源のおかず



穀物



一汁



本気！の1ヶ月

本気！の1ヶ月

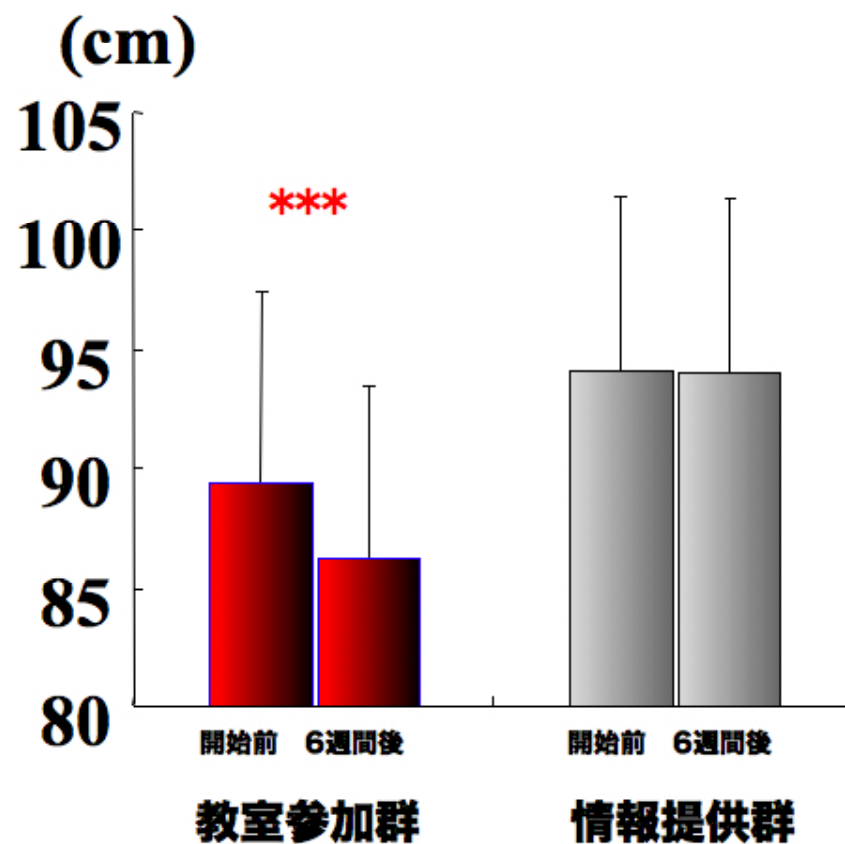
めざせ ベルトの穴 1つ

**ARCSモデルを活用した中年肥満男性に対する
メタボ予防・改善プログラムの有効性
—情報提供群との比較検討—**

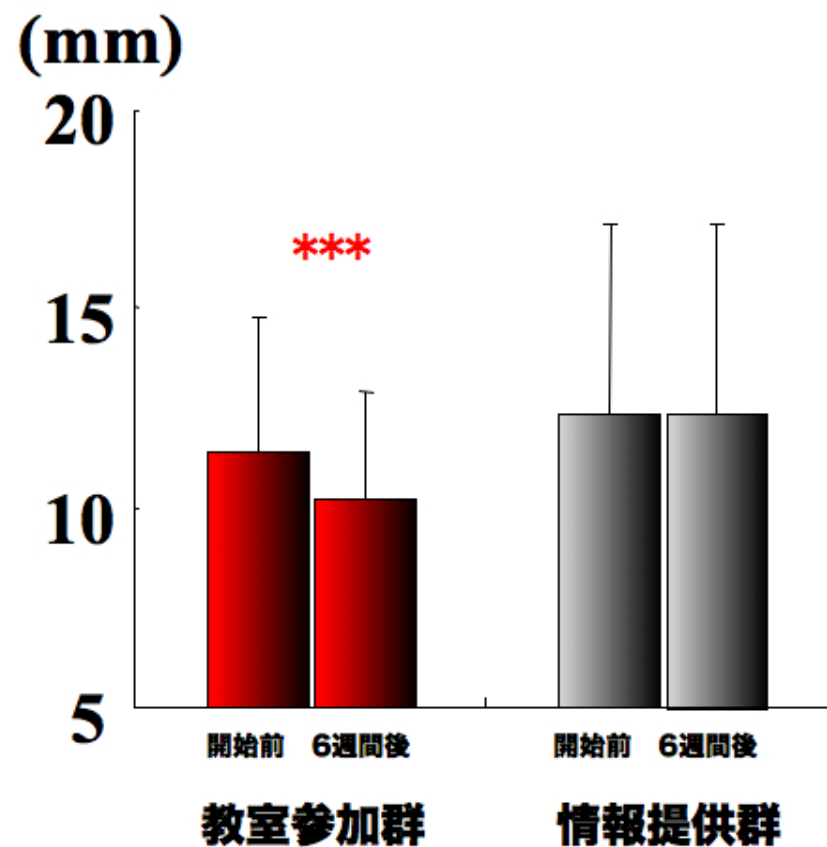
都竹茂樹・梶岡多恵子



腹 囲



腹膜前脂肪厚



*** $p < 0.001$

Paired t-test. Values are Mean $\pm$ SD

ボディデザイン
通信教育キット

からだは変わる・変えられる
You can do it

BODY DESIGN

監修 藤田 孝典
監修 藤田 孝典
監修 藤田 孝典

ようこそ！

キット内容

□ ボディデザイン実践ガイド＆ダイアリー
エクササイズはフォームや順番がとても大切です。
DVDと実践ガイドの併用によって、教習に準拠した
のと同じように適切なエクササイズのやり方を習得
できます。
またダイアリーは毎日記入がおすすめです。
カラダサライフスタイルの良さが一目でわかります。

□ オーバーボール
オーバーボールを使った運動はカラダの引き締め効
果が抜群です。
運動の楽しさを満喫しながら、リカバリータイムに
も活用しましょう。

さあ、ワークブックを開きましょう。

□ ボディデザインワークブック
ボディデザインの秘訣をみんなにお伝えします。
実際にワークブックに書き込んで、ボディデザイン
の効果を体につけてみましょう。



2007 / 7

You can do it!



日本ボディデザイン医学研究所所員
医師・医学博士 桑竹茂樹

日本ボディデザイン医学研究所所員
医師・医学博士 桑竹茂樹

ボディデザイン®
実践ガイド
&
ダイアリー

日本ボディデザイン
医学研究所 所員
医師・医学博士 桑竹茂樹

日本ボディデザイン
医学研究所 所員
医学博士 桑竹茂樹