

# 小規模事業所における40歳未満就労者の生活習慣病対策

主任研究者	高知産業保健推進センター所長	大原 啓志
共同研究者	高知大学医学部医療学准教授	都竹 茂樹
共同研究者	高知産業保健推進センター基幹相談員	坪崎 英治
共同研究者	高知産業保健推進センター基幹相談員	五十嵐恵子
共同研究者	高知産業保健推進センター基幹相談員	杉原 由紀

## 1 はじめに

現在、我が国ではメタボリックシンドロームに包括される生活習慣病の予防改善施策が急務の課題となり、平成20年度より開始された40歳以上を対象とした特定健診・特定保健指導では、平成27年度の達成目標として、平成20年度と比して糖尿病等の生活習慣病有病者・予備軍の25%減少、および医療費の適正化が掲げられている。

一方、我々は特定保健指導の対象者の8割以上が、20歳時の頃よりも体重が約10kg増加していることを先行研究で明らかにしている。この結果は、今回の特定健診・特定保健指導の対象外となる40歳未満の若年就労者への生活習慣病保健指導・対策が、将来的な生活習慣病の予防や医療費の適正化に不可欠であることを示唆しているものと考えられる。しかしながら、企業、とくに小規模事業所の若年層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状況である。

本研究では、高知県下の事業所を対象に、40歳未満の従業員への生活習慣病保健指導・対策の現状について調査するとともに、40歳未満の生活習慣病に対する意識調査も併せて実施し、効果的かつ有効な生活習慣病予防策を確立することを目的とする。

## 2 方法

### その1:

共同研究者が関与している事業所の労働者に対して

「食習慣・運動習慣に関するアンケート調査」を実施し、40歳未満の群と40歳以上の群で比較。

- ・実施において、共同研究者が関与している各対象事業所で個別に実施の了承を得る。
- ・事業所内で採用される方法(郵送、健康診断通知時の配布など)で調査票を配布。

### その2:

高知産業保健推進センターの登録事業所の衛生管理者または衛生管理担当者に対し、郵送にて「定期健康診断に関するアンケート」を実施(無記名回答)。

## 3 結果

### その1:【食習慣・運動習慣に関するアンケート】

回答者は、男性299名(40歳以上165名、40歳未満134名)、女性153名(40歳以上81名、40歳未満72名)。女性の平均BMI(Body Mass Index)は $21.1 \pm 3.0 \text{ kg/m}^2$ 、BMI $25 \text{ kg/m}^2$ 以上も8.8%と少ない一方、男性は平均BMI $23.3 \pm 3.3 \text{ kg/m}^2$ 、BMI $25 \text{ kg/m}^2$ 以上も25.8%(40歳以上30.3%、40歳未満20.1%)であるため、本稿では男性を中心に述べる。

### 【20歳からの体重の変化(表1)】

男性全体	6.6±9.1kg増加
男性40歳以上	7.7±8.8kg増加
男性40歳未満	5.3±9.4kg増加

**【定期的に運動を実施している割合(表2)】**

男性全体	38.2 %
男性 40 歳以上	41.6 %
男性 40 歳未満	34.1 %

**【運動しない理由 (一つのみ選択) (表3)】**

	男性全体	40 歳以上	40 歳未満
仕事で疲れている	39.2%	32.5%	46.1%
必要性を感じない	9.8%	11.7%	7.9%
運動が好きではない	15.0%	18.2%	11.8%
時間がない	31.4%	36.4%	26.3%
何をしても良いか分からない	4.6%	1.3%	7.9%

**【缶コーヒー・ジュースの摂取頻度(表4)】**

	男性全体	40 歳以上	40 歳未満
良く飲む	41.0%	24.7%	60.6%
ときどき	29.7%	32.7%	26.5%
飲まない	29.4%	42.6%	12.9%

**【健康教室の参加経験(表5)】**

	男性全体	40 歳以上	40 歳未満
なし	89.3%	85.2%	94.6%
1-4 回	9.6%	13.6%	4.7%
5 回以上	1.0%	1.2%	0.7%

**【教室に参加しない理由(表6)】**

	男性全体	40 歳以上	40 歳未満
必要性を感じない	33.0%	28.6%	37.8%
興味がない	49.1%	47.9%	50.5%
日程があわない	16.5%	21.8%	10.8%
有料	1.3%	1.6%	0.9%

**その2:【定期健康診断に関するアンケート】**

40 歳未満の従業員に対して、メタボリックシンドローム・肥満に関する健康教育・啓発活動を実施していると回答したのが、687 施設中 246 施設(35.8%)であった。方法としては(複数回答)、パンフレット・情報提供が最多(77.2%)で、次いで講話(39.0%)であった。

その一方で、**健康教育・啓発活動を実施しない理由は以下のとおりであった(表7)。**

必要を感じていない	22.9%
何から取り組んだら良いか分からない	21.6%
経済的余裕がない	10.3%
社内の人的余裕がない	27.1%
外部を含む適切な人材がいない	18.1%

**4 考察**

特定健診・保健指導の対象は 40 歳以上であるが、今回の調査に回答した事業所の男性従業員の場合、40 歳未満であっても、20 歳のときから体重が平均 5.3kg 増加していた(表1)。このことは、保健指導を 40 歳以上に絞るのではなく、若年層、すなわち入社後一貫して実施する必要性を示唆していると言える。

しかし、今回の事業所に対するアンケートでは、40 歳未満の従業員に対して保健指導をしている施設は 35.8%に過ぎなかった。その理由としてもっとも多く挙げられたのが、組織内外の指導に携わるスタッフ不足であり、加えて何から取り組んで良いか分からないという回答も 20%以上あった(表7)。このことは、個別指導から人的な負担の少ない集団指導への転換、また効果が期待できる指導プログラムの確立、および指導者育成などの必要性を示唆していると思われる。

具体的な指導内容は食事と運動になるが、40 歳未満の缶コーヒー・ジュースの摂取頻度(表4)は、40 歳以上に比べて群を抜いて高いため、食事だけでなく飲料の指導の徹底がメタボリックシンドローム・肥満のリスク軽減に有効であると考えられる。加えて運動を実施しない理由も、40 歳以上では最多の「時間がない」よりも、「仕事で疲れているから」の方が多かった。また健康教室に参加しない理由(表6)の回答のうち最多は「興味がない」であった。このことは、仕事で疲れていても実施してみようと思わせ得る魅力的なプログラムの開発の必要性を示唆している。