

## 11. 若手社員の健康教育のあり方について

上村伸枝、鈴木里美、鈴木美穂子、中村文子（JR東日本 長野鉄道健診センター）

要旨：高齢者の医療の確保に関する法律の施行により、平成20年度からメタボリックシンドロームを主眼とした特定健診、特定保健指導を実施することになった。対象者は35歳と40歳以上となっているが、それ以前の年齢で自分の日常生活を振り返る機会を設けることが、早期からの生活習慣改善につながると考えた。そこで、若い年代の社員を対象として健康教室開催の計画をした。開催にあたり、健康状態と生活習慣に関する調査を行い、健康の維持・増進の意識の向上と早期の生活習慣改善につながる効果的な働きかけの方法を検討したので報告する。

キーワード：若手社員、健康教室、運動習慣、生活改善

### A. 目的

若手社員を対象に、健康診断の結果から健康状態を把握すると共に生活習慣に関する調査を行い、健康の維持・増進の意識向上と早期の生活習慣改善につながる、効果的な働きかけの方法を検討する。

### B. 方法

#### ①平成19年度健康診断結果より健康状態の把握

#### ②アンケート調査

1) 対象：平成19年4月1日現在の年齢が25歳の社員（以下「25歳群」という）57名と、30歳の社員（以下「30歳群」という）73名。

2) 期間：平成19年11月6日～19日

3) 方法：質問紙による選択技法（一部自由記述式併用） 郵送による配布回収（回収率96%）

### C. 結果

①平成19年度定期健康診断の血液検査結果より血圧、HbA1c、ALT、T-c、HDL-c、LDL-cそれぞれの検査値とBMIの関係をみとくところ、HDL-cとLDL-cにおいて相関関係がみられた。

#### 1) BMIとHDL-cの関係について

図5より、相関係数は25歳群では0.13となり相関があまりみられず、30歳群では-0.41となり負の相関がみられる。

#### 2) BMIとLDL-cの関係について

図6より、相関係数は25歳群では0.13となり相関があまりみられず、30歳群では0.38となり正の相関がみられる。

#### ②アンケート調査より

##### 1) 設問「5年前と変わったことがありますか。」

図16より、25歳群と30歳群共に「体重が増えた」割合が最も高く、次いで「運動量が減った」となっている。「体重が増えた」割合は25歳群が35.1%で、30歳群が45.6%、「運動量が減った」割合は25歳群が26.3%で30歳群が36.8%と、両項目とも25歳群に比べ30歳群の方が高い。

##### 2) 設問「日ごろ仕事以外に運動していますか。」

図13より、「ほとんどしない」「週に1～2回」をあわせた運動をあまりしない人の割合は25歳群が91.2%で30歳群が92.7%と共に9割を超え、そのうち「ほとんどしない」割合だけでも25歳群が50.8%で30歳群が60.3%と半数以上占める。

3) 設問「日常生活でこまめに身体を動かすことがありますか。」

図14より、「はい」の割合が、25歳群の80.7%に比べ、30歳群は58.8%と低く、また有意差もみられる。

### D. 考察

①25歳群ではBMIが増加しても血圧の値やHbA1c等の血液検査値に影響が出難いが、図5と図6より、30歳群ではHDL-c値とLDL-c値に関してBMIが増加すると悪化する傾向にある。また、図16より、30歳群の方が25歳群より「5年前に比べ体重が増えた」と答えた割合が高い。このことから、若年層への働きかけを行う場合25歳群より30歳群の方が値や身体の変化がみられるため、生活習慣改善への動機付けがしやすいと思われる。また、この場合BMIの他にHDL-c値やLDL-c値を指標とするのが効果的と思われる。

②図13より、25歳群と30歳群共に運動習慣がない傾向にあり、さらに図14と図16より、25歳群より30歳群の方が日常生活の中でこまめに身体を動かすことが少なく、「5年前に比べ運動量が減った」と答えた割合が高い。また、図15より、25歳群と30歳群共に運動習慣改善の意志がある人の割合が他の項目に比べ高い。このことから、日常生活動作を増加させることも含め運動を中心に30歳群へ働きかけることは効果的であると思われる。

### E. まとめ

今回若手社員を対象に「生活習慣に関するアンケート」を実施した結果、30歳群は25歳群に比べ「こまめに身体を動かす」ことが少なく、「体重が増加した」と答えている人が多かった。また、25歳群では運動に関する意見がなかったが30歳群では「運動をしたい気持ちはあ

るが、意思とは別に体が動かない、やる気が出ない」  
 「運動をしなければいけないと思っているが、時間を作ることができない」などの意見が多数あった。これらのことより30歳群では、運動への興味があるが実行に至っていないということが伺える。これは平成17年国民栄養調査等の結果からも、30歳代はライフスタイルの変化により自分の自由な時間が徐々に少なくなるときで、運動習慣者の比率が他の年代に比べ最も低いことがわかる。しかし、平成18年度傷病・医療費データ（JRグループ健康保険組合編集）では「40歳以上になると高血圧・高脂血症・糖尿病といったメタボリックシンドロームを原因としての受診率が高くなる」とあるので、疾病を予防し健康の維持・増進を図るため、若い年代から運動の習慣がつくよう働きかけることが必要と思われる。

図 5

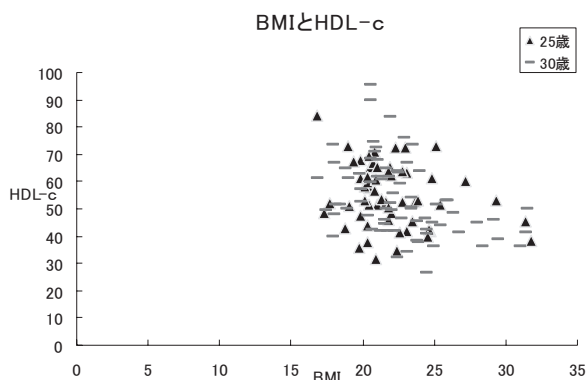


図 6

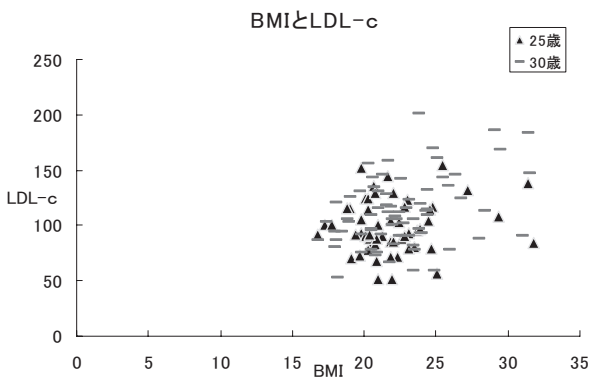


図13

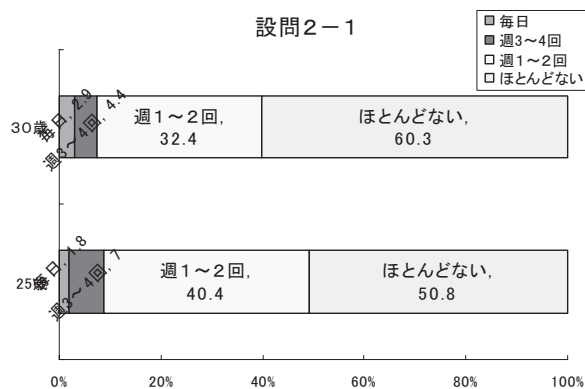


図14

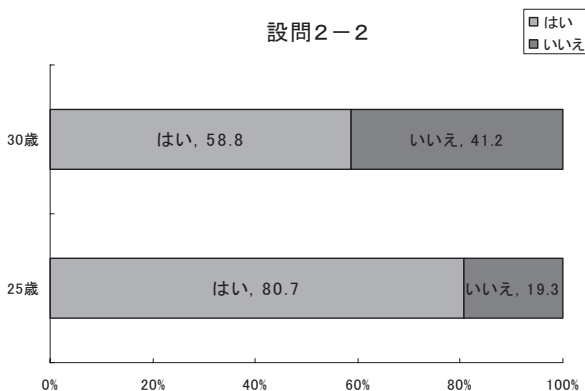


図16

