



9月6日に発生した北海道胆振東部地震では、大変ご心配をおかけしました。安否確認やお見舞いをいただきありがとうございました。

「健康増進キャンペーンは健康にイイよ！」と題しまして、北海道で行いました健康増進キャンペーンアンケートの結果について報告し、その有効性からも全国の県連、法人で取り組んでいただきたいということを提起させていただきます。お手元の資料にアンケートの全項目の集計結果とグラフをつけています。問28は、「参加してよかったこと、悪かったこと、期待」欄への自由記載の書き込みです。回答者の48%が記入されていました。スライドは、ほぼ全項目、お手元の資料を基に作っています。

健康増進キャンペーンのあゆみ

- 組合員が健康でいきいきと働き続けるために
 - 運動習慣、禁煙などに取り組み
 - 生活習慣病やメタボリックシンドロームにならないように
 - 健康的な体づくりを継続できるような動機づけに
- 90年代に京都ではじまり近畿圏に広まる
- 全日本共済は1998年の25周年記念事業で
 - 7～9月の3ヵ月間、ウォーキング90万歩、禁煙、休肝日週2日
 - 達成者はウォーキング1812名、禁煙64名、休肝日316名
 - 2000年度は18支部連合会で約4000人が参加

2

健康増進キャンペーンは、民医連職員が健康でいきいきと働き続けるために運動習慣、禁煙などに取り組み、生活習慣病やメタボリックシンドロームにならないように健康的な体づくりを継続する動機づけを目指しています。

このキャンペーンは90年代に京都ではじまり近畿圏に広まりました。全日本共済は98年に25周年記念事業でウォーキング、禁煙、休肝日を3ヵ月間取り組んでいます。達成者はウォーキング1812名、禁煙64名、休肝日316名でした。全国的には、2000年に18県連、約4000人が参加していることがわかっていますが、残念ながら現在どの程度の実施状況になっているのかは把握されていません。

道央圏民医連ブロック共済組合(3778人)の取り組み

- 2001年に北海道勤医協共済組合でスタート
 - 当初は3か月間×年3回
 - 北海道民医連の法人へ(2017年は653人が参加、599人が達成92%)
 - 道央圏ブロックは491人(13%)が参加、477人が目標達成(97%)
- エントリー項目
 - 01ウォーキング、02ランニング・ジョギング、03自転車、04水泳、05登山・トレッキング、06施設スポーツ、07自主目標、08たばこ、09ストップザ酒、10スリム
 - 全項目に3か月間の最低基準を設定
 - 達成賞、70%達成賞、3年連続達成賞、職場達成賞として図書カード1000円etc.

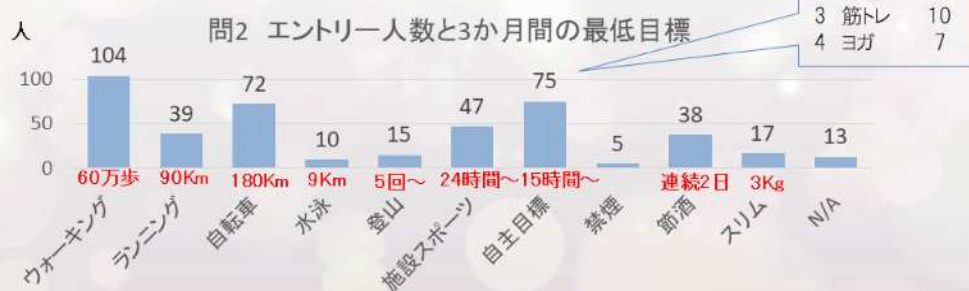
3

私たちは、北海道勤医協共済組合でこの取り組みを2001年にスタートし、現在は道央圏民医連ブロック共済組合で行っています。職員数は嘱託、パート職員を含めて7法人で3778人です。

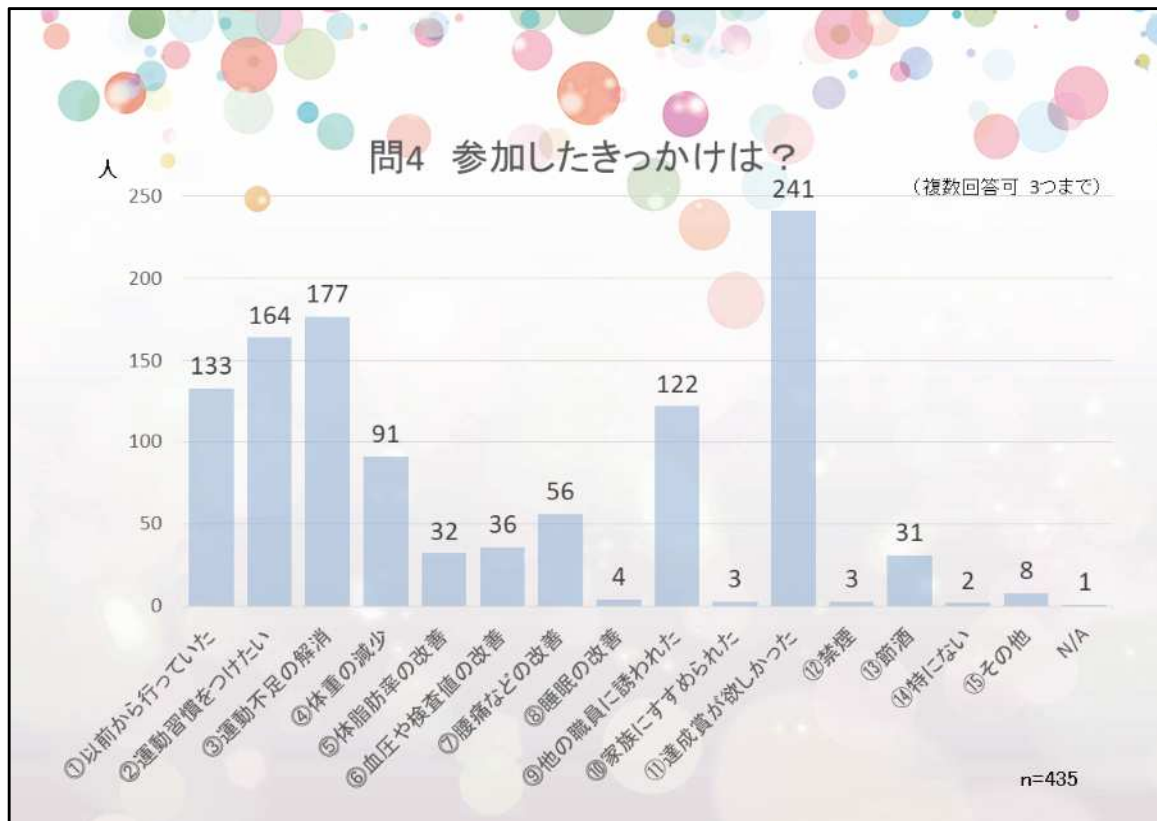
エントリー項目は、ウォーキング、ランニング・ジョギング、自転車、水泳、登山・トレッキング、施設スポーツ、自主目標、禁煙、節酒、減量の10項目で最低目標を設定して6月から3か月間取り組んでいます。達成賞、3年連続達成賞は図書カード1000円、70%達成賞は500円、職場達成賞で3000～7000円のクオカードを進呈しています。昨年は491人(職員比13%)が参加し、97%の477人が目標を達成しました。

健康増進キャンペーンアンケートの概要

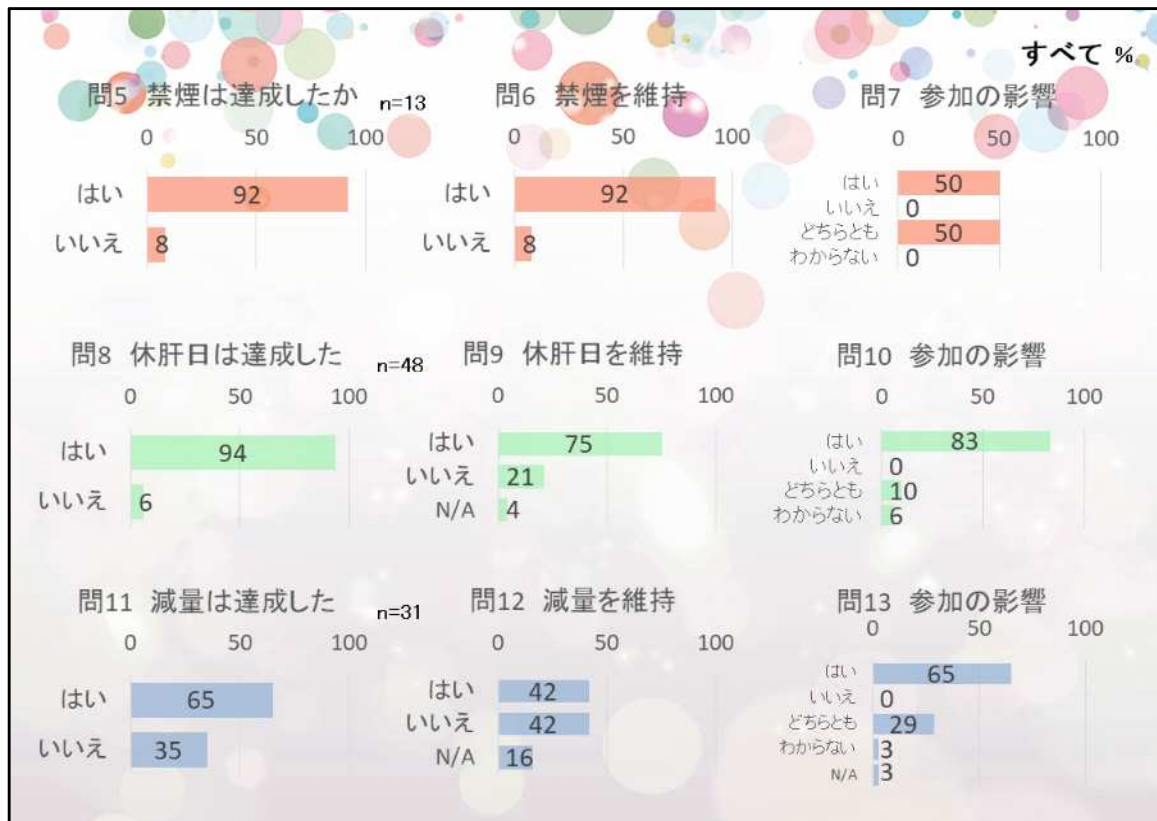
- 目的
 - 職員の健康意識や向上にどのような影響があるか
 - 今後の取り組みの検討
- 対象
 - 2017、18年に参加した道央圏民医連共済組合員
 - 対象 726人 回収 435人 (回収率 60%)



アンケートの概要です。目的は①職員の健康意識や向上にどのような影響があるか②今後の取り組みの検討課題の把握です。回答者の属性はお手元の資料を参照ください。回答者のエントリー項目ごとの人数とスライドには3か月間の最低目標を赤で表示しています。最も多いのがウォーキングで24%、続いて自主目標となっています。これは、実際に参加された職員のエントリー状況とほぼ一致しています。ウォーキングと自転車が多いですが、参加しやすい項目と思われます。意外に多いのは自主目標です。ストレッチ、体操、筋トレ、ヨガなどに取り組んでいます。



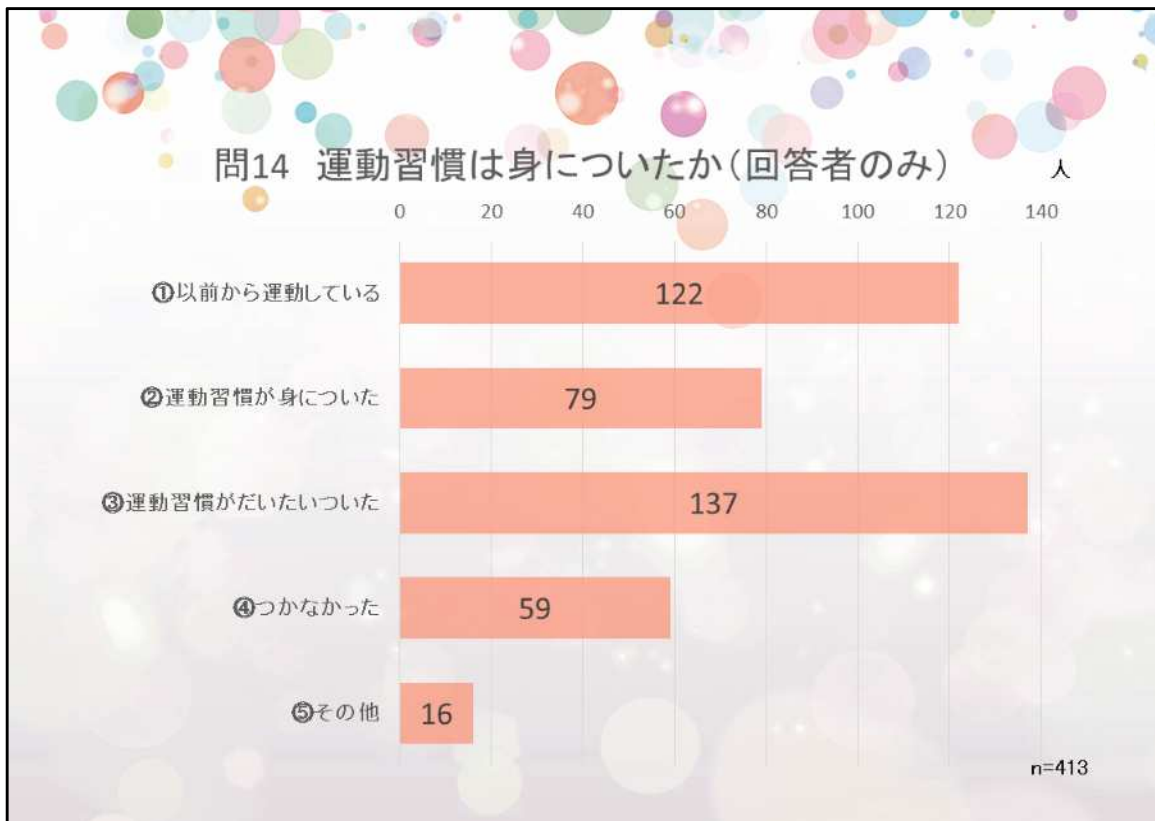
私などは、まじめなものですから、参加したきっかけは、「運動習慣をつけたい」「体重を減らしたい」などが上位になると予想していました。意に反して、「達成賞の図書カードが欲しかったから」がダントツの241人55%です。物欲に押されたようです。「運動不足を解消したかったから」177人41%、「運動習慣をつけたかったら」が164人38%と続きます。これも予想外でしたが、「以前から行っていた運動だから」という方が133人31%おりましたので、もともと運動習慣がある職員も少なくないようです。また、その次に「他の職員に誘われたから」が122人28%で続いており、健康キャンペーンの輪が広がっているものと思います。



禁煙と休肝日は9割以上の方が達成し、高率で継続させています。ただ、休肝日を維持できていない方が21%おり、「終わったら飲んじゃうよ」みたいな状況になるのかもしれませんが。

「健康キャンペーンの参加が達成に影響を与えた」としているのは、休肝日が83%に対して禁煙は50%と低めです。アルコールを控える以上に禁煙をするのは単純ではないことを表しているのかもしれませんが、禁煙は別の要素—目標だとか治療の併用などが必要なのかもしれません。健康キャンペーンへの否定的な意見はありませんでした。

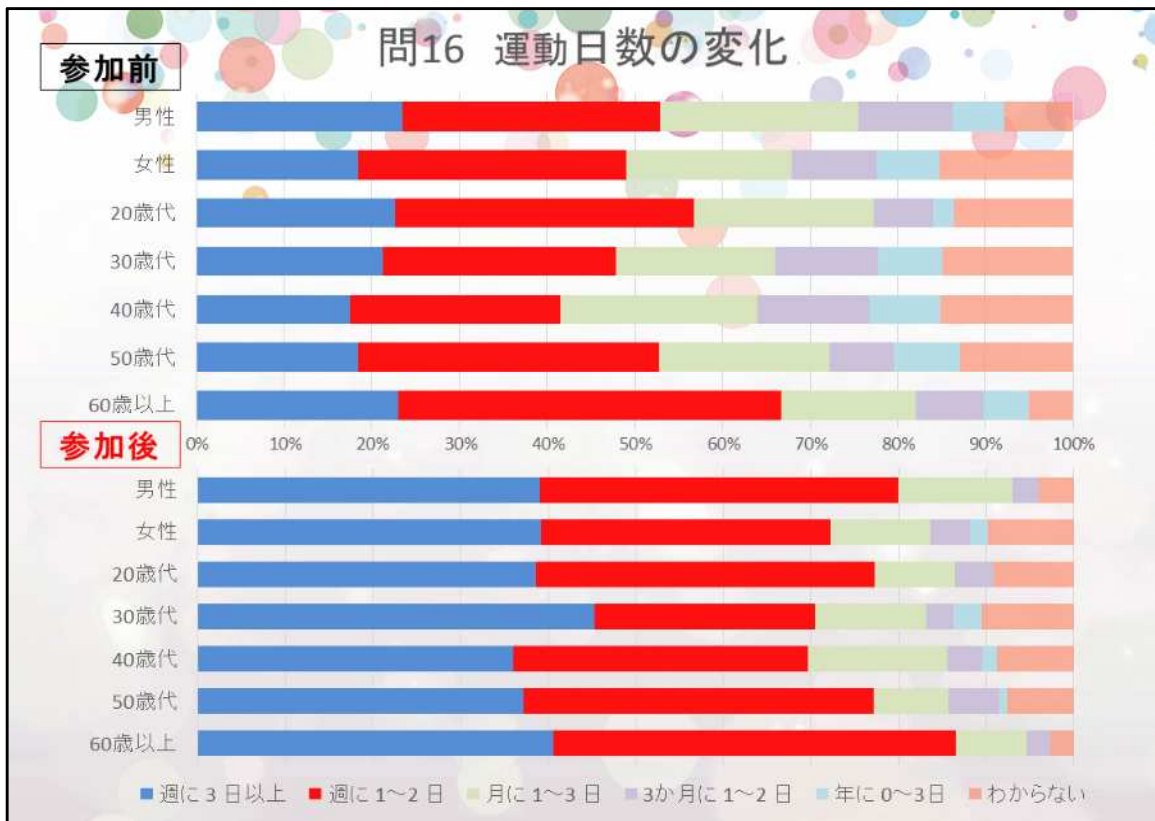
減量も高率で達成していますが、減量を維持している人は半分に落ちています。



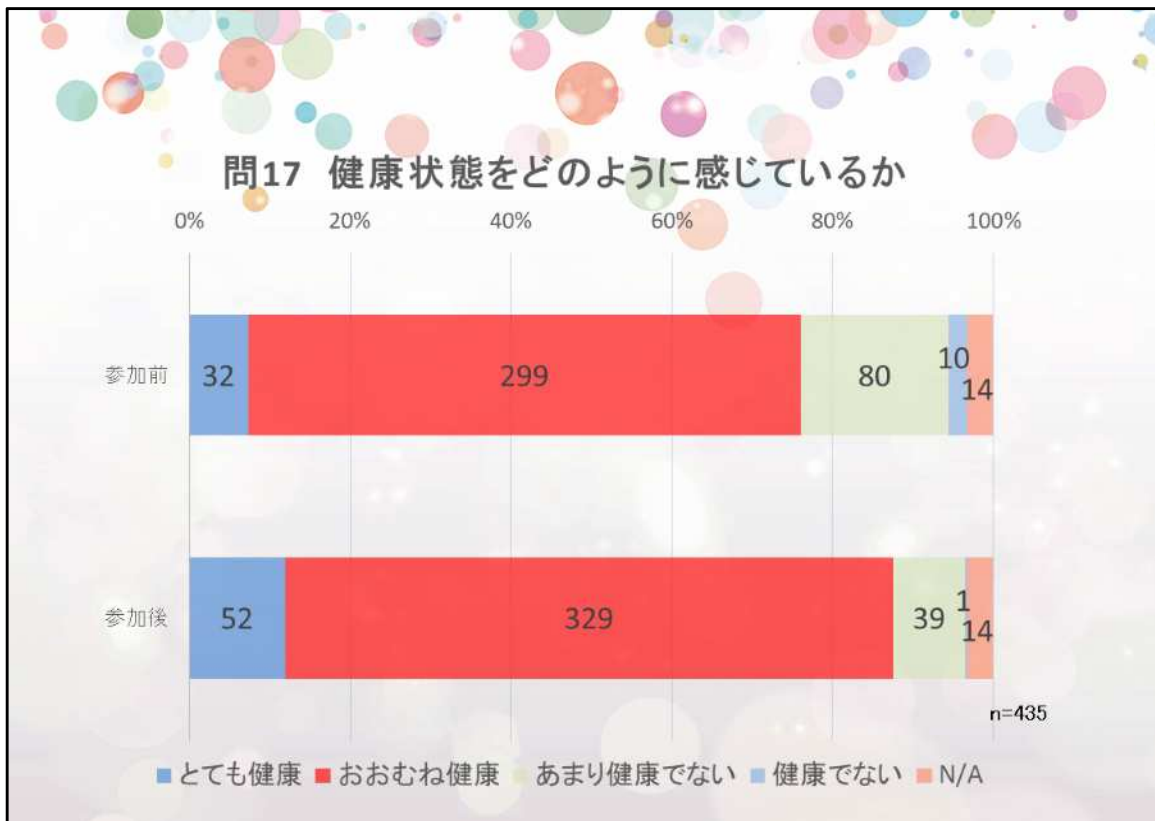
「運動習慣は身についたか」聞いたところ、こちらでも「以前から運動している」方が122人30%ありました。また、「運動習慣が身についた」「運動習慣がだいたいついた」で52%となりますので8割を超える方が運動習慣ありということになります。



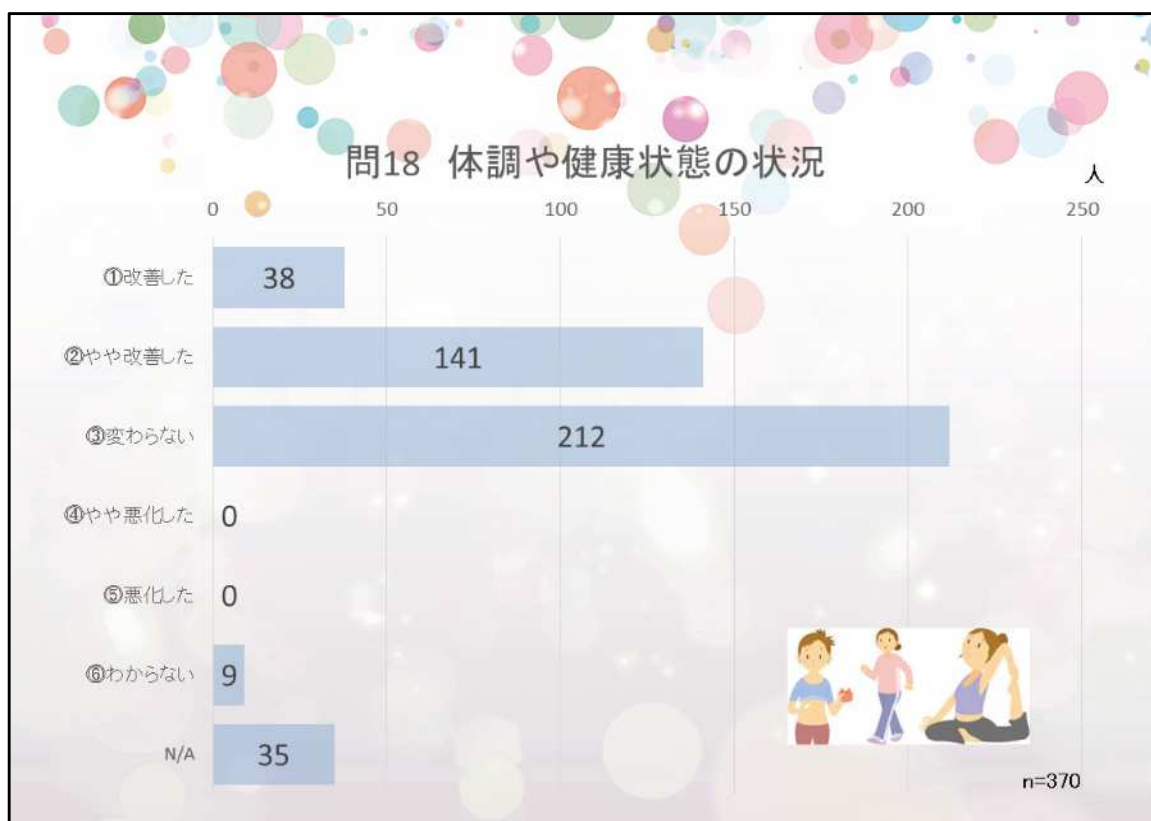
問14で「以前から運動している」「運動習慣が身についた」「運動習慣がだいたいついた」方に「継続して運動を続けている期間」を尋ねたところ、比較的短い「6か月未満」「1年未満」合わせ143人39%を占めました。これは、健康キャンペーンが運動をする契機になっているものと考えられます。



健康キャンペーン前後で「運動やスポーツを行った日数」を聞きました。スライドのように性別およびすべての年代で運動日数が増加していることが明らかになりました。グラフ左の青と赤の部分です。「週に1~2日」「3日以上」を合わせるとキャンペーン前は50%ですが、キャンペーン後は74%と大きく向上しています。健康キャンペーンを機に習慣化され運動日数が増えたといえるでしょう。



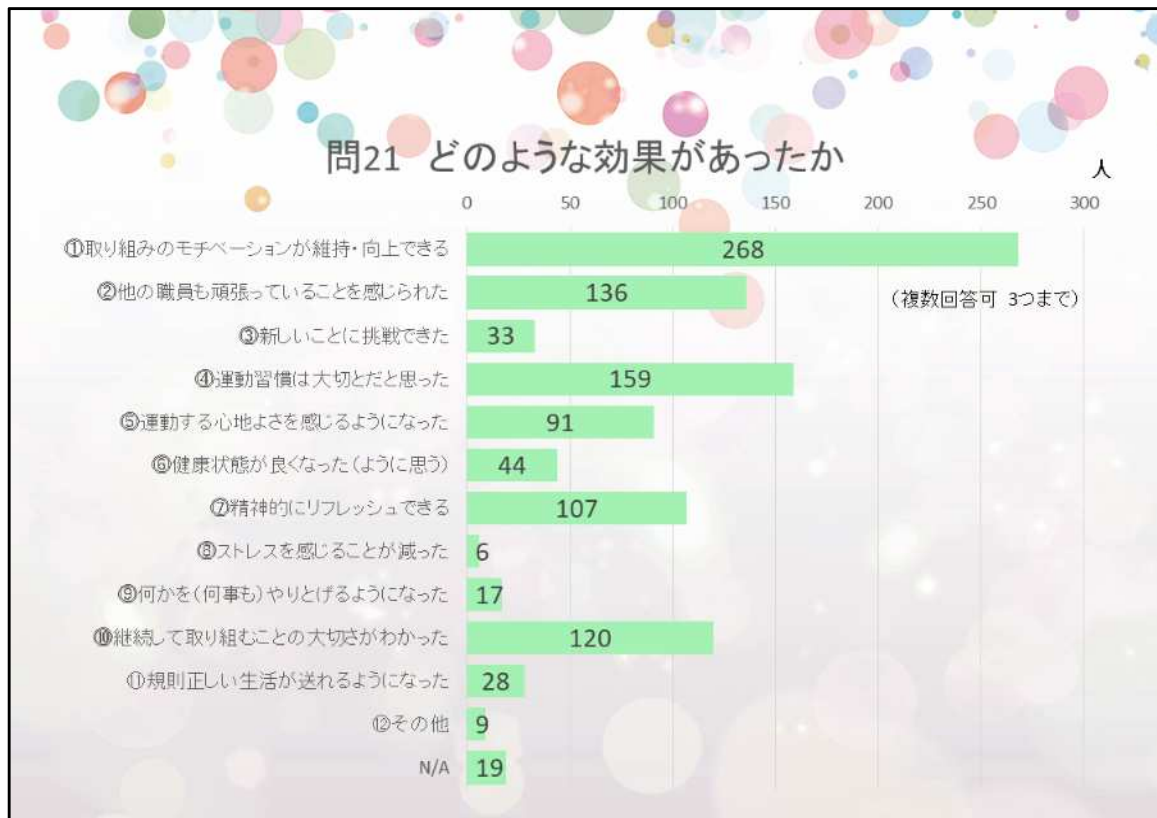
次に健康キャンペーン前後で主観的な健康の状態がどのように変化したのを見ました。健康状態が「とても健康」「おおむね健康」が331人76%からキャンペーン後には381人88%に12ポイント上昇しており、健康の維持や改善に寄与していることがうかがえます。



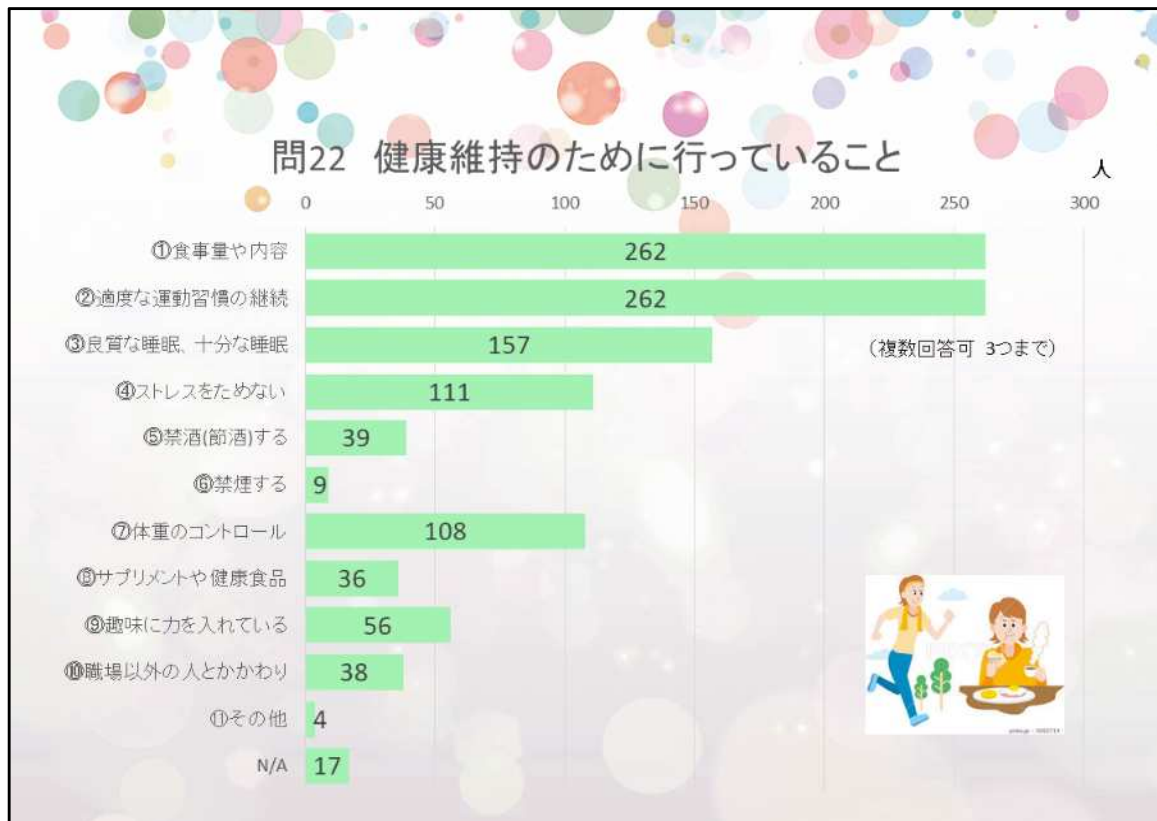
体調や健康の状態などが改善されたかの設問に対しては179人41%が「改善した」「やや改善した」としています。これも大きな成果です。いっぽう「変わらない」という方も212人49%おります。前後で「健康」から「健康」と「健康でない」から「健康でない方」など変化がない方が混在しますので、今後の分析が必要です。



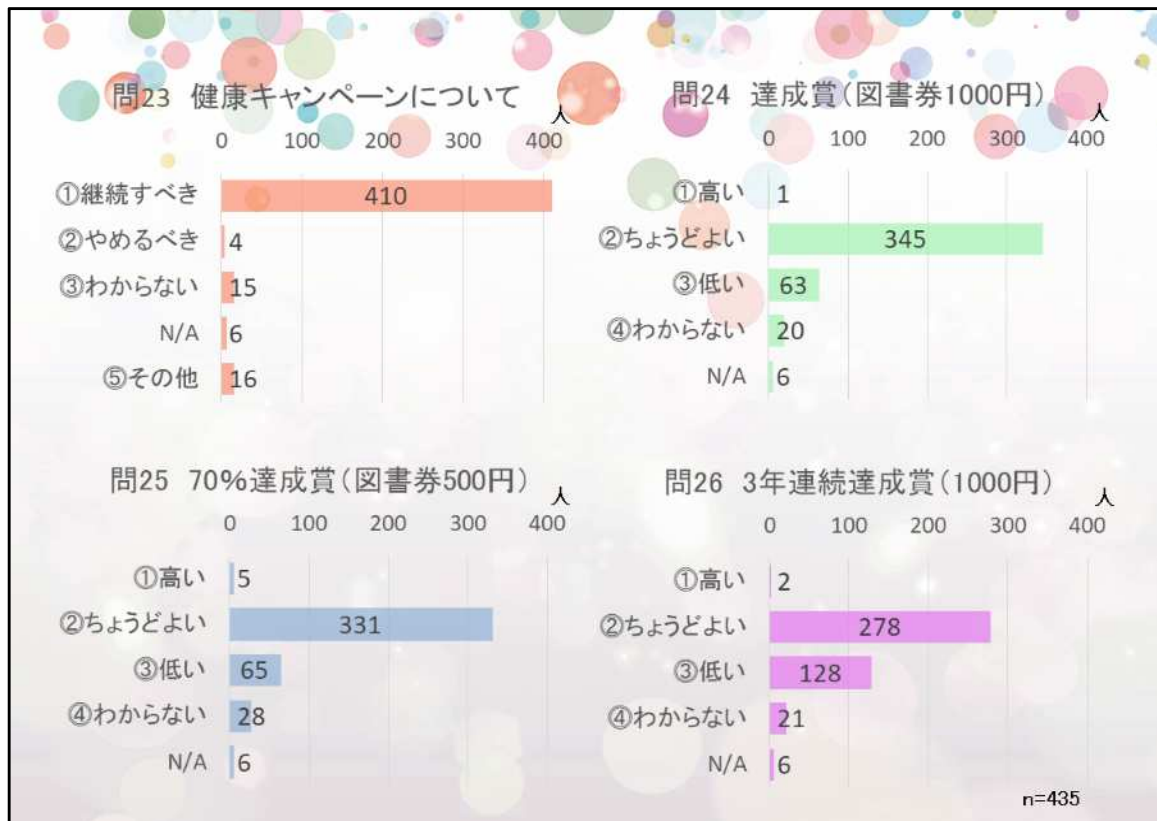
次に具体的な改善項目についてみました。「筋力がついた」が最も多く102人57%、次に「腰痛など筋骨格系の身体機能が改善した」が65人36%、「適正な体重に近づいた」が50人28%でした。4番目は「睡眠の質が改善した」43人24%です。皆さん、よく眠れるようになるかもしれませんよ。



健康キャンペーンの効果について聞きました。「取り組みのモチベーションが維持・向上できる」が最も多く268人62%です。次に「運動習慣は大切とだと思った」159人37%、「他の職員も頑張っていることを感じられた」136人31%と続きます。モチベーションを引き上げ、職員同士の連帯感も高める効果がありそうです。次に「継続して取り組むことの大切さがわかった」が120人28%となっています。メンタリティーへのプラス要因にもなりストレス解消、リフレッシュもできます。



健康維持のために行っていることは、「食事」と「適度な運動習慣」が同数でそれぞれ262人60%です。「ストレスをためない」「良質な十分な睡眠」「体重コントロール」が続きます。運動習慣だけではなく健康でいきいき働き続けていくために努力されている姿が垣間見られるのではないのでしょうか。「趣味に力を入れている」「職場以外の人とのかかわりを持つ」ことも大切ですね。



達成賞は1000円の図書カードが中心で3年連続達成賞も1000円、職場賞も1人当たり1000円程度で重複表彰あります。金額については支持されていると思います。

まとめ

- 健康増進キャンペーンに参加することで
 - 適度な運動習慣を持続しやすい
 - 禁煙、節酒、減量に効果がある
 - 健康意識が向上する
 - 体調や健康状態が改善する
 - メンタリティーが高まる
 - モチベーションが上がり、運動習慣の大切さを感じ、他の職員の頑張りを感ずる
 - 達成賞は少額でもよく、連続賞、職場賞など複数の表彰基準があるとよい
- 健康増進キャンペーンの課題
 - 事業所、職種を越えてスポーツを通じたコミュニケーションを
 - 参加職員数の引き上げ
- 全国で健康増進キャンペーンを！そして、アンケートをしてみませんか？



16

まとめです。健康キャンペーンの参加は「適度な運動習慣を持続しやすい」「禁煙、節酒、減量に効果がある」「健康意識が向上する」「体調や健康状態が改善する」「メンタリティーが高まる」ことがわかりました。「モチベーションが上がり、運動習慣の大切さを感じ、他の職員の頑張りを感ずる」こともできます。達成賞は少額でもよく、連続賞、職場賞など複数の表彰基準があるとよいと思います。事業所、職種を越えてスポーツを通じた職員のコミュニケーション図りましょう。皆さん、全国で健康増進キャンペーンを！そして、アンケートを行って比較分析してみませんか？