

働く世代の適正体重の維持に向けた 西諸医療圏の地域職域連携事業の取組 ～食習慣の課題把握に向けた活動を通して～

基本情報

管内人口	65,062人 (令和6年10月1日現在)	高齢化率	41.6%
産業	第3次産業が中心、農林水産業も盛んである。 第1次産業5.6%、第2次産業18.0%、第3次産業76.3%		

健康課題

- ・西諸地域は、肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合が男女ともに高い。
- ・管内の事業所は小規模事業所（19人以下）が約9割であり、事業所の取組や課題に応じた健康づくりのサポートが必要

事業目的

西諸地域の働く世代の肥満と食習慣の関連について課題を明らかにすることを目的として、管内事業所へアンケート調査を実施

活動内容

調査項目の検討

地域・職域連携推進協議会作業部会で、各構成員が保有する西諸地域の食習慣に関する既存データを共有、肥満に影響を及ぼす食習慣に関する質問票を作成した。

アンケート調査の実施

地域・職域連携推進協議会職域構成団体の5団体（9事業所）及び商工会議所議員事業所57事業所へ、令和6年7月～9月にかけて調査を実施。事業所毎に回答QRコードを作成し、訪問、郵送、メールにて調査票を配布。電子申請システムにて回収を行った。

集計・分析

すべての項目について単純集計を行った。
肥満該当群（BMI $\geq$ 25）と非該当群（BMI $<$ 25）の2群に分け、食習慣との関連についてカイ二乗検定による分析を行った。

結果のフィードバック

事業所毎の結果をまとめ、課題と思われる項目については、健康づくりに参考となる啓発資材を提供した。訪問の希望があった事業所に対しては担当者へ結果説明を行い、訪問の希望がなかった事業所へは郵送にて結果を返送した。

全体結果

■回答者の性別及び年代別割合

男性：192名（55%）女性：156名（45%）
男性は40代（27.6%）、50代（27.6%）が多く、
女性は40代（30.1%）の回答割合が高かった。

■性・年代別の肥満の割合

男性の20代以下が42.9%で最も高かった。
男性はいずれの年代でも約3割～4割が肥満だった（図1）。

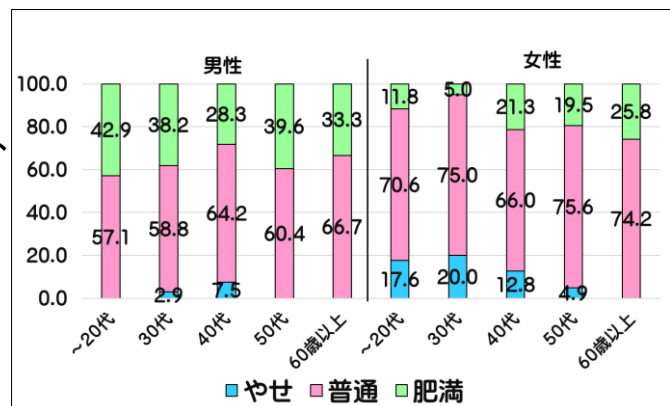


図1 性別・年代別に見た体格の割合

食習慣

■朝食の摂取：

「ほとんど毎日（週6日以上）」と回答した者は69%。
「ほとんど食べない（週1日以下）」は15%で、理由は「**食べないことが習慣になっている**」が最も多かった。
性・年代別では、**男性20代以下（42.9%）女性30代（30.0%）**で朝食を食べない者（週3日以下）の割合が高かった（図2）。

■野菜の摂取：

1日に必要な野菜の摂取量が不足している（1日5皿未満）者は97%であった。

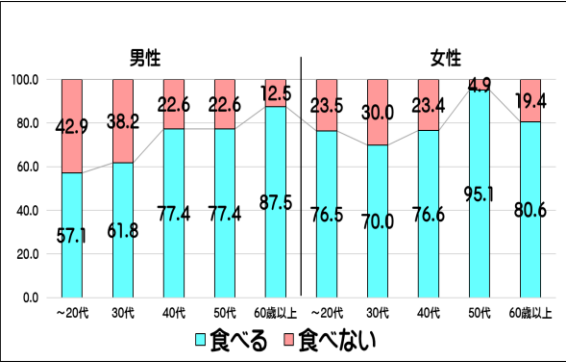


図2 朝食摂取状況（性・年代別）

肥満と食習慣の関連

肥満該当群（BMI ≥ 25）は非該当群（BMI < 25）と比較して、「就寝前2時間以内の食事摂取が週3回以上あり」と回答した者の割合が有意に高かった（P<0.05）（図3）。

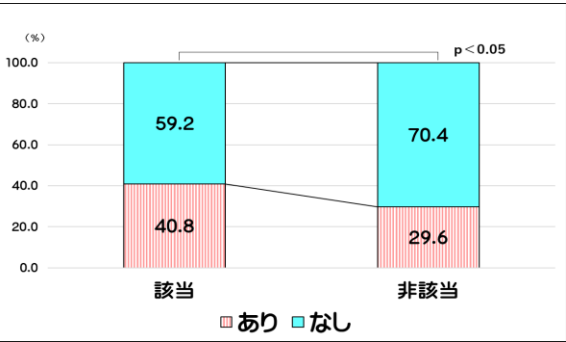


図3 体格と就寝前の食事摂取

事業所へ結果をフィードバック

■共通課題：1日に必要な野菜の摂取量が不足

■健康経営の取組との関連：

健康経営の認定を取得している事業所では、朝食摂取習慣において回答者全員が「ほとんど毎日（週6日以上）食べる」と回答



工夫した点
事業所毎の結果に応じて、健康づくりや健康経営に関する資料を提供

しらオトースト

【1人分】
エネルギー 260 kcal 塩分 0.5 g

材料（1人分）

食パン 1枚
しらす 大さじ1
A- スライスチーズ 1枚

提供資材（一例）

健康長寿推進企業等知事表彰

西諸地域のベジ活応援店一覧

店舗名	住所	電話番号
山崎屋 野田店	山崎屋野田店 山崎屋野田店 山崎屋野田店	090-1234-5678
グルマンハウス ふじや	グルマンハウス ふじや グルマンハウス ふじや	090-1234-5678
有限会社 くまの	有限会社 くまの 有限会社 くまの	090-1234-5678
（有）さんまるこ亭	（有）さんまるこ亭 （有）さんまるこ亭	090-1234-5678
ギョウリラーカフェシャトー	ギョウリラーカフェシャトー ギョウリラーカフェシャトー	090-1234-5678
藤岡 小川店	藤岡 小川店 藤岡 小川店	090-1234-5678
和食亭 海せん	和食亭 海せん 和食亭 海せん	090-1234-5678
焼肉やまけん	焼肉やまけん 焼肉やまけん	090-1234-5678

健康経営優良法人2024 中小規模法人部門

課題と今後の方向性

- 管内の働く世代は、「野菜摂取不足」「20～30代で朝食を食べない者の割合が高い」ことが食習慣の課題であり、「就寝前2時間以内の食事摂取」が肥満と関連があることが推測された。
- 食習慣の課題解決に向けて、事業所の「健康経営」を進めることが必要であり、従業員の健康管理を経営課題として捉えられるよう、健康経営セミナーの開催や、健康経営を進める管内事業所の紹介を行うことで、健康づくりへの関心を高める働きかけを行う。
- 小規模事業所の特徴として、従業員の健康管理は個人に委ねられている傾向があるので事業所の課題に応じた取組のサポートを行い、健康づくりに取り組む機会を逃さず、積極的に介入していく。
- 事業所へのアプローチだけではなく、イベントや祭りなどの場を活用した、ポピュレーションアプローチを行い、各市町の健康づくり施策と連動した取組も推進していく。