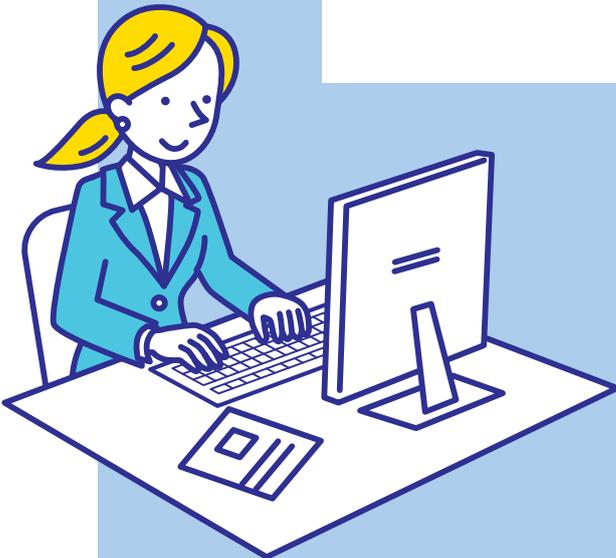




若年労働者 に向けた

肥満対策 プログラム



はじめに

事業所における生活習慣病予防として、40歳以上では特定健診・特定保健指導が実施されている一方、40歳未満に対する健康へのアプローチは制度化されたものはありません。20歳から10kg以上の体重増加はメタボリックシンドロームの発症と関連が強く、早期から良好な生活習慣を意識していくことが重要とされていますが、若年層が健康づくりに取り組む機会が少ないという現状があります。

そこで、当センターでは、愛知県研究開発事業「就労世代の健康課題保有者に対するセグメントに応じた保健指導プログラムの検討」として、事業所で取り組む若年労働者の肥満対策のためのプログラムを実施し、本冊子へまとめました。これから、若者層への肥満対策に取り組まれる際の参考にご活用いただければ幸いです。

目次

| | |
|---------------------------|--------|
| はじめに | 1 P |
| 若年労働者への取り組みに向けたポイント | 2 P |
| 実施した若年肥満対策プログラムについて | 3, 4 P |
| 若年プログラムに取り組んだ効果 | 5, 6 P |





Q 会社で若年層への取り組みを始めたい。
だけど、どうしたらいいの？

プログラムに参加した事業所担当者に 取り組む前のポイントを聞きました！

A 協力してくれる 仲間を増やしました！

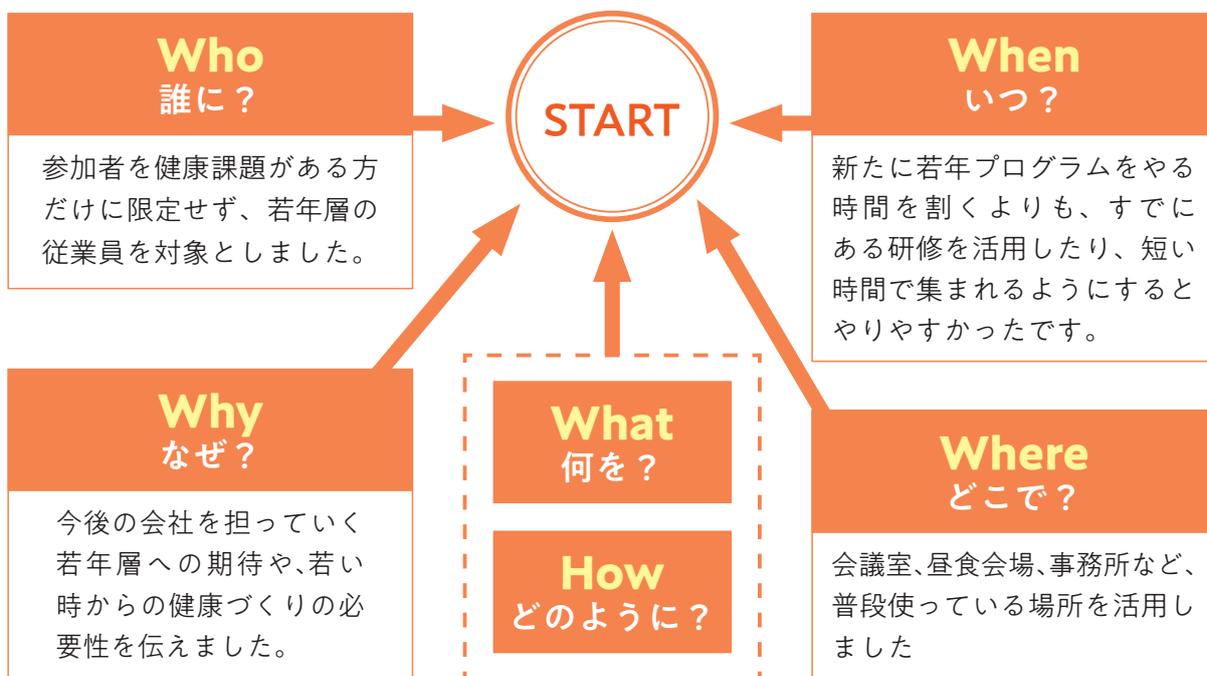
プログラムに参加した事業所の規模や業態、推進体制は様々でしたが、会社の「キーパーソン」となる人への声掛けや、会議での協力依頼など、取り組みをスムーズに行うための工夫がありました。



日頃から、健康づくりに力を入れているので、若年層への取り組みも理解してもらいやすかったです。

A 具体的な計画を考えました！

実際の取り組みに向けた工夫をまとめました。



次のページで具体的なプログラムを見ていきます

プログラム内容

3か月間

1 初回セミナー

主な内容

- ・身体計測
(体重、BMI、腹囲)
- ・アンケート
(行動変容ステージ、
教室満足度など)
- ・保健指導
- ・目標設定 など

Point!

若年者は保健指導を受ける機会が
少ないため、生活習慣の振り返り
の場を設ける。

目標設定では、これからできそう
な目標を自分で決める (内容や
回数、時間など、より具体的に)。

タイプ別 行動 (ルート) の選び方のポイント!

しっかり減量 タイプ

しっかり減量タイプ
のあなたは、計画的
な減量が大切です!
減量計画を立ててみ
ませんか?

体重維持 タイプ

体重維持タイプの
あなたは、食事内
容・活動量・時間
帯の見直しがお勧
めです!

筋肉量アップ タイプ

筋肉量アップタイ
プのあなたは、筋量
アップのための食事
内容・活動量アップ
がお勧めです!



2 期間中の健康サポート

ミッション

- ・モチベーション維持のため、楽しみ
ながら取り組めるようなお題(ミッシ
ョン)をメールで発信する。
- ・スマートフォンを使った、写真撮影
や動画視聴などの簡単なミッション
を実施する。

ミッション内容

- ・取り組みの写真を撮る
- ・他の人の取り組み写真をみる
- ・健康に関するクイズ
- ・取り組みを周囲の人に宣言する



実際の写真と コメント

通勤エクササイズで健康も
ガソリン代も
貯金

毎日サラダを食べるよう
に心がけています!



セルフモニタリング

- ・まずは自分の体重や歩数などの現状を知る。
- ・参加者本人が、測定値の変動から生活の振り返りや取り組み状況の効果を確認する。
- ・測定する習慣を身につける。



メール支援

- ・生活習慣病リスクのある対象者に生活習慣改善のポイントなどのメールを送る。
- ・効果的かつ効率的に支援ができるよう、リスクに応じてグループを分けて支援する。



強化介入グループ

個人の目標や取り組みに応じた個別のメールを送る。

通常介入グループ

運動や食事、セルフモニタリングのコツなど生活習慣のポイントについてメールを送る。

3 終回セミナー

主な内容

- ・身体計測
(体重、BMI、腹囲)
- ・アンケート
(行動変容ステージ、教室満足度など)
- ・目標の再設定 など

Point!

事業所の特性に応じて、集団(参加者を集めて実施する方法)もしくは個別で実施する。必要に応じ、WEB会議システム等も活用する。



初回セミナーの結果(BMI、腹囲、血液検査、喫煙の有無など)からリスクを分類し、必要な支援を行う

低リスク
情報提供

中リスク
通常介入

高リスク
強化介入

ミッション 4回
セルフモニタリング(体重、歩数、血圧など)

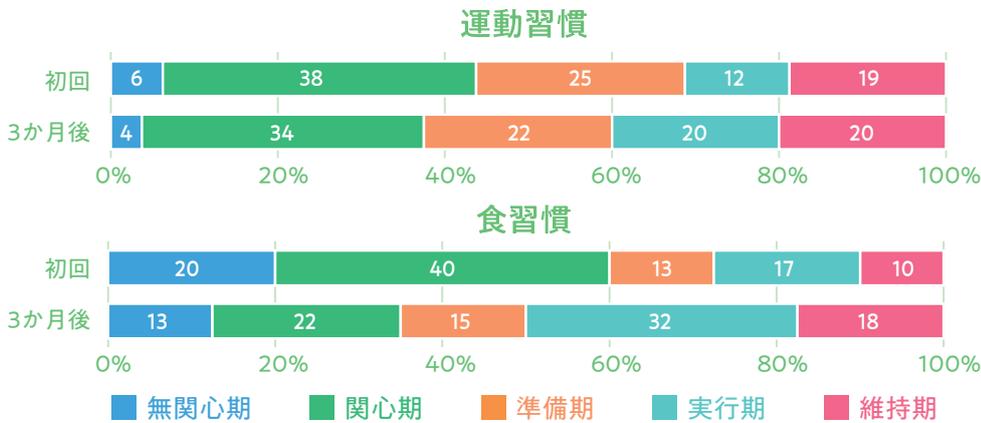
なし

情報提供メール
2回

個人支援メール
2回

若年プログラムに取り組んだ効果

意識・行動が変わった



運動習慣・食習慣共に、実行期～維持期の割合が増えた。

体型にあった体重コントロールができた



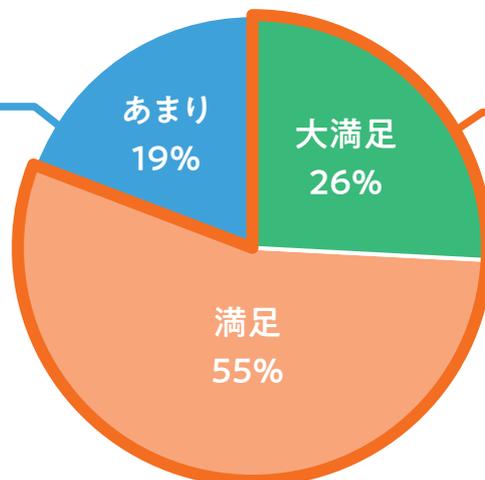
同じプログラムに参加していても、個々に合わせた目標設定をすることで、体重を減らす必要がある人はしっかりと減量し、体重を減らす必要がない人は体重を維持しました。

参加者の声

Q 3か月間のプログラムの満足度は？

あまり…の声

- ・仕事が忙しい時期だったので、なかなか計画通りには行動できなかった
- ・記録の入力が面倒だった
- ・普段使っているスマートウォッチを活用したかった



満足の声

- ・行動を変えるまでには至らなくても、意識だけは変わった
- ・職場の人とお互い励ましあいながらできたのがよかった
- ・食前後で体重が2キロ違うなど、体についていろいろな発見があった
- ・まだ大丈夫だと思っていたけど、健康について考えるいい機会になった



担当者の声

- ・ 普段話す機会が少ない部署の人が、歩数のことやミッションなどについて話していると感じた。
- ・ 部署によって働き方などが違うため、アプローチ方法を変えるとよいと感じた。
- ・ 個人参加だと挫折したり脱落をしやすいと思うが、仕事としてなら続けやすいのではないかと感じた。
- ・ 予算や人手には限りがあるので、活用できそうなアプリやツールを検討したい。
- ・ 行政や医療保険者のサポートを受けたりすることは重要かもしれない。
- ・ 健康づくりは、すぐに結果が出ないから、地道な活動を続けていきたい。
- ・ 「若い人は健康に興味がない人が多いが、きっかけがあれば、変わるはず」と思っている。だから、きっかけづくりを大切にしていきたい。

「若年プログラム」を事業所でカスタムして実施した例

対象者：40未満の若年層（若年層に絞ると人数が少なくなってしまうため、事業所全員参加とした）
工夫点：社内で行っている研修会（勤務中）の時間を活用。モニタリングツールとして、無料アプリを導入。会社で取り組み状況を報告することを仕組み化した。

プログラム内容

初回セミナー

- ・ 体重、腹囲測定
- ・ 健康講話
- ・ 運動体験
- ・ 目標設定

セルフモニタリング期間

具体的に取り組む目標を
従業員同士で共有し報告する

効果の確認

- ・ 体重、腹囲測定
- ・ 取り組みの振り返り
- ※参加できない方は個別で対応

あいち健康プラザがサポートします

＼ 健康課題や対象にあわせたプログラムを企画 /

参加した方が、「来てよかった!!」、「今日から実践してみよう!」とやる気になっていただくことにこだわり、多職種が連携してサポートいたします。

若年層の
健康づくり

生活習慣病
予防

重症化
予防

〇〇歳
セミナー

企画・発行



あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者

公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

TEL：0562-82-0211（代） FAX：0562-82-0228 URL：<https://www.ahv.pref.aichi.jp/>

令和6年3月発行