

[資料]

一事業所における従業員の健康意識と問題点

三田 禮造

キーワード：健康意識、事業所、産業保健

health consciousness, work place, occupational health

要旨

職場における健康管理は産業保健の上で重要な課題であり、従業員がどのように健康づくりを意識し、取り組んでいるかを知ることが必要である。

青森県内の一事業所における従業員の健康行動を知るため、Breslow の提唱する7つの健康習慣を用いたアンケート調査を行った。

調査に回答した従業員は137名（男76名、女61名）で有効回答者率は96.5%であった。7つの健康習慣すべてを実施している従業員は3名、まったく実施していない従業員は3名であり、4項目実施している従業員が41名（29.9%）と最も多かった。

今後の健康指導の重点としては、定期的運動の実施、適正体重の維持、間食をしない等が課題である。

1. 緒言

生活習慣病の予防を推し進めるために職場における健康づくりが課題である。従業員が健康に過ごし、勤務に取り組んでいるかを知ることが、職場における健康管理の上から必要なことである。

青森県の職場における定期健康診断の結果の有所見率は全国を大きく上回っているのが現状であり（図1）¹⁾、青森県の平均寿命延伸を推し進めるために配慮されるべきである。

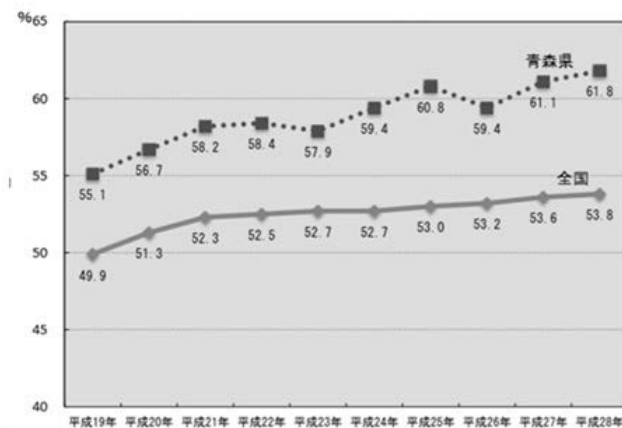


図1 定期健康診断による有所見率の推移（平成19年～28年）

このような状況で、職場における健康づくりを進めるにあたり、従業員が健康づくりにどのように取り組んでいるかを知ることが健康管理の上から大切である。

このような点を配慮し従業員の健康づくりへの取り組みを知るため、青森県内の一事業所で、従業員の協力・了解を得て、Breslow が提唱する7つの健康習慣²⁾に関する調査を実施した。

2. 方法

1) 対象

青森県内の某事業所の従業員142名を対象とした。これら従業員の職種は事務職、現場作業、運転手である。

2) 調査

事業所における安全衛生委員会で調査の実施を検討し了解を得た後、Breslow が提唱する7つの健康習慣を用いた調査票を作成した。従業員に対しては今後の職場における健康づくりに取り組むための参考とすることを説明した。

・質問項目の作成

質問項目は、性、年齢、身長、体重（身長・体重よりBMIを計算）及びBreslow が提唱している健康習慣に対する実施状況を、自記式質問紙により従業員の回答を得た。

Breslow が提唱する健康習慣

1. Never smoking cigarettes
喫煙をしない
2. Regular physical activity
定期的に身体をやる
3. Moderate or no use of alcohol
飲酒は適量を守るか、しない
4. 7-8hour sleep regularly
一日7-8時間の睡眠を
5. Maintaining proper weight
適正体重を維持する
6. Eating breakfast
朝食を食べる

7. Not eating between meals

間食をしない

・調査の実施

平成30年10月、安全衛生委員により従業員に調査票を配布し、協力を得られた従業員（無記名）より回収した。統計処理はSPSS ver. 24を用いた。

3. 結果

回答を得られたのは調査対象142名中137名（男76名、女61名）である。

7つの健康習慣すべてを実施していると回答した従業員は3名、まったく実施していない従業員3名であり、4項目実施している従業員が41名（29.9%）と最も多かった。

職種別には事務職（男32名、女24名）、現場作業（男29名、女34名）、運転手（男のみ10名）であったが、職種の記載のない回答が8名（男5名、女3名）であった。

年齢は18歳から67歳であり、男子平均39歳、女子平均44歳であった。

健康習慣に関しては各年齢区分においても、各職種においてもほぼ100%の従業員が認識していた。

身長、体重の記載がなくBMIを求められない従業員を除く102名につき、表1に職種別に年齢、及びBMIを示した。

表1 調査対象者の概要

	事務		現場作業		運転手	
	年齢 (歳)	BMI	年齢 (歳)	BMI	年齢 (歳)	BMI
男	40.0±9.6	24.4±3.3	36.0±13.5	24.4±3.4	39.0±10.5	24.0±3.4
女	33.0±10.3	21.7±2.8	50.2±7.6	22.3±4.3	—	—

BMI : 体重 (kg) ÷ 身長 (m²)

値は mean±SD

肥満者 (BMI \geq 25) の割合を年齢区別に見ると、男では30歳代 (44%)、女では20歳代 (28.6%) で最も多くなっており、従業員全体では男で41.4%、女23.5% (表2) となっており、男子で肥満者の割合が高い。

表2 性別・年齢区別にみた肥満者の割合 (%) (肥満 : BMI \geq 25)

	年齢区分										
	20歳代 男(10人) 女(7人)		30歳代 男(18人) 女(9人)		40歳代 男(19人) 女(9人)		50歳代 男(9人) 女(16人)		計(102人)* 男(68人) 女(34人)		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計
BMI<25	60.0	71.4	55.6	88.9	63.2	88.9	66.7	81.3	58.6	76.5	66.7
BMI \geq 25	40.0	28.6	44.4	11.1	36.8	11.1	33.3	18.8	41.4	23.5	33.3

10歳代及び60歳代は少数であるため省略

*BMIを求めることの出来た人数

又、職種別にみると、事務職の男子で肥満者の割合が高く (表3)、健康習慣に対する意識は高いものの実際には実行に向けた取り組み方に問題があることを示しているものと考えられ、今後の健康指導の課題のひとつである。

表3 職種別にみた肥満者の割合 (%)

	事務職		作業現場		運転手	
	男	女	男	女	男	女
BMI<25	51.9	81.3	61.5	81.5	71.4	—
BMI \geq 25	48.1	18.8	38.5	18.5	28.6	—

健康習慣の実施状況を表4に示す。運動実施率が女で低く、男女ともBMI \geq 25群がBMI<25群より実施率が高くなっていたが、適正体重の維持には繋がっていないようである。BMI \geq 25群では男女とも適正体重の維持が困難であることを示しており、女子では「間食をしない」の実施率も低く、BMI \geq 25群の適正体重の維持と合わせの困難な課題であることを示していた。

表4 健康習慣の実施率(%)

	男		女	
	BMI<25 (34人)	BMI≥25 (26人)	BMI<25 (34人)	BMI≥25 (8人)
1 喫煙しない	47.2	51.9	76.5	87.5
2 定期的に運動する	33.3	50.0	12.1	25.0
3 飲酒は適量を守るか、しない	63.9	61.5	79.4	87.5
4 1日7-8時間の睡眠を	84.9	76.0	97.1	100
5 適正体重を維持する	58.8	26.9	64.7	0
6 朝食を食べる	77.8	84.6	77.1	100
7 間食をしない	45.7	46.2	18.6	0

4. 考察

企業において従業員が健康に生活し、職務を遂行することが大切であり、従業員の健康づくりに対する意識がどのようなものかを知ることは大切である。著者は、青森県の一事業所において従業員の健康意識と実践状況を知るため、Breslowの提唱する7つの健康習慣を用いた調査を行った。

この7つの健康習慣は平成9年版厚生白書で触れており³⁾、「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト(e-ヘルスネット)」でも取り上げられている⁴⁾。

従業員の健康づくり事業は計画的、組織的、かつ継続的に実施しなければならないものであり⁵⁾、企業における健康づくりの重要性が指摘されている。

今回の調査は一事業所の結果であるが健康習慣の実施が必ずしも容易でないことを示しているといえよう。

従業員の肥満者(BMI≥25)の割合は男性では職種により差異を認められ、肥満者の割合が職種により異なることの報告もみられている⁶⁾。

この事業所の肥満者の状況を「平成28年度青森県県民健康・栄養調査結果並びに歯科疾患実態調査結果」⁷⁾と比較してみると、男20歳代

40%で30歳代44%であり、女も20歳代28%と県民調査におけるそれぞれの20%、21%及び16.7%を上回っている。

健康習慣を同様結果と比較してみると、男子の喫煙率50%、女では18%といずれも県民調査の34.9%、11.5%を上回っている。

運動習慣は男41.7%、女18.6%で男では県民調査41.5%ほぼ同率であったが、女子では27.1%を大きく下回っていた。

又、一医療施設で実施した同様調査の結果を表5に示すが、某事業所は喫煙をしないで劣るものの他の項目では実施率が高く、それぞれの業種による特徴を示していると考えられた。

職場における健康づくりには、職場環境や仕事の特性による健康課題を検証し、実施することの重要性が指摘されている⁸⁾。

5. 結語

青森県内の某事業所で実施した健康習慣実施に関する調査の結果では、喫煙しない、定期的に運動をする、適正体重を維持する、間食をしないなどの項目で実施率が低いことが示された。

今後の健康管理に向けては、これらの問題項目を考慮した健康指導を行うことが求められていると考える。

表5 医療施設における7つの健康習慣実施率

	男 36 名	女 82 名
年齢 (歳) mean±SD	47±15	46±11
BMI mean±SD	23.7±2.5	22.8±3.2
項目	実施率 (%)	
1 喫煙しない	69	77
2 定期的に運動をする	42	17
3 飲酒は適量を守るか、しない	69	79
4 1日7-8時間の睡眠を	58	30
5 適正体重を維持する	33	35
6 朝食を食べる	64	73
7 間食をしない	36	9

文献

- 1) 健康診断結果における有所見率 (平成28年). 青森労働局, 2016年.
<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/var/rev0/0110/8913/2017522105757.pdf>
- 2) Lester Breslow, James E. Enstrom. Persistence of health habits and their relationship to mortality. Preventive Medicine 1980 ; 9 : 469-483.
- 3) 厚生白書 (平成9年版). 厚生省, 1997年.
- 4) プレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか? 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト (e-ヘルスネット),
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-002.html>
- 5) 岡田邦夫. これからの健康経営とメンタルヘルス. 産業精神保健 2018 ; 26特別号 : 115-120.
- 6) 水野杏一, 山下毅, 小原啓子, 他. 肥満を発生しやすい職業・エンジニアは入社時健診より肥満が存在する. 総合健診 2016 ; 43 (5) : 547-552.
- 7) 平成28年度 青森県県民健康・栄養調査結果並びに歯科疾患実態調査結果, 青森県健康福祉部, 平成30年2月.
- 8) 津野陽子, 尾形裕也, 古井祐司. 健康経営と働き方改革. 日本健康教育学会誌 2018 ; 26 (3) : 291-297.

(青森中央学院大学 看護学部 教授 みた れいぞう)

