

<<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 全国健康保険協会 沖縄支部

取組・活動名：
「福寿うちな～運動」モデル事業所との協働による健康づくりプログラムの開発

取組アクション： ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 ○ 禁煙・受動喫煙防止 ○ 健診・検診の受診 ○ その他 **健康づくり支援**

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で完結にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】

【背景や目的】 協会けんぽ沖縄支部では、生活習慣病の予防対策としてウォーキングを中心とする健康づくり支援「福寿うちな～運動」を展開してきた。この先行事業により、参加事業所における健康の保持増進の取組が定着してきた。しかし、マンネリ化が進行し平均歩数が目標値未満に推移したこと、健康づくりの重要性は理解されたが「歩数の集計が面倒」等の理由から参加者数は増えず、むしろ減少してきたことから、「福寿うちな～運動」を進化させた健康づくりの取組を展開する必要がある。事業所が主体となった健康課題の抽出、健康づくりの目標の設定、取組内容の決定により職場の健康づくりの機運を高め、当支部はそのサポートをするコラボヘルス事業へと転換することで、受け身ではない健康づくり事業を確立することとした。

職場の健康づくりと勤労者の健康長寿の延伸に寄与するために、当支部の資源とこれまでのウォーキングを中心とする事業所単位の健康づくり支援「福寿うちな～運動」の取組を活かし、事業所が主体となった健康づくりプログラムの開発とその実践を目指す。モデル事業所との協働によるコラボヘルス型の健康づくりプログラムは、勤労者の生活習慣予防とヘルスリテラシーの向上と異業種間の健康づくりネットワークの基盤の構築を目的とした健康づくり支援事業である。

【方法】 「福寿うちな～運動」の参加事業所の中から11モデル事業所を選定し、以下の健康づくり支援を行った。

(1) 各事業所の健康づくりPDCAサイクルの策定

事業所の健康づくり担当者と当支部の保健師・管理栄養士(1事業所2～3名体制)が協働して、職場健診結果に基づく健康課題の抽出を行った。つぎに、本事業への参加に同意した372名を登録し、職場の風土づくり、健診の実施、勤務体制の配慮等8項目からなる質問票調査(チェックシート)を実施した。これらに基づいて、「事業所健康度診断結果」の作成、健康づくりの目標とその目標達成に向けた実践項目を策定した。

(2) 出前健康づくりプログラムの提供

2年の事業期間を4ヶ月ごとの6クールに分け、計6回の出前健康づくりプログラムを提供した。プログラム実施ごとに参加者へプログラム評価アンケートを実施した。

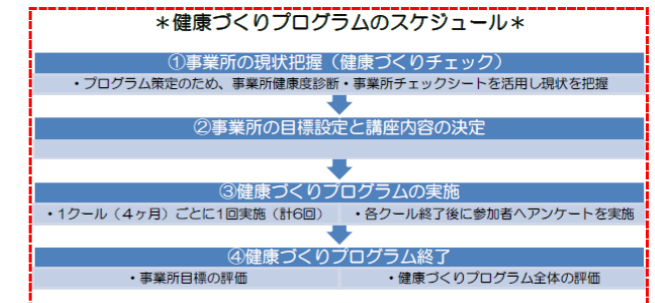
(3) 事業評価

目標の達成度と実践項目の進捗について、中間評価と最終評価を行い、事業開始前後での健康づくりの行動変容や健康意識の変化、健診結果の推移について比較検討、異業種間の健康づくりネットワークの構築の有無、当支部が主導するコラボヘルス機能の有用性についての評価を行う。

【成果】 11事業所の被保険者数2,073名のうち、372名が本事業に参加した(平成27年度末時点)。業種別内訳は、物品賃貸業1、情報通信業2、食料品製造業1、運輸業1、飲食料品以外の小売業1、専門技術サービス業1、対事業所サービス業3、その他サービス業1であった。中間報告会の時点において、各事業所の健康づくり担当者と当支部所属の保健師と管理栄養士の協働による健康課題の見える化とPDCAサイクルの策定が達成できた。また、全ての事業所は独自で策定した健康づくりを報告し、自社の健康づくりへの取組に対する「気づき」、異業種間の健康づくりを共有することが可能となった。

【意義】 当支部がコラボヘルスのハブ機能を担うことにより、各事業所の健康づくりのPDCAサイクルの策定の簡略化、異業種間の健康づくりのネットワークの基盤を構築することが可能となった。本事業は職場の健康づくりの新たなモデルケースとして位置づけられる。効果的なプログラムの提供により勤労者の生活習慣病の予防や改善につながり、当県における早世予防と健康寿命の延伸への一助と成り得る。

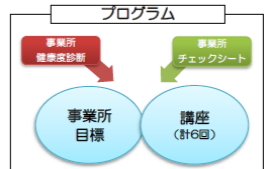
取組・事業の概要がわかる写真や表、図：



【事業所目標の設定と講座内容の決定について】

1. 事業所目標の設定

モデル事業所は、事業所健康度診断・事業所チェックシート等を参考に、健康づくりに関して事業所として取り組む目標を設定する。
※ 基本的に事業所で行う目標を自由に設定。



《事業所目標の評価》
プログラム開始から1年終了後に中間評価を行い、2年終了後(プログラム全体終了後)に目標に対する達成度の評価を行う。

2. 講座内容の決定

年数	期間		講座内容	
	クール	実施時期	テーマ	メニュー
1年目	第1クール	H27/12~H28/3	『健康づくり』	協会けんぽと事業所の調整により決定 ※第1クールでは、決定メニューに加えて『フチ体力測定』を実施
	第2クール	H28/4~H28/7	『運動』	
	第3クール	H28/8~H28/11	『希望テーマ』を選択	
2年目	第4クール	H28/12~H29/3	『アルコール』	
	第5クール	H29/4~H29/7	『栄養』	
	第6クール	H29/8~H29/11	『希望テーマ』を選択	

事業所健康度診断・事業所チェックシートを参考に、健康づくりに関して事業所として取り組む実践内容を決定する。
・第1、2、4、5クールは協会けんぽがテーマを設定
・第3、6クールは事業所が希望するテーマを設定
・プログラム開始時期により取り組むテーマや回数等異なる場合がある。

