

496. 脱メタボリックシンドロームの予防を目指した企業健康づくりに関する研究(2) -3ヶ月間の介入結果-

○吉澤 裕世¹、横山 典子¹、難波 秀行¹、坂戸 洋子²、松村 千香³、久野 謙也¹

(¹筑波大学大学院 人間総合科学研究科、²つくばウエルネスリサーチ、³大塚製薬(株))

【目的】本研究は、全国に支店を持つA企業の社員の中から健診結果より抽出されたメタボリックシンドローム(MS)該当者およびその予備軍に、都合の良い時間と場所で実施するライフスタイル型運動プログラムによる介入を行なった。それによる介入効果としての身体活動量増大について、通勤形態や残業時間などの就労環境がどのような影響を及ぼすのかについて検討した。【方法】健康診断を受診した4233名のうち、社内のメタボ基準値の2項目以上に該当し同意を得た40歳以上の男性351名(48.8±8.9歳)をMS予備群・該当群として3ヶ月の介入を行なった。3ヶ月後の結果に基づき、体力の向上が認められる1日あたりの歩数の増加数が3000歩・日であると示されているため、平均歩数の増加が3000歩・日未満群(N=170)と3000歩・日以上群(N=89)の2群に分類した。【結果】介入前後における体組成および歩数の変化では、介入後は介入前に比べ、体重・BMI・体脂肪率・体力年齢の低下と筋肉率・歩数の増加が見られた。次に介入後の身体活動量増大の大小に及ぼす就労環境の影響について検討した。一日あたり歩数の平均増加が3000歩・日未満群と3000歩・日以上群を比較すると、職種、残業の有無、及び通勤時間については一定の傾向は認められなかった。一方、車通勤の有無については、3000歩・日未満群は3000歩・日以上群に比べて車通勤の割合が高い傾向が示された(P<0.01)。【考察および結語】本研究では、就労環境の要因として通勤方法(非車利用群)のみにおいて、望ましい1日あたりの歩数の増加数を達成できた者の数が有意に高値を示した。また我々は、メタボ発症の有無に影響する就労要因として、通勤時間及び通勤時の車利用の有無であったことを確認している(2008、体育学会)。それゆえ、企業における就労者にとって、通勤形態において車を使用している場合、MSの発症及び改善効果が得られにくいことが示唆されたため、企業側は単に本人の行動変容に頼るのみではなく、身体活動量を増加させられるような何らかの取り組みが必要であることが考えられる。

Key Word

ライフスタイル 企業健康づくり 就労環境