

# 職員の健康増進に向けた取り組みの検証

## 健診結果比較

有所見者（要精検・要医療判定）が減少  
30代男女を除くいずれの年代も男女とも減少

### 健康診断判定結果（令和3年）

判定区分	29歳以下			30歳代			40歳代			50歳代			60歳以上			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
受診者	15	12	27	17	6	23	16	19	35	23	5	28	5	0	5	76	42	118
有所見者数	9	3	12	10	3	13	11	13	24	18	4	22	5	0	5	53	23	76
有所見者率(%)	60.0	25.0	44.4	58.8	50.0	56.5	68.8	68.4	68.6	78.3	80.0	78.6	100	0	100	69.7	54.8	64.4



### 健康診断判定結果（令和4年）

判定区分	29歳以下			30歳代			40歳代			50歳代			60歳以上			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
受診者	13	14	27	16	5	21	14	20	34	21	4	25	5	2	7	69	45	114
有所見者数	4	0	4	11	3	14	9	10	19	16	3	19	4	2	6	44	18	62
有所見者率(%)	30.8	0.0	14.8	68.8	60.0	66.7	64.3	50.0	55.9	76.2	75.0	76.0	80.0	100	85.7	63.8	40.0	54.4

【赤字：有所見者が半数以上、黄：前年度から減少】

### 取り組み参加者年齢別内訳

20代			30代			40代			50代以上			合計		
男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
5	3	8	6	2	8	5	12	17	5	5	10	21	22	42

## 今後について

健診結果との因果関係の証明は困難も、効果を実感  
引き続き検証の機会を設けるため**試行期間を延長**

職員健診までの取組期間が短く、健診結果に取組の効果が反映されていると確認することはもちろん、因果関係の裏付けは難しいと考えています。ただし、別紙聞き取り調査の結果からもわかるように、実際に効果を感じている職員、健診結果以外の自身の変化を感じている職員があることが明らかとなるとともに、結果が伴わずとも、この取組を通じ、健康に対する意識付けあるいは意識高揚という間接的な効果にも期待を感じるところです。

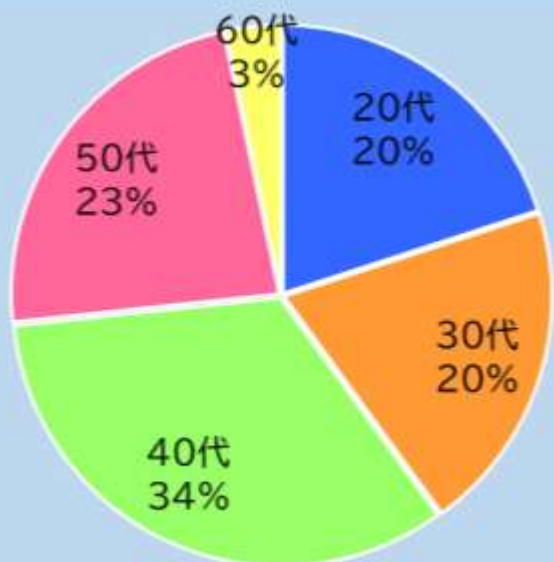
あわせて、この取組による来庁者等とのトラブルの報告や町民から否定的な意見が寄せられることが無いことから、改めて検証する機会を設けるためにも、試行期間を延長し、取組を継続することとしました。

## アンケート結果

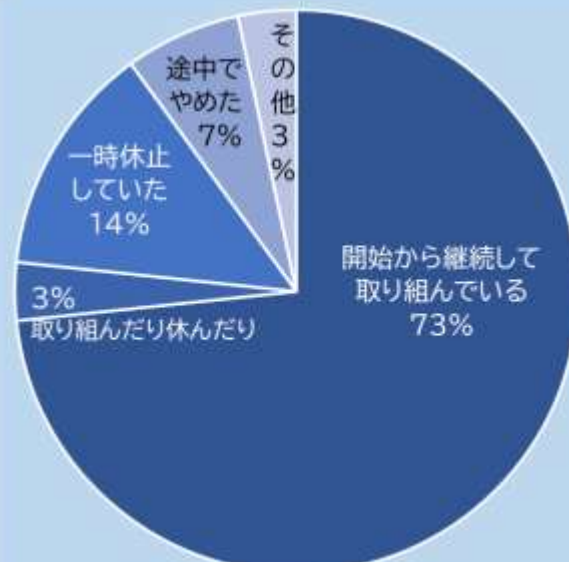
# バランスボールによる健康増進チャレンジの 取組状況調査及び効果測定

健康増進チャレンジ参加申請者数 43 人、アンケート回答者数 30 人、回答率 69.7%

### 年齢

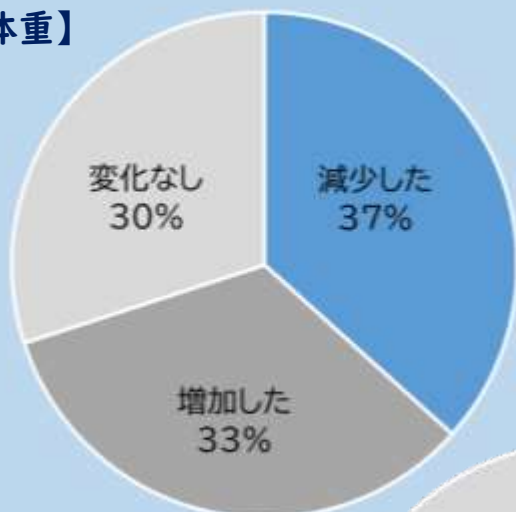


### 取組状況



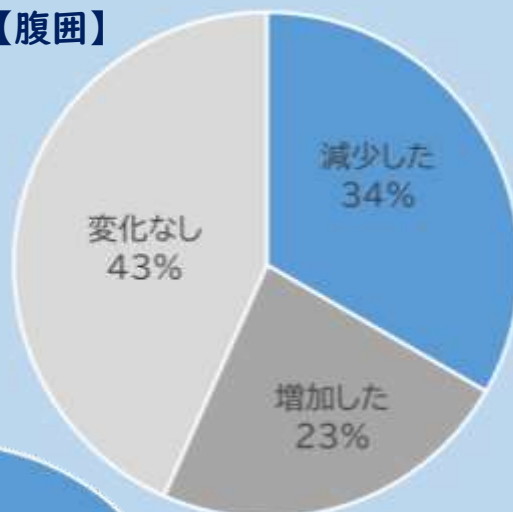
## 健診結果について

### 【体重】



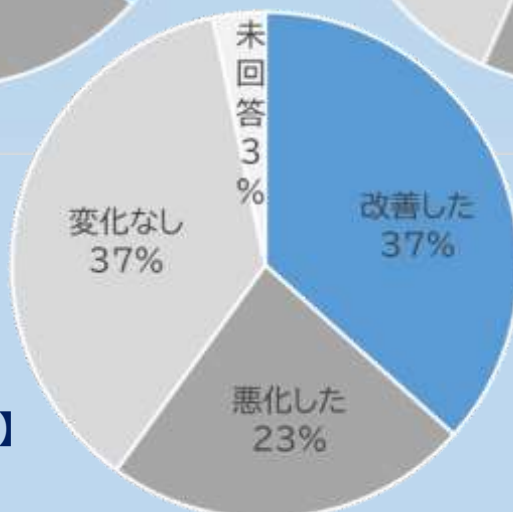
(自由回答)増減値  
4kg 減 1 人、2kg 減 4 人  
1kg 減 5 人、1kg 増 2 人  
2kg 増 6 人

### 【腹囲】



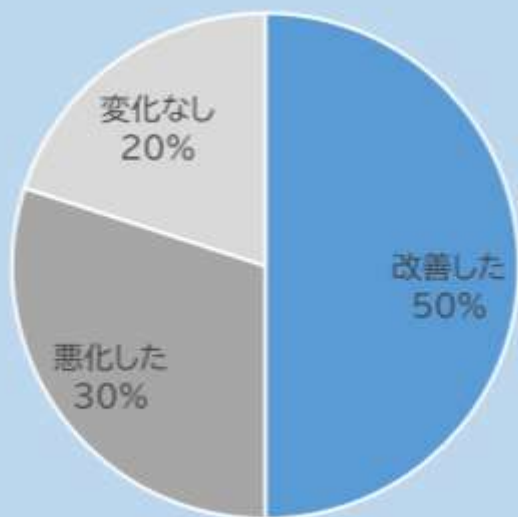
(自由回答)増減値  
4cm 減 1 人、3cm 減 1 人  
2cm 減 4 人、1cm 減 3 人  
1cm 増 2 人、2cm 増 1 人

### 【中性脂肪】

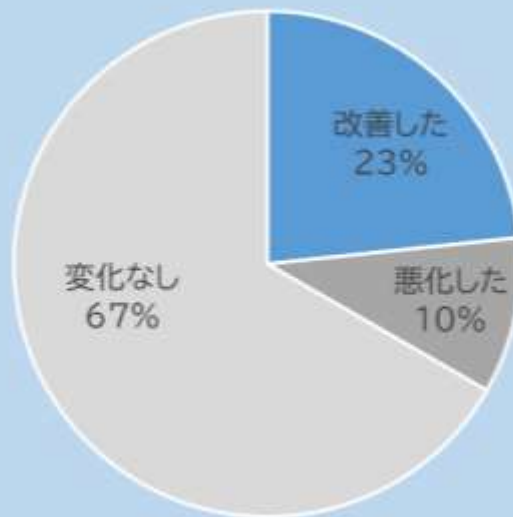


## 健診結果について

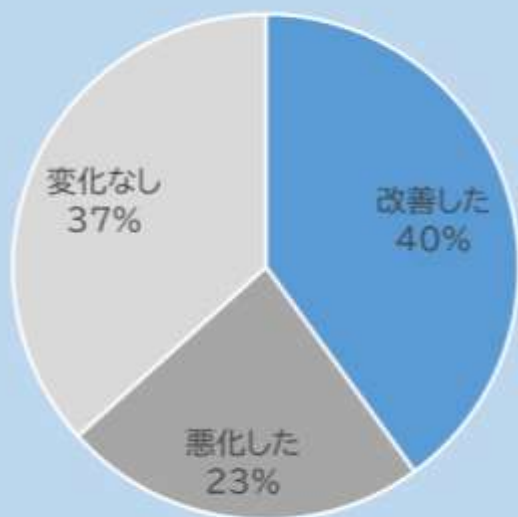
### 【総コレステロール】



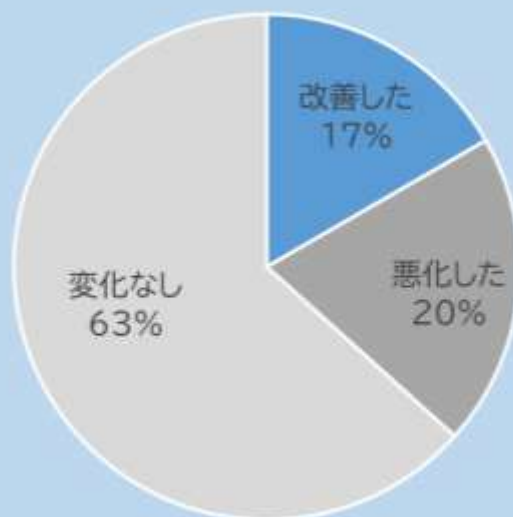
### 【HDL(善玉)コレステロール】



### 【LDL(悪玉)コレステロール】



### 【血圧】



## これまでの取り組みに対する感触について

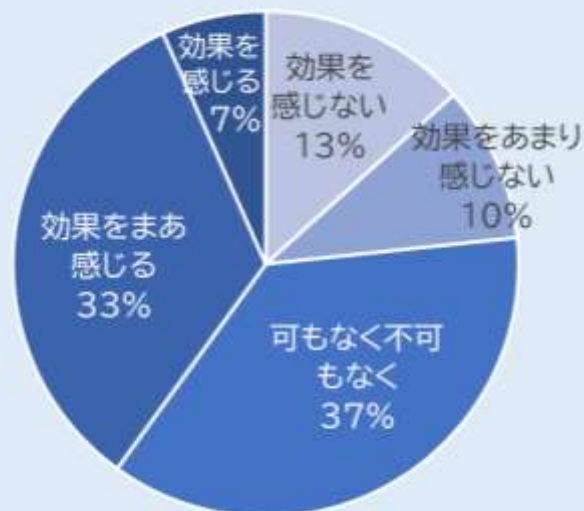
### 【健診結果】



(効果を感じている内容／効果を感じている人のみ回答)

体重と腹囲の数値が減少した、腰痛が改善した、  
体幹が強くなった気がする、  
コレステロール・中性脂肪の値が改善した、  
体調改善につながっているように感じる、  
食生活の見直しも行い相乗的に効果が出た 等

### 【普段の生活において】



(効果を感じている内容／効果を感じている人のみ回答)

姿勢が良くなった、腰痛が改善されたように思う、  
一番は健康に対する意識が高まった、  
姿勢を良くしようという意識が高くなった、  
空腹感が強くなった(エネルギーを消費している?)  
体のゆがみが解消された気がする、  
家でもバランスボールを使って生活している 等

### 【健康に対する意識】

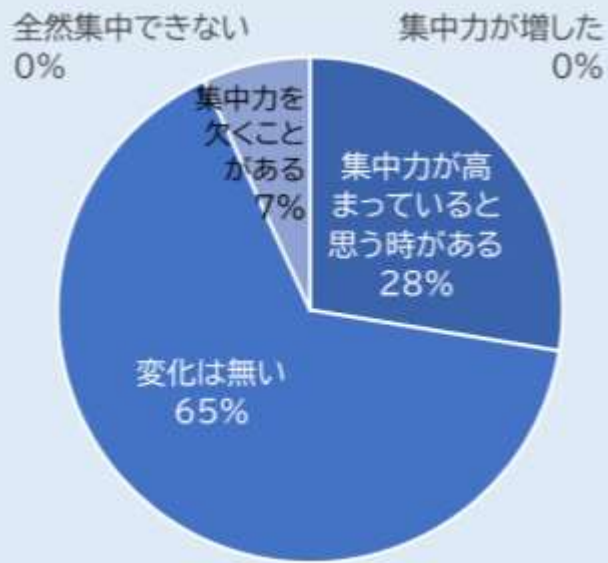


(意識が高まったと感じる理由等／高まったと回答した人のみ)

痩せたい気持ちが強くなった、体幹を鍛えるという事を意識するようになった、  
積極的に腹筋や散歩をするようになった、姿勢を意識するようになった、  
食生活にも気を付けるようになった、あわせて禁煙を始めた 等

# バランスボールに座って執務することの仕事への影響

## 【仕事に対する集中力】



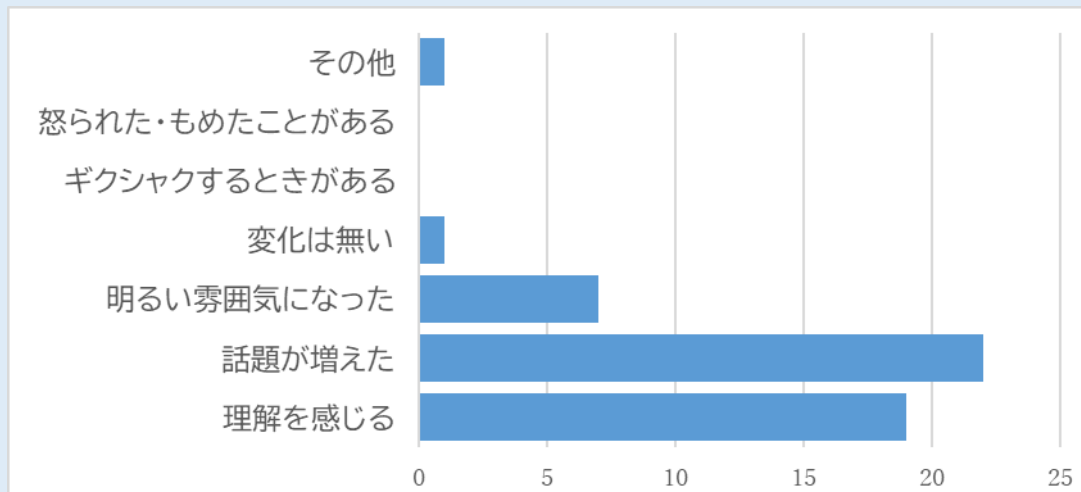
## 【仕事の効率】



(効率が良くないと感じる点/良くないと回答した人のみ)

動きが制限される、通路が通りにくい、席を立つや書棚の文書を取るといった頻繁に発生する動作がオフィスチェアに比べ行いにくい、来客対応など椅子より立ち上がるのが遅くなる、ボールが転がるので固定すると動きにくく、立ったり座ったりが面倒 など

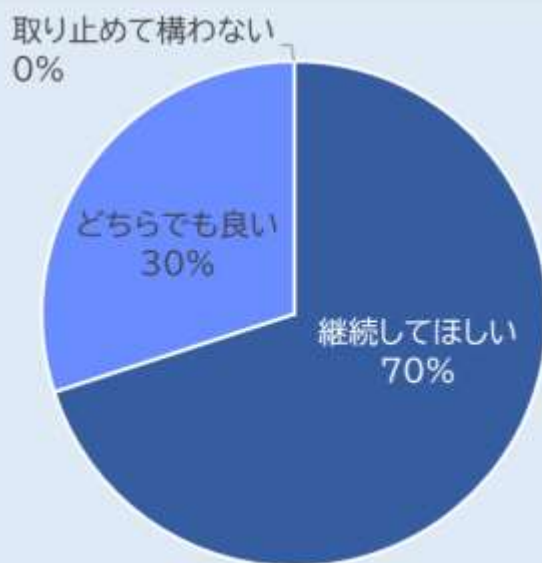
## 【周囲の環境や反応（来客を含む）】



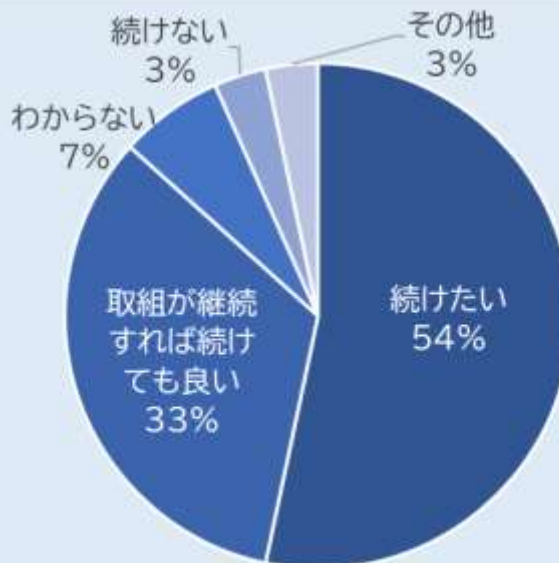
(その他の回答)保健所の方など町外の方からも好意的な意見をもらっています。

## 今後の取り組みについて

### 【取り組みの継続】



### 【自身の取り組み】



## 取組参加者の声

- ・メタボリック予備軍から非該当になったので、継続していきたいです。
- ・お客様との話題が増えて嬉しいです！
- ・猫背がひどく頭痛も多かったが、家族から姿勢が良くなったと言われ、頭痛も少なくなった。
- ・きつい運動ではないので取り組みやすいですが、残念ながら健診結果には効果が見られなかった短期間だったので今後も取り組みを続けても良いと思っている。
- ・自分の身体のメンテナンスは、他人任せでは意味がなく、自分自身の意欲と実行するかどうか。
- ・日常生活の中で無意識を意識化することで得るものは大きく、無理なく自然に取り組めた事が非常に良かった。
- ・短期間の取組で健診結果等の数字のみで評価する事は難しいが、職員が自らの意思で主体的にチャレンジしたこと、行動変容がみられたことが充分評価できる。
- ・どれだけ効果が出るか期待はしていなかったが、体重腹囲ともに減少してよかった！
- ・前年と比べると悪化した結果になったが、ピーク時と比較すると改善されていると思うので、来年の健康診断を目標に続けていきたい。