

職場のなかまと歩こうproject



最近、歩いていますか？

朝、車で職場に向かい、1日仕事をして、車で家に帰って、テレビを見ながらほっと一息…。

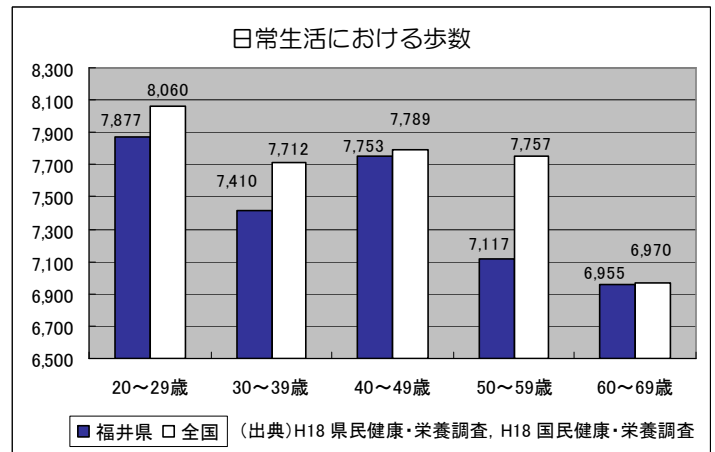
車社会の福井県ではごく当たり前の光景ですが、ちょっと振り返ってみましょう。「最近、歩いていますか？」

運動は必要だというのは分かっているけど習慣づけるのはなかなか難しいことです。

では、歩いてみませんか？ 苦しくならない程度にスピードをあげて早歩き。それは立派な『運動』になります。

通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に一日10分間の運動習慣。

ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶん効果があります。



「歩く」で予防 生活習慣病

生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安と言われています。

しかしながら、車社会の福井県は全国に比べて日常生活の歩数が少なくなっています。

足りないのがあと1000歩なら、時間にして10分程度歩くだけで十分に効果があります。

このチラシは、平成23年度に実施した「職場のなかまと歩こうproject」の内容および結果を説明したものです(※参加者の募集等は終了しております)。

健康づくりを支援する事業所等が参加しました!

1. 事業の目的

がんや脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、食事や運動、喫煙など日々の生活習慣が大きく関わっており、運動不足などの不健康な生活の積み重ねが原因となって引き起こされます。しかし、車社会の福井県では、運動習慣のある方は26%と低く、また1日の平均歩数も約6,700歩と運動不足の傾向が強く見られます。



そこで県では、運動不足を感じている方、最近、体型や健康診断の結果が気になりだした方など、職場の仲間5人でチームを作り3ヶ月間歩数計をつけてウォーキングなどの運動に取り組んでもらえる事業所等を募集し、その歩数を競ってもらいました。

2. 事業の概要

- (1) 応募対象 職場単位で5人1チーム（次の表の参加資格に該当する者）
- (2) 取組内容 9月10日～12月9日の3ヶ月間、歩数計を装着してもらい毎日の活動量（歩数）を記録し報告する。
- (3) 応募結果 64チームの応募があり、抽選等の結果により53チーム（265名）が参加（自主参加3チームを含む。ほか県から1チーム参加）
（参加資格）次の基準うち1つ以上に該当する方が対象となります。

| 項目 | 基準値（※特定保健指導の階層化基準） |
|-------|---------------------------------------|
| ①腹囲 | 男性 \geq 85cm、女性 \geq 90cm |
| ②BMI | BMI \geq 25 |
| ③血圧 | 収縮期：130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上 |
| ④血糖 | 空腹時血糖：100mg/dl以上、またはHbA1c5.2%以上 |
| ⑤血中脂質 | 中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満 |

3. 事業の結果

(1) 実施結果

3ヶ月間の実施結果についてみると、53チームのトータルで「203,200,156歩」、距離にして約123,774km（地球約3周分）となりました。一人当たりの平均では、8,426歩/日という結果になりました。

チームごとにみると、1位が平均18,318歩/人・日の『カラダにいいこと研究所（ミテネインターネット株式会社）』、2位が平均16,030歩/人・日の『メタボイヤーズ（小野薬品工業株式会社福井研究所）』、3位が平均15,147歩/人・日の『チーム県民くん（株式会社日刊県民福井）』となりました。

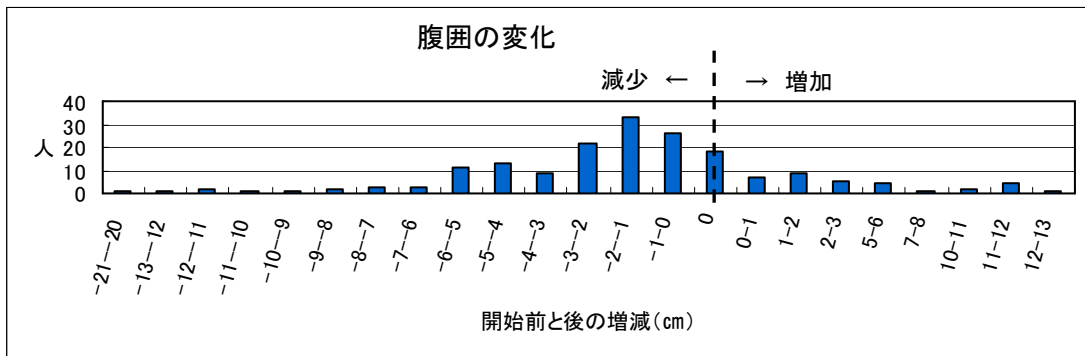
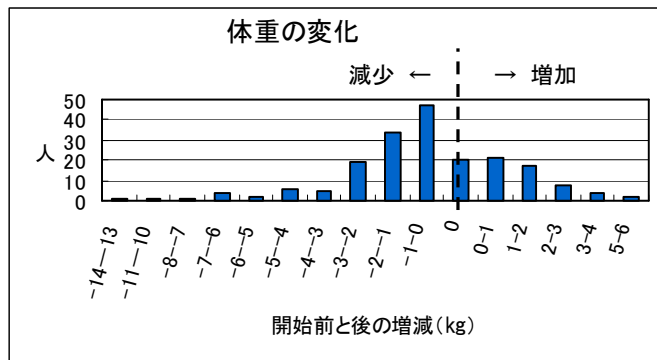
【順位表】

| 順位 | 事業所名 | 合計歩数(歩) | 平均歩数(歩/人・日) |
|----|------------------------------|-----------|-------------|
| 1位 | カラダにいいこと研究所 (ミテネインターネット株式会社) | 8,334,738 | 18,318 |
| 2位 | メタボイヤーズ (小野薬品工業株式会社福井研究所) | 7,293,833 | 16,030 |
| 3位 | チーム県民くん (株式会社日刊県民福井) | 6,892,074 | 15,147 |

(2) 参加の効果(体重・腹囲の変化)

体重について参加前と後で比較すると、減少した方は120名で、アンケート回答者の6割を超えました。また、平均は-0.9kgで、3kg以上減少した方も20名いました。

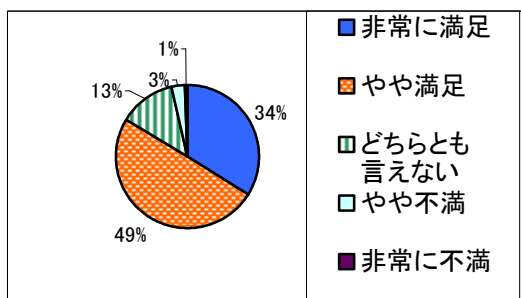
腹囲についても、減少した方は128名と、7割以上の方が減少という結果でした。また、平均は-1.8cmで、3cm以上減少した方も47名いました。



(3) 参加満足度(アンケート調査結果)

参加者の満足度を聞いたところ、「非常に満足」が34.0%、「やや満足」が49.5%、2つ合わせて83.5%となりました。

(質問) 今回の「職場のなかまと歩こうproject」に参加していかがでしたか。



| 項目 | 件数(件) | 割合(%) |
|-----------|-------|-------|
| 非常に満足 | 68 | 34.0 |
| やや満足 | 99 | 49.5 |
| どちらとも言えない | 26 | 13.0 |
| やや不満 | 6 | 3.0 |
| 非常に不満 | 1 | 0.5 |
| | 200 | 100.0 |

参加者のみなさんは、階段の利用や近距離の移動を徒歩で行うなど日常生活の中で歩くように工夫した方や、休日や昼休みにウォーキングを取り入れた方が多くみられました。特に休日は時間の確保がしやすいこともあり、1時間以上のウォーキングを楽しんでいる方が多く、他にも職場の仲間と昼休みのウォーキングに励んだチームや、仲間とのウォーキング旅行を計画して楽しんでいるチームもありました。

(4) 参加者の感想（抜粋）

今回の事業に関する感想を聞いたところ、次のような声をいただきました。

- ・参加を機に歩く習慣が身についた。
- ・歩数計を持つことで意識が高くなり、目標を持って取り組めた。
- ・日々の生活の中でなるべく歩こうと思えるようになった。また、自分がどれくらい歩いているのか実感することができてよかった。
- ・風景を楽しみながら歩く楽しみも増え、健康のためだけでなく精神的にも充実した3ヶ月間だった。
- ・運動する習慣ができた。体重が10年ぶりに70kgを下回りお腹まわりが楽になった。
- ・エレベーター・エスカレーターを使わなくなった。
- ・一人ではなくチームで参加するので頑張るって歩くことができたと思う。消費カロリーや脂肪燃焼量も表示されるので、自然と歩くことが多くなった。
- ・職場のメンバーと仕事以外のことでコミュニケーションをとる機会が増え、活気に繋がった。
- ・結果として体重減、腹囲減の効果があつた。
- ・3ヶ月間で歩数計が習慣付き、家族にも浸透している。
- ・今後も健康づくりの為にウォーキングを生活の一部に取り入れて続けていきたい。
- ・1日に9千～1万歩を目標にしていたが、意識的に歩かないと達成できない数値だった。
- ・多忙で歩く機会があまりなかった。
- ・頑張ったわりには体重の減り方が少なかった。食生活にも注意したい。
- ・順位を見ると励みになるので、参加者の状況をもう少し頻繁に発表してほしい。
- ・冬はウォーキングが辛いので春秋の気候のよいときにも実施してほしい。

福井県健康福祉部健康増進課

「職場のなかまよ歩こうproject」係
〒910-8580 福井市大手3丁目17番1号
電話：0776-20-0350 FAX：0776-20-0643
e-mail：kennzou@pref.fukui.lg.jp