

建設業における健康づくりの取組の概要とその結果について

建設業における健康づくりの取組に至った経緯

特定健診結果を業種ごとに分析調査

建設業は、他業種と比較した際に、問診や検査数値等の結果において、生活習慣の改善等が必要な傾向がみられた。



健康づくりに関する事業所意識調査

宇都宮建設業協会加盟事業所
74社中19社回答



健康づくりに関心があるが、取り組めていない事業所から1社を、健康づくりに取り組むモデル事業所に選出

建設業モデル事業所の概要

【従業員数】

- ・ 24名

【勤務状況】

- ・ 従業員の担当現場ごとに勤務時間が異なり、従業員全員が集まる機会がない。
- ・ 事務所内に従業員が立ち寄る共有スペースがある。
- ・ 給与明細を従業員に手渡ししている。



株式会社
美雪興業

モデル事業所の取組内容と評価

【事業所での取組(6か月)】

- ・ 事業所に健康情報コーナーを設置
- ・ 給与明細に健康メモを同封

健康情報コーナー



【取組の評価】

- ・ 取組の前後に実施した従業員アンケートにおいて、「食生活」「運動」「嗜好品等」の項目で「意識の変化」だけでなく、「行動の変化」が見られた。
- ・ 特に糖尿病予防に関しては、取組の前後で約7割の従業員に「意識の変化」がみられており、事業所における健康情報コーナーの設置や健康メモの配布は、従業員の健康増進につながる取組である可能性がある。



取組後の 事業主等の 感想

- ・ 健康情報コーナーに設置した「体脂肪の模型」や野菜350gの食品サンプルは、関心が高い様子だった。
- ・ 会社としては健康経営に向け、病気・ケガ等を防ぐ対策等、従業員をサポートできる体制を整えたい。
- ・ 今後も従業員に健康情報を提供するなど、取組を継続したい。



図1 健康メモによる意識や行動の変化について

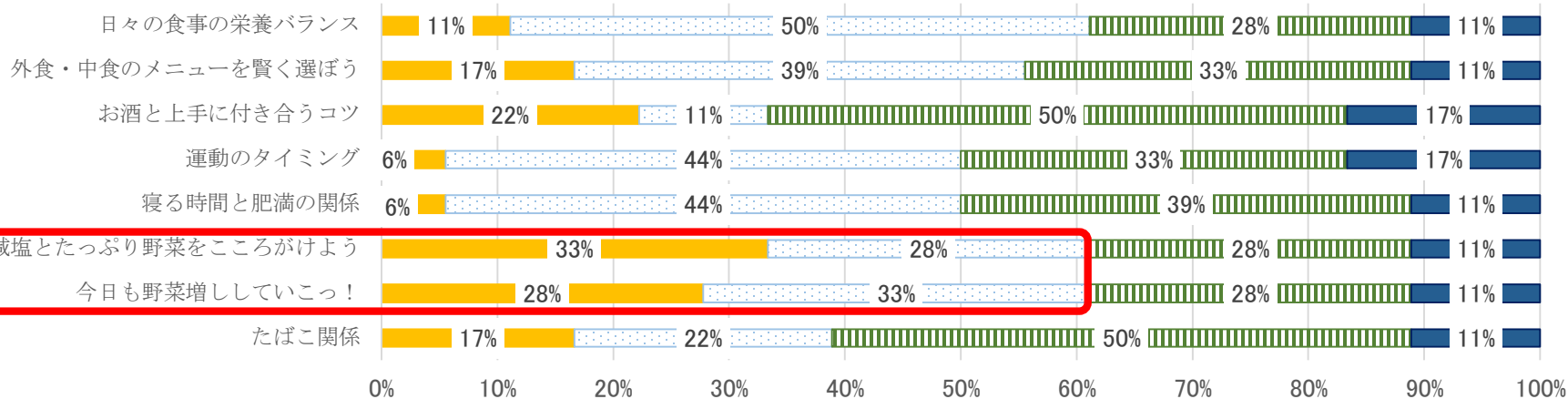
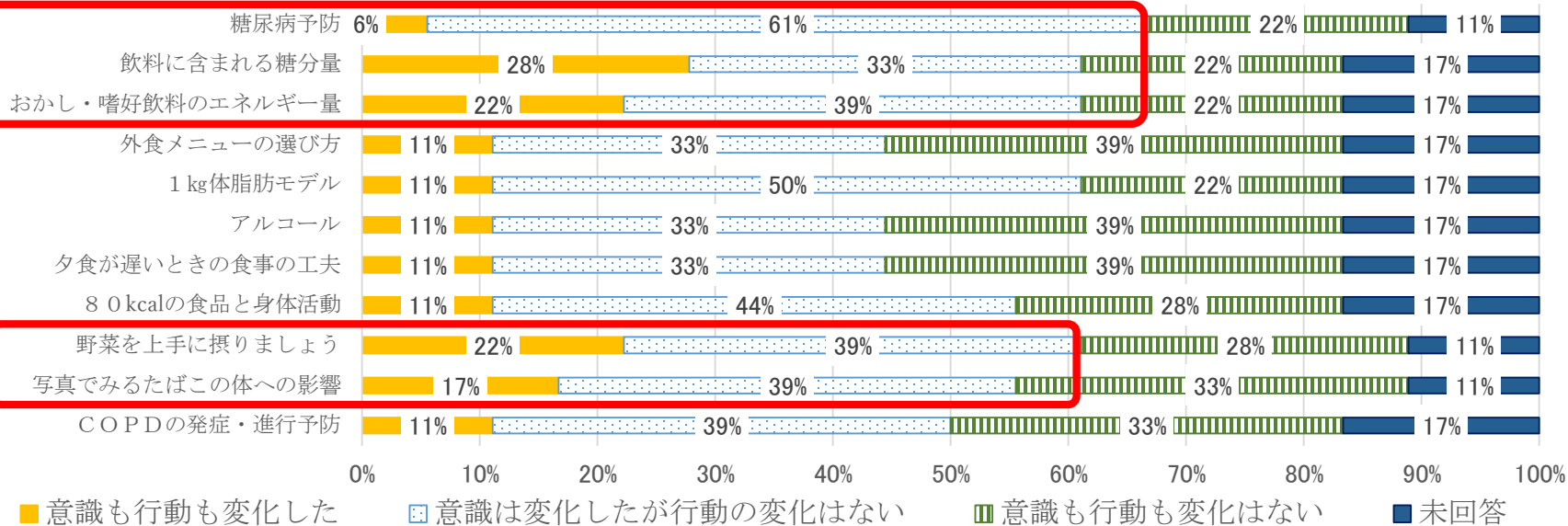


図2 健康情報コーナーによる意識や行動の変化について



- ・「意識も行動も変化した」と回答した人は、1～6名(5.6%～33.3%)となっており、最も「行動の変化」が大きかったのは健康メモによる「減塩と野菜摂取」の内容だった。「行動の変化はないが意識が変化した」と回答した人は、2名～11名(11.1%～61.1%)となっている。
- ・特に糖尿病と野菜摂取に関する内容は、行動や意識の変化が大きい結果だった。

建設業モデル事業所における取組内容について

実施月	テーマ	健康パネルの名称等	健康メモ
令和4年 6月	糖尿病	飲物を上手にとろう 糖尿病を予防するライフスタイルチェック 飲物の砂糖量（フードモデル）	まず基本 日々の食事の 栄養バランス
7月	外食・中食の工夫	外食メニューの選び方 賢い外食選びのポイント	外食・中食のメニューを賢く選ぼう
8月	お酒と上手に 付き合うコツ	おかし・嗜好飲料のエネルギー量 あなたの健康を守る12の飲酒ルール 正しく知ろう アルコールのこと 1kg脂肪モデル（サンプル）	アルコールの適正量 お酒と上手に付き合うコツ
9月	寝る時間と 肥満の関係	夕食が遅いときの食事の工夫 食べる時間と量に注意 80kcalの食品と身体活動	寝る時間と肥満の関係 運動のタイミングは食後「30分～60分」に
10月	減塩	野菜を上手に摂りましょう 減塩を毎日心がけましょう！！ 野菜350gを使った料理5皿（フードモデル） 野菜増しパネル	「減塩」と「たっぷり野菜」を心がけよう 今日も野菜増ししていこっ！
11月	たばこ	写真でみるたばこの体への影響 COPDの発症・進行予防 禁煙外来・禁煙応援薬局チラシ	キッパリ禁煙今日から健康生活 吸わない人にもタバコの害が

フードモデル等啓発物の例

飲料の砂糖量



脂肪モデル1kg



野菜350g料理



取組で使用した健康メモの例

7月分の健康メモ

外食・中食のメニューを賢く選ぼう

外食や中食を選ぶときには、主食・主菜・副菜がそろった「定食スタイル」や「幕の内弁当」がおすすめです。



牛丼などの単品料理には野菜料理をプラスすることで、主食(ごはん)主菜(牛肉)副菜(野菜)をそろえることができます。

中食とは？

コンビニエンスストアやスーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して食べる食事の形態を言います。



夕食が遅くなってしまうときは…

▶ 1食分の夕食を夕方と夜の2回に分けて食べよう!

昼食から夕食までの時間が長いと、夕食を食べた際に血糖値が急上昇! 空腹の時間も長くなるため、食べ過ぎやドカ食いの原因になります。

8月分の健康メモの抜粋

おつまみの上手な選び方!

お酒を飲むときは、おつまみの食べ方や選び方を工夫しましょう。



【おすすめのおつまみ】

おひたしや和え物などの野菜

サラダ

ワカメなどの海藻類

アルコールによって失われやすいビタミンやミネラルを補います。

刺身

冷奴や枝豆などの豆類

チーズ

肝臓がアルコールを分解するときに使われるたんぱく質を補います。

【控えたいおつまみ】

唐揚げ

漬物

フライドポテト

濃い味付けの料理はお酒の量が増えがち。高カロリー、脂質や塩分を多く含むため、食べすぎ注意!

9月分の健康メモの抜粋

地域別データ分析からみる!

～寝る時間と肥満の関係～

「食べた後にすぐ寝ると、牛になるよ!」と言われたことはありませんか? 食物の消化には2～3時間かかると言われていますが、その前に寝てしまうと、血中のエネルギーは消費されず、脂肪として蓄えられるため、肥満を招きます。

地域別データ分析をみても、就寝前2時間以内に夕食を食べる人の割合が低い地区ほど肥満リスク保有率も低い傾向にあるという結果が出ています。



10月分の健康メモの抜粋



「減塩」と「たっぷり野菜」を心がけよう!!

食塩の摂りすぎは、高血圧、動脈硬化、心不全や脳卒中などに繋がります。

野菜をたくさん食べることで、食塩に含まれるナトリウムを体の外に排泄する助けをして、血圧の上昇を抑えてくれます。

減塩を心がけ、野菜を積極的に食べましょう。



栃木県では、食塩の多くをしょうゆ、塩、みそなどの調味料から摂取しています。

栃木県民の食塩摂取量



平成28年度県民健康・栄養調査より



麺類の汁を残して、漬物は控えめに、しょうゆやソースはかけずにつけて食べるなど減塩に取り組みましょう。



事業所における健康づくりに活用してみませんか？



健康パネルやフードモデルの貸出

宇都宮市では、事業所で活用いただける「健康パネル」や「フードモデル」の貸出を行っています。



下記をご参照ください。



配布や掲示物に活用できる健康メモ

宇都宮市地域・職域連携推進協議会では、市が作成した「健康づくりのガイドブック」を基にした「健康メモ」を自由に活用いただけるよう下記のサイトで公開いたしました。職場の健康づくりにお役立てください。



健康づくりの
ガイドブック

栄養、運動、休養等
健康づくりの要素を
網羅しています。

下記をご参照ください。



宇都宮市 職場における健康づくり応援サイト

検索



<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/1018704/.html>



(宇都宮市ホームページ>暮らし>健康・医療>職場における健康づくり応援サイト)