

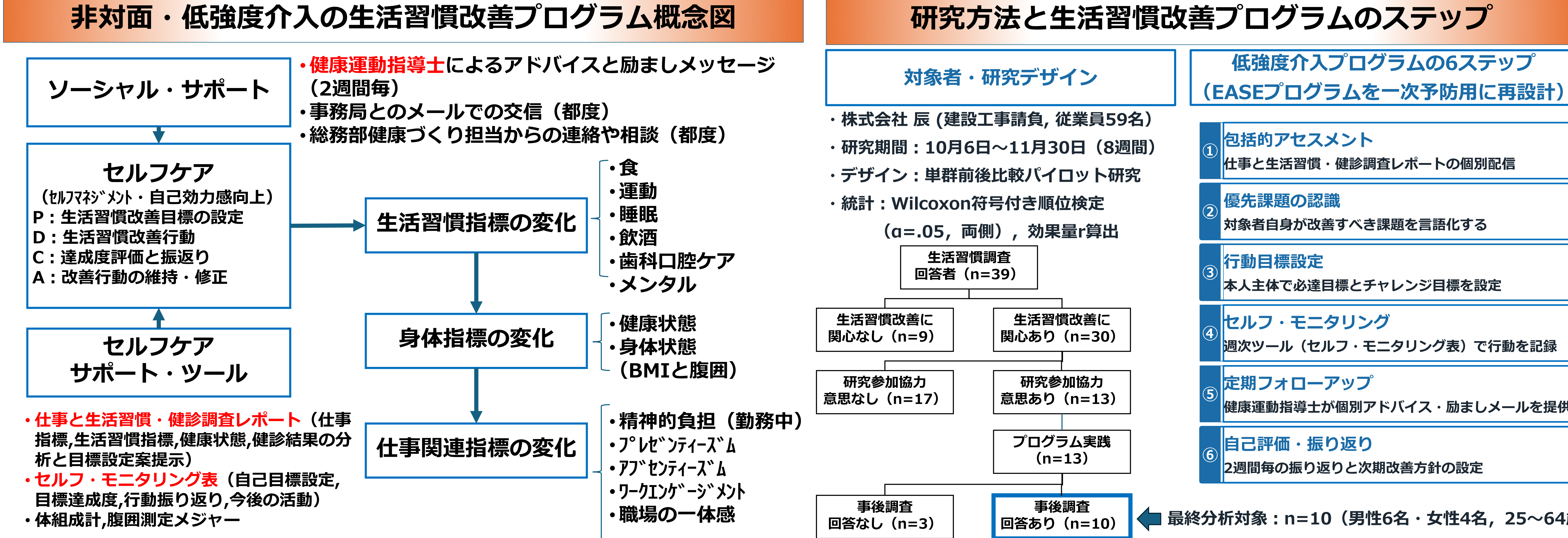
# 従業員の生活習慣改善に向けた「心理的ハードルの低い健康チャレンジ・プログラム」実践方法の検証

石田 啓一（健康マネジメント・オフィスK, 研究代表）, 田邊 明子（健康運動指導士）, 坂本 宣明（産業医・労働衛生コンサルタント）

【背景・目的】本研究では、健康経営推進の中小企業において、非対面・低強度の生活習慣改善プログラムを設計・提供し、従業員にとって心理的ハードルの低いセルフケア介入が生活習慣指標・身体指標・仕事関連指標の改善に及ぼす効果を検証した。

- 自身の改善課題や目標が不明確 → **セルフケア サポート・ツール活用による明確化**
- 行動継続の難しさ, 意欲低下 → **健康運動指導士によるFB・アドバイス・励まし**
- 指導者・受講者ともに条件が伴わない場合が多い → **セルフケアを中心とした介入**
- 仕事を優先する傾向が強く時間的・心理的制約あり → **非対面型で電子メールを活用**

【方法】単群前後比較デザインによるパイロット研究（n=10, Wilcoxon符号付き順位検定）である。改善意思のある20~60歳代の従業員男女10名を対象に、「セルフ・モニタリング表」を用いた行動変容と健康運動指導士によるソーシャル・サポート（メール）を組み合わせた8週間の介入を実施した。



【結果】食事・運動を中心とした生活習慣指標に改善傾向が認められた。女性腹囲 (r=.567, 効果量大) アブセンティーズム (r=.359, 効果量中) に実質的な改善傾向が示され, ストレス指標は10名中7名で悪化した (r=.394, 効果量中, p<.10)。

## 調査結果

### 生活習慣指標の変化

主な結果 (Wilcoxon符号付き順位検定, n=10)

指標	前中央値	後中央値	Z値	p値	効果量r (解釈)
栄養成分確認 †	0	1	-1.732	.083	.387 (中)
運動日数 (週)	1日	2日	-.680	.496	.152 (小)
運動継続	-	改善	-1.342	.180	.300 (中)
食事バランス日数	5日	4日	-1.344	.179	.213 (小)
飲酒頻度	1	1.5	-.577	.564	.129 (小)
1回飲酒量 (n=6)	2.5	2.0	-.687	.492	.198 (小)
ストレス (K6) †	2.0	4.5	-1.763	.078	.394 (中)

†: p<.10 (傾向差あり)

~対象者の振り返り記述 (セルフ・モニタリング表より抜粋) ~

- 「食事で一口の回数を増やせた, よく噛んで食べることに慣れた5分程度のストレッチを続けた」 (女性)
- 「21時以降は食べない習慣ができた, 腹八分目・間食の甘いものに気をつけた」 (女性)
- 「下半身の引き締め中心の運動を習慣化した」 (女性)
- 「バランス良い食事を心がけ, 飲み会では揚げ物を避け野菜を多く摂った」 (女性)
- 「食べるもののカロリーを意識し, 早く寝ることを心がけた」 「意識して階段を利用した」 (男性)
- 「忘年会などでリズムを崩さないよう意識した, 忘年会シーズンなので特に飲酒に注意した」 (男性)

### 身体指標の変化

身体指標 (男女別 Wilcoxon検定, 男性n=6, 女性n=4)

指標	前中央値	後中央値	Z値	p値	効果量r (解釈)
女性 腹囲 ★	85.25cm	84.50cm	-1.604	.109	.567 (大)
男性 腹囲	89.25cm	92.00cm	-.135	.893	.039 (微小)
女性 BMI	23.83	23.30	-.597	.592	.149 (小)
男性 BMI	25.73	25.65	-.944	.345	.273 (小)

★ 効果量大 (r≥.5) : 女性4名中3名が改善し, 悪化者は0名

女性の振り返り記述からも, 食事や運動に気を付けている記述が多くみられ, 腹囲削減につながる裏付けになった

### 仕事関連指標の変化

仕事関連指標 (Wilcoxon符号付き順位検定, n=10)

指標	前中央値	後中央値	Z値	p値	効果量r (解釈)
アブセンティーズム †	0日	0日	-1.604	.109	.359 (中)
プレゼンティーズム	12.5%	15%	-.557	.577	.154 (小)
ワークエンゲージメント	3.50	3.65	-.211	.833	.124 (小)
職場の一体感	3	3	-.493	.622	.047 (微小)

† 改善3名・悪化0名の一方向性パターン (効果量中)

【結論】健康運動指導士によるリモート支援とセルフ・モニタリング表を活用した低強度・非対面型介入は, 食事・運動を中心とした生活習慣指標に改善傾向をもたらし, 実践現場での実行可能性を示した。女性腹囲とアブセンティーズムの改善傾向は本格的な研究 (n=34以上) による検証が推奨される。

【考察とまとめ】健康運動指導士の支援によるセルフケアは生活習慣改善に貢献がみられた一方で, ストレス悪化への対処には, 職場環境改善との連動が課題である。本研究の限界 (単群前後比較, 単一企業での実践, 小標本, 短期間など) があり, 因果関係の確定には対照群を設定した本格的介入研究が必要である。本研究は, 令和7年度健康・体力づくり事業財団の助成金を受けて実施しています。