

「働く世代の健康づくり事業」 の実施について

令和6年2月14日
健康づくり推進協議会
健康づくり課

働く世代の健康チャレンジ事業

- 対象者：40～64歳（働く世代）
- 目的：働く世代の健康の意識変容と活動実践
- 内容：

Step① 市内の事業所・企業と一緒に健康づくりに
取り組みやすい環境をつくる

Step② いつでもどこでも健康づくりに取り組むことができる
事業を充実させる

Step③ 健康分野に限らず、健康づくりに関心がない人も
自然と健康になれる事業を展開する

従業員の健康サポート事業〈健康分析事業〉

【A運送業者】

従業員に向けた食に対する周知の依頼あり

⇒（聞き取り）

- ・カップ麺や清涼飲料水を利用する従業員が多い
- ・勤務形態が不規則
- ・移動が多く、関西・関東に行くこともある
- ・各地に営業所があり、従業員が本社に出勤する回数が少ない



取り組み内容

- ・従業員の実態に即した啓発資料の配布（別紙）
- ・会社のLINEを活用した周知

従業員の健康サポート事業〈健康運動指導士派遣事業〉

【B製造業者】

「従業員の運動習慣定着のきっかけづくり」の依頼あり

⇒（聞き取り）

- ・月に一度9時から朝礼を行っている
- ・従業員それぞれが特殊技術をもつ仕事のため、病気やけがなどで長期間不在になることを防ぎたい
- ・五感を使って集中しているので、肩こり、腰痛、目の疲れなど感じやすい



取り組み内容

- ・「日常生活の中で健康づくりを意識する」講話と実技を実施

働く世代の健康チャレンジ事業

- 対象者：40～64歳（働く世代）
- 目的：働く世代の健康の意識変容と活動実践
- 内容：

Step① 市内の事業所・企業と一緒に健康づくりに
取り組みやすい環境をつくる

Step② いつでもどこでも健康づくりに取り組むことができる
事業を充実させる

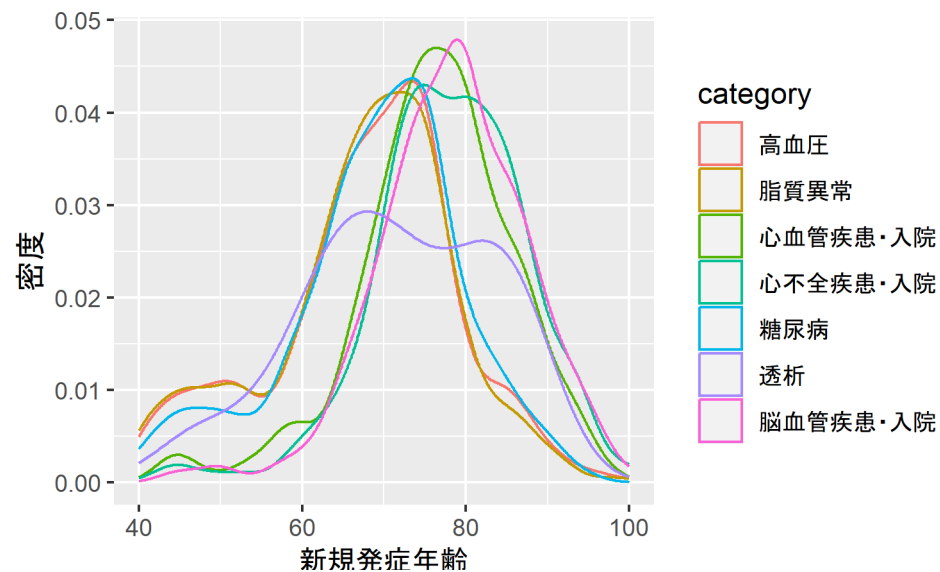
Step③ 健康分野に限らず、健康づくりに関心がない人も
自然と健康になれる事業を展開する

▶ 生活習慣病の新規発症年齢分布：男性

■ 新規発症：過去1年間に疾病発症がないことを確認

- ① **【年齢ピーク】** 高血圧症・脂質異常症・糖尿病・心不全の新規発症年齢ピークは70～75歳前後であった。透析は65～70歳，脳血管疾患・心血管疾患は75～80歳にわたる発生時期が認められた。
- ② **【年齢区分別】** 40～50歳は高血圧・脂質異常症の新規発症が高い傾向を認めた。糖尿病は若年世代では高血圧症・脂質異常症よりも低いものの，高齢世代での発症率が高かった。3疾患ともに55歳を境に新規発症が急増している。

生活習慣病の新規発症年齢(男性)



< 男女共通する課題 >

- ・ 高血圧
- ・ 脂質異常症
- ・ 糖尿病



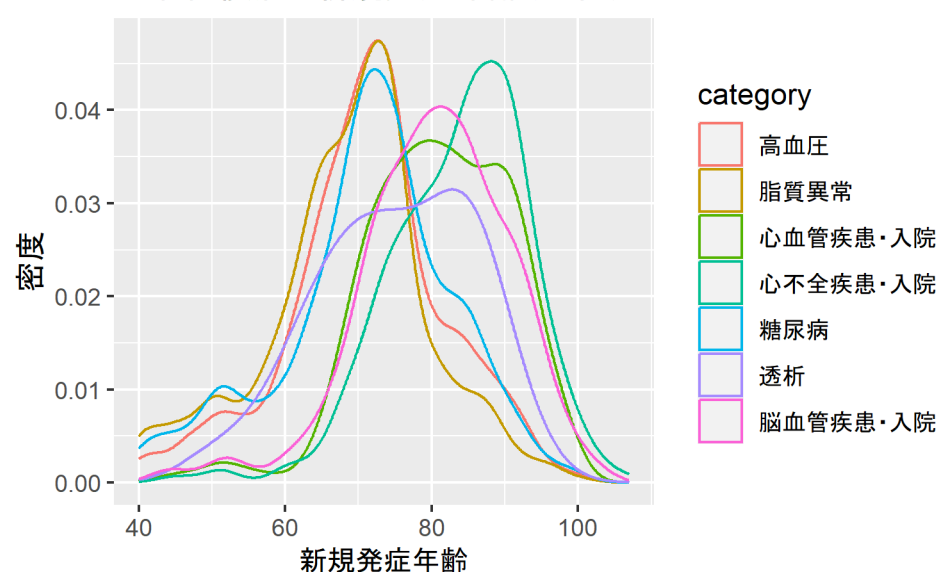
3疾患ともに、
55歳を境に新規発症が急増

▶ 生活習慣病の新規発症年齢分布：女性

■ 新規発症：過去1年間に疾病発症がないことを確認

- ① **【年齢ピーク】** 高血圧症・脂質異常症・糖尿病の新規発症年齢ピークは70～75歳前後であった。透析は80～85歳，脳血管疾患・心血管疾患は80歳前後，心不全は85～90歳にわたる発生時期が認められた。
- ② **【年齢区分別】** 50～55歳は高血圧・脂質異常症・糖尿病の新規発症が高い傾向を認めた。糖尿病はピークの高さが低いものの，高齢になって新規発症が増加する傾向を認めた。3疾患ともに55歳を境に新規発症が急増している。

生活習慣病の新規発症年齢(女性)



企業における健康づくり実態調査

10月

11月

12月

1月

実態調査準備

九州大学工学研究院
と共同研究

アンケート実施

糸島市内の事業所、
約450社、約2,000人に紙
面のアンケートを配布

アンケート内容
事業主用A4両面 1枚
従業員用A3両面 1枚
(回答時間：約15分)

アンケート ・データ化

735人回答
(回収率:約36%)

解析

九大が解析中

職場における健康づくりアンケート **見本**

【回答期限】令和5年10月31日

糸島市では、働く人の健康づくりを推進するため、九州大学と共同して市内の事業所等を対象としたアンケートを実施しています。回答者は匿名であり、今回の調査結果を九州大学が分析し、糸島市・九州大学の新しい健康づくり施策の参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございます。回答期限は15分程度です。

※1. 事業主または健康推進担当者さまにおかれましては、別紙のA4(黄色)のアンケートにもご回答いただきますようお願いいたします。

【お問合せ】 糸島市 月形第二健康づくり課
九州大学工学研究院 研務部
電話:092-332-2069(糸島市健康づくり課)

＜同意確認＞別紙のアンケート調査のご協力をお願いいたします。内容に同意した上でご協力頂ける場合は、下記に を入れてください。

本研究に協力することを同意します。

問1 貴事業所のことを教えてください(あてはまるもの1つだけ○)

- ①業種を教えてください 1. 農業・林業 2. 漁業 3. 鉱業・採石業・砂利採取業 4. 建設業 5. 製造業 6. 電気・ガス・熱供給・水道業 7. 情報通信業 8. 運輸業・郵便業 9. 卸売業・小売業 10. 金融業・保険業 11. 不動産業・物品賃貸業 12. 学術研究・専門・技術サービス業 13. 宿泊業・飲食サービス業 14. 生活関連サービス業・娯楽業 15. 教育・学習支援業 16. 医療・福祉 17. 複合サービス業 18. サービス業(他に分類されないもの) 19. 公制(他に分類されないものを除く)

②従業員が加入している健康保険を教えてください

- 1. 国民健康保険 2. 社会保険 3. その他

③従業員数(常時使用する労働者の数)を教えてください

- 1. 0人(いない) → 問2にお答えください
- 2. 5人未満 3. 5~9人 4. 10~19人
- 5. 20~49人 6. 50~99人 7. 100~299人 8. 300人以上

【50人以上の規模の事業所】健康づくり推進員(専任管理責任者や安全衛生推進員等)もご回答いただけますか

- 1. いる 2. いない

職場における健康づくりアンケート **見本**

【回答期限】令和5年10月31日

糸島市では、働く人の健康づくりを推進するため、九州大学と共同して市内の事業所等を対象としたアンケートを実施しています。回答者は匿名であり、今回の調査結果を九州大学が分析し、糸島市・九州大学の新しい健康づくり施策の参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございます。回答期限は15分程度です。

※1. 事業主または健康推進担当者さまにおかれましては、別紙のA4(黄色)のアンケートにもご回答いただきますようお願いいたします。

【お問合せ】 糸島市 月形第二健康づくり課
九州大学工学研究院 研務部
電話:092-332-2069(糸島市健康づくり課)

＜同意確認＞別紙のアンケート調査のご協力をお願いいたします。内容に同意した上でご協力頂ける場合は、下記に を入れてください。

本研究に協力することを同意します。

以下の質問では、過去1年間の状況についてお答えください。

- 問1 あなたのことを教えてください(あてはまるもの1つだけ○)
- ①雇用形態を教えてください 1. 専業主婦 2. 正社員 3. 契約・嘱託社員 4. パート・アルバイト 5. 派遣社員
- ②勤務形態を教えてください 1. 固定時間制(日中) 2. 固定時間制(夜間) 3. 変動勤務(夜勤あり) 4. フレックスタイム制 5. その他
- ③世帯を教えてください 1. 男性 2. 女性 3. 既婚しない
- ④年齢を教えてください 1. 10歳代 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳代 5. 50歳代 6. 60歳代 7. 70歳以上

⑤同居の家族構成を教えてください

- 1. 単身(同居しない) 2. 夫婦のみ 3. 親と子の二世帯 4. 親と子孫三世帯 5. その他

⑥住まいはどちらですか

- 1. 糸島市 2. 福岡県 3. 佐賀県 4. その他

⑦日ごろから生きがいをもつて生活していますか

- 1. そう思う 2. ややそう思う 3. あまりそう思わない 4. そう思わない

⑧親類の生活の中で、健康や福祉について関心がありますか

- 1. そう思う 2. ややそう思う 3. あまりそう思わない 4. そう思わない

問2 あなたの健康観・保健観について教えてください(あてはまるもの1つだけ○)

- ①あなたは自分で幸福だと思いますか 1. そう思う 2. ややそう思う 3. あまりそう思わない 4. そう思わない

②右の項目についてあなたの保健観で()仕事 ()収入 ()家賃 ()趣味 ()健康 ()福祉

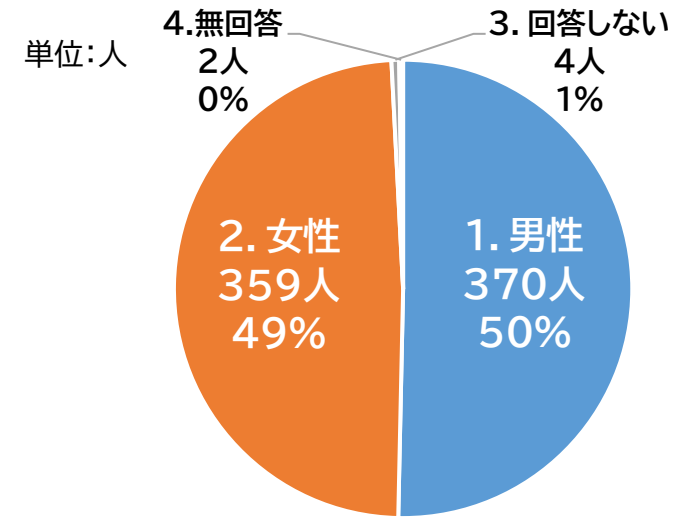
- ③健康維持のために取り組んでいる事 1. ある 2. ない 3. ありません



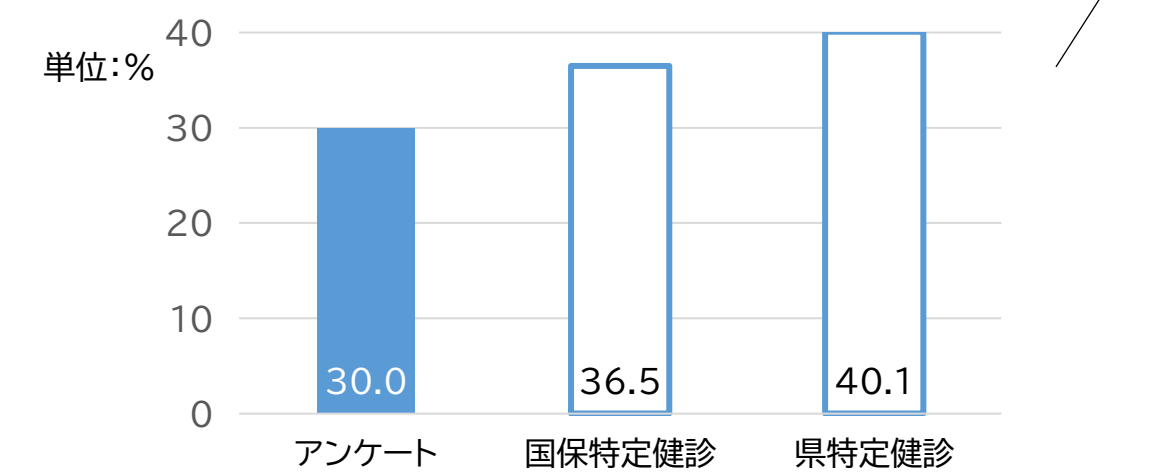
アンケートの簡易結果(n=735人)

【特定健診】
40~74歳の健診

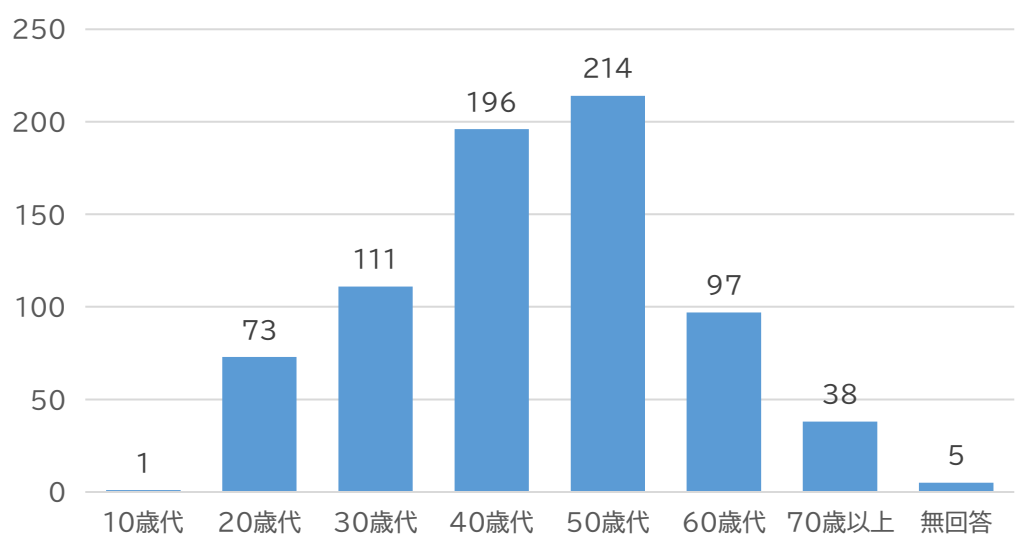
性別



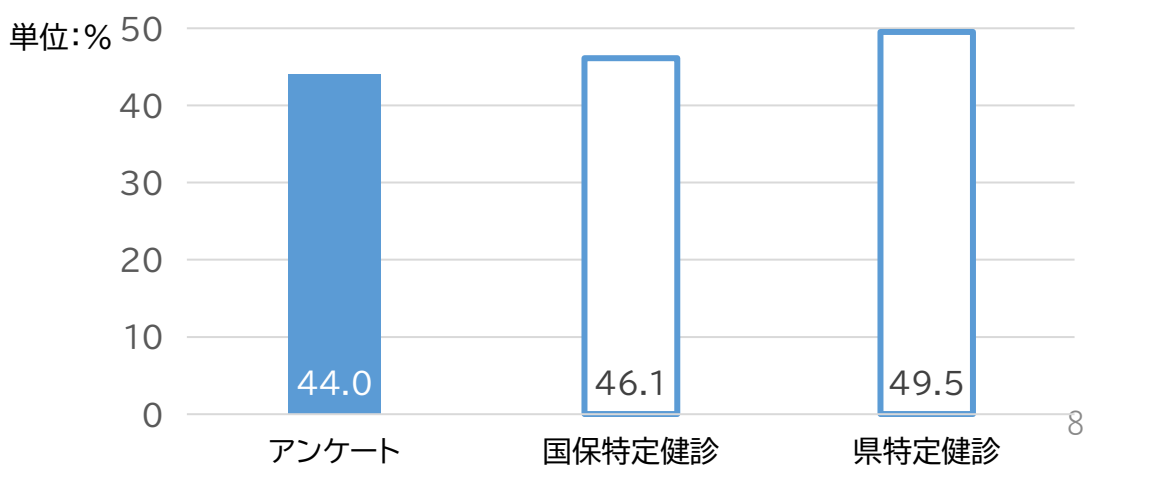
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施



年齢

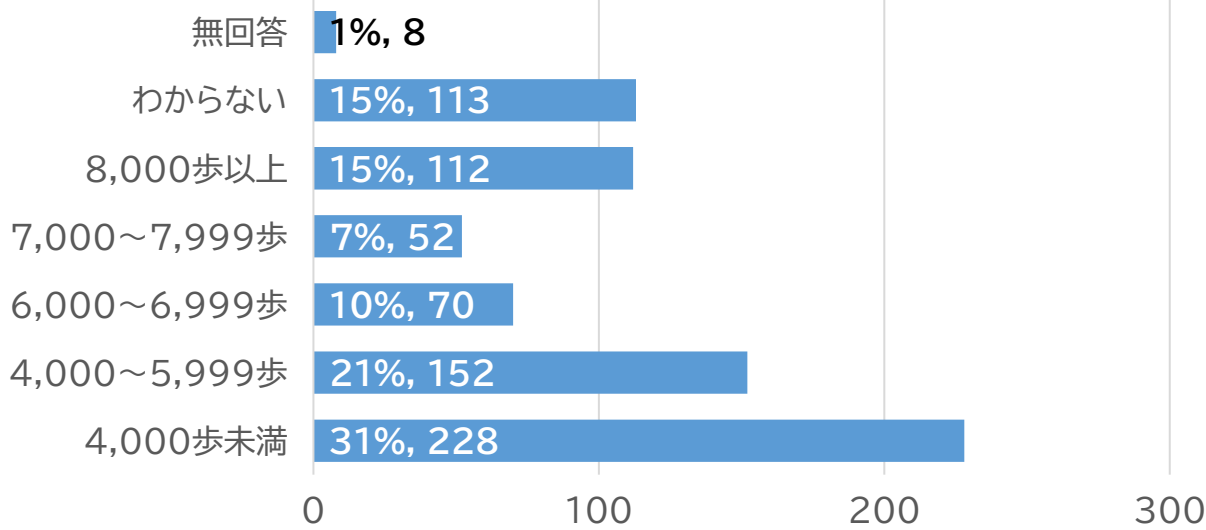


日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施



アンケートの簡易結果(n=735人)

一日の平均歩数は何歩ですか



【参考】

20~64歳の歩数

男性 7,864歩

女性 6,685歩

R1国民健康栄養調査より

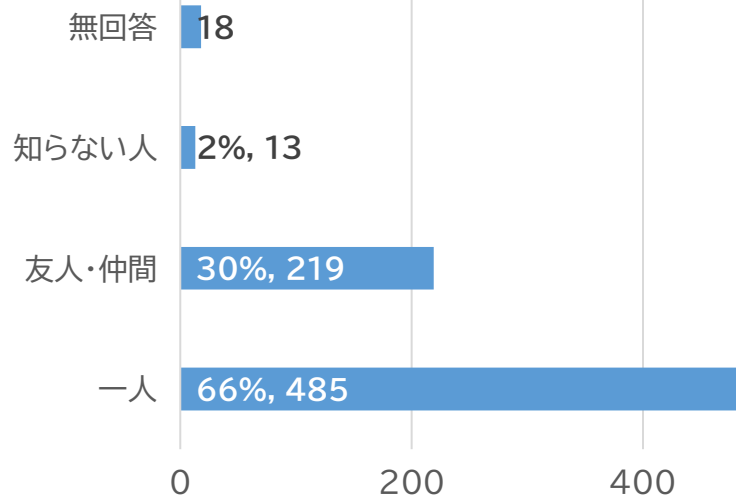
アンケートより

- ・84%の人が、自分の歩数を把握している。
→スマートフォンや腕時計式デバイスが普及している
- ・7,000歩を超えている人は、22%。
- ・4,000歩に満たない人は31%。

- ・66%の人が、運動は一人でしたい。
- ・30%の人が、運動は友達や仲間としたい。

運動は誰と行いたいですか

単位:人



ウォーキング月間

働く世代で挑戦！

世界一周チャレンジウォーク

～みんなで40,000km達成なるか!?～

【開催日時】

令和5年11月1日～11月30日

【実施方法】

「ふくおか健康ポイントアプリ」を活用して実施

【ルール】

チームでの参加

①1チーム3人以上であること(チーム全員が同じ職場であること)

※同一事業所から複数チームの参加可能

②令和5年10月1日時点で20～64歳であること

個人での参加

上記②を満たす人

働く世代で挑戦！
世界一周チャレンジウォーク
～みんなで40,000km達成なるか!?～

運動不足になりがちな働く世代を応援するために、職場単位のウォーキングラリーを企画しました。そこで300人の仲間を募集します。目標は働く世代のみならず世界一周(40000km)です！一緒に働く仲間とともにチャレンジしてみませんか？

エントリー受付期間
10.1日(火)～10.31日(火)

ウォークラリー実施期間
11.1日(水)～11.30日(木)



ルール 職場3人以上1チームで、チーム名に「〇〇会社 △△チーム」と名付けて参加

参加条件

- ①1チーム3人以上であること(チーム全員が同じ職場であること)
※同一事業所から複数チームの参加は可能
※職場の所在地は問いません
- ②10月1日時点で20～64歳であること
- ③アプリ内の利用者情報の住まいが「糸島市」であること

チームで参加して
糸島特産賞品をゲット！

10チームにプレゼント！



※写真はイメージです

まずはアプリをダウンロード



個人での参加も可能です
賞品は対象外です

詳しくは糸島市ホームページへ

お問い合わせはこちら
糸島市 健康づくり課
TEL:092-332-2069

・参加条件を満たさないチームはランキングから対象外とします。
・ウォーキングラリー開始後(11月1日以降)は新規での参加、参加の中止、チームの変更はできません。
・ウォーキングやランニング以外で歩数を取得する等、不正利用が確認された場合、「ふくおか健康ポイントアプリ」利用規約第9条(禁止事項)に基づき、当該利用者のアプリの利用を停止するほか、チームをランキングから除外する可能性があります。

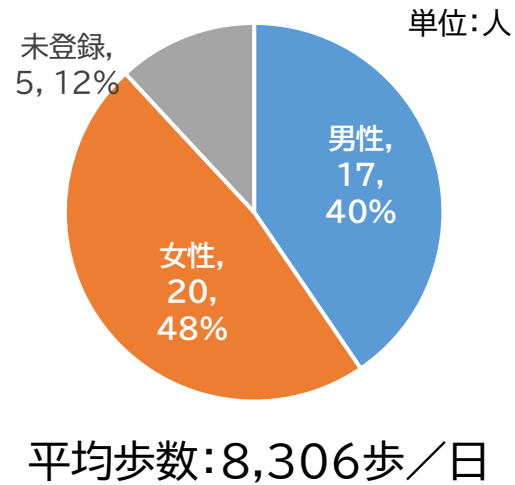
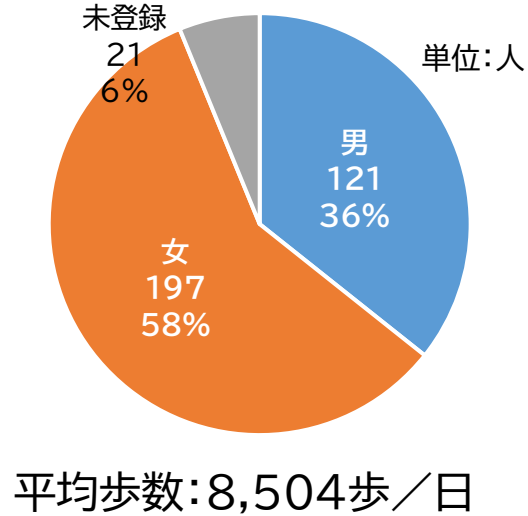
ウォーキングラリー結果

- 参加者:381名
- 参加者全員の総歩数の距離:61,346km

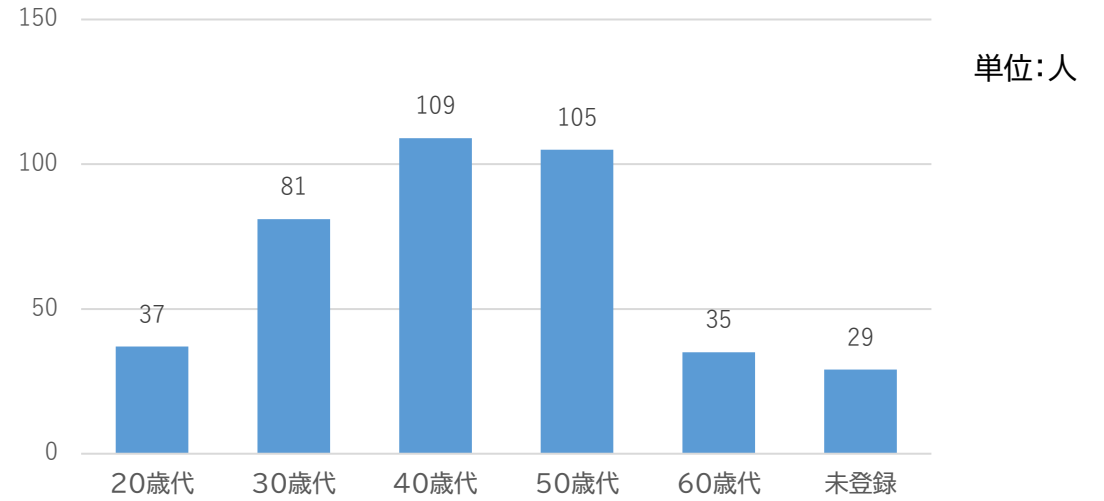
各内訳

●チーム参加
(339人、68チーム)

●個人参加
(42人)

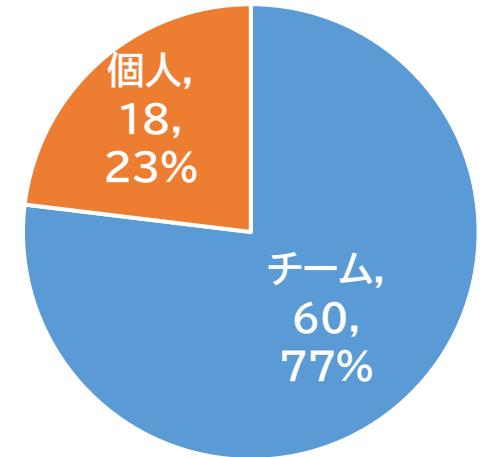
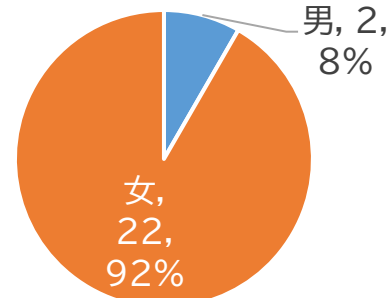


年齢



次回参加する場合、どちらがよいか

【参考】40～65歳を対象とした
集合型・連続講座（休日開催）



優勝チーム！株式会社二丈環境整備センター

優勝目指し3人のチームワーク達成した74万8842歩！



ウォーキングラリーに参加した動機は？

糸島市健康づくり課からの紹介がきっかけです。会社が60周年を迎えた記念の年で、専務が還暦、私自身も50代最後のチャレンジにいい機会と思い参加しました。

歩数獲得のための取り組みは？

参加者のトップレベルが1日3万歩あたりと判断して、自分で数値目標を立てて歩きました。ただ歩くだけではつらいので、数キロ先の飲食店で食事することをご褒美にしていました！

その他、参加者アンケートの声

【感想】

・運動するきっかけになった。職場で毎日の話題になった。ウォーキングの楽しさと気持ちよさを知った。職場のみんなと競って継続できた。

・普段より歩くことを意識できた。しゅしゅ歩いてきたメンバーも他のメンバーに檄を飛ばすほど燃えた。

【生活の変化】

・平日は通勤時にひと駅歩いたり、テレワークの日も夜歩く。

・エレベーターを使わない、隙間時間でこまめに歩く。

・車を使わず、歩く。ガソリン代の節約になった。

・通勤、買い物もほとんど車でしたが、歩きで行くようになった。意外と自分が歩けるんだと自信になった。

・犬の散歩に出る機会が増えた。

・意識して歩き、歩数を稼ぐようになった。夜に家の周辺を歩くと普段見ない人たちが歩いていて、同志だと思いもう1周しました。暇を見つけて歩くようにした。

・遠方のクラフトビールを飲みにウォーキングで行けることがわかった。

カラダ引き締め講座

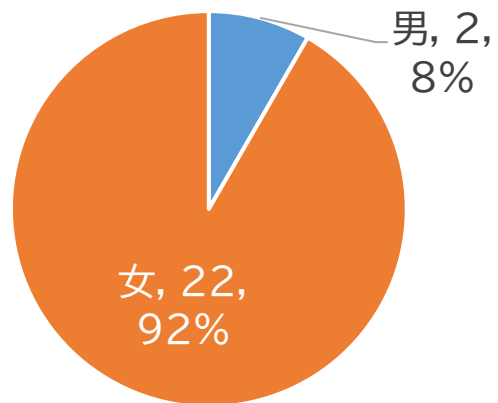
- 対象者 糸島市に住民票を有する40～65歳
- 定員 30名
- 期間 約1か月(10月～11月)
- 募集方法

(1) 令和4年度糸島市国保特定健診受診者のうち一定の条件を満たした約300人にダイレクトメールを送付。(申込3人→参加1人)

(2) 9月号広報、情報メール、市ホームページにて一般募集

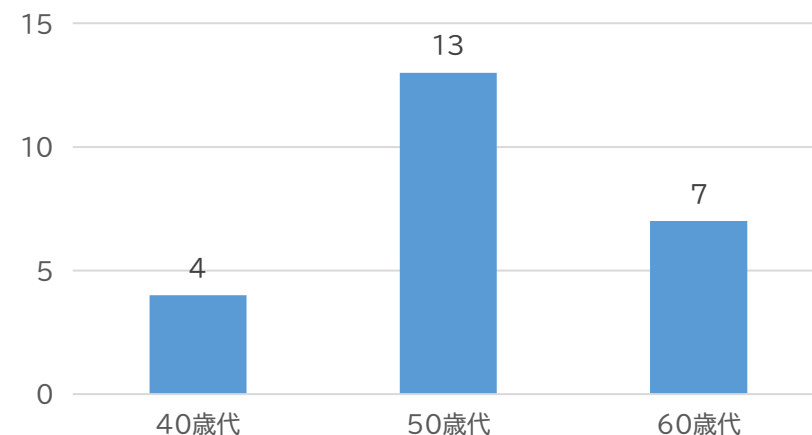
参加者の性別 (参加者24人)

単位:人



年齢

単位:人



糸島市

令和5年7月
OPENの
運動公園で
開催!!

目指せ! 3か月でウエスト-3cm!

カラダ 引き締め講座

こんな方におすすめ!

- ◇健康的に体重を落としたい
- ◇健康診断でメタボを指摘された
- ◇自宅でできる運動が知りたい
- ◇運動習慣をつけたい

10月7日～11月18日(土)
午前中 全5回

詳細は裏面へ

カラダ引き締め講座

●講座内容

- ①講座初回と最終回に、体重・腹囲測定を実施。
- ②運動や食事の講話を実施。
- ③カラダ引き締め個別プランの作成。
- ④保健師・管理栄養士による個別相談を実施。
- ⑤グループワークによる個人・グループの目標設定、取り組みの確認。
- ⑥LINEのオープンチャット機能を活用し、講師からの動画配信や各自の取り組み内容をチャット内で共有。



●LINEオープンチャット



講座前後の変化

講座終了時に、講座前と比べて体重が1kg以上または腹囲が1cm以上減少した人は15名でした。

- ・体重 平均 -1.95kg
- ・腹囲 平均 -1.02cm