

# 活動量を意識して高血圧重症化を予防

## 背景と目的

A事業所では健診結果と医療費データの分析から、高血圧関連の疾患にかかっている方が非常に多く、また肥満の方、喫煙習慣がある方、毎日飲酒する方の割合が、当健康保険組合加入事業所の平均に比べ高いことが問診票などから分かった。

40歳以上の方の6割を超える方がすでに生活習慣病に関するリスクを抱えており、高年齢になるほど複数のリスクを抱える方が多くなっていることから、今後A事業所において脳梗塞や心疾患、糖尿病などを発症する方が増加することが懸念された。

そのため、「**高血圧の予防**」と生活習慣病全般の温床となる「**肥満の予防**」の2点に重点を置いて、その改善策としての**運動（活動量アップ）への取り組みをサポート**することとなった。

## 実施内容

- 1ヶ月間、**終日活動量計を携帯してもらい、毎日の消費エネルギーと歩数を測定**する。  
※普段の活動量や歩数を確認することで、運動習慣の確立や見直し、活動量アップへの気づきや取り組みなど、自身に合った健康行動へのきっかけ作りとする。  
※情報は自動的に、活動量計に記録される
- 事業の開始前後で血圧・体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・BMIの測定と、身体活動量に対するアンケートを実施し、その変化を比較・考察**する。

対象者	A事業所 40歳以上の従業員 251名
実施期間	2つのグループに分けて実施 第1グループ：平成26年10月1日～10月31日 第2グループ：平成26年12月1日～12月31日



## 結果

<測定値（血圧・体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・BMI）の変化>

- 測定値では顕著な改善は見られなかった。

<身体活動量の危険度（10点満点：点数が少ないほど危険度が低い）の変化>

- 身体活動量の危険度が0.36点下がった。**

身体活動量（※1）が不足していませんか？ あなたの身体活動量をチェック！！

「はい」または「いいえ」に○をしてください。

1) ふだんから万歩計を使わない	(はい・いいえ)
2) 自分の1日の歩数を知らない	(はい・いいえ)
3) 運動不足を実感している	(はい・いいえ)
4) 同年代の人と比べて歩くのが遅い	(はい・いいえ)
5) 歩ける距離でも、つい車や自転車を使う	(はい・いいえ)
6) 電車やバスでは立っているより座っている方だ	(はい・いいえ)
7) 階段よりエレベーターやエスカレーターをよく使う	(はい・いいえ)
8) 駐車場ではできるだけ建物に近いスペースを探す	(はい・いいえ)
9) 体を動かすのは面倒だ	(はい・いいえ)
10) 休日は家でゴロゴロしている	(はい・いいえ)

「はい」の数をお答えください

※1「身体活動量」とは？  
人が体を動かすことの総称を「身体活動」と言います。「はい」の数を1つでも減らすことで「身体活動量」をアップさせるきっかけになります。「身体活動量」を増やして、メタボや生活習慣病を予防しましょう！！

身体活動量の危険度  
10点

### 「身体活動量」とは？

通勤・家事・買い物などの生活活動やスポーツなど、人が体を動かすことの総称を「身体活動」と言います。  
表の「はい」の数を1つでも減らすことで「身体活動量」をUPさせるきっかけになります。  
「身体活動量」を増やして、メタボや生活習慣病を予防しましょう！

<運動習慣についての意識の変化>

- 全体の22.3%で運動習慣に対する意識が改善**した。  
特に、事業前「運動は必要ない・または運動をする時間がない」と答えた人の約4割が、事業後「運動不足解消のために何か始めなければと思っている」「普段から体を動かすよう心がけている」「定期的に運動している」と回答した。

<運動習慣についての意識の変化（仕事における活動量別）>

- 仕事で体を「動かす」と答えた人の運動への意識は、事業前後で大きな変化は見られなかった。
- 仕事で体を「普通程度動かす」と答えた人で、「普段から体を動かすよう心がけている」「定期的に運動している」人の割合が、事業前後で約9%増えた。
- 仕事で体を「動かさない」と答えた人では、「定期的に運動している」人の割合が、事業前後で約8%増えた。

あなたの今の状況はいかがですか？

いずれか1つにチェックをしてください。

1) 仕事で体を動かしますか

- 動かす
- 普通程度動かす
- 動かさない

2) 運動習慣についての考えをお答えください

- 運動は必要ない・または運動をする時間がない
- 運動不足解消のために何か始めなければと思っている
- 普段から体を動かすよう心がけている
- 定期的に運動している

## 総括

一般に、運動による測定値の改善などは1か月で評価することは難しいと思われる中での取り組みだったが、「定期的に運動している」方の割合が増えた。  
また「自身の活動量を意識できた」「運動習慣や運動以外の生活習慣（食事・睡眠など）を見直すきっかけとなった」などの声をたくさんいただき、「**運動や活動量に対する意識の向上**」や「**生活全般での健康意識の向上**」においても効果がみられた。

### 歩数を増やすこんな工夫



#### 通勤編

- できるだけ乗り物を使わずに歩こう
- いつもより大きな歩幅で歩こう
- 会社帰りは一駅分歩こう
- 極力階段を使って足早にのぼろう

#### 昼休み編

- 昼食後は、季節や景色を楽しみながら散歩しよう
- いつものお店から遠回りして職場に戻ろう
- 少し遠い食堂やお店に出かけよう

#### 社内編

- エレベーターを使わず階段を利用しよう
- 別のフロアのトイレに行ってみよう
- コピーをとったり書類を届けるなど、時々席から離れよう

#### 休日編

- 子供と戸外で遊ぼう
- 散歩や買い物など外出しよう
- サイクリングや長めのウォーキングを楽しもう