

## 平成 22 年度 健康チャレンジキャンペーン結果報告

昨年、9,10月の2ヶ月間に第3回目となる健康チャレンジキャンペーンを実施致しました。

今回は、3コースを新設し23コースとなり、達成者も1万人を突破し、参加率約40%と着実に伸びています。

今年の第4回目も同時期に予定していますので、積極的にチャレンジしてください。

### ○実施結果概要

実施時期：平成22年9月1日～10月31日

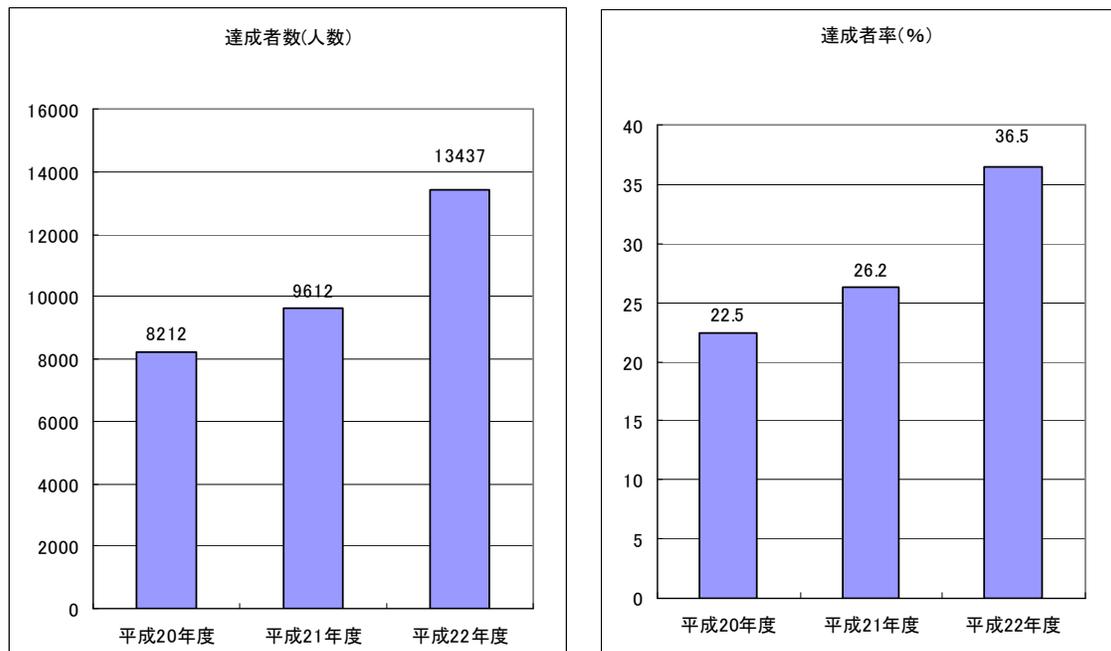
参加者数：14227名（記録表提出者人数）

うち達成者数：13437名

参加者率：38.7%（記録表提出者／全被保険者）

達成者率：36.5%（達成者／全被保険者）

### ○過去3年間の達成者推移



\*達成者率は、目標達成者／全被保険者です。

平成22年度は、各事業所での取り組みも強化され、前年度比で達成者3825人（約40%）増、達成者率10.3%増となりました。

## ○優秀事業所を紹介します。

80%以上の高い達成率だったのは、以下の13社です。

●で表記されている事業所は、平成21年、22年の2年連続で80%を超えています。

特に、(株)DNPメディア・アートは、1000人近くの大きい事業所にもかかわらず、2年連続80%以上の達成率を記録しています。

上位の事業所では、こんな工夫をしています。

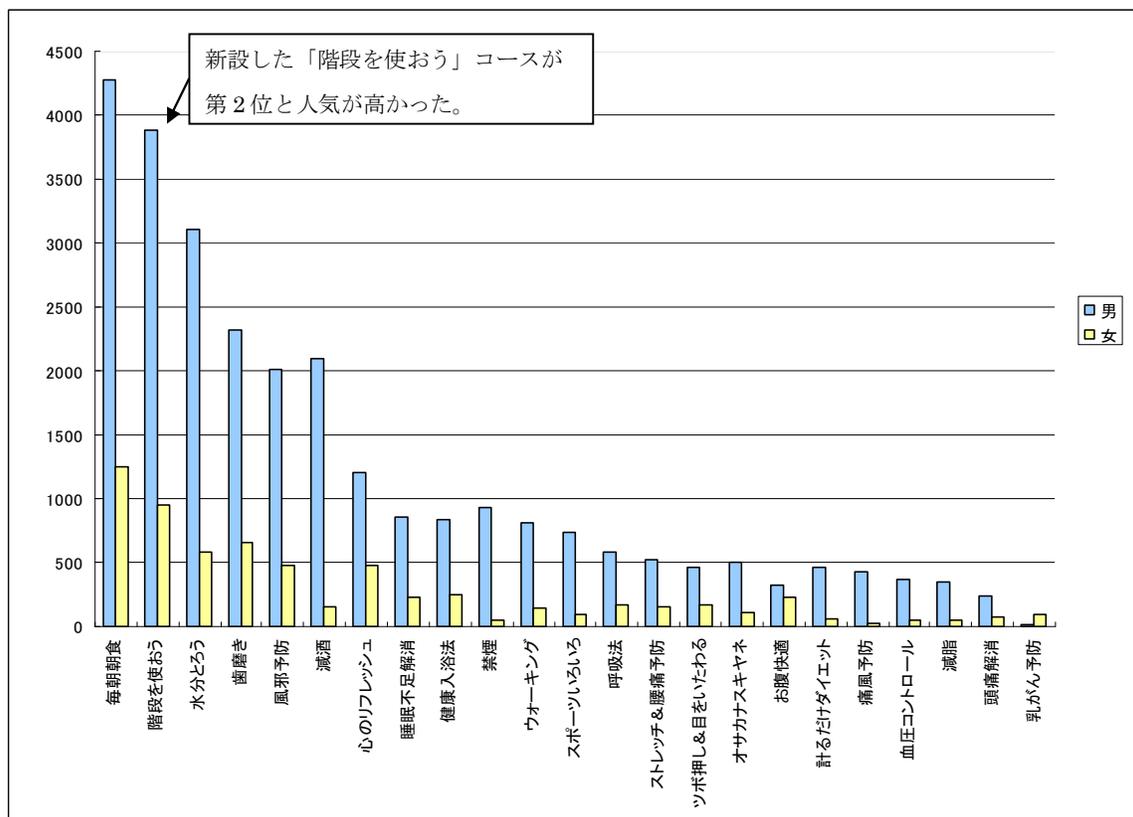
「期間中の労働衛生週間の中の活動として実施しています。社員の方は、毎年の定例的な行事として捉えているようです。」(DNPメディア・アート)

「独自に社員に対し宣誓書をとって誰がチャレンジしているかを管理しています。」(DNPマイクロテクニカ)

- (株)DNPアートコミュニケーションズ  
(株)シーピーデザインコンサルティング
- (株)DNPトータルプロセス藤
- (株)DNPトータルプロセス前橋
- (株)DNPユニプロセス
- (株)DNPトータルプロセス長岡
- (株)DNPマイクロテクニカ
- (株)DNPメディア・アート  
(株)DNPアイ・エム・エス小田原  
(株)DNP映像センター  
(株)DNPフォトルシオ  
ディーティーファインエレクトロニクス株式会社  
(株)DNPエリオ

この健康チャレンジキャンペーンは、生活習慣病予防のための取り組みを全組合員へと広げ、健康度を高めることを目的とした“全員参加型”のキャンペーンです。食生活や運動の習慣、禁煙など、個人の生活を“若い時から”見直すことで、メタボリックシンドロームなどの病気に悩むことのない生活を送ることができます。今後も、職場単位での積極的な活動をお願い致します。

## ○人気コースは？



新設した「階段を使おう」コースが男女とも第2位と人気がありました。通勤や職場や生活の中で意識して行えることが良かったのではないのでしょうか。

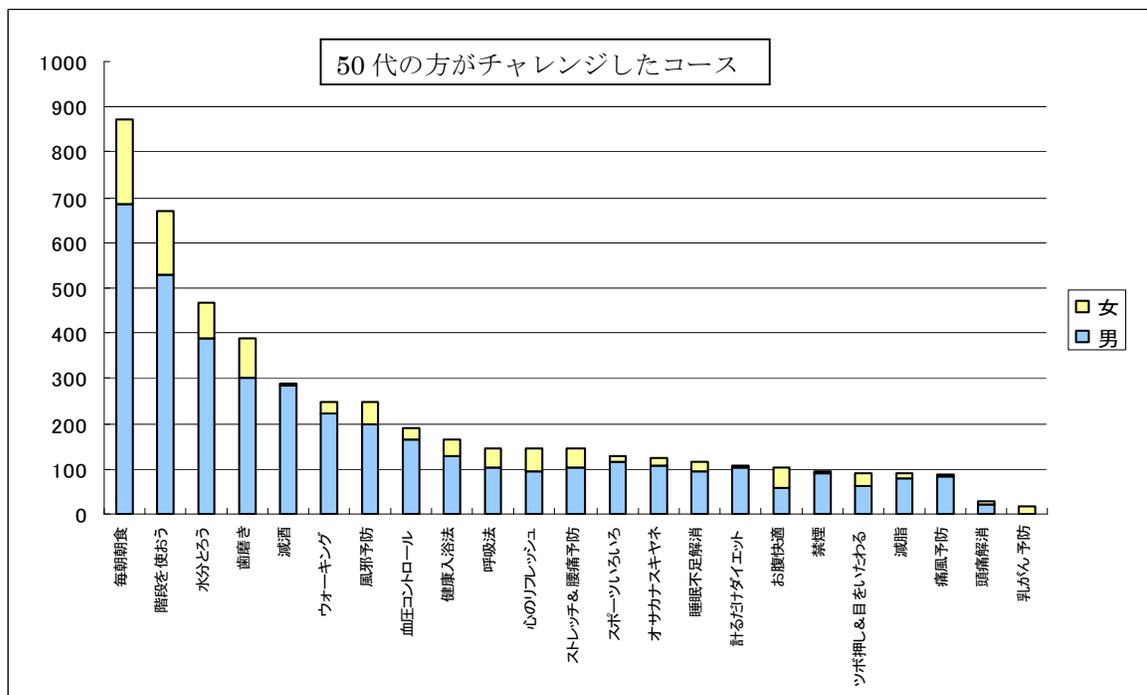
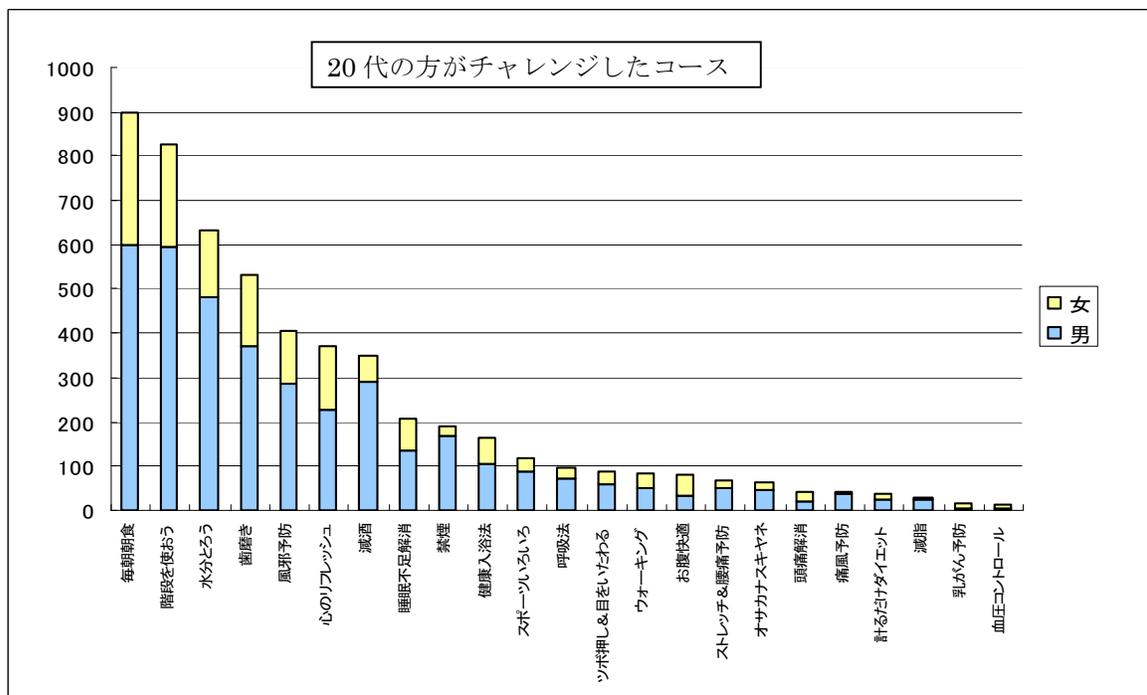
全体順位では「毎朝朝食(1位)」「水分とろう(3位)」「歯磨き(4位)」「風邪予防(5位)」など日常生活の中に取り入れやすいものが上位を占めています。

また、メンタル系の健康管理を重視した「心のリフレッシュ(7位)」「睡眠不足解消(8位)」「健康入浴法(9位)」も上位に来ています。

男女に見ると、上位4つは、ほぼ変わりませんが、男性では「減酒」が5位に女性では「心のリフレッシュ」が5位に入っています。女性では、今年新設した「お腹快適」の参加者比率が男性よりも高く、女性に便秘の悩みの多いことがうかがわれます。

最後に、今回「禁煙」にチャレンジした方が、男女あわせ 978 人おり、「達成者」も 734 名(約3/4)にのびりました。「禁煙」という難しいコースにチャレンジし、禁煙できた人からは、チャレンジ達成を心から喜ぶ感想が届けられています。

## ○世代別の傾向は？



20代、50代ともに「毎朝朝食(1位)」「階段を使おう(2位)」「水分とろう (3位)」「歯磨き (4位)」「風邪予防」「減酒」などは共通して人気があります。

20代、50代を比較すると、20代の方は、メンタル系のコース「心のリフレッシュ (6位)」「睡眠不足解消 (8位)」などを選択する方が多く、50代の方は、「ウォーキング (6位)」「血圧コントロール (8位)」などメタボリックシンドローム予防関連コースを選択する方が多い傾向がありました。

## ○参加者の声

「継続したい」「体調がよくなった」という多くの声が寄せられています。  
その一部を紹介します。

### ●健康ということを再認識した

- ・良い習慣なのでこれで終わりにするのではなく、今後も継続していけるようにしたいと思います。
- ・今回このキャンペーンが終わっても少しずついろいろなコースにチャレンジして健康体になろうと思いました。
- ・今回挑戦しなかった項目についても、日々の生活習慣の参考にさせていただきたいです。
- ・運動や測定を始めるきっかけを作ってくれたのは、この健康チャレンジキャンペーンのおかげでした。本当にありがとうございました。
- ・健康を維持することは、まず継続することだというのが、正直な実感です。

### ●効果があった

- ・風邪をひかなくなりました。
- ・禁煙外来に行っていたので、楽にできました。みんなに、おすすめ！
- ・毎日朝食をとることで胃腸の働きが良くなったと思う。
- ・いままで朝食を食べていなかったが、毎日朝食をとることによって、1日元気に仕事ができる。
- ・頭痛解消体操を2ヶ月継続した結果、頭痛回数が圧倒的に減った。今後も継続していきたい。
- ・階段を使いだして2週間目ぐらいから、6階まで、休みなく上がっても、つらくななくなりました。
- ・五十肩の痛みが長い間続き、日々続けられる体操にチャレンジしました。毎日継続してやれることが、痛みの軽減につながりました。最近では、背伸びで、腕が上がるようになり、継続することが良かったと思っています。そして、自分の体とうまくつきあっていくため、健康に良いことを、継続してやれることを見つけていきたいと思っています。

### ●よくがんばった

- ・ウォーキング、階段を使うを実践して体重5kg減りました。
- ・頑張った！！13年続けていたタバコをやめられたので継続したい。
- ・日々の発泡酒から週末のビールに変えました。
- ・禁煙、がんばった。さらに頑張れ、自分！
- ・禁煙はうまく出来たので、もう死ぬまでタバコを吸うことはありません。
- ・シフト勤務なので、食事が乱れやすいが、帰宅する時間がある程度決まっているので、朝食、飲酒の取得、タイミングを決め、確実に摂取していくようになった。今後も継続していこうと思います。

### ●家族や職場での協力が大切

- ・今回のチャレンジキャンペーンは、毎日の食事にかかわるコースであったので妻との協力が重要であったと思います。
- ・実施する前に家族で話し合いを行い、管理栄養士の娘にシールをもらい、挫けそうな時期に貼り、顔を思い出しながらズル・ポカをしないように注意し2ヶ月すごしてきました。
- ・「階段を使おう」の新テーマなどは、一人の努力だけでなく、グループで取り組むことで達成できるというのが今回よく分かりました。今後も続けていきたいと思います。
- ・風邪予防を子供と一緒に実行し、家族全員、風邪を引くことなく過ごせました。今後も、引き続き、取り組んでいこうと思います。
- ・同じ部署のメンバーでお互いに声をかけ合いながら続けられたのが、達成の秘訣だと思います。

### ●来年こそは・・・

- ・どうしても、休みの日は、忘れがちになってしまった。
- ・休日になると生活が不規則になってしまっているので、気を付けていきたい。
- ・減酒出来なかった理由：ストレス発散を酒に逃げたと思う。

### ●こうしてほしい（要望点）

- ・新しいコースをもっと増やしてほしい。
- ・職場内で無理せず実施できるコースをもっと充実していただければ良いと思います。
- ・禁煙に関して、もっと効果的に禁煙できる方法を教えてもらいたいです。
- ・胃にやさしくなるコースを作ってください。