

## OR 9-1 企業内の健康推進員による体操教室の予備的効果検証

○金森<sup>かなもり</sup> 悟<sup>さとる</sup><sup>1)</sup>、甲斐裕子<sup>2)</sup>、川又華代<sup>3)</sup>、横川博英<sup>4)</sup>、福田 洋<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup> 順天堂大学医療看護学部

<sup>2)</sup> 財・明治安田厚生事業団体力医学研究所

<sup>3)</sup> 東京労災病院勤務者予防医療センター

<sup>4)</sup> 順天堂大学医学部総合診療科

**【背景】** 職域において健康の保持・増進に取り組んでいる事業所は半分以下との報告がある。実施上の阻害要因を補う方法の1つに、医療職ではない労働者で構成される健康推進員の活用が考えられ、健康推進員が比較的取り組みやすい活動として体操があげられる。本研究の目的は、事業所内の健康推進員が企画した体操教室の効果を、前後比較デザインにより予備的に検証することとした。

**【方法】** 本研究は製造業を行うA社の1事業所にて実施した。A社では、安全衛生委員会の傘下組織として、医療職ではない労働者から構成された健康推進員が設置されている。事前の調査からA社では肩こりや腰痛のある者が多いことから、これらの緩和を意図した体操教室を健康推進員が企画した。教室の実施前には健康推進員に対し、運動の専門家による肩こりや腰痛緩和の体操が指導された。2012年3月に4週間にわたり週1回、就業時間後20分間、会議室にて健康推進員が体操教室を行った。体操教室に1回以上参加した者は対象事業所の全労働者399名中48名(12.0%)であった。そのうち解析に必要なデータに欠損がない32名(男性25名、女性7名)を分析対象者とした。教室の実施期間前後で自記式質問票調査を行い、調査項目は性別、年齢、生活習慣、体操の実施時間、肩こり・腰痛の程度(VAS)、体操教室の感想(教室後のみ)とした。解析には対応のあるt検定を用いた。本研究は、順天堂大学医療

看護学部研究等倫理委員会の承認を得た。

**【結果】** 分析対象者の年齢は23~67歳で、40代が31.3%と最も多かった。ベースライン特性では、定期的な運動者は年代ごとの差がほとんど見られず、全体で12.5%であった。喫煙者は25.0%、多量飲酒者は21.9%、長時間労働者は43.8%、ストレスをためている者は46.9%であった。体操時間は介入前が18.2±18.7分/週、介入後が25.7±28.0分/週であり、増加がみられたものの有意ではなかった(P=.13)。肩こりでは44.1±28.6から31.3±26.1と有意な改善がみられた(P<.01)。腰痛では28.4±30.4から24.2±24.0と改善がみられたものの有意ではなかった(P=.33)。ベースライン時に症状が全くないという者が肩こりで5名、腰痛で12名いたため、それぞれ除外して追加の解析を行った。肩こりでは52.2±23.1から37.1±24.3に(P<.01)、腰痛では45.5±26.4から31.3±25.5に有意な改善がみられた(P=.01)。また、体操教室の感想には「会社として社員の健康を考えてくれていると感じた」、「説明もうまく、親近感や一体感を持てた」、「受ける立場に立った取り組みである」等があげられた。

**【結論】** 企業内の健康推進員による体操教室は、参加者に受け入れられており、肩こりおよび腰痛に有効な取り組みとなる可能性が示唆された。

E-mail ; skanamo@juntendo.ac.jp