

将来を見据えた健康づくり 運動習慣のプログラム化とその展開

亀田 高志 株式会社健康企業代表／医師

職員の健康づくりに 取り組んでいますか？

「健康づくり」を意味する英語は Health Promotion（ヘルスプロモーション）ですが、WHO（世界保健機関）はこれを「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス」と定義しています。読者の皆さんの職場では、職員の方々の健康づくりに対して、どのように取り組まれているのでしょうか？

厚生労働省「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」改正THP指針・最終改正令和5年3月31日健康保持増進のための指針公示第11号）では、「職場の健康づくりに相当する健康保持増進対策」の基本的考え方として、労働者の高齢化を見据えた取り組みの重要性が次のように強調されています。

■労働者が高齢期を迎えても健康に働き続けるためには、心身両面の総合的な健康が維持されていることが必要。

■若年期からの運動の習慣化や、高齢労働者を対象とした身体機能の維持向上のための取組等を通じ、加齢とともに筋力や認知機能等の心身の活力が低下するフレイルやロコモティブシンドロームの予防に取り組むことが重要。

■加齢に伴う筋力や認知機能等の低下は転倒等の労働災害リスクにつながることから、健康状況を継続的に把握し、「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（令和2年3月16日付基安発03316第1号）」に基づき対応することが重要。

また、改正THP指針では健康保持増進措置の具体的な実施項目として健康相談とともに個別の健康指導を示しており、メンタルヘルスケア、栄養、口腔保健、睡眠・禁煙・節酒などの保健指導と並行して、「労働者の生活状況、希望等が十分に考慮され、運動の種類及び内容が安全に楽しくかつ効果的に実践できるよう配慮された運動指導」を推奨しています。

定期的に 運動していますか？

「毎日、ジムに通っている」「ジョギングを習慣にしている」「毎週、仲間とスポーツをしている」などと答える方がいる一方で、「まったくできていない」という方が少なくないかもしれません。おそらく皆さんは、適切な運動習慣が病気を防ぐだけでなく日々の活力を保つのに大切なことはご存じで

しょう。ただ、講演や研修などの際にお尋ねすると、定期的な運動習慣を持つ職員の方は少数派であると実感します。働く人全体では運動習慣のない人が男女とも8割前後という調査もあります（平成30年国民健康・栄養調査報告）。

では、週に何日、どれくらいの時間、運動するのが望ましいのでしょうか。今年1月に厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、表のように推奨されています。この身体活動とは、①日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、②健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。また、「メッツ」とは身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとして、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。たとえ



かめだ・たかし

産業医科大学医学部卒。大手鉄鋼メーカー産業医、米国コンピュータ関連企業の産業医とアジア太平洋地域の健康管理担当、産業医科大学講師を経て、同大学設立のベンチャー企業の創業社長を10期務める。現在は高年齢労働に伴う安全衛生・健康管理対策、若いZ世代に対するメンタルヘルス対策、新型コロナウイルス感染症を含む危機管理対策等の啓発に注力している。自治体や企業等での研修、講演は約2,000回、参加者は6万人を超える。日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、労働衛生コンサルタントの資格を持ち、日本産業衛生学会エリジマネジメント研究会世話人、国際EAP協会日本支部理事、福岡産業保健総合支援センター相談員も務める。

表 成人版における身体活動・運動に関する推奨事項（抜粋）

<p>□ 強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨する。 →具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する（1日約8,000歩以上）。</p>
<p>□ 強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行うことを推奨する。 →具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨する。</p>
<p>□ 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨する。 →具体的にはマシンを使ったウエイトトレーニングだけでなく、腕立て伏せやスクワットなどの自分の体重を負荷として利用する自重トレーニングも含む。 →これらを週4メッツ・時の運動として合算してもよい。</p>
<p>□ 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する。 →座位行動とは比較的新しい考え方で、デスクワークをすることで、座ったり寝ころんだりしながらテレビやスマートフォンを見ることで、そのエネルギー消費が1.5メッツ以下の行動とされる。座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されている。</p>

出所：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を基に作成

もともと、運動するかしないかは個人の自由・選択に基づきます。そこで注目したいのが、運動習慣のプログラム化です。職員が任意に思い思いの運動を行うのではなく、決まった手順や運動量を周知し、それを実践する機会を提供して継続を支援することができます。たとえば、厚生労働省が啓発する運動プログラムに従うと、エルゴメーター（自転車こぎ、エアロバイク）、トレッドミル（ランニング）やウォーキングを行う健康器具（あるいはプール内での水中歩行）を選び、1回30分、息が弾むく

らいの有酸素運動を行うよう促します。また、ダンベル（鉄亜鈴）を用いて胸、背中、下肢を鍛える筋力トレーニングも計画に含めます。本来は健康運動指導士の資格を持った専門家による助言・指導が理想ですが、地域保健を担う保健師や産業医に協力をお願いできると良いと思います。これらの標準的なプログラムを示しつつ、持病がある方には主治医に相談のうえ、実践を促します。自治体によっては部活動のような形でも可能でしょうし、運動会の開催や、職場内でのラジオ体操を推奨することもできます。保健指導等を通じて、適切な身体活動と運動を行っている割合を集計、数値化し、目標設定と計画、実施後の評価に用いると効果的です。なお、厚生労働省作成の「転倒等リスク評価セルフチェック票」を用いた身体機能計測を行う場合、良い結果を出そうと無理をして怪我をするケースもあります。運動会や職場内で運動する際には熱中症や腰痛症の発生も懸念されます。いずれも公務災害に該当する可能性がありますが、実施にあたっては必ず産業医、保健師などの助言・指導を受けてください。

ば通常の歩行の強度は3メッツに相当します。メッツ・時とは、これに時間を乗算した活動量の単位です。これらは各自自治体において住民に対する地域保健活動で推進している内容と合致しています。日々業務で忙しい職員の方々にも可能な頻度と量だと考えられます。

安全・衛生委員会における方針表明と目標の共有

サービスの持続可能性を保つ前提条件となります。そのためには、安全・衛生委員会で高年齢労働者の対策として取り組む方針を示すことが重要です。たとえば次のような内容が考えられます。

- ① 心身の機能低下による怪我を防ぐ。下肢の筋力、敏捷性、柔軟性が損なわれると転倒災害を起しやすくなるので、足腰を鍛え、柔軟性を保つ。
- ② 脳卒中や心臓発作のリスクを低減する。生活習慣病を防止し、コントロールするために運動習慣を持つ。

実際には、運動習慣の有無の確認とその推奨は定期健康診断後の保健指導で行うケースが多いと思います。健康教育の場を設けることもあるでしょう。ただ、それらの対策を行ってもなかなか運動習慣が浸透しないのではないのでしょうか。これに対して、安全・衛生委員会で調査審議することで組織的な活動として位置付けることができます。この枠組みは改正THP指針でも推奨されている健康保持増進計画の作成・実施と評価につながります。

運動習慣のプログラム化とその展開

これらの標準的なプログラムを示しつつ、持病がある方には主治医に相談のうえ、実践を促します。自治体によっては部活動のような形でも可能でしょうし、運動会の開催や、職場内でのラジオ体操を推奨することもできます。保健指導等を通じて、適切な身体活動と運動を行っている割合を集計、数値化し、目標設定と計画、実施後の評価に用いると効果的です。