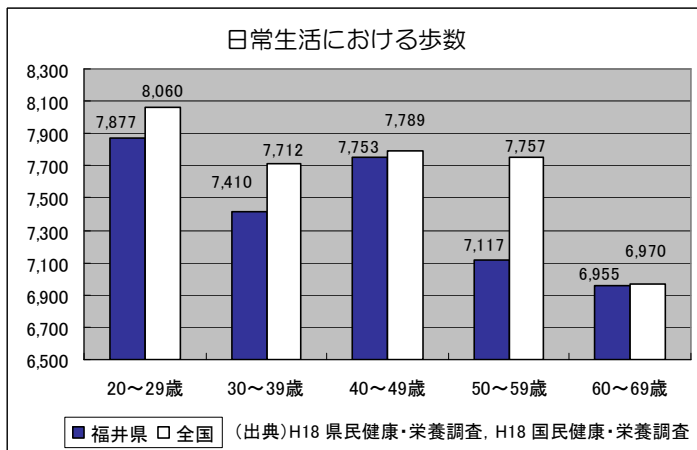
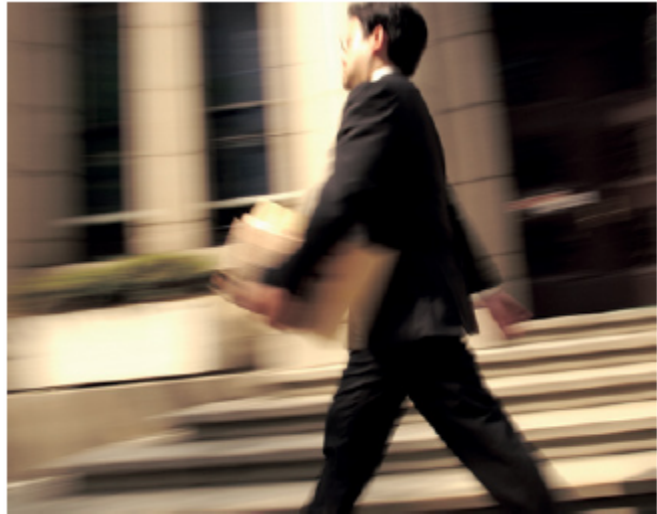


# 職場のなかまと歩こうproject



## 毎日なら、10分間のはや歩き。

くるしくならない程度にスピードをあげて早歩き。  
それは立派な『運動』になります。  
生活習慣病の予防に効果がある運動として  
はや歩きは、すでに科学的に実証されています。  
通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に。  
一日10分間の運動習慣。ちょっと汗ばむくらいの  
運動強度でじゅうぶん効果があります。



## あなたは何歩あるいていますか？

くるま社会の福井は全国に比べて日常生活の歩数が少なくなっています。  
生活習慣病の予防には男性で9000歩  
女性で8000歩が目安と言われています。  
足りないのがあと1000歩なら、時間にして10分  
程度歩くだけでじゅうぶん効果があります。

このチラシは、平成22年度から新たにスタートした「職場のなかまと歩こうproject」の内容および結果を説明したものです(※参加者の募集等は終了しております)。

# 第1回「職場のなかまと歩こうproject」の概要について

## 1. 事業の目的

がんや脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、食事や運動、喫煙など日々の生活習慣が大きく関わっており、運動不足などの不健康な生活の積み重ねが原因となって引き起こされます。しかし、車社会の福井では、運動習慣のある方は28%と低く、また1日の歩数も約6,700歩と運動不足の傾向が強く見られます。

そこで、県では運動不足を感じている方、最近、体型や健康診断の結果が気になりだした方など、職場を中心としたチーム

(5人)で3ヶ月間歩数計をつけてウォーキングなどの運動に取り組んでもらえる事業所等を募集し、その歩数を競ってもらいました。



## 2. 事業の概要

- (1) 応募対象 職場単位で5人1チーム(次の表の参加資格に該当する者)
- (2) 取組内容 9月1日～11月30日の3ヶ月間、歩数計を装着してもらい毎日の活動量(歩数)を記録し報告する。
- (3) 応募結果 48チームの応募があり、抽選等の結果により23チーム(115名)が参加(自主参加3チームを含む。ほか県から1チーム参加)

(参加資格) 次の基準うち1つ以上に該当する方が対象となります。

項目	基準値(※特定保健指導の階層化基準)
①腹囲	男性 $\geq 85$ cm、女性 $\geq 90$ cm
②BMI	$BMI \geq 25$
③血圧	収縮期: 130mmHg以上、又は拡張期 85mmHg以上
④血糖	空腹時血糖: 100mg/dl以上、又はHbA1c5.2%以上
⑤血中脂質	中性脂肪 150mg/dl以上、またはHDLコレステロール 40mg/dl未満

## 3. 事業の結果

### (1) 実施結果

3ヶ月間の実施結果についてみると、24チームのトータルで「117,885,137歩」、距離にして約83,000km(地球約2周分)となりました。一人当たりの平均では、10,914歩/日と1日1万歩を超えました。

チームごとにみると、1位が均20,721歩/人・日の『WALK MEN U-85(キヤノンファインテック株式会社福井事業所)』、2位が平均17,693歩/人・日の『吉岡爽やかメタボ隊(吉岡幸株式会社)』、3位が平均16,171歩/人・日の『チーム県民くん(株式会社日刊県民福井)』となりました。

【順位表】

順位	事業所名	合計歩数 (歩)	平均歩数 (歩/人・日)
1位	WALK MEN U-85 (キャノンファインテック株式会社福井事業所)	9,324,494	20,721
2位	吉岡爽やかメタボ隊 (吉岡幸株式会社)	7,961,983	17,693
3位	チーム県民くん (株式会社日刊県民福井)	7,276,818	16,171

(2) 参加の効果(体重・腹囲の変化)

参加者の体重について参加前と後で比較すると、平均1.3kgの体重減となりました。最も体重が減った方ではマイナス9kgという方もおり、3ヶ月間で3kg以上減少した方も20名いました。

また、腹囲についても、参加前に比べて平均でマイナス1.6cm、大きく変化した方ではマイナス9cm、3cm以上減少した方も24名いました。

【平均体重の変化(kg)】

体重	開始前	75.7
	終了後	74.4
	変化	△1.3

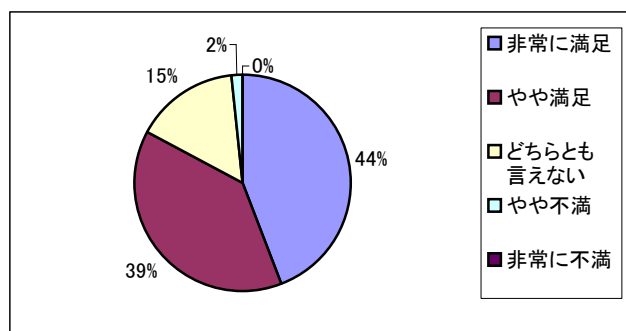
【平均腹囲の変化(cm)】

腹囲	開始前	90.5
	終了後	88.9
	変化	△1.6

(3) 参加満足度(アンケート調査結果)

参加者の満足度を聞いたところ、「非常に満足」が44.1%、「やや満足」が38.7%、2つ合わせて82.9%となりました。

(質問) 今回の「職場のなかまと歩こうproject」に参加していかがでしたか。



項目	件数(件)	割合(%)
非常に満足	49	44.1
やや満足	43	38.7
どちらとも言えない	17	15.3
やや不満	2	1.8
非常に不満	0	0.0
	111	100.0

参加者のみなさんは、階段の利用や近距離の移動を徒歩で行うなど日常生活の中で歩くように工夫した方や、徒歩通勤に取り組んだ方が多くみられました。特に休日は時間の確保しやすいこともあり、1時間以上のウォーキングを楽しんでいる方が多く、仲間とウォーキング大会に参加したチームもありました。

(4) 参加者の感想（抜粋）

今回の事業に関する感想を聞いたところ、次のような声をいただきました。

- ・1人では継続できないが、仲間と目標に向けて達成できた。もっと普及すると思う。
- ・普段いかに歩いていないか実感できた。
- ・歩数や消費カロリー、平日と休日の活動量等がわかり有意義だった。
- ・歩こうという認識が向上し、時間を見つけて歩くようになった。意識向上のための良い企画だった。
- ・この事業がきっかけとなり、歩くという単純な運動が日常生活における習慣となったことが大変良かった。
- ・これまで3日坊主だったが、3ヶ月間1万歩を達成。この企画が私にはまったのだと思う。医師から運動療法の指導を受けてできなかったが、この事業が積極的な運動につながった。
- ・メタボの2項目に該当していたが、参加により解消した。
- ・ウォーキングが意外と楽しかった。仲間とのウォーキングの話で健康意識が高まった。
- ・スタート時は長いと感じたが、あっと言う間だった。始めは筋肉痛に苦しんだが、今では1,2時間平気に歩ける。残念ながら、体重は変化無し。
- ・社内勤務のため歩数の少なさを痛感。今回の参加により健康意識が高まり、今後の生活にプラスになった。
- ・意識して歩くようになったが、運動により食事量も増えた。食事制限も実施すればよかった。
- ・運動、メタボに対する意識が高まったが、効果がでる運動量の確保の難しさもわかった。
- ・スマートになりたい父親は多いと思うので、参加チーム・人数を増やして欲しい。

福井県健康福祉部健康増進課

「職場のなかまよ歩こうproject」係  
〒910-8580 福井市大手3丁目17番1号  
電話：0776-20-0350 FAX：0776-20-0643  
e-mail：kennzou@pref.fukui.lg.jp