

■実践報告

演題番号とテーマ: 3-12 健康な職場づくり_その他

職員への健康と生活に関するアンケート結果からみえてきたもの

庄司徹彦 露木静夫 岡村博 岩崎ひとみ 仁井谷光 沖田裕美 田嶋美佳 小林千穂里 藤牧はるか 伊藤淳二 徳間信子

都道府県 埼玉県三郷市 みさと健和病院 HPH推進委員会

「2020年版HPH基準」: 4.1.1 私たちの組織は、スタッフの健康ニーズを定期的に評価し、喫煙、飲酒、食事/栄養バランス、運動不足および心理社会的ストレスに関するヘルスプロモーションを提供します。

1. 背景・目的

2019年10月に職員の健康づくりを目的に職員に向けた「健康・生活アンケート」を実施した。しかしコロナ禍となりHPH活動停止を余儀なくされ、集計作業が頓挫した。

2023年に活動を再開し、2024年に再度アンケートを取り直すことを決めた。頓挫していた2019年アンケートの集計作業から始まり、食事内容や睡眠時間がより大きな健康要因になりそうだと仮説を立て、それを基に約半年かけて設問内容を再検討した。周辺事業所職員も含めたアンケートを2025年5月に実施した。結果はテーマごとにHPH通信という形で返している。

2. 研究方法

2025年アンケートでは4つの大テーマ「現在の身体状況・睡眠時間・普段の食事内容・余暇の過ごし方」のそれぞれをさらに小項目に分けての設問とした。回答と集計が簡便に行えるようGoogleformを活用した。

アンケートの実施期間は1ヶ月間とし、より多くの職種(医療・介護)から回答を募るため、周辺事業所の管理部や職責者にもアンケート実施の周知を図った。また2019年アンケートでは医局からの回答が無かったため医局の朝会にも赴きアンケートの訴えを行った。その結果、医師11名を含む多職種による262名からの回答を得ることが出来た。

3. 結果

寝る2時間前の食事摂取をしている群とそうでない群の比較では、有意に寝る2時間以内の食事摂取群の方が朝食を抜く傾向が認められた($P < 0.05$)。しかし両群における朝食を抜く理由として「食欲が無いから」での両群の比較では $P > 0.05$ となり有意差は認められなかった。

平均6時間睡眠を境に、平均6時間未満の睡眠群と平均6時間以上の睡眠群では、有意に6時間未満の睡眠群の方が肥満($BMI > 25$)である強い傾向が認められた($P < 0.001$)。

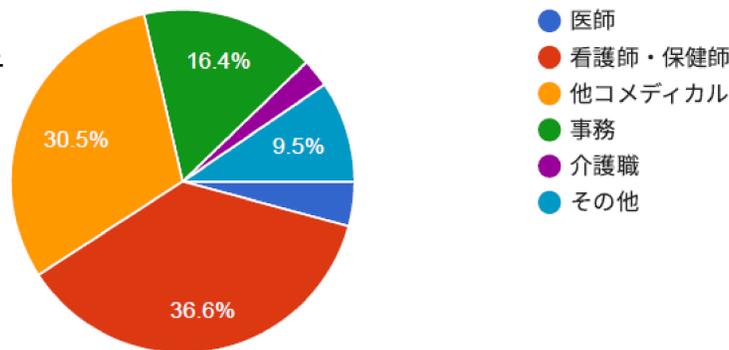
4. 考察

朝食を抜く理由として就寝前の食事時間に着目し、同時に朝食を抜く理由も設問に加えた。就寝2時間以内の食事が翌朝の食欲の有無に及ぼす影響の結果は予想外だった。朝食を抜く理由として一番多かったのは「時間がない」であった。このことにより朝における時間的余裕の無さが朝食を抜く大きな理由の一つと考え、HPH推進メンバーである管理栄養士・保健師から手間をかけず、かつ一日の始まりとして必要な栄養とエネルギー確保を目的とした無理のない3ステップ朝食レシピをHPH通信vol.1という形で全職場に向けて発行した。

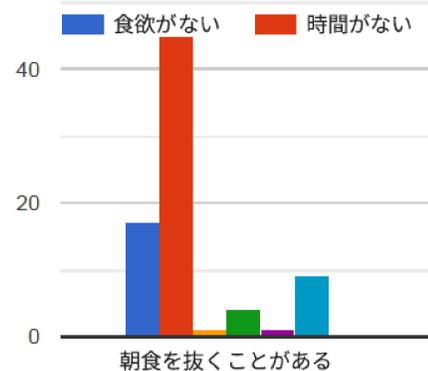
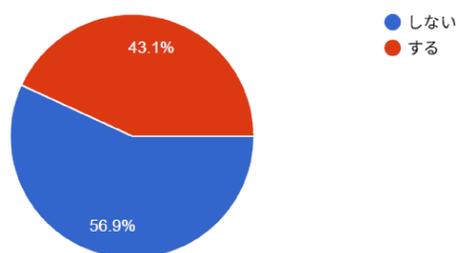
睡眠時間と肥満傾向についての先行研究はこれまでいくつものなされており、当院のアンケートでもそれを強く示す結果となった。睡眠時間は個人差が大きいいため、食事の取り方以外にも肩こりや疲れやすさなどの身体状況の回答もより精査し、次回HPH通信では質の高い眠りについてを載せる予定である。

職種

回答数262件



寝る2時間以内の食事



就寝2H前食事	朝食抜く	朝食抜かない	合計
食事をとる	43	70	113
食事をとらない	36	113	149
合計	79	183	262

帰無仮説: 就寝2H前食事と朝食習慣は独立(相関はない)である自由度1、有意水準5%で χ^2 検定した。結果、 $\chi^2 = 5.89 > 3.84$ (5%の臨界値)より、帰無仮説は棄却された。

🍳 朝食を習慣化するために

【食べられない原因と対処法】

- ✓朝起きられず出かける直前まで寝ている...夜更かしは御法度! 就寝時間を見直しましょう
- ✓食欲が沸かない...夕食を食べすぎている、または夕食時間が遅いことが原因かもしれません

〇3STEPで無理なく実践!

まずは1品
次は2品 (主食+主菜)
3品揃えばはなまる (主食+主菜+副菜)

余裕があればもう1品! ヨーグルトや果物を

<<手間をかけないことがポイント>>

昨夜のおかずを活用する/和え物や汁物を多めに作る/一品のみで手軽に(納豆卵ご飯、ピザトーストなど)/常備品を増やす(ヨーグルト・シリアル・果物・ゆで卵・納豆・豆腐・めかぶ・お湯で注ぐだけのフリーズドライ食品やカップスープなど)

参考文献

- 片平洸彦 改訂版やさしい統計学 2004年 桐書房
- Katuura-Kamano S et al.: Prev Med Rep 24:101613,2021
- 肥満症に関するトピックス1 <https://pro.novonordisk.co.jp/disease/obesity/relation-between-obesity-and-healthy-sleep.html?profession=other> (参照 2025-8-1)

日本HPHネットワーク 利益相反(COI)の開示

筆頭演者名: 庄司徹彦
共同演者名: なし

筆頭演者ならびに共同演者に開示すべきCOIはありません。

お問い合わせ

E-Mail tetsuhiko-shoji@totokogyokai.jp