

## 第3章 健康増進に向けた実証調査

---

### 第1節 留萌振興局での取組

#### 1 序論

留萌振興局の道職員を募り、健康行動の変容に対するアプローチを行い、意識・行動・身体状況の変化を考察し、健康行動の変容に資するアプローチの成果を評価しました。

#### 2 方法

##### (1) 被験者

対象者の選定にあたっては、ポピュレーションアプローチとして実施するために、健康状態を限定せず、留萌振興局全ての職員に本事業の情報を提供して参加者を募り、留萌振興局希望者 53 名および本プロジェクトメンバー7名（本庁および千歳地域保健室職員）の 60 名を被験者として実施しました。

##### (2) 実証実験内容

取組は、ヘルスプロモーション戦略で推進することとし、被験者自身をサポートする「健康セミナーの開催」、「活動量計の貸与」、「健康コラムの発信」のほか、職場環境を整備する目的で留萌振興局の食堂「キッチンル」においてヘルシーメニューを提供しました。また、実証実験期間は3ヶ月としました。これは、習慣化するための期間としての妥当性および被験者の取り組みやすさを意図して設定しました。

#### ①健康セミナーの開催

##### ア キックオフセミナー（スタート時）

ア) 開催日時：平成 29 年 8 月 22 日

イ) 場所：留萌振興局 2 階講堂

ウ) 内容：

- 「主催者挨拶」総合政策部政策局 細川祐樹
- 説明「プログラム概要」保健福祉部健康安全局国保医療課 吉崎弘美
- 講義・演習「未来の自分への目標設定～ここをコントロールしてなりたい自分になる～」講師 石狩振興局保健環境部千歳地域保健室 今川洋子
- 講義「食と健康について」講師 (株)魚国総本社 管理栄養士 大島友子氏
- 説明「活動量計とからだカルテの使い方について」  
説明者 (株)タニタヘルスリンク営業部 洪田知代（道職員派遣）
- 測定会

##### イ 完走セミナー（ゴール時）

ア) 開催日時：平成 29 年 12 月 1 日

イ) 場所：留萌振興局 2 階講堂

ウ) 内容：

- 測定会
- 「主催者挨拶」総合政策部政策局 阿部圭一
- 説明「からだカルテ利用について&タニタの取組について」  
説明者 (株)タニタヘルスリンク営業部 洪田知代（道職員派遣）

○講義「モニタリングを楽しもう！～「はかる」と「つける」を習慣に～」

講師 石狩振興局保健環境部千歳地域保健室 梅津千恵子

○演習「3ヶ月をふりかえる。わくわくグループワーク」

講師 石狩振興局保健環境部千歳地域保健室 今川洋子

## ②活動量計の貸与

- ・タニタの活動量計を3ヶ月間貸与しました（平成29年9月～11月）。
- ・定期的に各自が測定データをタニタあてに送信し、タニタで記録を保管しました。
- ・プロジェクトメンバーが測定データを集計し、ランキングを公表しました。（3回公表。1回目は被験者のうち8,000歩以上、2回目・3回目は平均以上の被験者を記名式で、それ以外の被験者は無記名でデータをフィードバックしました。）

## ③健康コラムの発信（平成29年8月31日～11月30日） ※資料編に詳細を掲載しています。

ほぼ毎日、プロジェクトメンバーが健康に係るコラムを被験者に配信しました。

テーマ（大まかな分類）	月別回数	計
食事	9月/4回、10月/4回、11月/4回	12回
ヘルシーメニュー	9月/5回、10月/4回、11月/3回	12回
ストレス	9月/3回、10月/4回	7回
プログラム関連情報	8月/1回、9月/4回、10月/1回、11月/1回	7回
運動	9月/3回、10月/3回	6回
習慣化のコツ	10月/1回、11月/5回	6回
健康経営	9月/2回、10月/1回、11月/1回	4回
歩行順位	9月/1回、10月/2回	3回
健康寿命	11月/3回	3回
脳	9月/1回	1回
飲酒	9月/1回	1回
体重	10月/1回	1回
働き方	11月/1回	1回
	合計	64回

## ④キッチンルでのヘルシーメニューの提供 ※資料編に詳細を掲載しています。

留萌振興局の食堂で、9月から11月まで、毎日ヘルシーメニューを提供しました。

## (3) 評価指標

### ①「健康行動の変容に関するチェックシート」の分析

実証実験の開始前後で健康行動の変容に関するセルフチェックを依頼し、前後比較を行いました。

チェックシートは、以下の健康行動理論に基づき作成しました。（文献後述）

ア 健康信念モデル（ヘルス・ビリーフ・モデル）

イ 自己効力感（セルフエフィカシー）

ウ 変化のステージモデル

- エ 計画的行動理論
- オ ストレスとコーピング
- カ ソーシャルサポート（社会的支援）
- キ コントロール所在

- ②「キックオフセミナー（スタート）および完走セミナー（ゴール）アンケート」の分析  
被験者は、目標やなりたい自分像を明確にしたうえ実証実験に参加しました。ゴール時には、自らの取組を自己評価し、終了後の新たな目標を立て直してもらいました。また、プロジェクトメンバーがその内容を分析し、被験者参加によるグループワークにも活用しました。
- ③「活動量計」のデータ分析  
歩数や携行日数を評価しました。
- ④「体組成計」のデータ分析  
全身チェック、体脂肪率と筋肉量による体型判定、BMI、アスリート指数、基礎代謝量（BMR）、内臓脂肪レベル、部位の分析、筋肉量左右バランスチェック、脚部筋肉量点検を実施しました。

### 3 結果

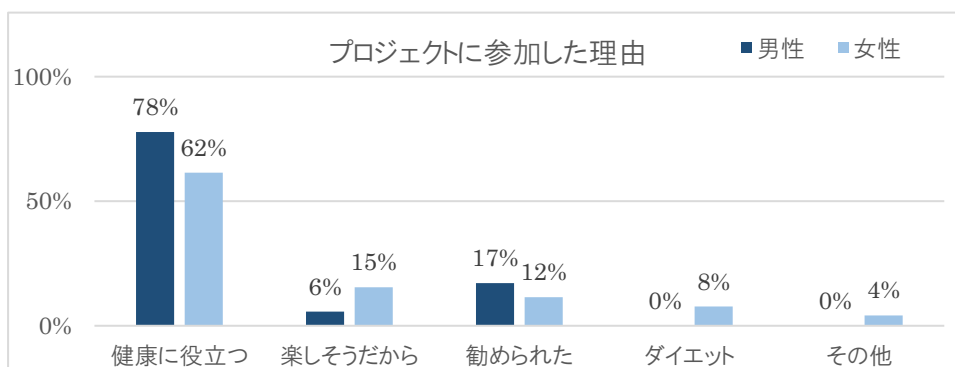
#### 【スタート時アンケート】

(1) このプロジェクトに参加した理由（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

※複数回答者あり（2人）

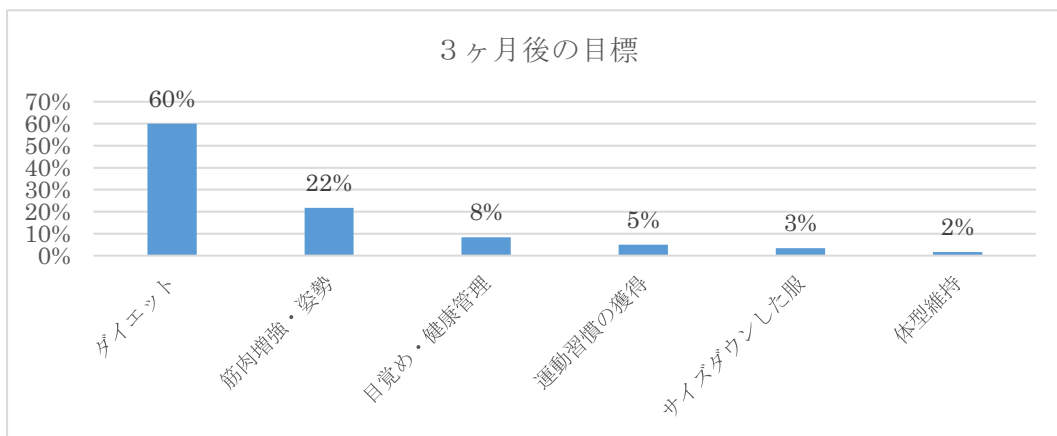
内容	男性	割合	女性	割合	総計	割合
健康に役立つ	28	77.8%	16	61.5%	44	71.0%
楽しそうだから	2	5.6%	4	15.4%	6	9.7%
勧められた	6	16.7%	3	11.5%	9	14.5%
ダイエット	0	0%	2	7.7%	2	3.2%
その他	0	0%	1	3.8%	1	1.6%
総計	36	100%	26	100%	62	100%



- プロジェクトに参加した理由は、男女ともに「健康に役立つ」が最も多く、次いで「勧められた」、「楽しそうだから」でした。

(2) 3ヶ月の取組でどのようになりたいか

内容	人数	割合
ダイエット	36	60.0%
筋肉増強・姿勢	13	21.7%
目覚め・健康管理	5	8.3%
運動習慣の獲得	3	5.0%
サイズダウンした服	2	3.3%
体型維持	1	1.7%
総計	60	100%



- 「3ヶ月の取組でどのようになりたいか」については、最も多かったのが「ダイエット」60%、次いで「筋肉増強・姿勢」22%、「目覚め・健康管理」8%、「健康習慣の獲得」5%でした。

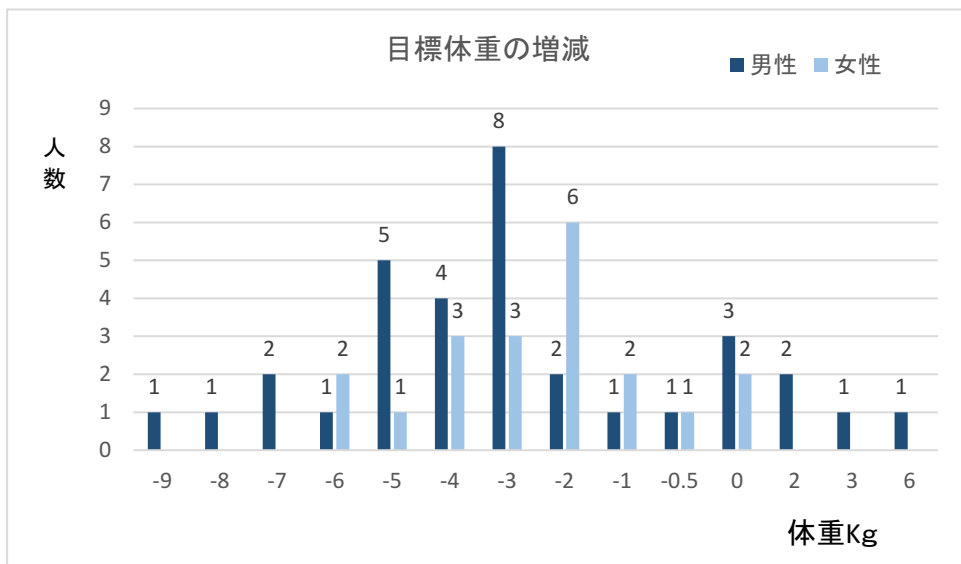
【参考】自由書き

ダイエット・体脂肪&内臓脂肪減	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2kg やせる（留萌に異動してきて太った分）</li> <li>・毎日歩くようにする。姿勢をよくする。おなかまわりをへらす。</li> <li>・花柄のスカートのウエストをゆるくしたい。いまだになかったことがないので、47Kg代になりたい。左腕の筋肉を右腕と同じ位にしたい。</li> <li>・わがままむちむちボディを-3Kg~めざせスリムなおねえさん~</li> </ul>
筋肉増強・姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツをするうえで、動けるようになりたい。代謝をよくしたい</li> <li>・計測した結果、筋肉量が少ないとのことで、運動を習慣化し、少しでも筋肉量が増加するよう頑張りたい。</li> </ul>
体型維持	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨年まで、脂肪値が高すぎるほど太っていたので、やせてきた今の体型を維持したい。</li> </ul>
運動習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続的に運動するような習慣をつける。体重を△4kg。</li> </ul>
目覚め・体調	<ul style="list-style-type: none"> <li>・翌日に疲労を残さず、朝、スッキリ目覚めたい。</li> <li>・健康が持続するような体になりたい。</li> </ul>
服	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着るのをあきらめたMサイズの服を着られるようになる。</li> </ul>

(3) 現状と目標値

ア 体重

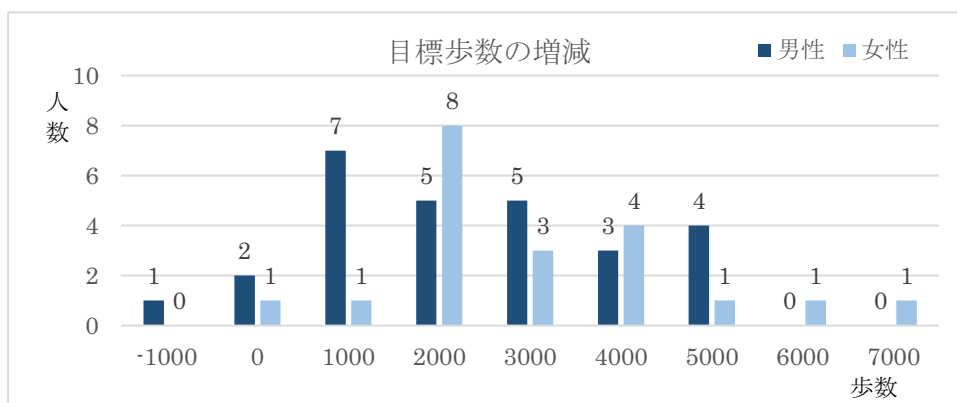
体重増減 (kg)	男性 (人)	女性 (人)	総計 (人)	再掲 (人)
-9	1	0	1	44 (73.3%)
-8	1	0	1	
-7	2	0	2	
-6	1	2	3	
-5	5	1	6	
-4	4	3	7	
-3	8	3	11	
-2	2	6	8	
-1	1	2	3	
-0.5	1	1	2	
0	3	2	5	
2	2	0	2	11 (18.3%)
3	1	0	1	
6	1	0	1	
その他	3	4	7	
総計	36	24	60	60 (100%)



○体重を減少させる目標は 73%、増加させる目標は 18%、現状維持は 8%でした。男性は-9Kg から+6Kg まで、女性は-6Kg から±0Kg までの希望がありました。

イ 歩数

歩数増減 (歩)	男性 (人)	女性 (人)	総計 (人)
-1,000	1	0	1
0	2	1	3
1,000	7	1	8
2,000	5	8	13
3,000	5	3	8
4,000	3	4	7
5,000	4	1	5
6,000	0	1	1
7,000	0	1	1
不明	2	0	2
未記入	7	4	11
総計	36	24	60

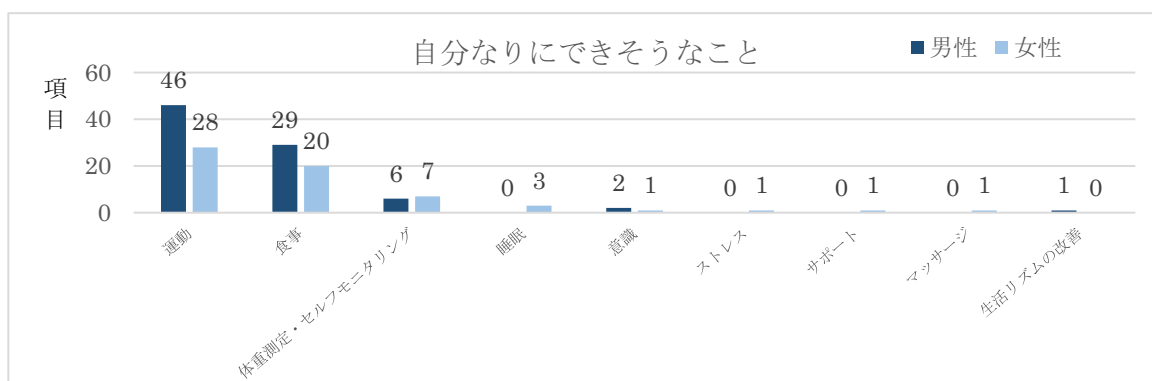


○多くが増加目標を立て、男性+1,000歩、女性+2,000歩が最も多い目標でした。

(4) 「自分なりにできそうなこと」スモールステップの項目

(回答者：男性36人、女性24人、複数回答、1人/3項目まで)

区分	男性	女性	総計
運動	46	28	74
食事	29	20	49
体重測定・セルフモニタリング	6	7	13
睡眠	0	3	3
意識	2	1	3
ストレス	0	1	1
サポート	0	1	1
マッサージ	0	1	1
生活リズムの改善	1	0	1
総計	84	62	146



(5) 取組にサポートになりそうなこと

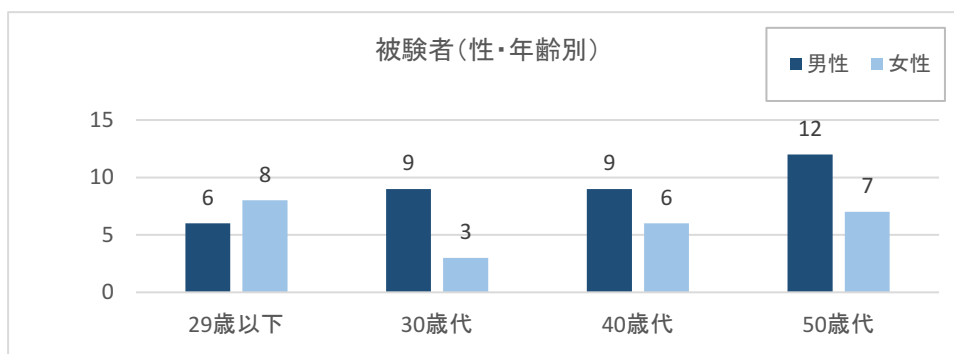
内容	人数
家族の励まし・協力	7
サポートスタッフ・メルマガ・アドバイス	6
メンバー間の報告・励まし・なかま意識・成果と進捗状況の共有	6
セルフモニタリング	3
歩ける場所・運動する機会	3
イベントにエントリー	2
タニタ活動量計・サイト	2
ご褒美	1
体重計	1
楽しみながらする	1
犬の散歩	1
周囲への宣言	1
ポケモン	1
上司の協力	1
野菜の摂取	1

○ソーシャルサポートである「家族」、「サポートスタッフ」、「メンバー」、「職場の協力」のほか、環境要因である「歩ける場所・運動する機会」、「イベント」、自ら行う「セルフモニタリング」、「タニタ活動量計」、「楽しみながらする」、「ポケモン」などがありました。

【健康行動の変容に関するチェックシート】

(1) 基本属性 (単位：人)

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
29歳以下	6	16.7%	8	33.3%	14	23.3%
30歳代	9	25.0%	3	12.5%	12	20.0%
40歳代	9	25.0%	6	25.0%	15	25.0%
50歳代	12	33.3%	7	29.2%	19	31.7%
計	36	100%	24	100%	60	100%



- 20歳代から50歳代まで広く応募がありました。
- 留萌振興局の出先を除く346名の職員のうち53名(15%)の参加が得られ、そのうち17名(32%)が管理職でした。また、部・課単位で被験者の参加状況を見ると、参加者のいない部・課はなく100%の部・課から参加が得られました。

(2) 身体活動の状況について

早歩き、自転車こぎ、ジョギング、水泳、エアロビクスなど、週2回以上30分以上の持続運動を行っているかを把握しました。

変化のステージモデルでは、人の行動が変わり、それが維持されるには、5つのステージを経ると考えられています。

5つのステージは以下のとおりです。

- ① 「6ヶ月以内に行動を変える気がない時期」 → 「無関心期」
- ② 「6ヶ月以内に行動を変える気がある時期」 → 「関心期」
- ③ 「1ヶ月以内に行動を変える気がある時期」 → 「準備期」
- ④ 「行動を変えて6ヶ月以内の時期」 → 「行動期」
- ⑤ 「行動を変えて6ヶ月以上の時期」 → 「維持期」

■スタート時：身体活動「週2回以上30分以上の持続運動を行っているか」

(単位：人) ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
1年以上続けている	8	22.2%	7	29.2%	15	25.0%
1年未満続けている	1	2.8%	2	8.3%	3	5.0%
1ヶ月以内に始めようと考えている	7	19.4%	10	41.7%	17	28.3%
6ヶ月以内に始めようと考えている	9	25.0%	2	8.3%	11	18.3%
6ヶ月以内に始めようとは考えていない	11	30.6%	3	12.5%	14	23.3%
計	36	100%	24	100%	60	100%

■ゴール時：身体活動「週2回以上30分以上の持続運動を行っているか」

(単位：人) ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
1年以上続けている	8	24.2%	7	30.4%	15	26.8%
1年未満続けている	2	6.1%	2	8.7%	4	7.1%



1ヶ月以内に始めようと考えている	2	6.1%	4	17.4%	6	10.7%
6ヶ月以内に始めようと考えている	14	42.4%	5	21.7%	19	33.9%
6ヶ月以内に始めようとは考えていない	7	21.2%	5	21.7%	12	21.4%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
続けている（行動期・維持期）	18	30.0%	19	33.9%
始めようと考えている（関心期・準備期）	28	46.7%	25	44.6%
6ヶ月以内に始めようとは考えていない（無関心期）	14	23.3%	12	21.4%
計	60	100%	56	100%

- スタート時とゴール時のステージを比較すると、続けている（行動期・維持期）は、30%が34%にわずかに増加し、6ヶ月以内に始めようとは考えていない（無関心期）は、23%から21%にわずかに減少しました。

(3) 1日30分以上運動をしているか

■スタート時1日30分以上運動しているか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	0	0%	3	12.5%	3	5.0%
週に2～3回程度している	8	22.2%	4	16.7%	12	20.0%
週2回程度している	4	11.1%	3	12.5%	7	11.7%
月1～2回程度している	5	13.9%	1	4.2%	6	10.0%
ほとんどしていない	19	52.8%	13	54.2%	32	53.3%
計	36	100%	24	100%	60	100%

■ゴール時1日30分以上運動しているか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	0	0%	2	8.7%	2	3.6%
週に2～3回程度している	3	9.1%	5	21.7%	8	14.3%
週2回程度している	9	27.3%	4	17.4%	13	23.2%
月1～2回程度している	7	21.2%	2	8.7%	9	16.1%
ほとんどしていない	14	42.4%	10	43.5%	24	42.9%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
している	28	46.7%	32	57.1%
ほとんどしていない	32	53.3%	24	42.9%
計	60	100%	56	100%

○何らかの運動をしている被験者は、スタート時47%とほぼ半数でしたが、ゴール時57%となり、10%上昇しました。

(4) 1回20分以上の歩行をしているか

■スタート時：1回20分以上の歩行をしているか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	14	38.9%	10	41.7%	24	40.1%
週に2～3回程度している	4	11.1%	4	16.7%	8	13.3%
週1回程度している	8	22.2%	6	25.0%	14	23.3%
月1～2回程度している	5	13.9%	1	4.2%	6	10.0%
ほとんどしていない	5	13.9%	3	12.5%	8	13.3%
計	36	100%	24	100%	60	100%

■ゴール時：1回20分以上の歩行をしているか（単位：人）

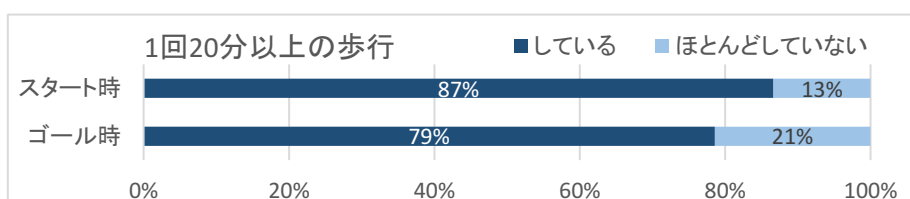
※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	11	33.4%	10	43.5%	21	37.5%
週に2～3回程度している	4	12.1%	5	21.7%	9	16.1%
週1回程度している	6	18.2%	2	8.7%	8	14.3%
月1～2回程度している	3	9.1%	3	13.0%	6	10.7%
ほとんどしていない	9	27.3%	3	13.0%	12	21.4%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
している	52	86.7%	44	78.6%
ほとんどしていない	8	13.3%	12	21.4%
計	60	100%	56	100%



- 「していない被験者」は、スタート時には13%でしたが、ゴール時には21%と増加しました。アンケートの自由書きには、「終了時の11月は降雪などの影響により屋外を歩くには不適であった」との記載がありました。

(5) 1日の家事や仕事などを含めた普段の歩数

■スタート時：1日の家事や仕事などを含めた普段の歩数（単位：人）

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
3,000歩未満	1	2.8%	2	8.3%	3	5.0%
3,000～5,000歩未満	12	33.3%	8	33.3%	20	33.3%
5,000～7,000歩未満	10	27.8%	6	25.0%	16	26.7%
7,000～10,000歩未満	8	22.2%	5	20.8%	13	21.7%
10,000歩以上	3	8.3%	2	8.3%	5	8.3%
わからない	2	5.6%	1	4.2%	3	5.0%
計	36	100%	24	100%	60	100%

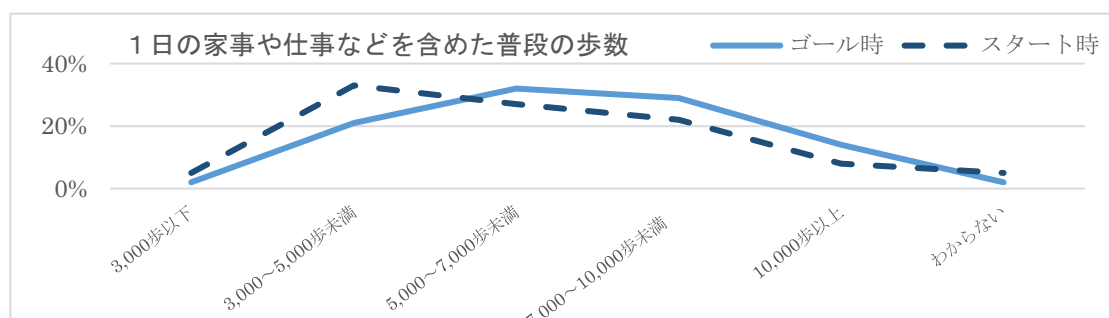
■ゴール時：1日の家事や仕事などを含めた普段の歩数（単位：人）

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
3,000歩未満	0	0%	1	4.3%	1	1.8%
3,000～5,000歩未満	7	21.2%	5	21.7%	12	21.4%
5,000～7,000歩未満	13	39.4%	5	21.7%	18	32.1%
7,000～10,000歩未満	7	21.2%	9	39.1%	16	28.6%
10,000歩以上	6	18.2%	2	8.7%	8	14.3%
わからない	0	0%	1	4.3%	1	1.8%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
3,000歩未満	3	5.0%	1	1.8%
3,000～5,000歩未満	20	33.3%	12	21.4%
5,000～7,000歩未満	16	26.7%	18	32.1%
7,000～10,000歩未満	13	21.7%	16	28.6%
10,000歩以上	5	8.3%	8	14.3%
わからない	3	5.0%	1	1.8%
計	60	100%	56	100%



○「3,000歩未満」が5%から2%に、「3,000歩～5,000歩未満」が33%から21%に、「わからない」が5%から2%に減少しました。

「5,000～7,000歩未満」が27%から32%に、「7,000～10,000歩未満」が22%から29%に、「10,000歩以上」が8%から14%に上昇し、全体として増加しました。

(6) あなたは定期的に身体運動を行っていくという事は良いことだと思うか

「全くそうは思わない」を0、「非常にそう思う」を10とすると、あなたの現在の気持ちに当てはまる数字を尋ねました。

■スタート時：定期的に身体運動を行っていくという事は良いことと思うか

(単位：人)

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	0	0	0	0	0	0	1	4	5	4	22	36
女性	0	0	0	0	0	0	0	3	4	1	16	24
計	0	0	0	0	0	0	1	7	9	5	38	60
割合	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1.7%	11.7%	15.0%	8.3%	63.3%	100%
割合	0%	0%	0%	0%	0%	1.7%	26.7%	71.7%				100%

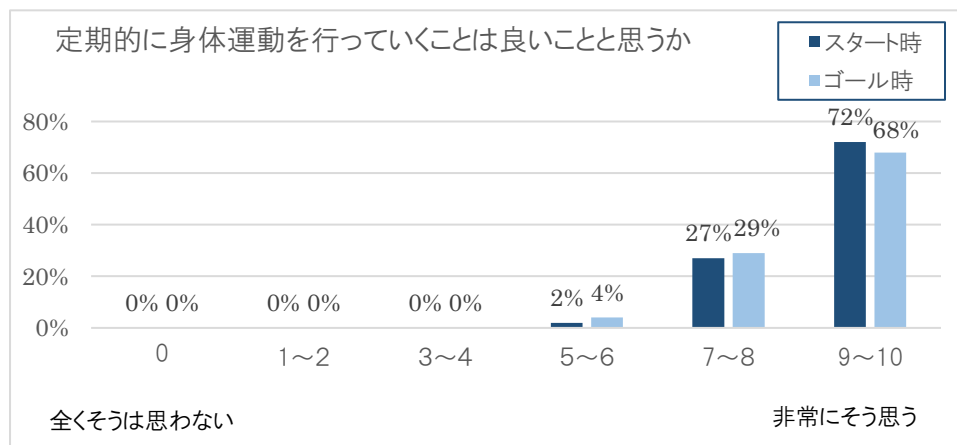
■ゴール時：定期的に身体運動を行っていくという事は良いことと思うか

(単位：人) ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	0	0	0	0	0	0	0	4	7	3	19	33
女性	0	0	0	0	0	1	1	1	4	2	14	23
計	0	0	0	0	0	1	1	5	11	5	33	56
割合	0%	0%	0%	0%	0%	1.8%	1.8%	8.9%	19.6%	8.9%	58.9%	100%
割合	0%	0%	0%	0%	0%	3.6%	28.6%	67.9%				100%

■スタート時とゴール時の比較 ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	0	1～2	3～4	5～6	7～8	9～10	計
スタート時	0%	0%	0%	1.7%	26.7%	71.6%	100%
ゴール時	0%	0%	0%	3.6%	28.5%	67.8%	100%



○「定期的に身体運動を行うことが良いことと思う」スケールでは、「そうは思わない」（4以下）は0%でした。全員が「そう思う」（5以上）と認識していました。

(7) あなたは定期的に身体運動を行っていく自信があるか

「全く自信がない」を0、「非常に自信がある」を10とし、被験者の現在の気持ちに当てはまる数字を尋ねました。

■スタート時：定期的に身体運動を行っていく自信があるか

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	1	1	2	4	3	9	5	4	2	0	5	36
女性	2	0	0	5	2	4	3	3	2	1	2	24
計	3	1	2	9	5	13	8	7	4	1	7	60
割合	5.0%	1.7%	3.3%	15.0%	8.3%	21.7%	13.3%	11.7%	6.7%	1.7%	11.7%	100%
割合	5.0%	5.0%		23.3%		35.0%		18.3%		13.3%		100%

■ゴール時：定期的に身体運動を行っていく自信があるか

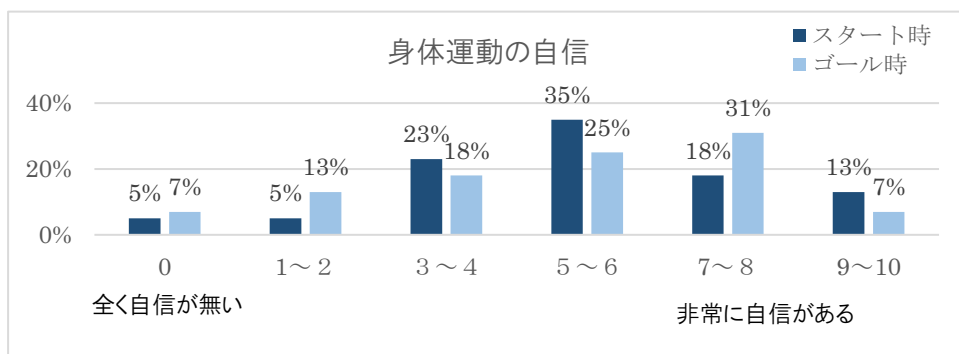
区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	2	2	2	5	4	8	0	5	4	0	1	33
女性	2	0	3	0	1	5	1	6	2	0	3	23
計	4	2	5	5	5	13	1	11	6	0	4	56
割合	7.1%	3.6%	8.9%	8.9%	8.9%	23.2%	1.8%	19.6%	10.7%	0%	7.1%	100%
割合	7.1%	12.5%		17.9%		25.0%		30.4%		7.1%		100%

■スタート時とゴール時の比較

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	0	1~2	3~4	5~6	7~8	9~10	計
スタート時	5.0%	5.0%	23.3%	35.0%	18.4%	13.4%	100%
ゴール時	7.1%	12.5%	17.9%	25.0%	30.4%	7.1%	100%



○「自信が無い」（4以下）は、スタート時 33%からゴール時 38%と増加し、「自信がある」（5以上）は、スタート時 67%からゴール時 63%に減少しました。

(8) 食事を1日3食とるようにしているか

■スタート時：食事を1日3食とるようにしているか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	32	88.9%	19	79.2%	51	85.0%
週に2～3回程度している	2	5.6%	2	8.3%	4	6.7%
週1回程度している	0	0%	0	0%	0	0%
月1～2回程度している	0	0%	0	0%	0	0%
ほとんどしていない	2	5.6%	3	12.5%	5	8.3%
計	36	100%	24	100%	60	100%

■ゴール時：食事を1日3食とるようにしているか（単位：人）

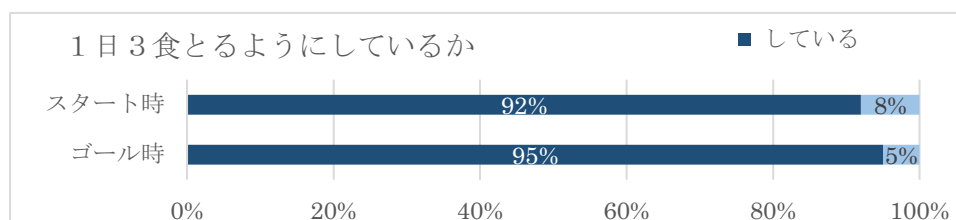
※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	29	87.9%	18	78.3%	47	83.9%
週に2～3回程度している	1	3.0%	3	13.0%	4	7.1%
週1回程度している	1	3.0%	1	4.3%	2	3.6%
月1～2回程度している	0	0%	0	0%	0	0%
ほとんどしていない	2	6.1%	1	4.3%	3	5.4%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
している	55	91.7%	53	94.6%
ほとんどしていない	5	8.3%	3	5.4%
計	60	100%	56	100%



○1日3食とるようにしているかについて、「ほとんどしていない」被験者は、スタート時8%でしたが、ゴール時5%とやや減少しました。

(9) 間食や夜食を取らないようにしているか

■スタート時：間食や夜食を取らないようにしているか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	6	16.7%	5	20.8%	11	18.3%
週に2～3回程度している	13	36.1%	9	37.5%	22	36.7%
週1回程度している	5	13.9%	2	8.3%	7	11.7%
月1～2回程度している	0	0%	0	0%	0	0%
ほとんどしていない	12	33.3%	8	33.3%	20	33.3%
計	36	100%	24	100%	60	100%

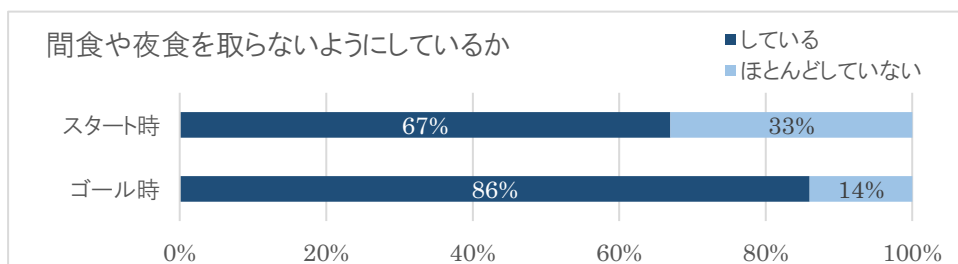
■ゴール時：間食や夜食を取らないようにしているか（単位：人）

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	12	36.4%	5	21.7%	17	30.4%
週に2～3回程度している	7	21.2%	12	52.2%	19	33.9%
週1回程度している	7	21.2%	4	17.4%	11	19.6%
月1～2回程度している	1	3.0%	0	0%	1	1.8%
ほとんどしていない	6	18.2%	2	8.7%	8	14.3%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
している	40	66.7%	48	85.7%
ほとんどしていない	20	33.3%	8	14.3%
計	60	100%	56	100%



- 「間食や夜食を取らないようにしている」は、スタート時67%でしたが、ゴール時には86%と増加しました。

(10) 寝る前は少なくとも2時間以上何も食べないようにしているか

■スタート時：寝る前は少なくとも2時間以上何も食べないようにしているか（単位：人） ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	13	36.1%	10	41.7%	23	38.3%
週に2～3回程度している	11	30.6%	6	25.0%	17	28.3%

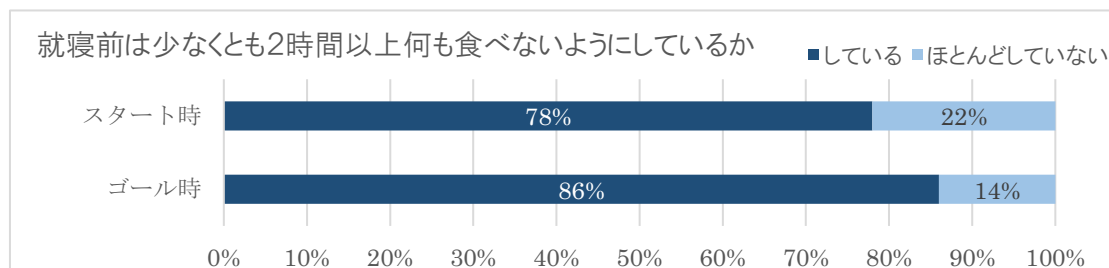
週1回程度している	3	8.3%	2	8.3%	5	8.3%
月1～2回程度している	1	2.8%	1	4.2%	2	3.3%
ほとんどしていない	8	22.2%	5	20.8%	13	21.7%
計	36	100%	24	100%	60	100%

■ゴール時：寝る前は少なくとも2時間以上何も食べないようにしているか  
（単位：人） ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	11	33.3%	9	39.1%	20	35.7%
週に2～3回程度している	8	24.2%	13	56.5%	21	37.5%
週1回程度している	5	15.2%	0	0%	5	8.9%
月1～2回程度している	2	6.1%	0	0%	2	3.6%
ほとんどしていない	7	21.2%	1	4.3%	8	14.3%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）  
※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
している	47	78.3%	48	85.7%
ほとんどしていない	13	21.7%	8	14.3%
計	60	100%	56	100%



○「寝る前は少なくとも2時間以上何も食べないようにしている」割合は、スタート時78%でしたが、ゴール時には86%に増加しました。

(11) 野菜を食べるように心がけているか

■スタート時：野菜を食べるように心がけているか（単位：人）  
※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	18	50.0%	15	62.5%	33	55.0%
週に2～3回程度している	14	38.9%	7	29.2%	21	35.0%
週1回程度している	2	5.6%	2	8.3%	4	6.7%
月1～2回程度している	1	2.8%	0	0%	1	1.7%
ほとんどしていない	1	2.8%	0	0%	1	1.7%
計	36	100%	24	100%	60	100%



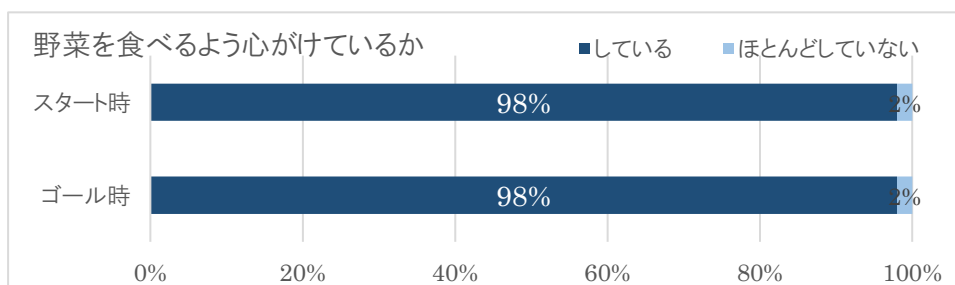
■ゴール時：野菜を食べるように心がけているか（単位：人）

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	17	51.5%	12	52.2%	29	51.8%
週に2～3回程度している	14	42.4%	8	34.8%	22	39.3%
週1回程度している	2	6.1%	2	8.7%	4	7.1%
月1～2回程度している	0	0%	0	0%	0	0%
ほとんどしていない	0	0%	1	4.3%	1	1.8%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
している	59	98.3%	55	98.2%
ほとんどしていない	1	1.7%	1	1.8%
計	60	100%	56	100%



○「野菜を食べるよう心がける」割合は、スタート時/ゴール時ともにほぼ100%でした。

(12) 外食や既製食品を購入する際は、栄養成分表示を確認するようにしているか

■スタート時：

外食や既製食品を購入する際は、栄養成分表示を確認するようにしているか  
（単位：人） ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	4	11.1%	5	20.8%	9	15.0%
週に2～3回程度している	3	8.3%	5	20.8%	8	13.3%
週1回程度している	3	8.3%	2	8.3%	5	8.3%
月1～2回程度している	3	8.3%	1	4.2%	4	6.7%
ほとんどしていない	23	63.9%	11	45.8%	34	56.7%
計	36	100%	24	100%	60	100%

■ゴール時：

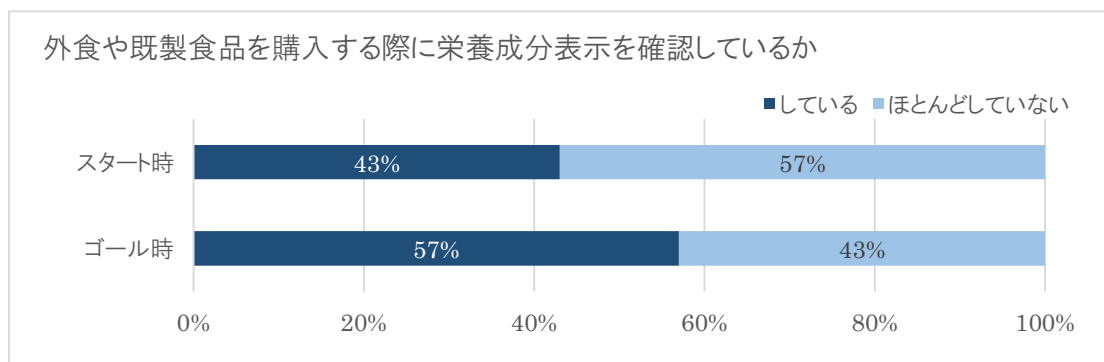
外食や既製食品を購入する際は、栄養成分表示を確認するようにしているか  
（単位：人） ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	計	割合
ほぼ毎日している	5	15.2%	14	60.9%	19	33.9%
週に2～3回程度している	3	9.1%	3	13.0%	6	10.7%
週1回程度している	2	6.1%	4	17.4%	6	10.7%
月1～2回程度している	0	0%	1	4.3%	1	1.8%
ほとんどしていない	23	69.7%	1	4.3%	24	42.9%
計	33	100%	23	100%	56	100%

■スタート時とゴール時の比較（単位：人）

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
している	26	43.3%	32	57.1%
ほとんどしていない	34	56.7%	24	42.9%
計	60	100%	56	100%



○外食や既製食品を購入する際、「栄養成分表示の確認をしている」被験者は、スタート時 43%でしたが、ゴール時は 57%に増加しました。「ほとんどしていない」について、男性で確認するようになった人はいませんでしたが、女性ではスタート時にほとんど確認していないが 11 人でしたが、ゴール時は 1 人に大きく減少しました。

(13) 毎日体重を測ることは良いことだと思うか

「全くそうは思わない」を 0、「非常にそう思う」を 10 とし、被験者の現在の気持ちに当てはまる数字を尋ねました。

■スタート時：毎日体重を測ることは良いことだと思うか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	0	0	1	0	2	3	4	4	4	3	15	36
女性	0	0	0	0	0	2	1	4	6	2	9	24
計	0	0	1	0	2	5	5	8	10	5	24	60
割合	0%	0%	1.7%	0%	3.3%	8.3%	8.3%	13.3%	16.7%	8.3%	40.0%	100%
割合	0%	1.7%	3.3%	16.7%	30.0%	48.3%	100%					

■ゴール時：毎日体重を測ることは良いことだと思うか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

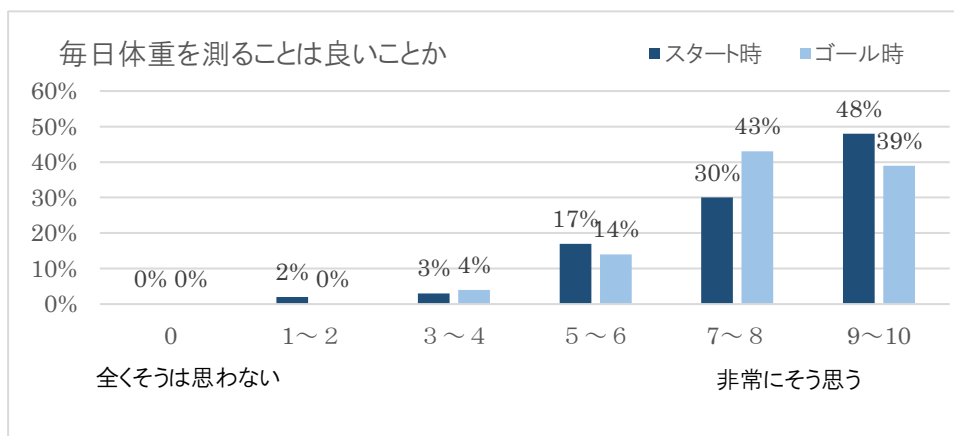
区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	0	0	0	1	0	5	1	5	9	0	12	33
女性	0	0	0	1	0	2	0	5	5	0	10	23
計	0	0	0	2	0	7	1	10	14	0	22	56
割合	0%	0%	0%	3.6%	0%	12.5%	1.8%	17.9%	25.0%	0%	39.3%	100%
割合	0%	0%	3.6%	14.3%	42.9%	39.3%	100%					

■スタート時とゴール時の比較

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	0	1~2	3~4	5~6	7~8	9~10	計
スタート時	0%	1.7%	3.3%	16.7%	30.0%	48.3%	100%
ゴール時	0%	0%	3.6%	14.3%	42.9%	39.3%	100%



- 「毎日体重を測ることは良いことか」については、「0~4」の「そうは思わない」被験者がスタート時5%からゴール時4%へわずかに減少しました。ほとんどが毎日体重を測ることは良いことと考えていました。

(14) 定期的に体重を測る自信があるか

「全く自信が無い」を0、「非常に自信がある」を10とし、被験者の現在の気持ちに当てはまる数字を尋ねました。

■スタート時：定期的に体重を測る自信があるか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	0	0	2	3	2	9	1	7	3	1	8	36
女性	0	0	1	1	1	4	3	4	4	0	6	24
計	0	0	3	4	3	13	4	11	7	1	14	60
割合	0%	0%	5.0%	6.7%	5.0%	21.7%	6.7%	18.3%	11.7%	1.7%	23.3%	100%
割合	0%	5.0%	11.7%	28.3%	30.0%	25.0%	100%					

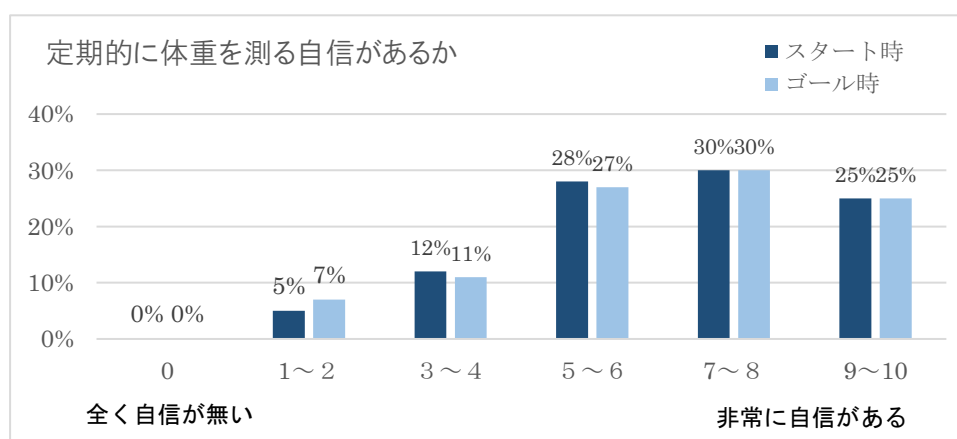
■ゴール時：定期的に体重を測る自信があるか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	0	1	1	3	1	4	4	3	7	1	8	33
女性	0	0	2	1	1	5	2	6	1	0	5	23
計	0	1	3	4	2	9	6	9	8	1	13	56
割合	0%	1.8%	5.4%	7.1%	3.6%	16.1%	10.7%	16.1%	14.3%	1.8%	23.2%	100%
割合	0%	7.1%		10.7%		26.8%		30.4%		25.0%		100%

■スタート時とゴール時の比較

区分	0	1~2	3~4	5~6	7~8	9~10	計
スタート時	0%	5.0%	11.7%	28.3%	30.0%	25.0%	100%
ゴール時	0%	7.1%	10.7%	26.8%	30.4%	25.0%	100%



○「定期的に体重を測る自信」については、スタート時とゴール時で大きな変動はありませんでした。

(15) 定期的に体重測定を行う上で妨げになっていることは何か（重複回答）

■スタート時：定期的に体重測定を行う上で妨げになっていることは何か（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

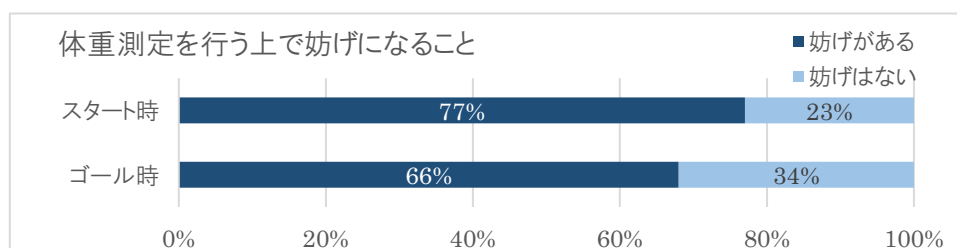
区分		男性	割合	女性	割合	計	割合
妨げ にな って いる こと	体重計がない	11	29.7%	5	20.8%	16	26.2%
	忘れる・習慣がない	7	18.9%	6	25.0%	13	21.3%
	面倒・やる気	3	8.1%	2	8.3%	5	8.2%
	時間	2	5.4%	2	8.3%	4	6.6%
	必要性を感じない・変動がない	3	8.1%	2	8.3%	5	8.2%
	現実を見る勇気が無い等	0	0%	3	12.5%	3	4.9%
	仕事	0	0%	1	4.2%	1	1.6%
妨げはない		11	29.7%	3	12.5%	14	23.0%
計		37	100%	24	100%	61	100%

■ゴール時：定期的に体重測定を行う上で妨げになっていることは何か（単位：人）  
※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分		男性	割合	女性	割合	計	割合
妨げ にな って いる こと	体重計がない	8	24.2%	2	8.3%	10	17.5%
	忘れる・習慣がない	5	15.2%	7	29.2%	12	21.1%
	面倒・やる気	2	6.1%	2	8.3%	4	7.0%
	時間	1	3.0%	2	8.3%	3	5.3%
	必要性を感じない・変動がない	1	3.0%	2	8.3%	3	5.3%
	現実を見る勇気が無い等	0	0%	3	12.5%	3	5.3%
	仕事	2	6.1%	1	4.2%	3	5.3%
妨げはない	14	42.4%	5	20.8%	19	33.3%	
計		33	100%	24	100%	57	100%

■スタート時とゴール時の比較（実人数で集計、単位：人）  
※スタート時/ゴール時で4人の未回答者あり

区分	スタート時	割合	ゴール時	割合
妨げがある	46	76.7%	37	66.1%
妨げはない	14	23.3%	19	33.9%
計	60	100%	56	100%



○「体重測定する上で妨げになることはない」は、スタート時 23%でしたが、ゴール時は 34%に増加しました。「妨げになる」内訳をみると、スタート時もゴール時も「体重計がない」、「忘れる・習慣がない」でした。

(16) 現在の状況が今後も続くと健康面でまずいと思うか

「全くそうは思わない」を0、「非常にそう思う」を10とし、被験者の現在の気持ちに当てはまる数字を尋ねました。

■スタート時：現在の状況が今後も続くと健康面でまずいと思うか（単位：人）  
※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	0	6	1	1	2	3	4	5	5	1	8	36
女性	0	2	0	1	0	3	3	6	3	1	5	24
計	0	8	1	2	2	6	7	11	8	2	13	60
割合	0%	13.3%	1.7%	3.3%	3.3%	10.0%	11.7%	18.3%	13.3%	3.3%	21.7%	100%
割合	0%	15.0%		6.7%		21.7%		31.7%		25.0%		100%

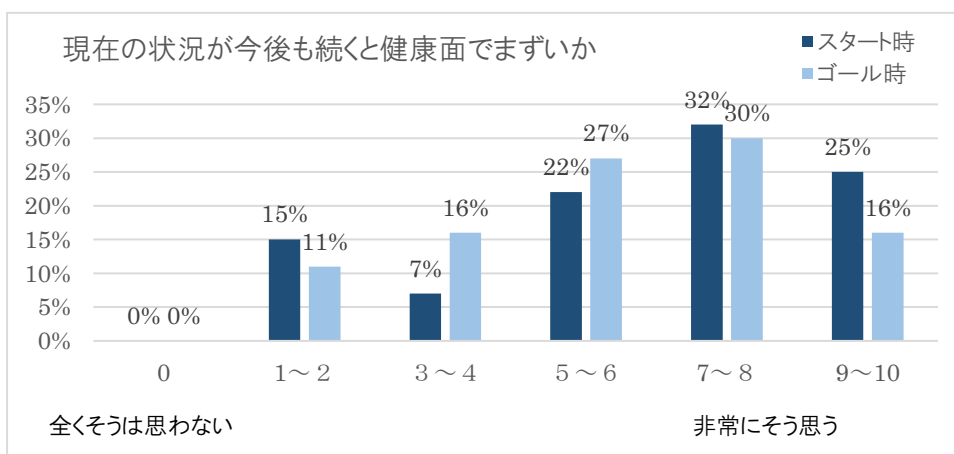
■ゴール時：現在の状況が今後も続くと健康面でまずいと思うか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	0	2	3	3	0	6	2	7	5	0	5	33
女性	0	0	1	4	2	5	2	3	2	0	4	23
計	0	2	4	7	2	11	4	10	7	0	9	56
割合	0%	3.6%	7.1%	12.5%	3.6%	19.6%	7.1%	17.9%	12.5%	0%	16.1%	100%
割合	0%	10.7%		16.1%		26.8%		30.4%		16.1%		100%

■スタート時とゴール時の比較 ※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	0	1～2	3～4	5～6	7～8	9～10	計
スタート時	0%	15.0%	6.7%	21.7%	31.7%	25.0%	100%
ゴール時	0%	10.7%	16.1%	26.8%	30.4%	16.1%	100%



- 「現在の状況が今後も続くと健康面でまずいか」については、「そうは思わない」（４以下）がスタート時 22%でしたが、ゴール時には 27%とやや増加し、「そう思う」（５以上）は、スタート時 78%がゴール時に 73%とやや減少しました。

(17) 日常生活でストレスを感じているか

「全く感じていない」を０、「非常に感じている」を１０とし、被験者の現在の気持ちに当てはまる数字を尋ねました。

■スタート時：日常生活でストレスを感じているか（単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

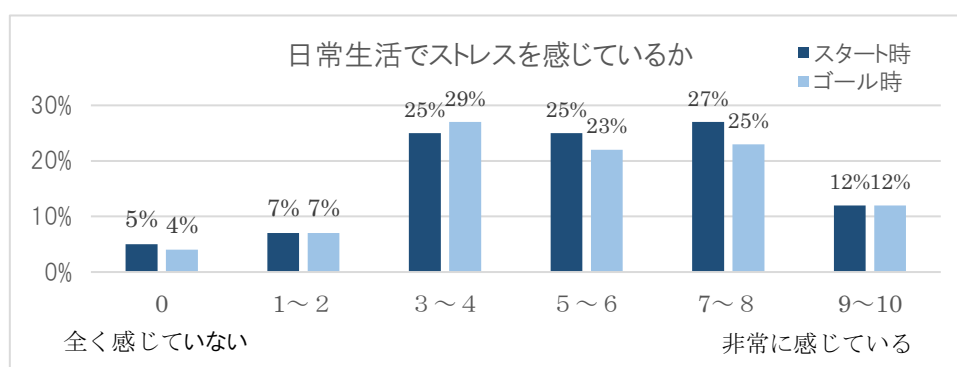
区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	2	1	2	9	4	6	1	7	1	0	3	36
女性	1	0	1	1	1	7	1	2	6	3	1	24
計	3	1	3	10	5	13	2	9	7	3	4	60
割合	5.0%	1.7%	5.0%	16.7%	8.3%	21.7%	3.3%	15.0%	11.7%	5.0%	6.7%	100%
割合	5.0%	6.7%		25.0%		25.0%		26.7%		11.7%		100%

■ゴール時：日常生活でストレスを感じているか（単位：人）

区分	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
男性	2	2	2	6	3	7	2	5	2	0	2	33
女性	0	0	0	5	2	2	2	4	3	2	3	23
計	2	2	2	11	5	9	4	9	5	2	5	56
割合	3.6%	3.6%	3.6%	19.6%	8.9%	16.1%	7.1%	16.1%	8.9%	3.6%	8.9%	100%
割合	3.6%	7.1%		28.6%		23.2%		25.0%		12.5%		100%

■スタート時とゴール時の比較

区分	0	1～2	3～4	5～6	7～8	9～10	計
スタート時	5.0%	6.7%	25.0%	25.0%	26.7%	11.7%	100%
ゴール時	3.6%	7.1%	28.6%	23.2%	25.0%	12.5%	100%



○「日常生活でストレスを感じているか」については、「感じていない」（4以下）がスタート時 37%、ゴール時 38%でした。「感じている」（5以上）はスタート時 63%、ゴール時 62%で大きな差はありませんでした。

(18) ストレスの基はなにか

■スタート時：

男性	仕事 [14]、酒の飲み過ぎ [1]、ファイターズが負けること [1]、気温や天候 [1]、病気 [1]、育児 [1]
女性	仕事 [8]、仕事と子育ての両立 [1]、対人関係 [2]、家族間のトラブル [1]、介護 [1]、夫の仕事がうまくいっていないこと [1]、自分の時間が足りない [1]

■ゴール時：

男性	仕事 [9]、対人関係 [2]、気候 [1]、加齢・体調・不眠 [3]、職場環境 [1]、色々 [2]、いえない [1]
女性	仕事 [7]、対人関係 [4]、加齢・体調・不眠 [2]、職場環境 [2]、仕事と家事の両立 [1]、一人暮らしの不安感 [1]、育児 [2]、介護・家族の老化 [2]、いろいろ [1]、プライベートの時間がとれない [1]

○男女ともに「仕事」を最もストレスと感じていました。

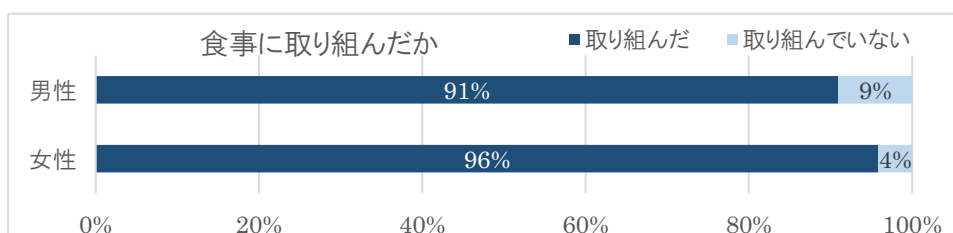
【ゴール時アンケート】

(1) このプロジェクトでどのようなことに取り組んだのか

ア 食事

〔ア〕 食事に取り組んだか（回答実数で集計、単位：人）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
取り組んだ	30	90.9%	23	95.8%	53	93.0%
取り組んでいない	3	9.1%	1	4.2%	4	7.0%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○男女ともに9割以上の被験者が食事に取り組んでいました。

〔イ〕 何に取り組んだか（複数回答）

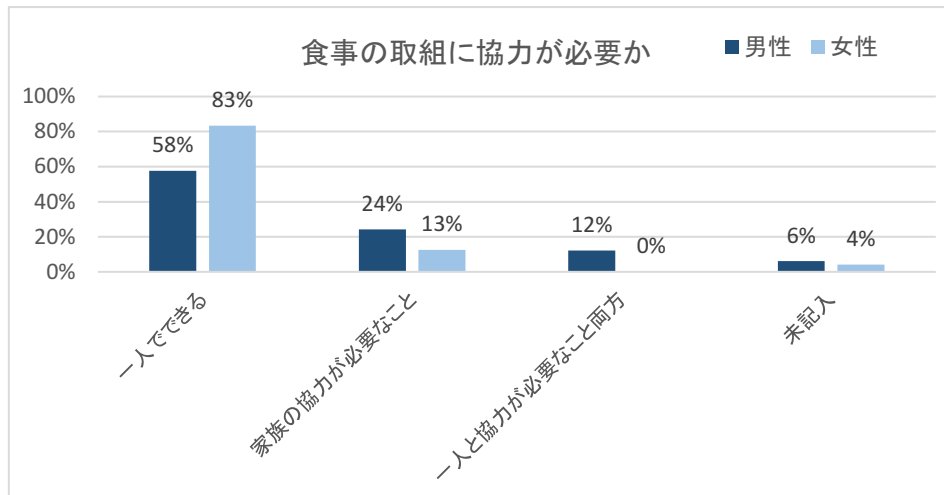
内容	人数
ベジファースト	22
炭水化物を減らす	14
キッチンルルでヘルシーメニュー	9
野菜を多く取る	8
夜食・間食を減らす	3
食事の量を減らす	3
アルコールを減らす	2
糖質制限	2
ダイエットメニューの実践	1
3食食べる	1

○「ベジファースト」が最も多く22人、次いで「炭水化物を減らす」14人、「キッチンルルでヘルシーメニュー」9人でした。

〔ウ〕 一人のできるのか、協力が必要か（回答実数で集計、単位：人）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
一人のできる	19	57.6%	20	83.3%	39	68.4%
家族の協力が必要なこと	8	24.2%	3	12.5%	11	19.3%
一人と協力が必要なこと両方	4	12.1%	0	0%	4	7.0%
未記入	2	6.1%	1	4.2%	3	5.3%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



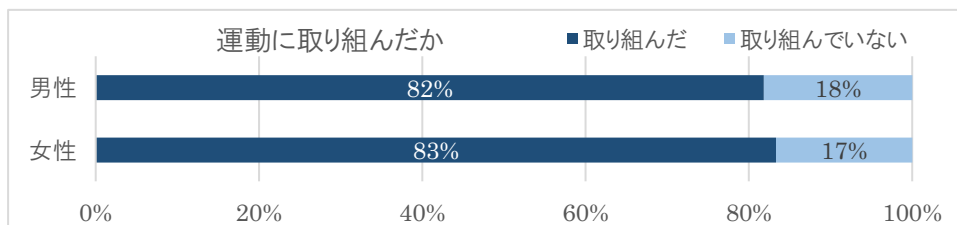


○男女ともに「一人できる」は男性 70%・女性 83%と最も多かったですが、「家族の協力が必要」という回答も男性 24%・女性 13%ありました。

## イ 運動

〔ア〕 運動に取り組んだか（回答実数で集計、単位：人）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
取り組んだ	27	81.8%	20	83.3%	47	82.5%
取り組んでいない	6	18.2%	4	16.7%	10	17.5%
未記入	0	0%	0	0%	0	0%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○男女ともに 8 割以上の被験者が運動に取り組んでいました。

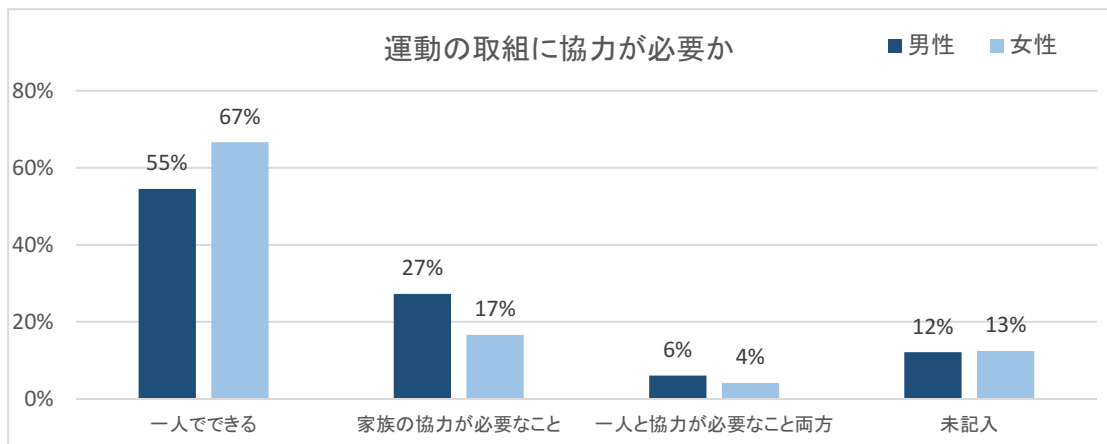
〔イ〕 何に取り組んだか（回答実数で集計）

内容	人数
ウォーキング	22
サークル(バド・フット・ミニバレーの参加)	7
筋トレ	4
ヨガ・ストレッチ	4
ラジオ体操	3
階段を使う	2
ジム	1
テニス	1
ランニング	1

○最も多かったのは、「ウォーキング」22名、次いで「サークル」7名、「筋トレ」・「ヨガ・ストレッチ」が各4名、ラジオ体操3名でした。

〔ウ〕一人でできることか、協力が必要か（回答実数で集計、単位：人）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
一人でできる	18	54.5%	16	66.7%	34	59.6%
家族の協力が必要なこと	9	27.3%	4	16.7%	13	22.8%
一人と協力が必要なこと両方	2	6.1%	1	4.2%	3	5.3%
未記入	4	12.1%	3	12.5%	7	12.3%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○運動の取組について、「一人でできる」は、男性55%・女性67%、「家族の協力が必要」は、男性27%・女性17%でした。

〔エ〕協力が必要な場合は、どのような協力が必要か（回答実数で集計）

内容	人数
スポーツ等を一緒にできる相手	9
家族の協力	3
職場の協力	2
継続しやすい環境	1

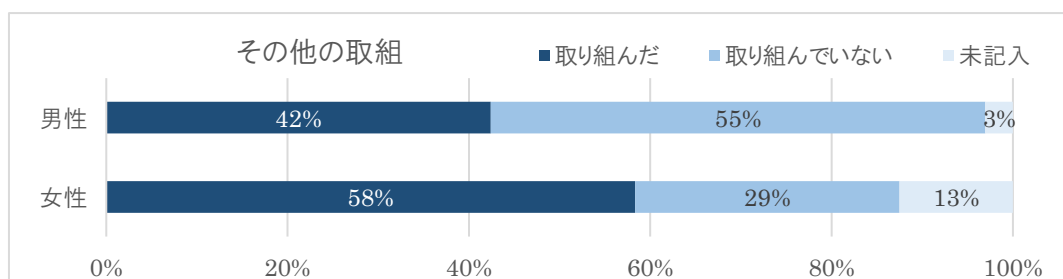
○協力が必要な内容は、「スポーツ等を一緒にできる相手」9人、「家族の協力」3人、「職場の協力」2人でした。

ウ その他

〔ア〕その他取り組んだことがあるか（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
取り組んだ	14	42.4%	14	58.3%	28	49.1%
取り組んでいない	18	54.5%	7	29.2%	25	43.9%
未記入	1	3.0%	3	12.5%	4	7.0%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○その他の取組を行ったのは、男性 42%・女性 58%でした。

〔イ〕 何に取り組んだか（回答実数で集計）

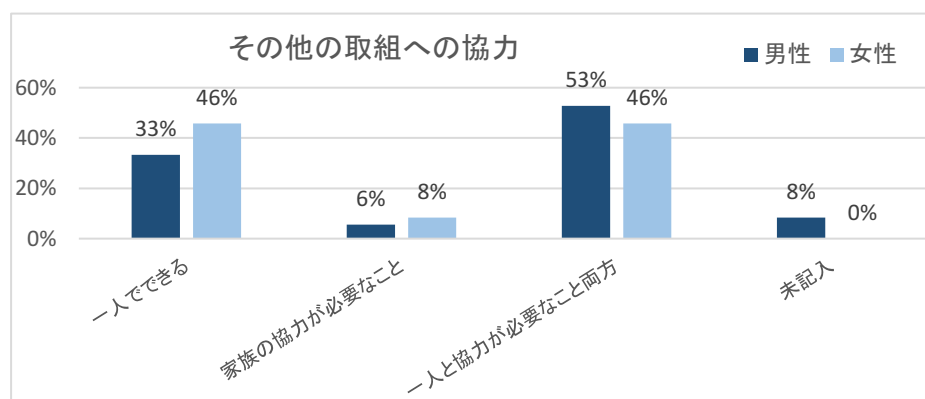
内容	人数
体重測定	21
体重記録	8
歩数測定	3
食事量を減らす	3
運動量を増やす	2
周囲との話題に上げる	2
睡眠の改善	1

○「体重測定」がもっとも多く 21 人、次いで「体重記録」 8 人でした。

〔ウ〕 一人でできることか、協力が必要か（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
一人でできる	12	33.3%	11	45.8%	23	38.3%
家族の協力が必要なこと	2	5.6%	2	8.3%	4	6.7%
一人と協力が必要なこと両方	19	52.8%	11	45.8%	30	50.0%
未記入	3	8.3%	0	0%	3	5.0%
総計	36	100%	24	100%	60	100%



○その他の取り組みについて、「一人でできること」は、男性 33%・女性 46%、「家族等の協力が必要」は、男性 6%・女性 8%でした。男女ともに「一人と協力が必要なこと両方」が最も多い回答でした。

〔エ〕 協力が必要な場合はどのような協力か（回答実数で集計）

内容	人数
家族の励ましやサポート	3
周囲の励ましやサポート	3
単身赴任だからできた	1

○家族や周囲のサポートを必要としている被験者が、それぞれ3人いました。

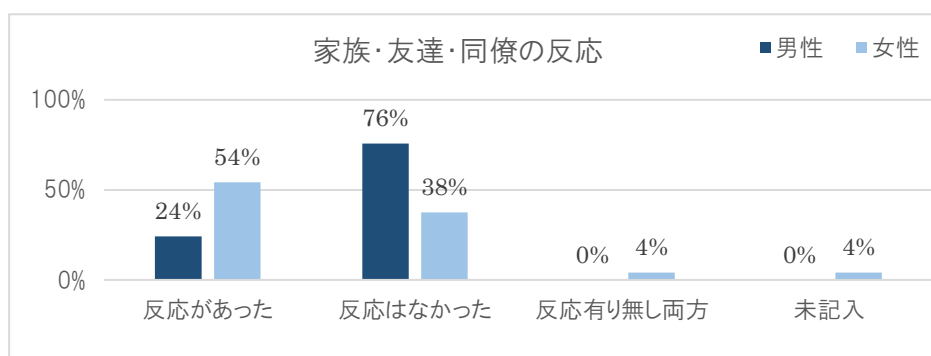
(2) 取り組んだことで感じたプラス効果や楽しめたこと

ア 家族や友達、同僚の反応

〔ア〕 反応があったか（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
反応があった	8	24.2%	13	54.2%	21	36.8%
反応はなかった	25	75.8%	9	37.5%	34	59.6%
反応有り無し両方	0	0%	1	4.2%	1	1.8%
未記入	0	0%	1	4.2%	1	1.8%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○家族・友達・同僚の「反応があった」のは、「反応有り無し両方」を含め、男性 24%・女性 58%でした。

〔イ〕 反応があった場合、どのような反応だったか（回答実数で集計）

内容	人数
職場で話題になった	3
家族が協力的になった	3
首にぶら下げてるの何？ときかれた	3
痩せたといわれた	2
歩数についての質問があった	2
興味を示してくれた	2
家族も野菜を食べるようになった	1
ダイエットメニューに関心のある方に情報提供	1

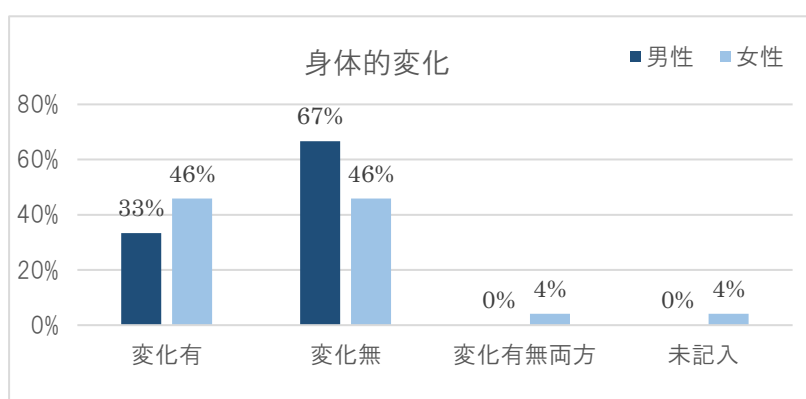
○反応の内容は、「職場で話題」、「家族が協力的になった」、「活動量計への興味」がそれぞれ3人でした。

## イ 身体的変化

〔ア〕身体的変化があったか（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
変化があった	11	33.3%	11	45.8%	22	38.6%
変化はなかった	22	66.7%	11	45.8%	33	57.9%
変化の有り無し両方	0	0%	1	4.2%	1	1.8%
未記入	0	0%	1	4.2%	1	1.8%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○「身体的変化があった」のは、男性 33%・女性 50%でした。

〔イ〕変化があった場合はどのような変化か（回答実数で集計）

内容	人数
腹囲が細くなった	5
体重が減った	4
筋肉がついた	4
ちゃんと食べるようになって太った	3
目覚めが良くなった	1
便通が良くなった	1

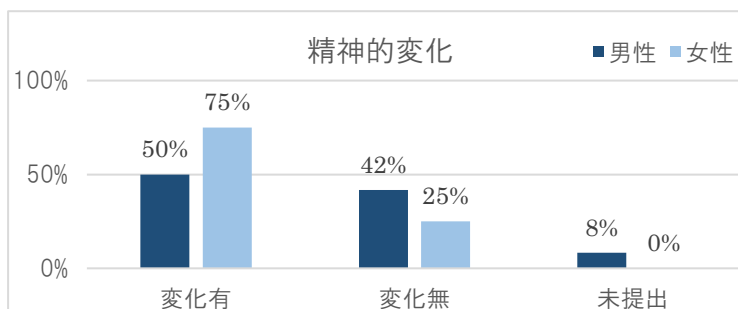
○身体的変化の内容は、「腹囲が細くなった」5人、「体重減少」・「筋肉増強」各4人、「ちゃんと食べるようになって太った」3人でした。

○少数ですが「目覚めの改善」、「便通の改善」といった、測定データだけでは分からない回答もありました。

## ウ 精神的変化

〔ア〕精神的変化があったか（回答実数で集計、単位：人）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
変化があった	18	50.0%	18	75.0%	36	60.0%
変化はなかった	15	41.7%	6	25.0%	21	35.0%
変化の有り無し両方	0	0%	0	0%	0	0%
未提出	3	8.3%	0	0%	3	5.0%
総計	36	100%	24	100%	60	100%



○精神的変化があったのは、男性 50%・女性 75%でした。

〔イ〕 変化があった場合はどのような変化か（回答実数で集計）

内容	人数
歩くことを意識するようになった	5
食事を意識するようになった	4
健康について意識するようになった	4
運動を意識するようになった	3
気分転換になった	3
活動的になった	2
緊張感があった	2
達成感があった	2
仲間意識が芽生えた	1
休肝日の翌日の罪悪感がなくなった	1
休みの日の時間の使い方にゆとりができた	1

○精神的な変化では、「歩くことへの意識」が5人、「食事への意識」・「健康に関する意識」・「運動の意識」がそれぞれ4人でした。

エ その他の変化（回答実数で集計）

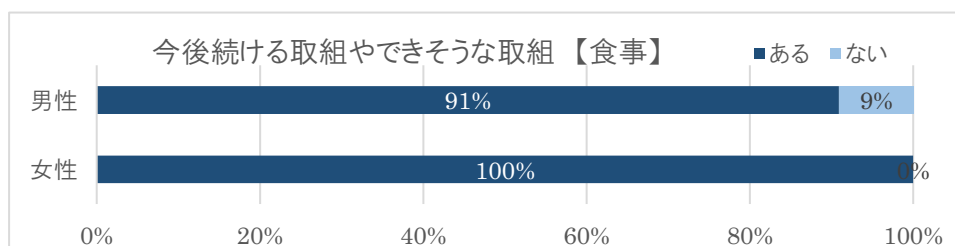
内容	人数
食事が規則的になった	2
健康の取り組みを意識するようになった	2
職場で健康に取り組むことが良い	1
心身ともに自信につながった	1
間食をやめて節約志向になった	1
モチベーションが続かない	1

(3) 今後続ける取組やできそうな取組

ア 食事

〔ア〕 食事で続ける取組やできそうな取組（回答実数で集計、単位：人）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
ある	30	90.9%	24	100%	54	94.7%
ない	3	9.1%	0	0%	3	5.3%
未記入	0	0%	0	0%	0	0%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○「今後食事で続ける取組がある」は、男性 91%・女性 100%でした。

〔イ〕 ある場合は、その内容（回答実数で集計）

内容	人数
ベジファースト	15
野菜を食べる	6
食事量を減らす	6
3食食べる	6
炭水化物を控える	5
夜食をやめる	3
ダイエットメニューを摂る	1
毎日ヨーグルトを食べる	1
休肝日をつくる	1
和食を食べる	1

○食事面で今後続ける取組の内容やできそうな取組の内容は、「ベジファースト」が最も多く 15 人、次いで、「野菜を食べる」・「食事量を減らす」・「3食食べる」が各 6 人、「炭水化物を控える」5 人、「夜食をやめる」3 人でした。

〔ウ〕 選択した理由（回答実数で集計）

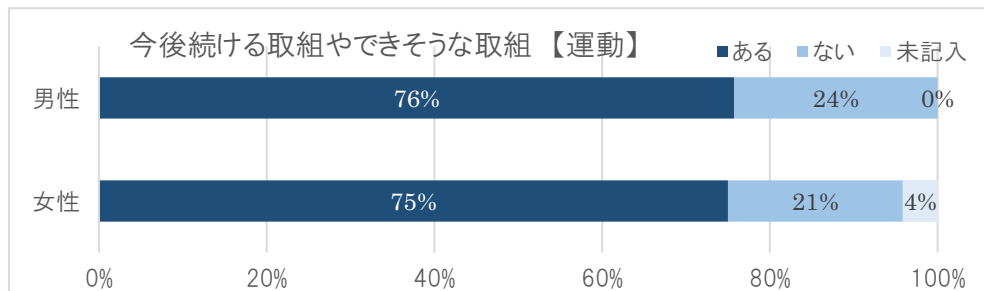
内容	人数
簡単に継続できそうだから	20
効果が期待できそうだから	5
体調維持のため	4
体重増加を防ぐため	3

○最も多かったのは、「簡単に継続できそうだから」で 20 人でした。

イ 運動

〔ア〕 運動で続ける取組やできそうな取組（回答実数で集計、単位：人）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
ある	25	75.8%	18	75.0%	43	75.4%
ない	8	24.2%	5	20.8%	13	22.8%
未記入	0	0%	1	4.2%	1	1.8%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○「今後運動で続ける取組がある」は、男性 76%・女性 75%でした。

〔イ〕 ある場合は、その内容（回答実数で集計）

内容	人数
筋トレ	13
ウォーキング	13
ヨガ	5
ストレッチ	3
バドミントン	2
ラジオ体操	2
運動の継続	1
テニス	1
ジムに行く	1

○運動面で今後続ける取組の内容やできそうな取組の内容は、「筋トレ」・「ウォーキング」が最も多く各 13 人、次いで「ヨガ」5 人、「ストレッチ」3 人、「バドミントン」・「ラジオ体操」各 2 人でした。

〔ウ〕 選択した理由（回答実数で集計）

内容	人数
無理なく続けられそうだから	14
天候に左右されない	2
気分転換になるから	2
体重増加を防ぐため	2
体を鍛えるため	2
一人でもできるから	1
バドミントン自体が好きだから	1



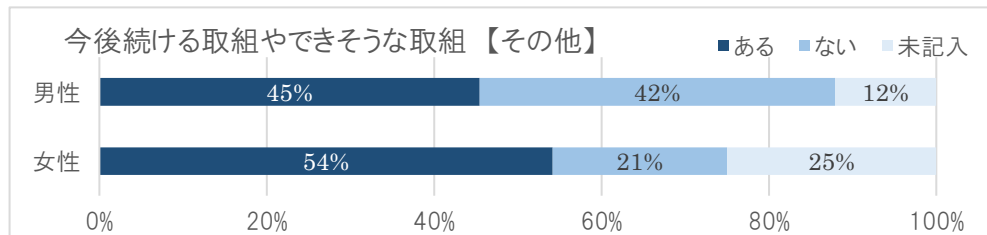
○「無理なく続けられそう」が最も多く 14 人でした。

ウ その他続ける取組やできそうな取組

〔ア〕 食事・運動以外で続ける取組やできそうな取組（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
ある	15	45.5%	13	54.2%	28	49.1%
ない	14	42.4%	5	20.8%	19	33.3%
未記入	4	12.1%	6	25.0%	10	17.5%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



〔イ〕 ある場合は、その内容（回答実数で集計）

内容	人数
体重測定	23
歩数測定	2
瞑想・リラックス	2
規則正しい生活	2
ウォーキング	1
運動する機会を増やす	1
食べた物の記録	1

○食事や運動以外で今後続ける取組の内容やできそうな取組の内容は、「体重測定」23 人が最も多く、次いで「歩数測定」・「瞑想・リラックス」・「規則正しい生活」が各 2 人でした。

(4) それを継続することで得られるものはどのようなことか（回答実数で集計）

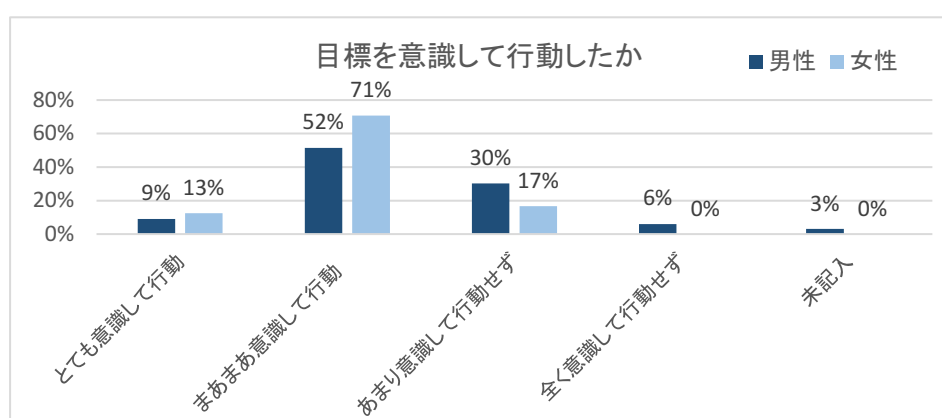
内容	人数
健康への意識付け	14
体重増加の防止	4
理想的な体型	4
気持ちの変化	3
筋肉量・代謝アップ	2
プライベートが充実する	1
日々の変化を数値化できる	1
続けられた自信	1

- 「それを継続することで得られるもの」は、「健康への意識付け」が最も多く14人、次いで「体重増加の防止」・「理想的な体型」が各4人、「気持ちの変化」3人でした。

(5) キックオフセミナーからの行動の変化

ア どのようになりたいかという目標を意識して行動したか（回答実数で集計、単位：人）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
とても意識して行動した	3	9.1%	3	12.5%	6	10.5%
まあまあ意識して行動した	17	51.5%	17	70.8%	34	59.6%
あまり意識して行動しなかった	10	30.3%	4	16.7%	14	24.6%
全く意識して行動しなかった	2	6.1%	0	0%	2	3.5%
未記入	1	3.0%	0	0%	1	1.8%
総計	33	100%	24	100%	57	100%

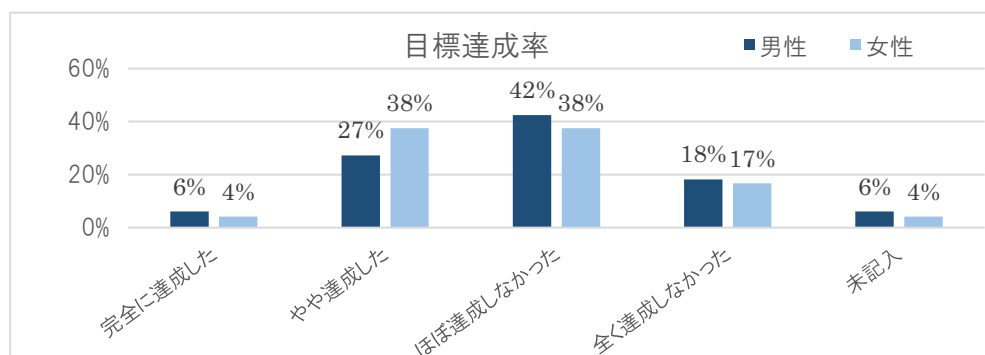


- 「意識して行動した」は、男性61%・女性83%でした。

イ 目標は達成したか（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
完全に達成した	2	6.1%	1	4.2%	3	5.3%
やや達成した	9	27.3%	9	37.5%	18	31.6%
ほぼ達成しなかった	14	42.4%	9	37.5%	23	40.4%
全く達成しなかった	6	18.2%	4	16.7%	10	17.5%
未記入	2	6.1%	1	4.2%	3	5.3%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○目標を達成した被験者は、「完全」・「やや」を合わせ、男性 33%・女性 42%でした。

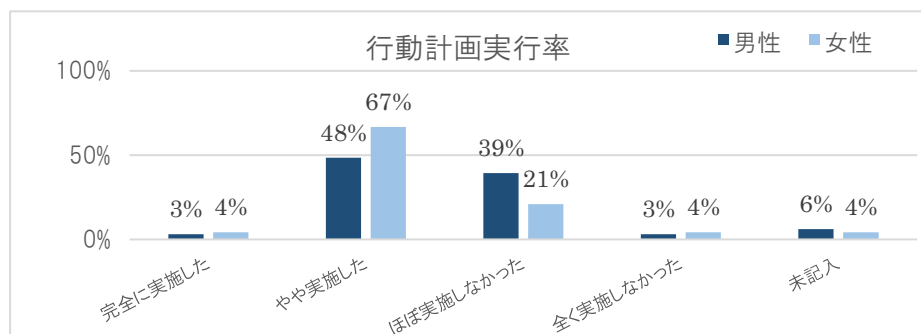
ウ 現状と目標値に対しての達成状況

○設問を設定しましたが、不完全な記載が多く、集計困難なため割愛します。

エ スモールステップで記載した行動計画は実施したか（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
完全に実施した	1	3.0%	1	4.2%	2	3.5%
やや実施した	16	48.5%	16	66.7%	32	56.1%
ほぼ実施しなかった	13	39.4%	5	20.8%	18	31.6%
全く実施しなかった	1	3.0%	1	4.2%	2	3.5%
未記入	2	6.1%	1	4.2%	3	5.3%
総計	33	100%	24	100%	57	100%



○行動計画を実施した被験者は、男性 51%・女性 71%でした。

オ このプロジェクトでサポートになったこと（回答実数で集計、単位：人、複数回答）

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
タニタの活動量計	16	25.8%	11	20.8%	27	23.5%
コラム等メールによる情報提供	9	14.5%	9	17.0%	18	15.7%
キッチンルルのダイエットメニュー	8	12.9%	6	11.3%	14	12.2%
タニタの体組成計	7	11.3%	4	7.5%	11	9.6%
キックオフセミナーの情報提供	3	4.8%	7	13.2%	10	8.7%
家族の理解・協力	6	9.7%	3	5.7%	9	7.8%
職場内で皆と一緒に取り組んだこと	4	6.5%	4	7.5%	8	7.0%
タニタのイベントへの登録	5	8.1%	1	1.9%	6	5.2%
職場の理解が得られたこと	1	1.6%	2	3.8%	3	2.6%
イベントの紹介	0	0%	2	3.8%	2	1.7%
ストレスマネジメント	0	0%	3	5.7%	3	2.6%
その他	1	1.6%	0	0%	1	0.9%
未記入	2	3.2%	1	1.9%	3	2.6%
計	62	100%	53	100%	115	100%

- プロジェクトでサポートになった取組は、総数では「タニタの活動量計」24%、「コラム等メールによる情報提供」16%、「キッチンルルのダイエットメニュー」12%、「タニタの体組成計」10%の順でした。

(6) キッチンルルのヘルシーメニュー活用頻度（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
ほぼ毎日食べた	1	2.9%	1	5.6%	2	3.8%
週に2～3回ほど食べた	8	22.9%	2	11.1%	10	18.9%
週1回程食べた	3	8.6%	6	33.3%	9	17.0%
月1～2回程食べた	1	2.9%	2	11.1%	3	5.7%
ほとんど食べていない	16	45.7%	6	33.3%	22	41.5%
未記入	6	17.1%	1	5.6%	7	13.2%
総計	35	100%	18	100%	53	100%

内容	男性	割合	女性	割合	総数	割合
食べた	13	37.1%	11	61.1%	24	45.3%
ほとんど食べていない	16	45.7%	6	33.3%	22	41.5%
未記入	6	17.1%	1	5.6%	7	13.2%
総計	35	100%	18	100%	53	100%

- キッチンルルの活用頻度は、食べた被験者が、男性37%・女性61%でした。

## 第2節 キッチンルルのヘルシーメニュー

### 【利用者の曜日変動】

曜日	日数	ヘルシーメニュー喫食数/利用者数				計
		～10%	～20%	～30%	30%以上	
月	12	3	6	3	-	12
火	13	1	9	3	-	13
水	13	-	9	4	-	13
木	12	-	7	4	1	12
金	11	2	6	3	-	11
計	61	6	37	17	1	61

### 【各月毎の利用率】

月	稼働日数 (日) a	全メニュー		ヘルシーメニュー	
		販売食数 (食) b	平均 (食) b/a	販売食数 (食) c	平均 (食) c/a
9月	20	2,043	102	364	18
10月	21	2,220	106	379	18
11月	20	2,134	106	383	19
計	61	6,397	105	1,126	18

### 【平均値】

kcal	塩分 (g)	野菜 (g)	ヘルシーメニュー 販売食数 (1日あたり)	キッチンルル 利用人員 (1日あたり)	ヘルシーメニュー 利用率 (1日あたり)
514	1.7	181.5	18.5	104.9	17.6%

- 3ヶ月間の実証実験期間中、61日でヘルシーメニューが提供され、販売食数に占める利用率は1日あたり17.6%でした。
- ヘルシーメニューの平均は、カロリー514Kcal、塩分：1.7g、野菜量：181.5gでした。

## 第3節 活動量計・体組成計

### 1 内臓脂肪レベル (VTR)

■キックオフセミナー（8月時）（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	合計	割合
標準 (9以下)	14	63.6%	16	100%	30	78.9%
やや過剰 (10～14)	7	31.8%	0	0%	7	18.4%
過剰 (15以上)	1	4.5%	0	0%	1	2.6%
合計	22	100%	16	100%	38	100%

■完走セミナー（12月時）（回答実数で集計、単位：人）

区分	男性	割合	女性	割合	合計	割合
標準（9以下）	13	59.1%	16	100%	29	76.3%
やや過剰（10～14）	8	36.4%	0	0%	8	21.1%
過剰（15以上）	1	4.5%	0	0%	1	2.6%
合計	22	100%	16	100%	38	100%

○内臓脂肪レベルでみると、8月のスタート時点では、男性は「標準」64%、「やや過剰」32%、過剰5%でしたが、女性は100%標準でした。

2 肥満度判定（BMI）※日本肥満学会による肥満度判定基準

■キックオフセミナー（8月時）（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	合計	割合
低体重やせ（18.5未満）	0	0%	1	6.3%	1	2.6%
普通体重（18.5～25未満）	16	72.7%	14	87.5%	30	78.9%
肥満1度（25～30未満）	5	22.7%	1	6.3%	6	15.8%
肥満2度（30～35未満）	1	4.5%	0	0%	1	2.6%
肥満3度（35～40未満）	0	0%	0	0%	0	0%
肥満4度（40以上）	0	0%	0	0%	0	0%
合計	22	100%	16	100%	38	100%

■完走セミナー（12月時）（回答実数で集計、単位：人）

※四捨五入により計と内訳に不一致あり

区分	男性	割合	女性	割合	合計	割合
低体重やせ（18.5未満）	0	0%	1	6.3%	1	2.6%
普通体重（18.5～25未満）	15	68.2%	14	87.5%	29	76.3%
肥満1度（25～30未満）	6	27.3%	1	6.3%	7	18.4%
肥満2度（30～35未満）	1	4.5%	0	0%	1	2.6%
肥満3度（35～40未満）	0	0%	0	0%	0	0%
肥満4度（40以上）	0	0%	0	0%	0	0%
合計	22	100%	16	100%	38	100%

○肥満度判定でみると、8月のスタート時点では、男性は「普通体重」68%、「肥満1度」27%、「肥満2度」5%でした。女性は「やせ」6%、「普通体重」88%、「肥満1度」6%でした。

【参考1】

平成27年国民健康・栄養調査報告

■調査の概要

この調査は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量および生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

■調査の対象

調査の対象は、平成27年国民生活基礎調査において設定された約11,000単位区より層化無作為抽出された300単位区内の世帯（約5,700世帯）及び当該世帯の満1歳以上の世帯員（約15,000人）である。

■肥満者（BMI $\geq$ 25Kg/m<sup>2</sup>）の割合

男性29.5%、女性19.2%である。やせの者（BMI $<$ 18.5Kg/m<sup>2</sup>）の割合は男性4.2%、女性11.1%である。

■野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は293.6gであり、男女別にみると、男性299.4g、女性288.7gである。

■運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性37.8%、女性27.3%である。

■歩数の状況

歩数の平均値は男性7,194歩、女性6,227歩である。20～64歳の平均値は、男性7,970歩、女性6,991歩である。

■1週間の運動日数

区分	男性〔ア〕		女性〔イ〕		総数〔ウ〕	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
総数	1,620	100%	2,259	100%	3,879	100%
運動無し	714	44%	1,147	51%	1,861	48%
1日/週	147	9%	194	9%	341	9%
2日/週	123	8%	173	8%	296	8%
3日/週	122	8%	167	7%	289	8%
4日/週	78	5%	96	4%	174	5%
5日/週	87	5%	119	5%	206	5%
6日/週	50	3%	40	2%	90	2%
7日/週	299	19%	323	14%	622	16%

■栄養成分表示を参考にしている程度

区分	男性〔ア〕		女性〔イ〕		総数〔ウ〕	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
総数	3,251	100%	3,799	100%	7,050	100%
いつもしている	157	5%	470	12%	627	9%
時々している	692	21%	1,543	41%	2,235	32%
あまりしない	1,168	36%	1,194	31%	2,362	34%
いつもしない	1,234	38%	592	16%	1,826	26%

## 【参考2】

北海道健康増進計画 すこやか北海道21（計画期間：平成25年4月～平成35年3月）

### ■肥満者の割合

肥満者(BMI $\geq$ 25Kg/m<sup>2</sup>)の割合は成人男性40.2%(全国30.4%)、成人女性29.5%(全国21.1%)と男女とも大幅に上回っている。また、女性のやせ(BMI $<$ 18.5Kg/m<sup>2</sup>)の割合は、悪化の傾向にある。

### ■運動習慣のある人の割合

運動習慣のある人(20～64歳)の割合は、男性では30.7%(全国26.3%)女性では29.7%(全国22.9%)となっており、全国を上回っている。

### ■朝食を取らない人の割合(全年代)

朝食を取らない人の割合は、男性では7.5%、女性では3.8%となっており、改善傾向が見られた。

### ■ストレスを感じる人の割合(成人)

ストレスを感じる人の割合は、男性では53.8%、女性では64.5%となっており、改善傾向は見られない。

### ■1日の歩行数

男性(20～64歳)では7,539歩(全国7,841歩)女性では6,743歩(全国6,883歩)となっており、全国をやや下回っている。年間を通じた運動量の確保や運動習慣定着化のための対策のほか、運動の必要性や効果、具体的な運動方法などについて、情報提供を積極的に行うことが重要。