

理想のカラダを手に入れたい！

— 健康セルフサポート事業 —



三陸中部森林管理署 事務管理官 佐々木 慎平

令和6年8月末からの3か月間、大船渡保健所が実施する「健康セルフサポート」に参加しました。健康セルフサポート事業とは、大船渡管内の事業所を対象に管理栄養士のサポートのもと、3回の体組成測定を行い、職員の健康づくりの効果を「見える化」するもの、とのこと。

署として参加するにあたり、事前にアンケートを実施したところ【普段、自分の身体のことを知る機会はないので、職場で機会をつくっていただけるとはありがたいです！】等の意見があり、10人程の職員が3か月間の健康づくりにチャレンジしました。

初回の測定では、体重・体脂肪率のほか、部位別の筋肉量や基礎代謝量、ミネラル量等の詳細な測定結果に、各自驚いている様子。これらの結果を踏まえ、各々が目標を設定しチャレンジ開始です。ちなみに私の目標は①タンパク質をとること、②1日2回のラジオ体操を欠かさないと、の2つです。とりあえず、プロテインを購入してみると、一気に健康意識が高まり、筋力トレーニングもこっそりやってみることにしました。

そして迎えた2回目の測定ではなんと！筋肉量は+1.5 kg、体脂肪率は-0.6%という、結果がまさに「見える化」されました。不足していたミネラルまで良好に！変化をデータで可視化するだけでこんなに楽しいとは…。職員達も一日の歩数を互いに報告し、励まし合ったり、効果のあった取り組みを

共有したりする等、健康への意識が高まっている様子です。



最後の測定は11月29日に行われました。結果は2回目から筋肉量が-1 kg、体脂肪率が+1.8%…！実は2回目の結果に満足してしまった私は、トレーニングをすっかり辞めていました。管理栄養士さんからの「数字は残酷です。この反省を生かして、健康づくりを継続してください」という言葉が胸に刺さりました。

健康経営という言葉があります。健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること、だそうです。健康経営に対する投資は3倍のリターンになる調査結果もあるようです。

三陸中部署では引き続き、健康経営を推進していきます！最後になりましたが、大船渡保健所保健課の皆様、サポートしていただきありがとうございました。来年度も募集があれば、それまでに体脂肪率を3ポイント減らします。