

健康づくりのHow to 情報誌

へるすあっぷ21

2005 No.244 **2** FEBRUARY

特集
知っておきたい
心の病気

健康情報
リラックスしてまますか？



株式会社 法研

知識ではなく、行動を変える手助けを

製薬会社の社員というのは、おそらく最も保健指導を行いたいと思ってる人たちではないだろうか。何しろ、薬、医師、変態について知識は十分すぎるほどあるのだから。

万有製薬 健康管理センターが、健康組合設立前週刊誌「健康アップ」を編集・発行している。1冊を編集するにあたって、その編集方針は「知識を伝えるのではなく、行動を変える手助けを」

ム田堂に挑戦した。それが、行動療法。応用行動分析学の手法をもとにした減量支援だ。

担当したのは保健師の内田香さん、白土早紀さん、上田明美さん、林美智子さん。行動療法は日本能楽学会が編纂した「肥満・肥満症の指導マニュアル」にも紹介されているが、さらに、応用行動分析学の研究をしている万有製薬社員・太田博之さんのアドバイスも受けながらプログラムを組み立てた。

BMI（Body Mass Index、International Body Mass Index）とつけられたこのプログラムは、2日間の集合教育・説明会を

受けたあと、3か月間毎日体重を測って2週間ごとに健康管理センターに記録を提出するというもの。家庭や会社で自分から測るのコンプレックスをもらい、保健師から1日、3日に1回行われた説明会には、東京支店に5回、事業所から2回、と医療費が削減された。BMIは肥満と医師費の削減を受けた同社の調査（平成19年7月別冊）を受け取り、取り組んだため、今回はBMI25以上の20〜40歳代男性に限定した。

健康づくりレポート

万有製薬株式会社

参加者合計139kg減！

行動療法による“B-D-I-E-T”成功のコツ

特別な食事指導も運動指導もなし、健康管理センターが主として担当したのは、「1日3回体重を測ること」だけだった。それでも3か月後には肥満全員の減量に成功。はたしてその秘訣は何ぞ……

所在地 東京都中央区(本社)
事業所数 約80カ所
本社、研究所、工場、支店、営業所、物流センターを含む
平均年齢 43.9歳
社員総人数 約3800名

ヘルスアップ21 2005.2 48