

職員の自発的な行動を促す 「ACE県庁」メイキングプロジェクト

長野県

「長寿の県」として知られる長野県だが、その現状に甘んずることなく、さらなる健康長寿を目指した健康づくりの県民運動を実施している。それに合わせて県庁でも、平成27年度から、全職員を対象にした「ACE（エース）県庁」メイキングプロジェクト」と題した健康増進の企画をスタートさせた。職員が率先して健康づくりに取り組み、職員全員が健康で活躍する「ACE県庁」を構築することを目標とした同プロジェクトについて取材した。

長野県では、平成26年6月から、健康づくりの県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を実施している。「ACE」とは、「Action（体を動かす）」「Check（健診を受ける）」「Eat（健康に食べる）」の頭文字をとったもので、「世界で一

番（ACE）の健康長寿を目指す」という思いが込められている。具体的には、県内の市町村はもとより、県下の企業にも参加してもらい、それぞれが「ACE」の3要素のいずれかに関わる健康増進プランを宣言して実行するというもので、ホームページ（<http://acenaganano.jp/>）には各団体がどんな取り組みを実施しているかが紹介されている。

その「信州ACEプロジェクト」に合わせ、県庁でも職員の健康づくりに関する取り組みを「まず、隗より始めよ」と企画したのが、「ACE県庁」メイキングプロジェクト」である。「メイキングプロジェクト」は「止めることなくずっと続けていく」「みんなでつくり上げていく」という意味で名付けたという。

同プロジェクトを企画した総務部職員課長の唐木学さんは「きっかけ

は県民運動ですが、それだけではありません。実は県職員約6000人のうち、健康診断の結果で1つでも問題がある職員は9割に上っています。深刻な状態ではない職員がほとんどですが、放っておけません。職員が健康であつてこそ、いい仕事ができ、いい県庁になる。その意識を職員全員にもってほしいと考えています」と語る。

自分で健康づくりの目標を立てる

「ACE県庁」メイキングプロジェクト」は、職場全体で、職員が率先して健康づくりに取り組むことを目的とした企画だ。「率先して」という部分が肝で、基本的には「しなさい」という指針はない。あくまでも職員が自分で考え、自分で決めて、自ら率先して取り組むことがこのプロジェクトのコンセプトであり、職員課の役目は、それを可能にする環境をつくることと、職員が継続していくためのフォローである。

プロジェクトの具体的な内容は①の通りで、大きく3本の柱がある。なかでもメインとなるのが、①の「マイエース（私のACEプロジェクト）」



総務部職員課課長補佐兼厚生係長・石井信幸さん（左）と、同課長・唐木学さん

チャレンジだ。「マイエース」とは、職員が自分なりの「Action」「Check」「Eat」それぞれに關して決めた目標のことで、年度当初に②の「チャレンジシート」に入力し、職員用のサイトに登録。そこから個人・グループで年間目標に掲げたことを継続し、2月に結果をまとめる。

個人チャレンジは、例えば、「Action」では「バス停を1つ前で降りて歩く」「週に1度はジョギングする」、「Check」では「体重を毎日量る」「食べたものを記録する」、「Eat」では「野菜から食べるよう心がける」「週に1日休肝日をつくる」などがあつた。

実施項目	推進方法
① 職員の自主的な取り組みを推進	
●「マイエース(私のACEプロジェクト)」チャレンジの実施	
個人チャレンジ/ グループチャレンジ	・職員が自分なりの「Action=体を動かす」「Check=健診を受ける」「Eat=健康に食べる」の区分ごとに取り組み目標を掲げ、健康づくりを実践 ・職員個々の取り組み(個人チャレンジ)を働きかけるとともに、職場ぐるみの共同の取り組み(グループチャレンジ)を重点的に支援
② 職場等の環境づくりを推進	
●Action(体を動かす)	
業間ストレッチングを全庁的に実施	・業間ストレッチングの動画配信・DVDの貸し出し等、管理職の率先実行、会議の途中でもストレッチ体操を励行 ・体操のバリエーション拡充を検討
●Check(健診を受ける)	
全職員(被扶養者を含めた)の健診受診を促進	・健診の未受診者・要再検査者等への早期の受診勧奨を所属長へ依頼、被扶養者への特定健診の受診勧奨を強化 ・庁内メール等で受診結果の読み方等の情報を発信
●Eat(健康に食べる)	
庁内食堂を通じた健康増進	・通常メニューへのエネルギー・塩分量等表示、県内短大の学生が考案したヘルシーメニューを採用 ・昼食弁当納入業者に健康配慮への協力を要請(ヘルシーメニュー充実、エネルギー・塩分量等表示) ・県内各地の食材、郷土食等の販売イベントを実施
③ 健康づくり推進役によるプロジェクトの推進	
健康づくり推進役	・全職場で、マイエース、業間ストレッチング、健診受診等を推進するリーダー役を指名

図1 「ACE 県庁」メイキングプロジェクト概要



図2 個人チャレンジシート

グループチャレンジもやることは同じだが、集団で取り組むことで互いに励ましあいながら継続を目指す。例えば、「Action」で「職場にいるときは必ず業間ストレッチングを実施する」「4階以内の移動は階段を利用する」、「Check」では「メンバー全員が健康診断を必ず受診する」など、職場ならではの目標もある。どんなメンバーでも参加できるが、係で参加するグループが

多いという。課長補佐の石井信幸さんは「あまり高すぎる目標を立てず、気軽にできることや実践可能なことにしよう伝えました。1年間継続することが大事ですから」と言う。

**健康への意識を高める
職場環境をつくる**

マイエースチャレンジへの参加は義務でも強制でもない。企画の趣旨からも、職員が自主的に考えて参加

してもらうことに意味がある。さらに、チャレンジに参加して目標を設定しても、1年間継続するのは決して簡単なことではない。そのため、自主的な参加と行動を継続するための仕掛けが必要だ。

まずは、いかに職員に参加してもらうか。そのための施策として、職員課では、プロジェクト開始直前の27年5月に県の部局長会議でプロジェクト概要を説明するとともに、まず部局長が率先してプロジェクトに参加してくれるよう呼びかけた。上司が積極的に取り組むことで、職場として取り組みやすくなるのではと考えたからだ。

さらに、いかにして1年間継続してもらおうか。そのための施策が、**①②**の職場等の環境づくりである。「Action」分野では、「業間ストレッチング」を全庁的に実施した。

実はこの体操は、20年以上前から毎日午後3時に音楽を流し、取り組んでもらおうとしていたが、ほとんど浸透していなかった。今回のプロジェクトを機に改めて周知し、こちらもまずは職場の上司に積極的に取り組むよう頼んだところ、少しずつ実施する職場が増えていき、今では約9割の職場で取り組むようになった。

「Eat」分野では、庁舎食堂の定番メニューにカロリーや塩分量を表記。さらに食堂で県内の短大栄養学科が考案したヘルシーメニュー「ACE定食」を提供したり、庁内で弁当を販売する業者に協力してもらってヘルシー弁当の販売も始めた。「ヘルシーメニューやカロリー表示の存在は、そのメニューを選ばないとしても、健康的な食事を意識したり関心を持ったりするきっかけになっていますね」と唐木さんは言う。

もう一つ、職員の参加率・継続率両方の向上に貢献したのが、同プロジェクトのために新たに設けた「健康づくり推進役」(**①③**)の存在だ。全職場を対象に、課に一人、課長補佐くらいのポジションの職員を選び、職員課から指名している。健康づくり推進役は、プロジェクト

ト全体の職場のリーダー的な位置づけだ。年度当初にはマイエースチャレンジの目標を設定してくれるよう課の職員に声をかけ、グループチャレンジへの参加は推進役が取りまとめて職員課へ送る。また業間ストレッチングの積極的な実行や声かけ、職員が健診を受診しているか確認し、未受診の職員に受診を促すのも大切な役目の一つだ。「職場で『マイエースチャレンジに登録した?』『最近、ちゃんと続いている?』『健診受けた?』などと声をかける存在がいることは、チャレンジの参加や継続、また職員の健康意識の高まりへの大きな力になっています」と唐木さんは言う。

マイエースチャレンジの参加率90パーセント以上

職員の自主的な行動を支援する取り組みは、他にもある。例えば、「Action」「Eat」に関わる実践講座「元気はつらつセミナー」の開催だ。「毎日続けるための歩き方講座」「地元の野菜をおいしく食べよう」など、本庁で年5講座、県内の現地機関でも年に1〜3講座を実施した。また、不定期ではあるが、



図3 マイエース通信

職員課で「マイエース通信」と題した新聞を発行(図3)。取り組みの状況を報告したり、ユニークな取り組みをしているグループを紹介したりして、情報を提供することで1年という長い期間を乗り切れるようサポートしている。

こうしたいくつもの仕掛けにより、初年度のマイエースチャレンジへの取り組み率は91%(個人・グループ両方を含む)という高い割合に上った。また、グループチャレンジには277グループ、2348人も職員が参加した。

継続率も悪くなかった。マイエースチャレンジは2月に1年の自分の取り組みを評価。グループチャレンジはその評価に応じて3月に表彰するのだが、27年度は「マイACEがんばった賞(目標どおり実行した)」に113グループ918人、「マイACE優秀賞(目標を上回り効果を

実感した)」に5グループ44人が表彰を受けた。グループチャレンジに参加した277グループのうち4割強が1年を通じて目標を実行できたという結果だ。28年度はまだ最終集計が出ていないが、マイエースチャレンジへの参加率は27年度と同程度か少し高くなるとみられる。

プロジェクトの成果を職員の意識の変化に見る

「ACE県庁」メイキングプロジェクトは期間限定の取り組みではなく、今後も継続される。今は参加率や継続率で結果を計っているが、それが職員の健康にどう変化をもたらしているかという効果はまだ分からないし、健診結果に集団として変化が見えてくるには10〜20年くらいの時間が必要だろう。

ただ、興味深いデータはある。県では毎年、職員に「生活状況健康意識調査」というアンケート調査を実施している。健康状態や毎日の食事、運動についての状況を質問するものだが、そのなかに、プロジェクトを始めた27年度から少しずつ改善が見られている項目があるのだ(図4)。「食事に注意している職員や、運動

◆食事に気をつけているか (単位: %)				
年度	常に注意している	時々注意している	注意しようと思う	注意していない
25	13.5	58.8	20.3	7.5
26	13	59.7	19.8	7.4
27	12.9	60.5	20.1	6.4
28	14	59.8	19	7.2

◆運動を実施しているか (単位: %)				
年度	積極的に実行している	時々実行している	考えてはいるが実行には至らない	全くしていない
25	9.1	40.1	35.7	15.1
26	8.7	39.4	36.3	15.6
27	8.8	41.4	34.9	14.9
28	8.5	42.5	33.8	15.3

図4 「生活状況健康意識調査」より

をとときどき実行している職員の比率が増加しているのは、プロジェクトの成果ではないかと推測できます。健診の数値ももちろん重要ですが、それと同じくらい、職員が健康に高い関心をもつことも大切だと考えているので、この変化は大きな成果だと思えます」と唐木さんは言う。29年度以降も継続される「ACE県庁」メイキングプロジェクトにより、今後職員の意識がどのように変化していくのか。結果が楽しみだ。