

# 労働者のメタボリックシンドローム対策

産業疫学研究グループ 研究員 松尾知明

少子高齢化に伴う労働人口減少問題や医療費高騰問題を抱える我が国では、労働者の健康を護ることが今後益々重要となります。その視点から最近では“働き方改革”や“健康経営”などがメディアで取り上げられる機会が増えています。その一方で、栄養バランスの良い食習慣や日常的な運動実践が必要であることを理解していても、現代に生きる多くの労働者、特に働き盛り世代の忙しい労働者にとって、その実践は容易ではありません。このような状況を背景に、私たちは、忙しい労働者向けに考案した運動・食事介入プログラムの効果を、メタボリックシンドロームに該当する労働者を対象に検証する研究を進めています。講演では、以下をキーワードに、研究の成果や今後の課題について説明します。

- メタボリックシンドローム／特定健診保健指導
- 生活習慣病と宇宙医学（運動プログラム開発研究）
- 食事制限の影響
- 効果的、効率的な介入プログラムの開発