

“寝たい”気持ちわかるけど… 朝食はあなたの味方です

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院

医療、福祉

〒710-8602 岡山県倉敷市美和1丁目1番1号
従業員数: 901名以上 URL: <https://www.kchnet.or.jp/>

指導の様子



自健保発行「けんぽニュース」記事

- ・ポイント①: 実態把握に基づく分析による的確な課題発見
- ・ポイント②: 様々な勤務形態や職種に対応した健康サポート
- ・ポイント③: 継続的な情報提供とフォローアップによる行動変容の定着化

取り組みの概要・目的

朝食から始める健康習慣づくり—実態把握に基づく個別指導で新生活をサポート

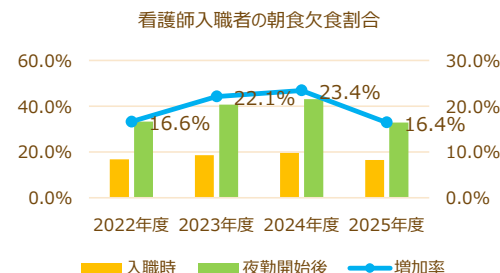
2025年度看護師入職者106名全員を対象に、春の健診で朝食摂取に関する調査と個別保健指導を実施しました。またその中で、深夜勤務に従事する者を対象とした秋の健診でも再度調査を実施し、更に全職員向けイントラネットや自健保発行の「けんぽニュース」で朝食摂取の啓発活動に取り組みました。

実施の背景や課題

2022年度から2024年度の看護師入職者に対し、毎年4月の健診時の問診票で、「週3回以上朝食欠食」と回答した割合が3年間の平均で18.3%であったのが、その年の秋の深夜勤務従事者を対象とした健診時に同様の調査を実施したところ39.0%と約2倍に増加しました。夜勤を含む不規則勤務開始による生活習慣の乱れが影響していると考え、新入職員が夜勤等が始まる前に自身の生活習慣を振り返る機会を提供し、健康的な生活リズムの定着を図ることを目的に本取り組みを実施しました。

取り組みの成果

朝食欠食率の推移



定量的・定性的成果

- 2025年度入職時健診と秋の深夜勤務従事者の健診時の朝食欠食増加率(16.4%)は、過去3年比で最も低下しました。
- 職員への朝食摂取の啓発を目的としたイントラネットの投稿は、1,500回以上アクセスされています(2025年10月15日時点)。
- これまで保健指導が行われていなかった新入職員に対し、ほぼ100%介入できました。

従業員の“声”

「とても分かりやすかった」「(記事を)新人にも見るように勧めた」

チャレンジしたことや創意工夫したこと

問診時間を活用した保健指導の効率化

健診の問診時に保健指導を組み込むことで、別途時間を確保する必要がなく、対象者・指導者双方にとって効率的な運用となりました。

読みたくなるタイトルで関心を喚起

イントラネットや「けんぽニュース」に掲載する記事のタイトルは、思わず読みたくなるような人目を引くものにしました。

連携先(社内外)やリソース

●提携先

- ・健康経営推進ワーキンググループ
- ・倉敷中央病院健康保険組合

●リソース

- ・企画から実施までの期間: 約1か月
- ・必要な人員: 保健師・看護師

今後の展望

朝食欠食増加率に一定の効果が見られましたが、2025年度16.4%の増加は依然として課題となっています。夜勤健診時の朝食欠食理由は、「時間がない(45.5%)」「もっと寝ていたい(27.3%)」が挙げられています。今後も本取り組みを継続するとともに、朝食だけでなく睡眠や生活リズムを含む生活全般の課題を踏まえたアプローチへ発展させていく必要があると考えています。

いいね! コメント

朝食摂取は規則正しい食・生活習慣の最重要項目です。生活習慣が大きく変化する入職者や夜間勤務者を対象に課題抽出する定量調査と改善に向けた啓発活動を継続的に実施し、欠食率を大幅に低下させた素晴らしい取り組みです。取り組み成果を全社に魅力的なタイトルで発信するなど、自分事化させる創意工夫がなされた点も評価されます。