健康長寿に係る先進的な取組事例

神川町

～健診前「春の健康チャレンジ教室」～

（１）取組の概要

神川町国保加入者は、神川町人口の約３０％である。

平成 20 年度から始まった、特定健診・特定保健指導の受診率は下記のとおりである。「健診前の健康意識が高まる時期に、健康教室を実施すると効果が高まる」という古井祐司氏の報告を参考に、住民の健康意識を高め、各健診受診の契機となることを目標に健診前教室を計画した。

		２０年度	２１年度	２２年度	２３年度	２４年度	２５年度（途中）
特定健診	対象者（人）	３０５４	３００５	３０８７	３０６２	３１４３	３１７３
	受診者（人）	７４４	８１３	８３８	７５６	８１８	８３１
	受診率(%)	２４．４	２７．１	２７．１	２４．７	２６．０	２６．２
保健指導	対象者（人）	１３９	１５２	１３４	１２１	１３８	１２０
	指導者（人）	２７	２３	４１	６１	７５	８４
	指導率(%)	１９．４	１５．１	３０．５	５０．４	５２．２	７０

（２） 取組の契機

（ア）特定保健指導（集団教室）の参加人数が少数

神川町国保加入者の特定保健指導対象者に対して、特定健診後、６か月間（20 回）開催している「チャレンジ教室（生活習慣病の講話：３０分、体操：６０分）」の参加者は、１回の教室当たり５名程度である。参加人数の少なさは、参加者どうしの刺激も少なく、参加者の参加意欲も薄れていくようで懸念を感じていた。

（イ） 保健センター（衛生部門）で行うウォーキング教室は盛況

毎年、秋から始まるウォーキング教室（8 回）の参加者は、20 人定員のところすぐに定員となる盛況であり、なおかつ、新規申込者が増え、住民の健康教室への関心は高いことは伺えていた。

（ウ）取組の内容

① 年度初めの「今年度の健診申込み」の機会の活用

神川町では毎年、年度初めに、保健センター・包括支援センター・国民健康保険の３係で、各がん検診・特定健診の申込み書類と、生活機能チェックリストを同一の封筒に入れ、返信を共同でとっている。住民にとって、健康（健診）に関する書類が分散して届くよりも、まとめて届いた方が分かりやすいと検討した結果である。

健康管理について、住民の関心が高まるこの時期に、毎戸配布される封筒に教室案内ちらしを同封し、参加を募った。

② 教室内容 （別紙ちらし参照）

（エ）取組の効果

① 教室参加者の増加

これまで、特定健診後の秋から行っていた健康教室の 1 回あたりの平均参加人数は、平成 21 年度（5 人）、平成 22 年度（６人）、平成 23 年度（5 人）、平成 24 年度（9 人）であった。

24 年度から、健診前の春の健康教室を始めた。参加状況は、38 人の申し込みがあり、教室 1 回あたりの平均参加人数は 13.2 人であった。25 年度は 81 名の申込みがあり、定員の 30 名を大幅に上回った。教室 1 回あたりの平均参加人数は３７人であった。「住民のやる気」を断ることはできないため、会場を変更して、申込者全員が参加できるように対応した。

② 特定健診受診人数の増加

特定健診（集団健診）の受診者は、前年度と比較すると、24 年度（818 名、26.0%）、25 年度（831 名、26.2%）と微増ではるが増加し続ける結果となっている。

③ 住民の健康意識の向上

健診前教室の参加者を分析すると、保健センターや包括支援センターですでに行われている健康教室等には参加していない方の参加もみられた（７２%）。

④ 教室継続の要望の声があがった

春の健康教室のアンケートから教室継続の要望があり、『残暑！リフレッシュ教室』『スポーツの秋！リフレッシュ教室』『年末年始だから、今でしょ！チャレンジ教室』を開催するに至った。

（オ）成功の要因、創意工夫した点

① 教室のネーミング

各 5 回の教室内容のネーミングを何度も検討した。特に運動教室の内容においては、「そうそう！こういう体操やってみたかった！」「参加してみたい！」「これなら、私にもできそう！」と、ちらしを見て参加意欲が高まるように工夫した。

実施後のアンケートを分析したところ、申し込みの理由は「内容のネーミングに誘われた」という方が２割を占めた。

②「参加したくなるちらし」の作成

24 年度に保健所主催の「行列のできるちらしの作り方」という牟田静香氏の研修に参加した。この研修で学んだことを活かし、日頃から新聞・雑誌・広告のタイトルに目を向け、メモしたり切り抜いたりすることを心掛けた。

レイアウトなども何度も校正し、目に留まり見てもらえるチラシを作成した。

実施後のアンケートでは、「ちらしに誘われた」ため申し込んだ、という方も 2 割を占めた。

③　実施時期「春」

「春」という時期は、行政側にとっては異動時期で、担当者が変わる恐れもあり、実施し難い時期である。しかし、一般住民にとって「春」は、「何か始めたい時期」である。また、神川町においては、特定健診（集団）は 6 月から開始するため、「健診前までに体重を減らしたい」と思っている方も多い。さらに、健診未受診者の中には「健診結果が悪いから、受けたくない」「健診後は悪かったところを改めて指摘されそうで嫌だ」「健診前の方が参加しやすい」という声も多くきいた。以上のようなことを踏まえて、「～健診前だから まだ 間に合う～　春の健康チャレンジ」と称し開催に至った。

④　対象者の拡大

今回、国民健康保険・保健センター・包括支援センターの 3 係で共同して郵送した書類のため、教室の対象は加入保険に関係なく、神川町住民とした。（国保 47 名、社保 31 名、後期高齢 3 名）

⑤　申込み方法の工夫

今年度の健診申込は、各世帯に返信用封筒が入っているため、チャレンジ教室の申込みも、同封できるようにチラシを工夫した。「役場に電話はかけずらい」「電話はドキドキしてしまう」気持ちにも配慮し、申込みしやすい方法を増やした。

⑥　特定健診受診の勧誘

チャレンジ教室に参加して下さった人で、特定健診に申込みがされてない方には受診勧奨をおこなった。　さらに、健診会場では、声をかけることを心がけ、次回の教室や健診にも参加しやすい気持ちになるように配慮した。

⑦　教室の開催方法の工夫

年間 20 回の健康教室を開催しているが、20 回を継続した教室スタイルにすると、「週 1 回・5 か月間継続しなくてはならない」「5 か月も続けられない」イメージになり、参加意欲が激減する。そのため、5 回の教室を春夏秋冬と 4 クールに分散し、1 クールずつ開催したことで、「健康教室に参加できた」「楽しかった」「また参加してみたい」と前向きなイメージになり、参加者が増える結果となった。

（カ）課題、今後の取組

①　ネーミングの大切さ

住民の方が「参加してみたい！」と思える講座の紹介が大切であることを知った。日頃から、広告や雑誌、新聞のタイトルのつけ方や、ちらしのレイアウトなどに目

を向けることを心掛けていきたい。住民の多くの方に、まず「見てもらえるちらし」を作成できるよう、これからも常時、気を配りたいと感じた。

②町民の健康意識の向上

特定健診においては「年に一度の健診」が習慣づくように、健康教室など機会あるごとに呼びかけを行い、受診率の向上にむけて終わりなく工夫していきたい。そして、神川町町民全体の健康意識が向上し、健康管理のお手伝いが引き続きできるよう努めていきたい。

③生涯学習課など、他課との連携

参加者の内、65 歳以上の方には、包括支援センターの体操教室を案内するなど、習慣づいた運動教室を継続できるようにしている。今後は、生涯学習課などの情報も案内できるよう、住民の健康づくりのため連携をとって進めていきたい。