

越谷市

～チームマイナス3キロ～

(1) 越谷市の概要

(ア) 越谷市の基本情報

越谷市は、東京都心から北へ約 25 キロメートルに位置し、県南東部地域の中核をなす人口約 32 万人を擁する都市です。東は吉川市、松伏町、西はさいたま市、川口市、南は草加市、北は春日部市と 5 市 1 町に接し、古くから「水郷越谷」として親しまれ、地形は平坦で、多くの川（元荒川、古利根川（ふるとねがわ）、新方川等）や用水路が貫流する等、水辺空間と緑豊かな景色を創出している。また、市内には、東武鉄道伊勢崎線が南北に、JR 武蔵野線が東西に走り、幹線道路として国道 4 号線が南北に通る等、それぞれ都心への連絡ルートとして機能を果たしている。市街地形成は、東武鉄道伊勢崎線に沿いながらほぼ駅を中心とした同心円的な発展をとり、近年は都心方面に近い JR 武蔵野線の結節点である南越谷地区を中心に広がっていると同時に、全国でも例を見ない水辺空間と都市生活空間が融合した「越谷レイクタウン」の整備が行われている。

①面積	60.31k m ²
②人口	329,229 人
③②のうち 65 歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	66,179 人 【20.1%】

(平成 24 年 1 月 1 日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

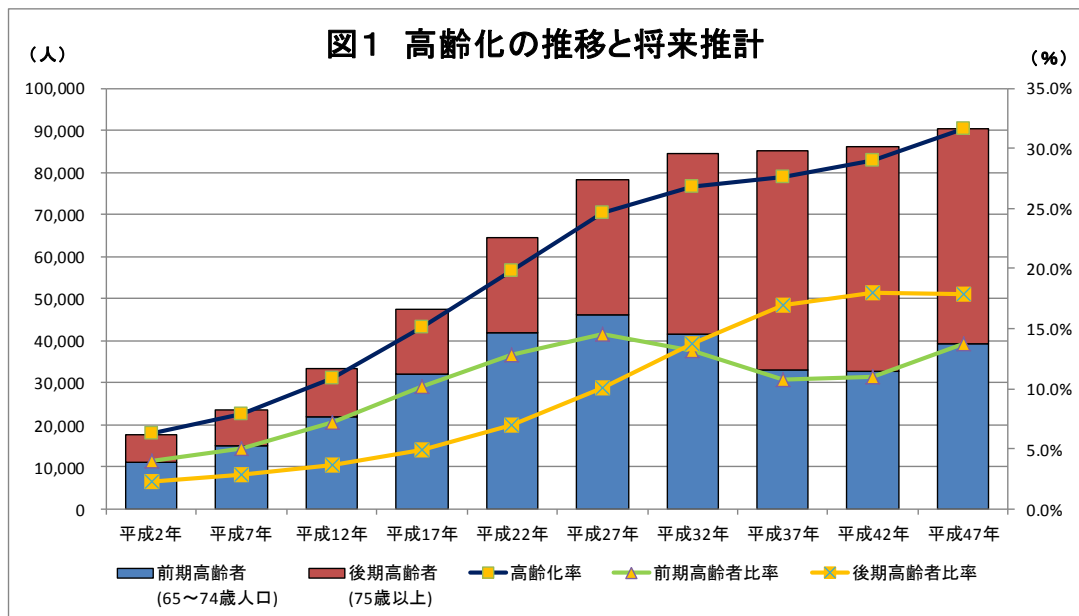
越谷市では、現在高齢化率は、県平均より若干低く、今後緩やかに高齢化が進展すると予想される。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	281,976	298,253	308,307	315,792	326,313	318,414	314,593	307,447	297,651	286,070
前期高齢者 (65～74歳人口)	11,182	15,037	22,036	32,077	41,860	46,158	41,460	32,948	32,616	39,232
後期高齢者 (75歳以上)	6,519	8,544	11,317	15,482	22,654	32,107	43,034	52,092	53,522	51,071
高齢化率	6.3%	7.9%	10.8%	15.1%	19.8%	24.6%	26.9%	27.7%	28.9%	31.6%
前期高齢者比率	4.0%	5.0%	7.1%	10.2%	12.8%	14.5%	13.2%	10.7%	11.0%	13.7%
後期高齢者比率	2.3%	2.9%	3.7%	4.9%	6.9%	10.1%	13.7%	16.9%	18.0%	17.9%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



(2)越谷市の取組

(ア)取組の概要

主としてメタボリックシンドローム予備群の者を対象に、約3ヶ月間で3kg程度の減量や腹囲の減少を目標とし、メタボリックシンドロームの予備群を減らすとともに、メタボリックシンドローム等の生活習慣病についての予防と意識の向上を目指す。併せて正しい知識を普及し、生活改善のための支援を行う。

- (1)生活習慣病および、メタボリックシンドロームの基礎知識を身につけ、危険因子を減らすことができる。
- (2)生活改善のきっかけづくり
- (3)腹囲の減少および、3キロ程度の体重減少

(イ)取組の契機

平成20年度から実施の特定健診・保健指導に先駆け、メタボリックシンドローム等の生活習慣病についての予防活動や「いきいき越谷21」の普及啓発を目的として取組を開始した。〈ポピュレーションアプローチ〉

(ウ)取組の内容

事業名：チームマイナス3キロ

事業開始：平成20年度

平成23年度 チームマイナス3キロ in 保健センター 概要	
予 算	・体育指導員謝礼 5,000円×2回=10千円 ・ボランティア謝礼 1,000円×2名=2千円 ・印刷製本費
対 象	市内在住の20歳以上75歳未満で、BMI25以上または腹囲85cm以上ある者、およびその家族
参加人数	申込者:30名 実人数:29名 最終日までの参加者:25名 途中リタイヤ:4名(うち対象外1名) ※男女別・年齢別の実人数は、〈表1〉参照。
期 間	平成23年9月9日(金)~12月9日(金) 全15回
実施体制	・埼玉県立大学との共催事業 春期:桜井地区センター・公民階 蒲生地区センター・公民階 秋期:保健センター ※計3会場で同形式にて実施

(1)平成 23 年度 講座の日程及び講座別の参加人数

※初回・最終回は必須参加、それ以外は選択参加とした。

メニュー	日程	時間	内容・担当	参加人数
初回・計測	9/9(金)	午前 10 時 ～12 時	初回計測・自分に合ったダイエットは？:保健師	27 人
計測・ 情報交換	9/29(木)	午前 10 時 ～11 時 30 分	生活の中で取り入れられる減量のコツ:保健師	15 人
	10/13(木)		医師に質問！検査データとメタボリックシンドローム:埼玉 県立大学教授 萱場一則氏	16 人
	11/4(金)		ストレス太り？心をすっきりさせて身体もスッキリ:保健師	16 人
	11/24(木)		あきらめないで「停滞期」・リバウンドに注意:保健師	12 人
運動の基礎	9/21(水)	午前 10 時 ～11 時 30 分	減量に効果的な運動・運動の効果・歩き方:理学療法士	16 人
ウォーキング	10/24(月)	午前 10 時 ～12 時	みんなでウォーキング(市内 5km ウォーキング):作業療法 士・保健師	12 人
有酸素運動	11/10(木)	午後 2 時 ～3 時 30 分	エアロビクス系の運動実技:体育指導員 村井玉枝氏	13 人
	11/30(木)	午前 2 時 ～3 時 30 分		15 人
ながら体操・ 筋トレ	10/7(金)	午前 10 時 ～11 時 30 分	家でできる体操・筋トレ:理学療法士・作業療法士	17 人
	10/17(月)			13 人
栄養	9/16(金)	午前 10 時 ～11 時 30 分	健康的にやせる栄養の基礎:埼玉県立大学 講師 新保 真理氏	20 人
	10/3(月)	午前 10 時～ ～午後 1 時	一食 500kcal の調理実習:栄養士	20 人
	11/18(金)	午前 2 時 ～3 時 30 分	ひと工夫でカロリーダウン:栄養士	13 人
最終回・計測	12/9(金)	午前 10 時 ～12 時	最終計測・報告:保健師	18 人

初回:別日計測 2 人

最終:別日計測 7 人

(延べ人数)計 252 人

※男女別・年齢別の延人数は<表2>参照。

※なお、全講座の平均参加日数は 8.6 回であった。

(2)各講座の内容

<初回・計測>

5つのグループ編成をし、計測(身長・体重・体脂肪・腹囲・血圧)を実施。計測後、オリエンテーションと「減量に向けた作戦を考えよう」と題して食事・運動について、体重の記録の仕方などを説明し、目標に向かってどのように取り組んでいくか考えられるよう講話を行った。各自が目標を立て、各グループで自己紹介とチーム参加の動機や個人目標について話し合いを行い、また、各

グループでグループ名とグループ目標を設定した。※初回計測結果は<表3>参照。

<計測・情報交換会>

- ・生活の中で取り入れられる減量のコツ

昨年度のチームマイナス3キロ in 保健センターに参加された2名の方による体験談を行った。また、基礎代謝、メタボリックシンドロームに関連する病気や危険因子について、飲み物の砂糖の量・カロリー表示などを資料として配布し、説明を行った。

- ・医師に質問！検査データとメタボリックシンドローム（県立大学教授）

一般的な検診における検査データの解説やメタボリックシンドローム、タバコの影響などについての講話を行った。

- ・ストレス太り？心をすっきりさせて身体もスッキリ（保健師）

ストレスの対処法についてグループで話し合いと発表を行い、脳疲労やストレス、気持ちと行動の不一致による太りやすさなどについての講話を行った。

- ・あきらめないで「停滞期」リバウンドに注意（保健師）

停滞期とリバウンドの過程、減少した体重の維持についての講話を行った。

<運動>（理学・作業療法士、体育指導員による実践と講話）

- ・減量に効果的な運動・運動の効果・効果的な歩き方

減量に効果的な運動の仕方、運動の際の注意点についての講話や、ウォーキングのポイントと姿勢、長続きさせるためのポイントなどを、実践を交えながら行った。

- ・みんなでウォーキング

ウォーキングの方法やポイントについて説明し、準備運動を実施。保健センターを出発してキャンベルタウン野鳥の森を折り返すコース（約4km）をウォーキングし、最後にクールダウンとストレッチを実施した。

- ・エアロビクス系の運動実技

音楽に合わせて座った状態から身体を動かしたり、簡単なエアロビクスを行った。ボールやタオルを用いて座りながらでも行える筋トレや関節可動域を意識した動きを中心に実施し、クールダウンとしてリラクゼーションとストレッチを行った。

- ・家でできるながら体操・筋トレ

寝ながら・座りながらできる運動をどの筋肉に効果があるかを説明しながら実践した。また、日常生活に筋トレやストレッチを取り入れるコツなどを紹介した。

<栄養>（埼玉県立大学 栄養学講師、管理栄養士による実践および講話）

- ・健康的にやせる栄養の基礎

太りにくい体づくりのための栄養の摂り方、栄養成分表示の活用についての講話を行った。

- ・一食500kcalの調理実習

調理方法や味付けの工夫についての講話およびグループに分かれて一食500kcalのメニューを実際に調理し、食事をとった。

- ・ひと工夫でカロリーダウン

食材の選び方、調味料の使い方や工夫についての講話およびカロリーや調理方法を考えながらグループ毎に一食分のメニューを作成し、発表を行った。

<最終回・計測>

体重・体脂肪・腹囲・血圧を測定し、初日との差を計算し、チーム -3 キロに参加してからの変化、今後はどのように取り組んでいくかを振り返ってもらった。

<応援 FAX・メール>

スタッフからの応援メッセージとダイエットや健康づくりのための情報提供、次回の講座の案内を希望者に FAX もしくはメールで送信した。

およそ 2 週間に 1 回程度、全 7 回 (9/20.9/30.10/12.10/21.11/17.11/29.12/7) 送付。

<個別相談>

初日に個別相談申込みの希望があった 3 名に対し、初回面談およびメール・電話での定期的なフォローを行った。

(エ)取組の効果

(1) 報告者数

最終計測の出席者は 18 名、別日に来所して個別計測した方が 7 名であり、参加者 29 名中最終結果報告者は 25 名 (継続率 86.2%) であった。

(2) 体重の増減<表 4 >

- ・体重が 3kg 以上減量された方は 6 名 (24%) , 1kg 以上 3kg 未満減量された方が 7 名 (28%) ともによく、ついで 1kg 未満減少、1kg 未満増加が同率で 5 名 (20%) であった。
- ・体重が初日より減少した方は合計で 18 名 (72%)、増加した方は 7 名 (28%) であった。
- ・体重の変化の平均は-1.9kg、最も減量した方は-8.7kg、最も増加した方は+1.5kg であった。

(3) 腹囲の増減<表 5 >

- ・腹囲が 3cm 以上減少した方が最も多く 18 名 (72%) であった。3cm 未満の減少も 5 名 (20%) おり、3cm 未満の増加が 2 名 (8%)、3cm 以上の増加はいなかった。
- ・腹囲が初日より減少した方は合計で 23 名 (92%) であった。
- ・腹囲の変化の平均は-6.1cm、最も減少したのは-17.5cm、最も増加したのは+3.3cm であった。

(4) 血圧の増減

初回と最終回の血圧の値を比較すると、初回の平均が 138/81mmHg、最終回の平均は 136/77mmHg であった。初回と最終回の両方計測をした方 25 名のうち 13 名は下降していたが、12 名は上昇していた。

(オ)成功の要因、創意工夫した点

(1) 参加者について

参加者は 50 代後半~60 代女性の割合が高く、平日で日中の講座実施時間帯に参加できる主婦層の参加が多かった。主婦層は家族の健康管理を担う役割にあり、対象者が健康行動を意識することはその家族の健康行動にもつながっていく。また、主婦層の場合、同じ主婦同士の交友関係や近隣との付き合いもあることから、単に対象者自身の家族だけでなく、対象者を取り巻くさまざまな人の健康行動意識に影響を与えていく効果も考えられる。そのため、対象者からより広く食事や運動の効果を周囲に伝えていくためにも、主婦層への働きかけは非常に有効であったと考えられる。参加者には男性も 8 名おり、すべて 60 歳以上であり、平日の日中実施時間帯に参加できた状況であることから、仕事を終え、自由な時間を持ち始めたセカンドライフ世代にあたる定年層の参加であったことがわかる。セカンドライフ世代は、仕事や家族を養うといった責任から開放され、自分の時間を持ち始める時であると同時に、自身や、その時間を共有することの多い配偶者の健康に対して目が向き始め、関心が高まっている重要な時期である。また、定年層は行動への継続意識も高い傾向にあることから、この時期に働きかけ、健康

行動の継続を促していくことは、非常に効果的であったといえる。男性は少数参加であったが、各々グループ内で積極的に情報交換をしたり、講座時には男性同士や、初回時のグループメンバーで交流を図ったりと、それぞれ自分のペースで参加できており、参加のしにくさ等は感じられなかった。情報交換会や講義では、出来る限りグループ別の席にして情報交換やグループワークを行うなど、メンバー同士での交流の場を提供し、また、講座参加時には名札をつけ、参加者同士が講座参加時に名前呼び合うことができるようにしていた。参加者同士名前を呼び合い、情報交換を繰り返していくことで参加者同士の距離感が縮まったことが、各々チームの一員としての所属意識を高め、参加ににくさという健康行動に対する負担感を軽減させた一因と考えられる。

(3) 講習会について

初回・最終回以外は自由参加であり、それぞれの目標に応じて講座を選んで参加するため、講座によって参加人数のばらつきが懸念されたが、講座の平均参加人数は16.2人、各回とも参加人数12人以上と、比較的すべての講座において安定した参加人数となった。実施曜日や時間帯が比較的一定であったため、参加者がわかりやすく、講座を活用しやすい組み立てであったことが、参加率の安定につながった1つの要因と考えられる。また、講座中の雰囲気は明るく活発的な傾向があり、グループの情報交換では賑やかな場面が多く、発表時にも積極的な姿勢がみられた。初回時にグループ設定や情報交換を行ったことで、グループとしての所属意識が生じたこと、その後、各講義でも出来る限り初回のグループで話せる場を提供したことが、参加者同士の交流を深め、その後の活発な意見交換へつながった一因と考えられる。期間中の後半になると、講座にしばらく参加していなかった方は、自分だけ置いていかれているような気がするため、参加がしづらくなってきたとの声も時折聞かれたが、その都度電話やメールでチームの状況や自身のペースで良いこと、皆同じような気持ちを抱いていることを伝えていったことで、修了まで継続することができた。また、個別相談によって参加者の状況を把握していくことができた。初回の満足度が高いことから、教室開始当初に参加者の健康行動意識に働きかけることができたと考えられる。

(4) 測定結果について

体重・腹囲ともに減少した方は16名であり、腹囲のみの減少は3名、体重のみの減少は1名、両方の増加が1名であった。体重が増加した方のうち、1kg以上増加した方は1名のみであり、参加者のほとんどが減少、または変化がなかったと言える。腹囲については増加した方は3名であるが、うち1名は1cm未満の増加であることから、明らかな増加とはいえない。講座に参加する、チームに所属しているということが体重や腹囲の減少や維持に影響していたと考えられる。

また、体重3kg以上減少し、自身の目標を達成した方6名のうち、4名の講座出席回数は11～14回と出席回数が多いことから、講座に積極的に参加し、活用したことが減量に効果的であったと考えられる。

(5) 生活習慣・取り組みについて

計測記録表を配布し、体重を計測し、記録することをすすめたところ、大半の方が記録表を使用しており、記録によって体重の変動がわかったという意見もあったことから、自分の生活習慣を見直すきっかけの一つとなったと考えられる。講座に参加してからの変化として、食事やカロリーを気にするようになった、意識して体を動かすようになった、体重計に乗るようになったといった声が多く聞かれ、これまで運動習慣があった方も講座期間中はより意識して体を動かすようになるなど、毎日の生活の中で意識することが増えたり、生活習慣を変えるきっかけになったと考えられる。3ヶ月間の講座であったが、ちょうどよい期間だったという意見が多く、実施

期間は妥当であったといえる。3ヶ月という期間は取り組み後、徐々に結果が反映されてくる期間であり、今後も3ヶ月程度の期間で実施していければと考えている。一方、今回3ヶ月の間にリタイヤとなった方が4名いた。うち1名は対象外ではあるものの、リタイヤ者の理由が体調不良や家庭の事情などであり、思うように結果が出ずにあきらめてしまった方もいた。これまでの自分のライフスタイルに変化を与えていくことは容易ではない。人が行動変容を起こすには精神的要素と目に見える実感が大きく影響する。期間中挫折する方を少なくするためにも、引き続き講座以外にも個別相談を行ったり、自分に合った方法で継続していくことが大切であることを繰り返し伝えていくなど、精神的なフォローにも力を入れていくことが必要である。

(6) 埼玉県立大との共催について

栄養やメタボリックシンドロームについての専門的な知識や最新の情報などが得られ、参加者からも参考になったという声が多く、今後も専門的な見地から意見をいただくことは、大変有効といえる。

(カ)課題、今後の取組

本事業では単に減量することだけでなく、自分の生活習慣を振り返り、生活改善とその継続を目指すことが大きな目的である。そのことを参加者が実感し、行動変容をしていくことができるよう働きかけることが必要である。今後も専門的な観点から参加者を支援していくことができるよう、参加者の立場で考え、関わり方や講座の内容などを検討し、実施していきたい。

【表】

<表1>

男女別・年齢別の実人数

実人数 (人)	40歳 未満	40～64歳	65歳以上	計
男性	0	3	5	8
女性	1	13	7	21
計	1	16	12	29

<表2>

男女別・年齢別の延人数

延人数 (人)	40歳 未満	40～64歳	65歳以上	計
男性	0	19	55	74
女性	6	108	64	178
計	6	127	119	252

<表3> 初回計測結果

BMI \ 腹囲	85cm 未満		85～94.9cm		95cm 以上		計(人)
	男	女	男	女	男	女	
25 未満	0	1	0	7	1	0	9
25～25.9	0	0	3	1	0	1	5
26～26.9	0	0	0	0	1	4	5
27～27.9	0	0	1	0	1	1	3
28～28.9	0	0	0	1	0	1	2
29～29.9	0	0	0	0	1	3	4
30 以上	0	0	0	0	0	1	1
計(人)	0	1	4	9	4	11	29

<表4> 体重の増減

体重 (kg)		人数 (人)		計
		男	女	
減少	3kg 以上減少	1	5	6 (24%)
	1kg 以上～3kg 未満減少	2	5	7 (28%)
	1kg 未満減少	2	3	5 (20%)
±0		0	0	0
増加	1kg 未満増加	3	2	5 (20%)
	1kg 以上増加	0	2	2 (8%)
計		8	17	25 (100%)

<表5> 腹囲の増減

腹囲 (cm)		人数 (人)		計
		男	女	
減少	3cm 以上減少	5	13	18 (72%)
	3cm 未満減少	2	3	5 (20%)
±0		0	0	0
増加	3cm 未満増加	1	1	2 (8%)
	3cm 以上増加	0	0	0 (0%)
計		8	17	25 (100%)