

健康長寿に係る先進的な取組事例

毛呂山町

～ともろ一倶楽部（特定保健指導後の自主勉強会支援）～

（１）取組の概要

特定保健指導終了者を対象とした、生活習慣病予防を継続していくための自主勉強会支援。

（２）取組の契機

生活習慣病の予防には、特定保健指導終了後も保健指導参加者が自ら生活習慣改善を継続することが重要である。そのための環境づくりとして、自主勉強会「ともろ一倶楽部」を実施することとなった。

（３）取組の内容

事業名	ともろ一倶楽部
事業開始	平成21年度
スタッフ	保健師2人、管理栄養士1人、健康運動指導士（講師）3人
予算	10,000円（調理実習の賄材料費） 健康運動指導士の派遣については、市町村健康づくり支援事業を利用しているため予算無し。
内容	<ul style="list-style-type: none">・保健指導終了者の中から参加希望者を募集し、約1年間活動する（登録制）。その後、継続して勉強を希望する者は、1年ごとに更新する。・年間6回の勉強会で、内容については参加者の話し合いで決める。平成26年度の実施内容は、表1のとおり。・5グループに別れ、リーダーが中心となり出欠席確認等の連絡調整をしている。
参加者数	平成26年度参加者（登録者）数：24人 平成21年度からの延べ参加者（登録者）数：206人
参加者の年齢層	主に60～70歳代

表1 平成26年度の実施内容

	時期	内容
1	4月	年間計画についての話し合い
2	6月	生活習慣病・認知症・骨粗しょう症予防についての講義
3	10月	町内ウォーキング
4	12月	体力測定会
5	1月	体力測定結果説明会、運動紹介
6	2月	野菜料理の調理実習

毎回の勉強会終了後に町の体操「ともろ体操」を実施している。

(4) 取組の効果

●評価方法

参加者の特定健診データ 6 項目（表 2）と体力測定データ 7 項目（表 3）について、ともろ一倶楽部参加前後の比較をした。参加者により開始年度や健診受診年度が異なるため、個々について参加前データと最新データを比較することにより、効果を確認した。体力測定については、ともろ一倶楽部内で実施するため、初回データと最新データを比較した。

特定健診データのうち、ヘモグロビン A1c については JDS 値・NGSP 値が混在するため、項目から除いた。

●評価対象者

平成 21 年度からの全参加者のうち、特定健診データと体力測定データがそれぞれ 2 回以上ある者で、平成 26 年度も継続参加中の者 12 人。

●評価基準

表 2 については、それぞれの項目について、①改善、②変化なし（基準値内※）、③変化なし（基準値外※）、④悪化の 4 段階で評価した。①～④の定義は次のとおり。

①改善：基準値外から基準値内への改善、基準値外の中での改善
②変化なし（基準値内※）：参加前後のデータが基準値内のまま変化なし
③変化なし（基準値外※）：参加前後のデータが基準値外のまま変化なし
④悪化：基準値内から基準値外への悪化、基準値外の中での悪化

表 3 については、それぞれの項目について、①向上、②変化なし、③低下の 3 段階で評価した。体力測定結果は、参加者個々の年齢・性別を考慮した 10 点満点の評価により判定されており、その点数を比較した。

※健診データ基準値は、「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」の保健指導判定値とした。

表 2 特定健診データの比較

(単位：%)

検査項目	①改善	変化なし		④悪化
		②基準値内※	③基準値外※	
BMI	41.7	25.0	16.7	16.7
収縮期血圧	25.0	33.3	0.0	41.7
拡張期血圧	16.7	66.7	0.0	16.7
中性脂肪	25.0	58.3	0.0	16.7
HDL コレステロール	0.0	91.7	0.0	8.3
LDL コレステロール	66.7	0.0	0.0	33.3

表3 体力測定データの比較

(単位：%)

測定項目／分類	①向上	②変化なし	③低下
握力（左右平均）／筋力	33.3	16.7	50.0
10m障害歩行／敏捷性	72.7	18.2	9.1
開眼片足立ち／平衡性	45.4	36.4	18.2
6分間歩行／心肺持久性	33.3	33.3	33.3
長座体前屈／柔軟性	66.7	33.3	0.0
上体起こし／筋持久力	50.0	41.7	8.3
総合判定	33.3	66.7	0.0

●評価

ともろ一倶楽部参加前後の特定健診データを比較した結果、BMIとLDLコレステロールについて、改善している者の割合が高かった。また、全ての項目について、半数以上の者が「改善」または「基準値内を維持」していた。

体力測定の結果では、敏捷性項目の10m障害歩行と柔軟性項目の長座体前屈について、改善している者の割合が高かった。また、総合判定が悪化している者はいなかった。

ともろ一倶楽部に定期的に参加することにより、より良い生活習慣を心がけることが身につく、データの改善に結びついたと考えられる。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

参加者に、自主的な活動であることを意識してもらうため、活動内容を参加者の話し合いで決めたり、グループごとの連絡網を使った連絡調整をしている。

(6) 課題、今後の取組

- ・ともろ一倶楽部は参加者の「自主的な勉強」という目的で行っているが、現状では、保健センターが主体となって実施している状況である。今後は、より自主的な活動へと導いていくための工夫が必要である。
- ・継続参加者が増え、年齢層が年々上がっている。それにより、勉強会テーマの重点が「生活習慣病予防」から「介護予防」に変わりつつある。今後、若年の新規参加者と継続参加者とで、勉強したいテーマに差が出てくることが考えられるため、対応を検討していく必要がある。

勉強会の様子

