

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 美里町

### ～めざせ！毎日1万歩運動～

#### (1)取組の概要

美里町では平成21年度より特定保健指導の利用勧奨を目的として運動教室を実施している。しかし、特定保健指導対象外のかたでも血压・血糖にリスクを保有しているのにもかかわらず、効果的な指導等が行えていないのが現状である。

特定健診の結果、血压が要指導・要医療のかたが県内の順位で上位を占めており、医療費でも高血圧・脳血管疾患の割合が年々増加している。また、HbA1cが要指導・要医療のかたが年々増え、糖尿病性腎症を発症し人工透析になるかたも増加傾向であるため、生活習慣病予防に効果的な運動習慣を中心に身につけさせ、あわせて食事の減塩に取り組む指導を行う。本年は、埼玉モデル事業に取り組み「めざせ！毎日1万歩運動」を掲げ町民30歳以上の50人のかた及び特定健診後の高血圧予防・糖尿病予防のかた60人（健康ときめき楽習会）を対象に歩数計を利用し、歩数を競い合いながら実施する。管理栄養士による栄養講座・調理実習を行い、バランスのよい食事を推奨する。各測定等データ分析を各々実施することで健康増進への意欲を高める効果が期待できる。

#### (2)取組の契機

(ア) ・昨年度特定健診後の高血圧予防、糖尿病予防のかたに歩数計を利用した運動習慣を身につける事業を実施した。歩数計を用いたことで動機づけができ対象者が進んで取り組むことができた。（健康ときめき楽習会）本年は、この事業のほかに30歳以上の町民を対象として生活習慣病を予防するための事業を実施する。

・高血圧・糖尿病のリスク保有者（平成27年度）

特定健診の結果40歳以上の男女で最高血圧130～139mmHgまたは、最低血圧

85～89 mmHg 224人、

HbA1c（NGSP値）5.6～6.4 350人

#### (イ) 自主ウォーキング

歩数計を利用し、競い合いながら実施するため動機づけができ、参加者全体でのランキングを知ることで健康増進への意欲を高める。

#### (ウ) 取組の内容



事業名	めざせ！毎日1万歩運動
事業開始	平成27年度（一部健康ときめき楽習会として平成26年度から）

	平成27年度	平成26年度
予 算	報償費： 486千円	報償費： 42千円
	需用費： 571千円	需用費： 425千円
	委託料： 3,323千円	委託料： 1,748千円
	原材料費： 240千円	原材料費： 40千円
	備品購入費： 1,304千円	備品購入費： 2,000千円

参加人数	110人	80人
期 間	平成27年9月～平成28年3月	平成26年9月～平成27年3月
事業内容	<p>・めざせ！毎日1万歩運動50人 開会式（事前説明・歩き方） 血液検査（始め、終わり） 体力測定（始め、終わり） 運動教室6回 栄養講座1回 閉会式（結果説明）</p> <p>（健康ときめき楽習会60人） 開会式（身体測定・運動方法） 体力測定（始め、終わり） 血液検査（終わり） 栄養講座2回 運動教室22回 町内医師講義2回 調理実習10回 閉会式（結果説明）</p>	<p>（健康ときめき楽習会） 開会式（事前説明・身体測定） 運動教室18回（高血圧予防） 17回（糖尿病予防） 町内医師講義（高血圧予防） 栄養セミナー 調理実習 2回（糖尿病予防） 血液検査（終わり） 閉会式（結果説明）</p>
実施体制	運動教室は公民館と合同事業	運動教室は公民館と合同事業

① 備品等の購入（平成27年5月～6月）

事業で利用する際の備品等を購入した。

- ・歩数計
- ・体組成計
- ・全自動血圧計
- ・フェリカーリーダーライター（歩数計のデータを読み込むもの）
- ・プリンター

## ② 参加者の募集

めざせ！毎日1万歩運動50人

- ・運動制限のない30歳以上の町民のかたを対象に町のお知らせ版で募集した。  
(平成27年6月)

(健康ときめき楽習会60人)

- ・特定健診後の予防の対象者について、通知で募集を行った。  
(平成27年8月)

## ③各個人ファイルの作成(平成27年6月及び8月)

- ・日程表とセルフチェックシート
- ・目標宣言シート
- ・運動目標設定・運動計画シート
- ・食生活改善実践シート
- ・中間評価 振り返りシート
- ・「食生活」・「運動量」・体重記録シート

## ④プログラムの説明(平成27年6月及び9月)

対象者に保健センターに設置してある体組成計、血圧計で身体測定を行ってもらい、歩数計の利用の仕方について説明をした。歩数を含む全データは、タニタが管理するサーバに送られ、利用者はタニタのサイト「からだカルテ」で推移を確認できる。

## ⑤自主的なウォーキングと記録(平成27年7月～平成27年12月)

(平成27年10月～平成28年3月)

各自歩数計をつけてウォーキングを行ってもらい、1か月に1回保健センターに設置してあるフェリリーダーライターでデータの送信を行う。同時に体組成計、血圧計の計測も行い、記録シートに記載する。



## ⑥体力測定の実施 始め(平成27年6月及び9月)

終わり(平成27年12月及び3月)



- ⑦各事業（平成27年6月～平成27年12月）  
（平成27年10月～平成28年3月）  
運動教室を中心に事業に参加してもらう。



運動教室



運動教室



調理実習



町内医師講義

- ⑧血液検査（平成27年6月及び12月、3月）  
事業の始めと終わりで血液検査を行う。

- ⑨結果説明会（平成28年1月及び3月）  
歩数、体組成計、血液検査、体力測定、個々の記録シートの始めと終わりを比較し評価する。個人に比較表を配布する。

平成26年度の結果 (健康ときめき楽習会80人)

対象者は、男性18名、女性62名で全体の平均年齢は67.5歳であった。身体的な変化については、体重の変化が1.8kg減少、体脂肪の変化が1.4%減少、内臓脂肪レベルの変化が0.4減少、脚点の変化が0.7点増加であった。血圧の変化については、収縮期血圧の変化が19.2減少し、拡張期血圧が5.2減少となった。歩数の変化については、9月開始時平均歩数7,201歩、3月終了時平均歩数10,279歩と大幅に増加した。

年代別参加者 男性：18名 女性：62名

	50歳代	60歳代	70歳代	合計
男性	1	12	5	18
女性	6	33	23	62
合計	7	45	28	80

比率

	50歳代	60歳代	70歳代	合計
男性	1.3%	15.0%	6.3%	22.5%
女性	7.5%	41.3%	28.8%	77.5%

平均年齢

	男性	女性	全体
平均年齢	67.44	67.45	67.45

最も多い参加年代は60代、全体の平均年齢は67.45歳であった。60代の女性の比率が、41.3%で最も多かった。

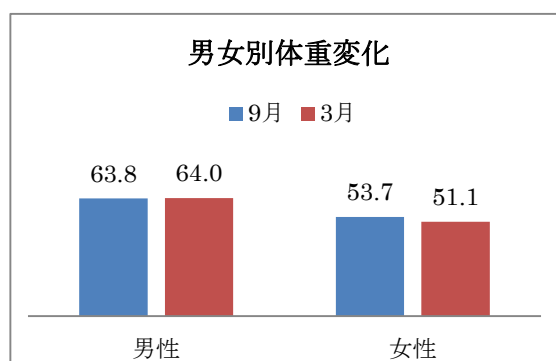
参加者全員の平均値

	開始月	終了月	変化
体重 (kg)	56.4	54.6	1.8
体脂肪率 (%)	27.6	25.8	1.8
内臓脂肪レベル	8.1	7.7	0.4
脚点	89.7	90.8	1.1
BMI	23.1	22.4	0.7
収縮期血圧	142.2	123.0	19.2
拡張期血圧	81.0	75.8	5.2
歩数	7,201.0	10,279.0	3,078.0

● 体重 (kg)

男女別体重変化

	9月	3月
男性	63.8	64.0
女性	53.7	51.1
総計	56.4	54.6

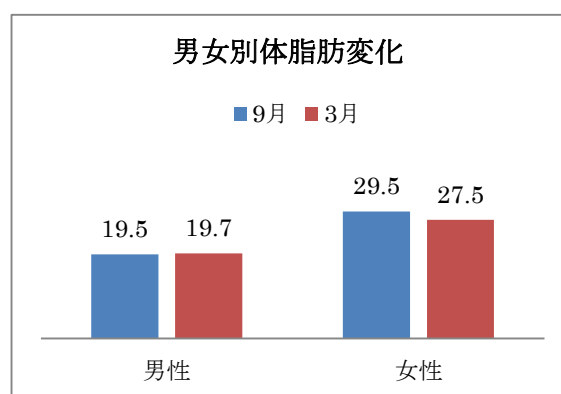


9月と3月の計測結果を比較した体重変化率は、男性が0.2 kg微増、女性が2.6 kg減少、全体では1.8 kgの減少となる結果となった。最大で減量されたかたは、5 kgの減少だった。

● 体脂肪率(%)

男女別体脂肪率変化

	9月	3月
男性	19.5	19.7
女性	29.5	27.5
総計	27.6	25.8

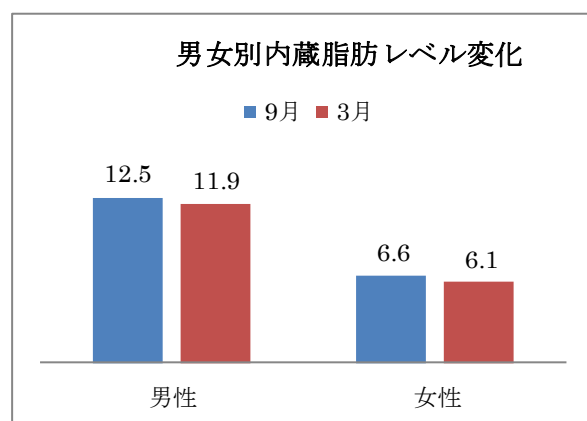


9月と3月の計測結果を比較した体脂肪率は、男性が0.2%微増、女性が2.0%減少、全体では1.8%の減少の結果となった。

● 内臓脂肪レベル

男女別内臓脂肪レベル変化

	9月	3月
男性	12.5	11.9
女性	6.6	6.1
総計	8.1	7.7

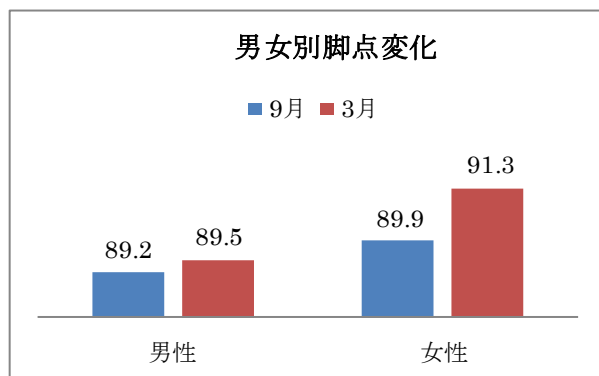


9月と3月の計測結果を比較した内臓脂肪レベル変化は、男性が0.6減少、女性が0.5減少、全体では0.4の減少と、内臓脂肪レベルについては低下した結果となった。

● 脚点

男女別脚点変化

	9月	3月
男性	89.2	89.5
女性	89.9	91.3
総計	89.7	90.8

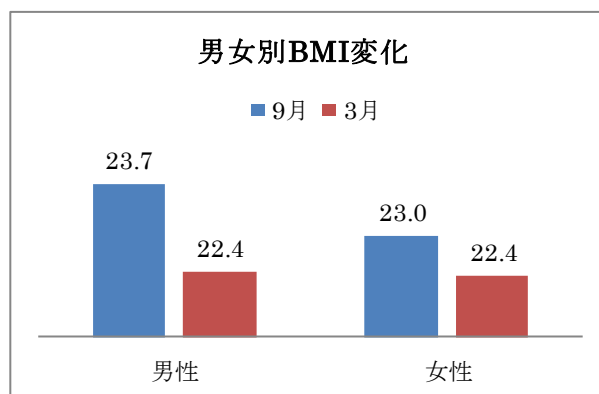


9月と3月の計測結果を比較した脚点変化は、男性が0.3点増加、女性が1.4点の増加で、全体では1.1点増加となった。

● BMI

男女別BMI変化

	9月	3月
男性	23.7	22.4
女性	23.0	22.4
総計	23.1	22.4



9月と3月の計測結果を比較したBMI変化は、男性が1.3減少、女性が0.6減少し、全体では0.7減少した。

● 血圧

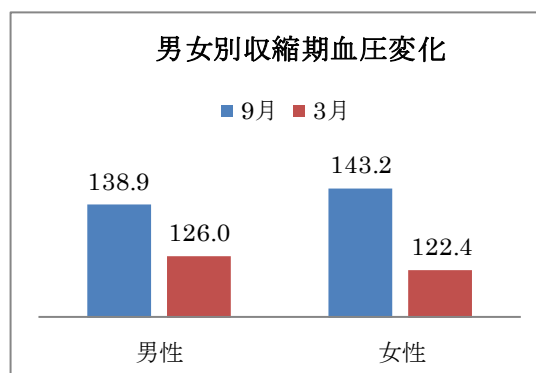
男女別血圧変化

収縮期血圧

	9月	3月
男性	138.9	126.0
女性	143.2	122.4
総計	142.2	123.0

拡張期血圧

	9月	3月
男性	82.4	76.3
女性	80.5	75.7
総計	81.0	75.8

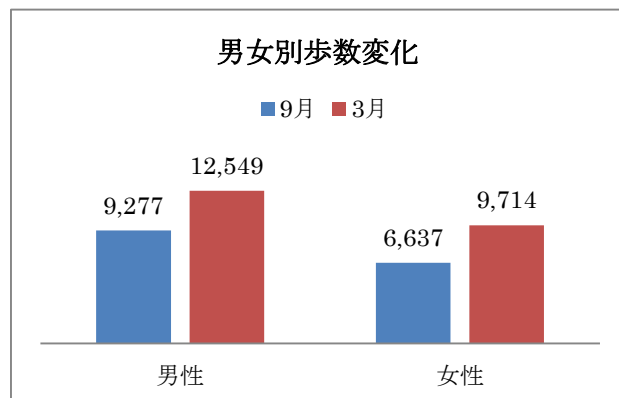


9月と3月の計測結果を比較した収縮期血圧と拡張期血圧の変化は、収縮期血圧が19.2減少、拡張期血圧が5.2減少と大幅に改善効果がみられた。

● 歩数

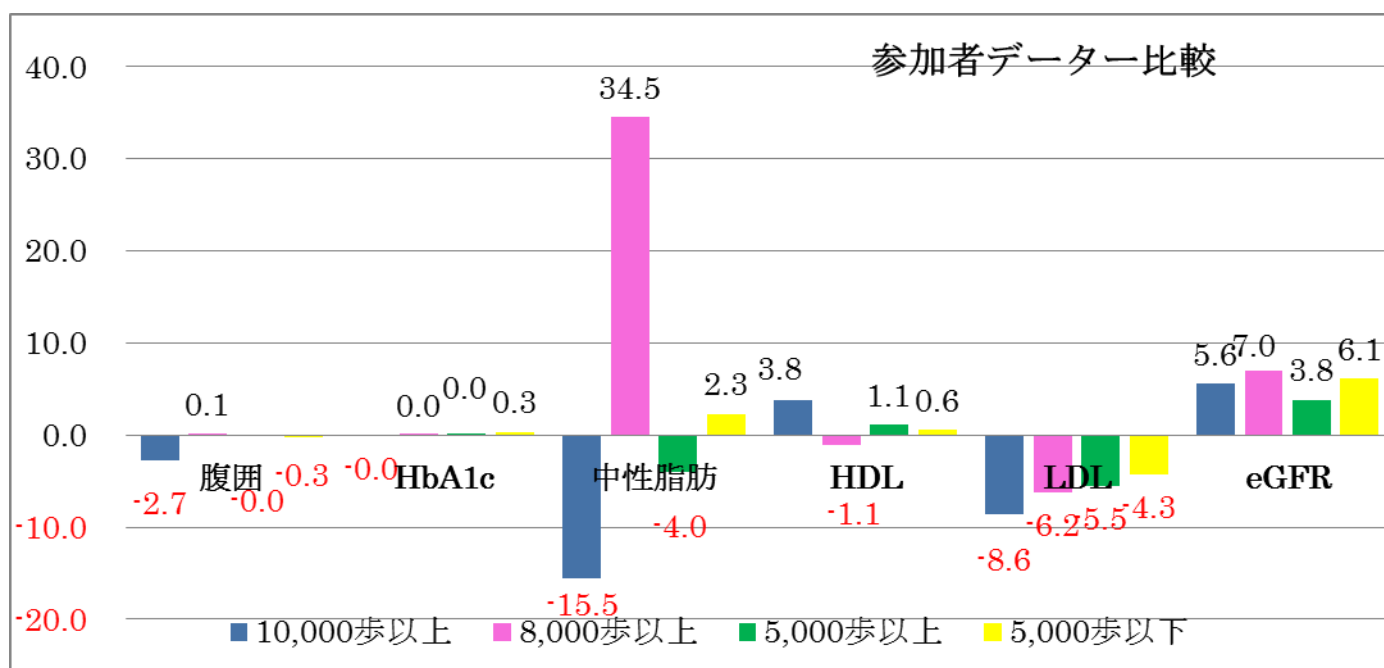
男女別歩数変化

	9月	3月
男性	9,277	12,549
女性	6,637	9,714
総計	7,201	10,279



9月と3月の計測結果を比較した1日の歩数の変化は、男性が3,272歩増加、女性が3,077歩増加となり、全体では3,078歩といずれも大幅な増加となった。歩数イベントによるランキング付けが、モチベーションを向上させ歩数の増加につながったと考えられる。

● 血液



9月と3月の検査結果を比較すると、各項目ともほとんど改善効果がみられた。特に1万歩以上の人の改善効果が高かった。

(オ) 見える化

- ①個人のデータを体組成別紙シートにより、印刷し計測時に渡している。  
同時に歩数計による歩数を含む全データは、タニタが管理するサーバに送られ、利用者は、タニタのサイト「からだカルテ」で推移を確認できる。



- ②タニタのサイトでは歩数のランキングを公表しているため、個々がどの位置にいるのか確認できる。

**(カ) 継続性**

事業終了後、各自習慣化することを目的に3年継続する。

**(キ) データ**

- ①アンケート調査（始め・終わり）  
②測定等分析（体組成・歩数・血圧・体力測定・血液・医療費）

**(ク) 科学的検証**

- ①開始時との比較を（株）健康創研と町職員で1月と3月に実施  
②血液検査の結果も伝えるため、個々に保健師、管理栄養士から指導してもらう。

**(ケ) 取組の効果**

① 生活習慣病の予防

毎日の生活の中で、意識して歩くなど軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると思われる。また減塩を心がけた食事も合わせて効果がある。

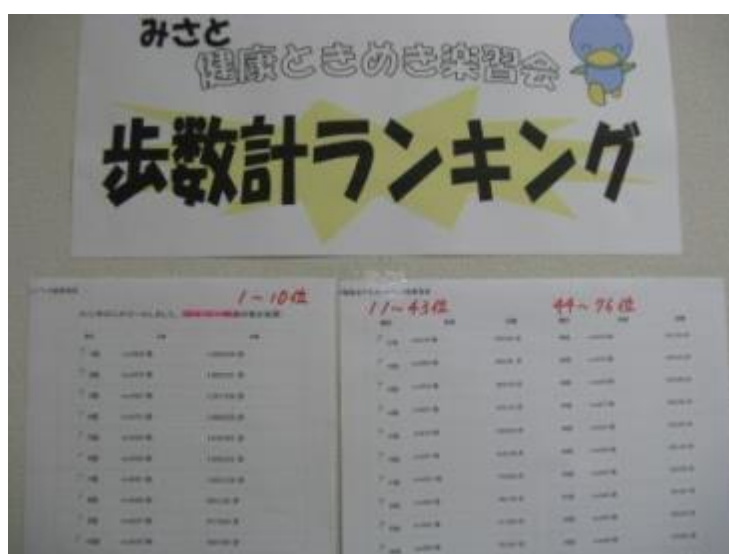
② 地方自治体にとっての効果予想

1人あたりの国保医療費の削減につながる。

**(コ) 成功の要因、創意工夫した点**

① 歩数計による管理

歩数計によるランキングを知ることで各参加者が意識して歩くことができた。



## ② 個人ファイルで管理

参加者全員に個人ファイルを渡しているため、身体測定の結果等を自分で管理することで参加する意識が高まった。

## ③ 気軽にできる運動

自宅でできる簡単な筋力トレーニングを提供した。無理のないメニューで継続できるよう促した。

## ④ 公民館事業と共同

公民館事業と共同して取り組めたため、運動教室の事業については大変充実して実施できた。講師について、複数依頼できたことで内容があきなくよかった。

## ⑤ 講義の開催

糖尿病・高血圧予防事業について、町内医師による講演を開催した。病態についての正しい知識や運動と食事の大切さを含めて講演してもらい、かかりつけ医の対象者もいたため、予防の意識が高まった。

## ⑥ 健康長寿サポーターの養成

「めざせ！毎日1万歩事業」を継続して参加してもらうため、参加者110人に養成研修を行った。現在181人を養成した。

昨年度サポーターとなったかたは、各測定時等に積極的に手伝いながら参加してもらっている。

## ⑦ 6か月間の事業のため、参加者が忘れて欠席しないよう、通知や電話でお知らせした。

### (サ) 課題、今後の取組

#### ① 予防効果の検証

医療費について抑制効果が見えにくい。

#### ② 男性の参加率が低い

全参加者の7割以上が女性であり、男性の参加者が少ない状況にある。男性に参加してもらえる活動内容づくりが課題となっている。

#### ③ 運動機器を利用しながらウォーキング

ウォーキング時に、時々筋トレを取り入れることが身体にとってもよいため、町の遺跡の森総合運動公園内に運動機器が整備されているので、コースをつくり運動機器を利用しながらウォーキングに励んでもらう。

#### ④ 健康ポイント事業の取組み

目標達成者には、ポイントの加算をする。

⑤ **対象者の幅を拡大**

高血圧・糖尿病のリスクの幅を広げ、対象者数を増やし参加してもらおう。