

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

久喜市

1 事業名(タイトル)

健診前にメタボを脱出！～減量チャレンジプログラム～

2 事業概要

本市では、保健センターと国民健康保険課の共催で健康づくり運動教室を例年実施している。今年度は、KDBを活用し腹囲・BMIの基準値を基に対象者を抽出し、特定保健指導非対称群からの新規流入の抑制と、メタボリックシンドローム予備軍からの流出促進を目的とした健康支援事業を実施。また、本事業を特定健康診査開始前に開催することで、自身の健康状態を振りかえるきっかけを作り、健康意識を高め、生活習慣を改善することを目的として実施した。

(1) 事業の準備

①対象者の抽出…国民健康保険課が実施するメタボ流入抑制事業の対象者（令和2年度久喜市国民健康保険被保者で、過去3年間連続で特定健康診査を受診している者のうち、メタボリックシンドローム非該当者で腹囲又はBMIで基準値を超えそうな方、または超えている方で生活習慣の改善が可能な方。血圧・高脂血症・糖尿病の薬を服用している方は除く。）および、前年度の特定保健指導対象者のうち、メタボを脱出できる可能性の高い対象群をKDBシステムで抽出し、対象者を選定。

②案内通知を発送。

(2) 事業の実施（令和3年6月～9月）市内4保健センターで実施

1日目 栄養講座、2日目 計測（体組成計測・体力測定）、3～4日目 運動実技、5日目 栄養講座、6～8日目 運動実技、9日目 計測（体組成計測・体力測定）、10日目 運動実技・最終評価・講評

（栄養講座）

初回到管理栄養士の講義と行動目標の設定を行った。中盤に2回目の栄養指導を実施。行動目標の見直しや前半の成果のフィードバックを行いながら、後半に向けての意識づけを行った。

（運動講座）

効率的に減量できるよう、筋力トレーニングと有酸素運動を取り入れたプログラムを実施。また運動を自宅でも継続できるようなプログラムで構成した。

（体組成計測・体力測定）

講座2回目と9回目に身体計測と体力測定を実施。結果を参加者に通知し、教室の成果を参加者自身が実感できるようにした。

体組成計測項目：体重、体脂肪率、BMI、腹囲

体力測定項目：開眼片足立ち、イス座り立ち、長座位体前屈、上体起こし

3 参加者数

51 人 備考

4 予算

1,780 千円 備考

5 事業効果等

- ・健康増進の効果（身体測定値及び体力測定値結果）
事業参加前に比べ、体重、BMI、体脂肪率、腹囲が減少。（別添グラフ）
事業開始前に比べ、開眼片足立ち、イス座り立ち、長座位体前屈、上体起こしの数値が上昇。（別添グラフ）
- ・継続に向けての意識の変化
参加者アンケートから、継続して毎日やることの大切さを再確認したという感想が多数あった。

6 その他(課題等)

身体測定の結果、すべての項目に改善があり、参加者のメタボ流入抑制には効果が得られたと考える。特定健診結果との連携など、評価方法の検討が必要になる。

参加者の増加及び若年層の参加率の向上が課題である。今回の参加者の平均年齢は68.9歳で、約96%が65歳以上の高齢者であった。働き盛りの40～50代への参加促進が必要である。

7 写真・グラフ等

