

健康長寿に係る先進的な取組事例

蓮田市

～血管げんき教室（市民健康講座）～

（１）取組の概要

蓮田市では、平成15年3月に策定した蓮田市健康増進計画「健康はずだ21（はなみずきさわやかプラン）」に基づく「生活習慣病予防教室」を開催し、基本健康診査における要指導者への支援（糖尿病予防教室、高脂血症予防教室など）を行ってきた。

平成20年度の老人保健法改正にあたり「特定保健指導」が開始される事となったため、従来の「生活習慣病予防教室」を終了し、ポピュレーションアプローチである「市民健康講座」を新たに開始した。市民健康講座は、年間で3～4のテーマを設け、蓮田市民であれば誰でも参加できる事業である。この市民健康講座の一環として、高血圧・脂質異常症・動脈硬化の予防を目的とした「血管げんき教室」を、平成25年度は3日間コース、平成26年度は2日間コースで実施している。

（２）取組の契機

（ア）高齢化率の上昇

蓮田市における現在の高齢化率は、県平均と比較して高い状況にある。平成25年の蓮田市の高齢化率は25.5%、県平均が21.7%と、県平均と比べ3.8%高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。また、急速な高齢化とともに人口減少傾向が続いている。

高齢化の推移と将来推計

単位：人

	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	平成52年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	64,386	63,474	63,309	62,341	60,756	58,519	55,801	52,761	49,638
高齢化率	13.6%	18.1%	23.6%	29.2%	32.1%	32.9%	33.4%	34.9%	38.0%
高齢者人口 (65歳以上)	8,733	11,499	14,965	18,180	19,525	19,252	18,653	18,417	18,866
前期高齢者 (65～74歳)	5,456	7,126	9,041	10,467	9,589	7,236	6,244	6,903	8,166
後期高齢者 (75歳以上)	3,277	4,373	5,924	7,713	9,936	12,016	12,409	11,514	10,700

資料：平成22年までは国勢調査

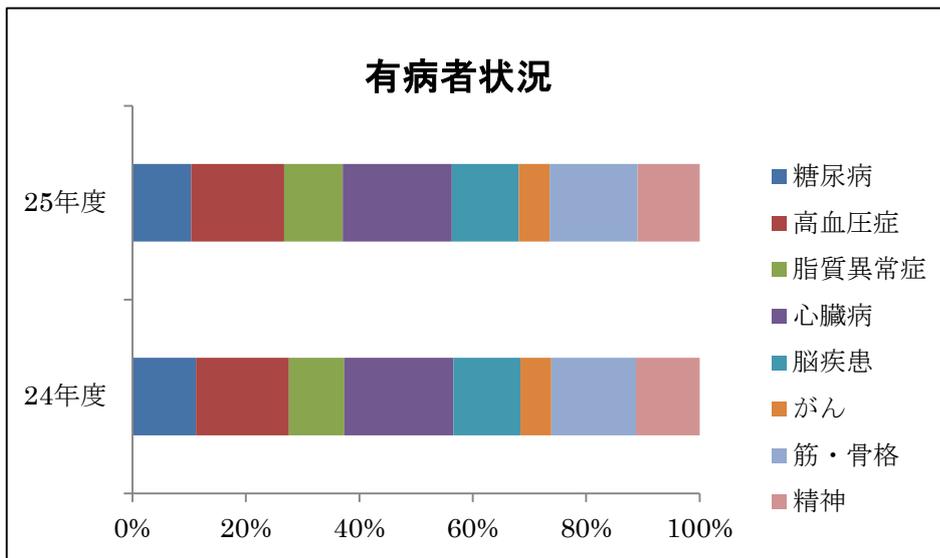
平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」（平成22年国勢調査人口を基準に推計）

（イ）国保の特定健診の受診データ等の分析結果

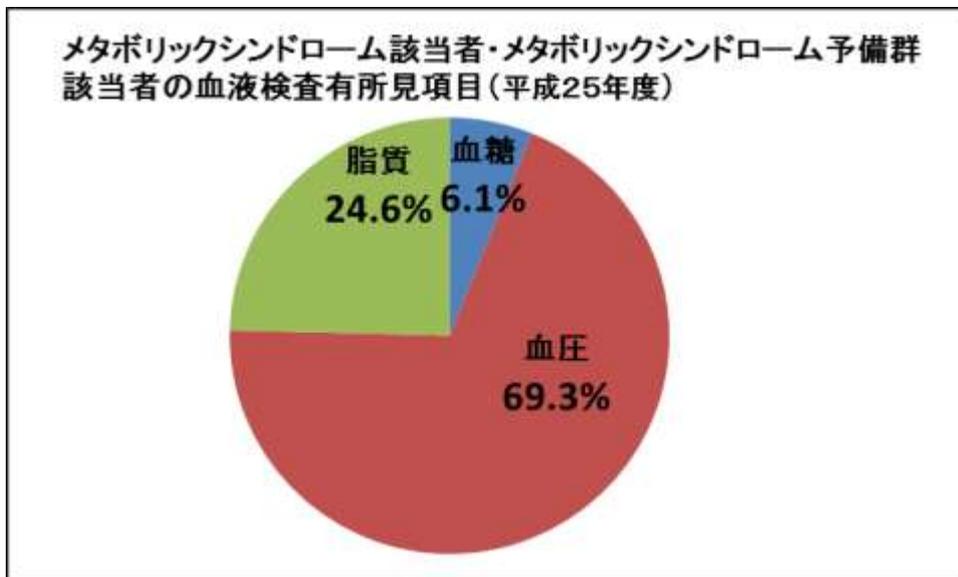
平成24年度と平成25年度の有病者状況を見たところ、疾患ごとの割合に大きな経年変化は無く横ばいで推移している。中でも心臓病の有病者が一番多く、次いで高血圧症の有病者が多い。

また、特定健診受診者でメタボリックシンドローム、メタボリックシンドローム予備群であった人の有所見の中で、血圧、脂質、血糖の3項目絞った検査データを見たところ、血圧が約7割を占めており、蓮田市では血圧の高い人が多いと言える。

蓮田市で「血管げんき教室」を実施している背景には、高血圧症の有病者が多い状況が挙げられる。



[国保データベースシステムより作成]



[国保データベースシステムより作成]

(3) 取組の内容

事業名	血管げんき教室 (市民健康講座)
事業開始	平成25年度

	平成26年度	平成25年度
予 算	0円 初日に、食材料費として、 参加者から500円ずつ徴収	7,000円 (講師料) 2,000円 (賄材料費) 2・3日目に、食材料費として、 参加者から500円ずつ徴収
参加者数	50人	23人
日 時	9月25日 (木) 9月30日 (火)	10月8日 (水) 10月15日 (水)

	10月7日(火)	10月29日(水)
実施体制	保健師3名 管理栄養士1名 県民健康福祉村の運動指導士1名	保健師3名 管理栄養士1名 運動指導士1名(委託) 食生活改善推進員 男性料理ボランティア

講座のタイムスケジュール(平成26年度)

日時・場所	内 容
9/25(木) 9時半～13時 市役所	事前アンケート、血管年齢測定 講座参加の目的や目標について、グループワーク 保健師講話「脂質異常症・高血圧症予防について」 健康寿命について、高血圧・脂質異常症の病態、 動脈硬化の合併症、予防法について
9/30(火) 9時半～13時 市内施設	栄養士講話「脂質異常症・高血圧症予防の食事について」 バランスのよい食事・摂取量の目安、減塩について、 コレステロールと飽和脂肪酸について、 ヘルシー弁当試食 感想・まとめ、感想アンケート記入
10/7(火) 10～12時 市内体育館	運動指導士講話「運動の効用について」 運動実習 自主グループのご案内、事後アンケート

講座のタイムスケジュール(平成25年度)

日時・場所	内 容
10/8(火) 9時半～12時 保健センター	事前アンケート、血管年齢測定・血圧測定 講座参加の目的や目標について、ペアワーク 保健師講話「血管げんきって、どういうこと？」 グループワーク「日々の生活の振り返りをしてみましょう」 保健師講話「はじめましょう生活改善！」
10/15(火) 9時半～13時 保健センター	栄養士講話「血管げんきについて」 「私の食事」良いところを見つけてみよう バランス食とは？ コレステロールを上げる食品、下げる食品 調理実習「血管にやさしいバランス食」 試食、感想発表

10/29 (火) 10~13 時 保健センター	健康長寿サポーター養成講座 運動実習「室内でできるストレッチ、軽体操、ウォーキング」 昼食「タニタ社員食堂メニュー弁当」 アンケート ①決意表明 ②事後アンケート
--------------------------------	--

(4) 取組の効果

(ア) 参加者の増加

平成25年度は、講座の募集定員を超えた参加申し込みがあり、何名か参加をお断りさせていただいた。そのため講座の開催方法を見直し、日程を3日間から2日間に変更し、初日を別会場で2回開催した。それにより、前年度と比べて参加者数が増加した。また初回を異なる2会場で実施したことにより、前年度は参加のなかった地区の参加者があった。居住地の近くで講座を実施することで、新規の参加者が講座に足を運んでいただく機会を設けることができた。

年 度	人 数 (%)				
	東・馬込・桜台・ 蓮田・末広	椿山・緑町・黒浜・ 笹山・江ヶ崎	関山・綾瀬 ・見沼町	南新宿・根金 ・井沼	西城・西新宿 ・関戸
平成25年度	11 (47.8)	7 (30.4)	2 (8.7)	3 (13.0)	0 (0)
平成26年度	12 (24.0)	50 (40.0)	4 (8.0)	5 (10.0)	9 (18.0)

[H25・26年度 血管げんき教室 参加者名簿より集計]

(イ) 参加者の変化

講座の事後アンケート結果から、講座参加者の8割前後が食生活を見直したり、運動を継続したいと回答した(有効回答数32件)。講座を通して、生活習慣を振り返り、行動変容したいと思うきっかけづくりの効果があったと考える。

質 問 項 目	はい (%)	いいえ (%)	すでに実行して いる (%)
家庭で食生活を見直したいと思えますか	78.0	3.1	18.8
家庭でも継続的に運動をしたいと思えますか	84.4	0	15.6

[H26年度 血管げんき教室 事後アンケートより]

また講座の事前・事後アンケートの結果を集計し比較を行ったところ、高血圧と脂質異常症では、自身の健診結果の把握や予防法の理解に差があることがわかった(有効回答数26件)。

血圧については、すべての参加者が自分の血圧値や基準値を把握しており、予防法や

自分が実践できる予防法についても8割以上の者が元々知っているという結果だった。脂質異常症については、講座を通して自分の脂質の値や基準値、予防法を理解した者が約2割、講座を通して自分が実践できる予防法を理解した者は4割を超えた。

これらの結果は、今後の講話の内容を検討する際に、参考になると考える。

	質 問 項 目	元々知っていた (%)	講座で理解した (%)	分からないまま (%)
高 血 圧	自分の血圧を知っているか	100	0	0
	自分が高血圧か正常血圧か	100	0	0
	高血圧の予防法について	84.6	11.5	3.8
	実践できる高血圧予防法の有無	80.1	15.4	3.8
脂 質 異 常 症	自分の脂質の値を知っているか	61.5	23.1	15.4
	自分の脂質が、正常域か脂質異常症か	76.9	19.2	3.8
	脂質異常症の予防法について	61.5	26.9	11.5
	実践できる脂質異常症の予防法の有無	57.7	42.3	0

[H26年度 血管げんき教室 事前・事後アンケートより]

(ウ) 参加者の生活習慣の把握

2年間の事前アンケート集計から、講座参加者の生活習慣を集計した（有効回答数72件：平成25年度23件、平成26年度49件）。

講座の参加者は、日頃から積極的に身体を動かしている者、週1回以上の運動習慣の有る者が多く、全員が非喫煙者だった。また7割以上が1日に2回以上はバランスの良い食生活を取り、就寝前2時間以内の間食もしていなかった。野菜の摂取量は、1～4皿の者が多く、栄養成分表示は9割近くの者が見てはいるが、選択の参考にする者は約3割にとどまった。

以上の結果から、講座で血圧・脂質異常症・動脈硬化の予防について伝える際には、身体を動かす際に効果的なポイントや、野菜料理の摂取目安・調理法や食品の選び方などを中心にするとう効果的であると考える。

質 問 項 目	回 答 項 目 / %				
	よくしている	まあしている	余りしてない	全くしない	
日頃から積極的に身体を動かしているか	29.2	61.1	8.3	1.4	
「息がはずむ」30分以上の運動の頻度	ほぼ毎日 22.2	週2～4回 37.5	週1回 27.8	月1～2回 1.4	ほぼしない 11.1
たばこを吸っているか	吸う 0	吸わない 100			
主食・主菜・副菜の揃った食事は、何回くらいとっていますか	1日2回以上 69.1	1日1回 14.7	週4～5回 11.8	週2～3回 4.4	ない 0
就寝前2時間以内に、夕食や間食をしますか	毎日 4.2	週4～5回 4.2	週2～3回 5.6	週1回 14.1	食べない 71.8

1日に野菜料理を、何皿食べていますか	7皿以上 5.6	5～6皿 8.5	3～4皿 60.6	1～2皿 23.4	ほぼ食べない 0
食品を買う時や外食をする時、塩分表示やカロリー表示を見ていますか	見て、選択の参考にしてる 29.6	見るが参考にしていない 7.0	気になるときだけ、見る 42.3	見ず、参考にしていない 21.1	

[H25・26年度 血管げんき教室 事前アンケートより抜粋]

(5) 成功の要因、創意工夫した点

「血管げんき教室」では、埼玉県国保連合会から血管年齢測定機器を借用し、講座の冒頭にて測定を行っている。講座を申し込む理由に「血管年齢測定」を挙げる者も多く、参加者からの需要は高い。平成26年度は、参加希望者をより多く受け入れられるよう、講座のスケジュールや実施会場を検討した。参加のきっかけは「血管年齢測定」だった参加者も、終了時には講座の内容や参加者同士の交流に満足したという意見が多く挙がる。そのため、気軽に参加でき、生活習慣を振り返り見直すきっかけづくりができる者が増えるよう、今後も事業の企画に努めたい。

講座の参加者はもともと運動をしている者も多かったが、運動を継続する者を支援するため、講座の最終日に、市内で活動している体操の自主グループの紹介を行い、1名が自主グループに加入することとなった。自主グループに新規のメンバーが入会することで、10年以上継続して活動している自主グループの活性化も併せて行えると考える。

(6) 課題、今後の取組

「血管げんき教室」は、ハイリスクの者に限らず、市民全体を対象としたポピュレーションアプローチの講座であるため、追跡調査や医療費への影響を分析することは難しい。新規の対象者を増やし、参加者が自分の生活を振り返り生活改善をするきっかけづくりの場として位置付けていく必要がある。今後もより多くの参加者を受け入れるため、2日間1コースで実施していく予定である。そのため、対象者の特性を把握し、それに応じた講話の内容や資料媒体などを検討し続けていくことが課題である。

血管げんき教室

～事前アンケート～



はすびい©

教室に参加して、どんなことを知りたいですか？
また、どんな目標がありますか？
皆さんの思いを教えてください。

名前： _____

① 教室に参加したきっかけ

② 教室に参加して、自分のなりたい姿

①と②を考えることで、
今回の教室を有意義な
ものにしましょう☆



はすびい©

日々の生活の振り返りをしてみましょう



☆気を付けていること、頑張っていること

★直したいと思っていること、いけないなあ・・・と思っていること

生活習慣に関する振り返り（あてはまる番号に○を。）

問1 日頃から健康のために積極的に身体をうごかしていますか。

1. よくしている 2. まあしている 3. あまりしていない 4. 全くしていない

問2 仕事や家事も含めて一日にどれくらい体を動かしていますか。

1. 1時間以上 2. 30分～1時間 3. 20分～30分 4. 20分未満

問3 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動をどれくらいしていますか。

1. ほぼ毎日 2. 週2～4回 3. 週1回 4. 月1～2回程 5. ほぼしない

問4 睡眠による休養が十分とれていると思いますか。

1. 十分とれている 2. まあとれている 3. あまりとれていない 4. 不足している

問5 悩みや不安、苦勞がある時（ストレスを感じた時）、気分転換や他者への相談、自己解決などで、ストレスをためない工夫が出来ますか。

1. 十分できている 2. 時々できている 3. あまりできていない 4. 全くできてない

問6 普段どれくらい飲酒していますか。

1. ほぼ毎日 2. 週3～5日 3. 週1～2日 4. 月に1～2回 5. しない

問7 たばこを吸いますか。

1. 吸う（ 本） 2. 吸わない

食生活に関する振り返り（あてはまる番号に○を。）

<問1> 1週間に朝食をどれくらい食べていますか。

- | | | | | |
|-------|----------|----------|--------|---------|
| 1. 毎日 | 2. 週4～5回 | 3. 週2～3回 | 4. 週1回 | 5. 食べない |
|-------|----------|----------|--------|---------|

<問2> 主食（ご飯、パン、麺類）・主菜（卵、肉、魚、大豆、大豆製品などが主体のおかず）・副菜（野菜、海藻、いも類等が主体のおかず）の揃った食事はどれくらい何回とっていますか。

- | | | |
|-----------|---------|----------|
| 1. 一日2回以上 | 2. 一日1回 | 3. 週4～5回 |
| 4. 週2～3回 | 5. ない | |

<問3> どれくらい外食（飲食店での食事、出前をとる、市販弁当の購入など）をしていますか。

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 外食しない | 2. 週1回 | 3. 週2～6回 |
| 4. 毎日1回 | 5. 毎日2回以上 | |

<問4> 一日に野菜料理（野菜を主とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。
【一皿 = 小鉢一個分】

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| 1. 7皿以上 | 2. 5～6皿 | 3. 3～4皿 |
| 4. 2～1皿 | 5. ほぼ食べない | |

<問5> 就寝前の2時間以内に夕食や間食をしますか。

- | | | | | |
|-------|----------|----------|--------|---------|
| 1. 毎日 | 2. 週4～5回 | 3. 週2～3回 | 4. 週1回 | 5. 食べない |
|-------|----------|----------|--------|---------|

<問6> 食事をする時、よくかんで食べていますか。

- | | | |
|---------------|---------------|------------|
| 1. 30回以上かんでいる | 2. 15～20回程度かむ | 3. 5～10回程度 |
|---------------|---------------|------------|

<問7> 食品を買う時や外食する時、塩分表示やカロリー表示などを見ていますか。

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 必ず見て選択の参考にしている | 2. 必ず見るが選択の参考にしていない |
| 3. 時々、気になる時だけ見る | 4. 全く見ていない、参考にしていない |

<問8> 「漬物に醤油はかけない」、「サラダにたっぷりドレッシングやマヨネーズをかけない」、「味噌汁の味噌の量は少なめにする」など、減塩していますか。

- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| 1. よく減塩している | 2. 時々減塩している | 3. あまり減塩していない |
| 4. 全く減塩していない | | |

「血管げんき」に関すること（あてはまる番号に○を。）

問1 H26年度の特定健診 または 後期高齢者健康診査を受診しましたか？

1. 受診した
2. (人間ドッグなど) 同様の検査を受診した・する
3. 受診はまだだが、受ける予定
4. 受診しない

問2 自分の血圧の値がおおむねどれくらいか、知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問3 高血圧の基準値を知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問4 自分の血圧が、正常血圧か高血圧か、知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問5 自分の脂質の値がおおむねどれくらいか、知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問6 脂質異常症の基準値を知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問7 自分の脂質が、正常域か脂質異常症か、知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問8 高血圧の予防法を知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問9 自分の生活で実践できる高血圧の予防法がありますか？

1. はい
2. いいえ

問10 脂質異常症の予防法を知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問11 自分の生活で実践できる脂質異常症の予防法がありますか？

1. はい
2. いいえ

教室に関する感想など（自由記載）



7 「血管げんき」に関すること

問1 H26年度の特定健診 または 後期高齢者健康診査を受診しましたか？

1. 受診した
2. (人間ドッグなど) 同様の検査を受診した・する
3. 受診はまだだが、受ける予定
4. 受診しない

問2 自分の血圧の値がおおむねどれくらいか、知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問3 高血圧の基準値を知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問4 自分の血圧が、正常血圧か高血圧か、知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問5 自分の脂質の値がおおむねどれくらいか、知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問6 脂質異常症の基準値を知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問7 自分の脂質が、正常域か脂質異常症か、知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問8 高血圧の予防法を知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問9 自分の生活で実践できる高血圧の予防法がありますか？

1. はい
2. いいえ

問10 脂質異常症の予防法を知っていますか？

1. はい
2. いいえ

問11 自分の生活で実践できる脂質異常症の予防法がありますか？

1. はい
2. いいえ



●ご協力ありがとうございました●