

1. 取組の概要

町では、人生を元気で豊かに過ごすためには日々の健康づくりが重要と考え、①住民に健康的な生活習慣の大切さを理解してもらうこと②自発的に健康行動を選択・継続してもらえることをめざし、スモールチェンジ活動の推進を行っている。この事業は早稲田大学応用健康科学研究室（代表：竹中晃二教授）と連携をはかり町全体のヘルスプロモーション活動として実施している。

本年度は、保健事業などになじみの薄い壮年期の男性に少しでもスモールチェンジ活動への参加を促していきたいと考え本事業を計画した。壮年期は、自身の健康よりも仕事を優先する働き盛りの世代であるため、健康づくりへの関心が低く、一方で、健康に関して将来への不安も少々抱えている傾向にある。高齢期に入る前に健康的な習慣を獲得することは、今後の生活習慣病予防のために非常に重要である。このことから、家庭において生活をサポートできる夫婦を単位とした健康教育の提案が早稲田大学からあったので、ご夫婦で参加し、お互い励まし合いながら、和気あいあいスモールチェンジに取り組める事業として実施した。

☆スモールチェンジ活動とは☆

～健康づくりのためにわずかなことから始めよう！合言葉はスモールチェンジ～

スモールチェンジとは、一大決心を必要としない小さな健康行動のこと。「食事は野菜から食べる」「お茶碗のサイズを一回り小さくする」「朝起きてすぐの喫煙を30分先に延ばす」というように行動の敷居を高くしないで健康的な活動を少しずつ増やしていく。いくら良い行動であっても、続けなければ効果は得られず継続も難しいことに着目し、確実にできることをしっかりと継続し、そのような行動を増やしていくことで生活習慣病を予防する取り組み。

2. 取組の契機

(1) スモールチェンジの背景

ときがわ町では平成22年度から早稲田大学と住民の健康づくり運動に取り組んできた。スモールチェンジ活動のPRによりロゴの周知はある程度広まったが、実際にスモールチェンジに取り組んでいる方を追って効果を検証してみることはしていなかった。参加者をモニターと考え、取り組みの内容や行動の変化などを広報誌等に掲載し住民にフィードバックすることで、壮年期の男性が自宅でスモールチェンジを自主的に行っていくきっかけづくりになればと考えた。

(2) 通信による健康教育の提案

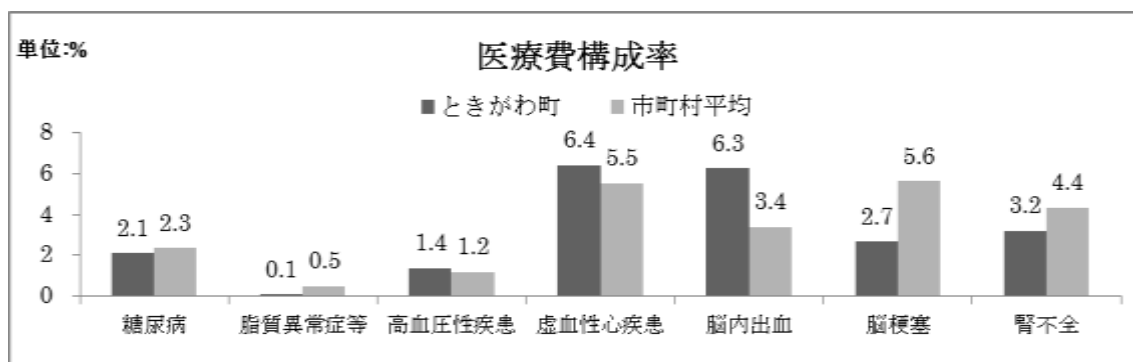
ときがわ町は山間部に位置し、交通機関が少なく移動は主に自家用車を使う人が多い。また、都市部へ通勤している人も多く壮年期の男性が平日の保健事業へ参加する

ことは非常に難しい。特定健診受診状況を見ても壮年期の受診率は低い状況にあり町の課題となっている。これらをふまえ、大学より通信による健康教育、すなわち自宅で健康づくりに取り組みながら文書でのやりとりで健康づくりを支援する方法の提案があった。この方法なら保健センターへの来所が困難な人や、忙しくて事業に参加できない人でも参加しやすいと考えた。

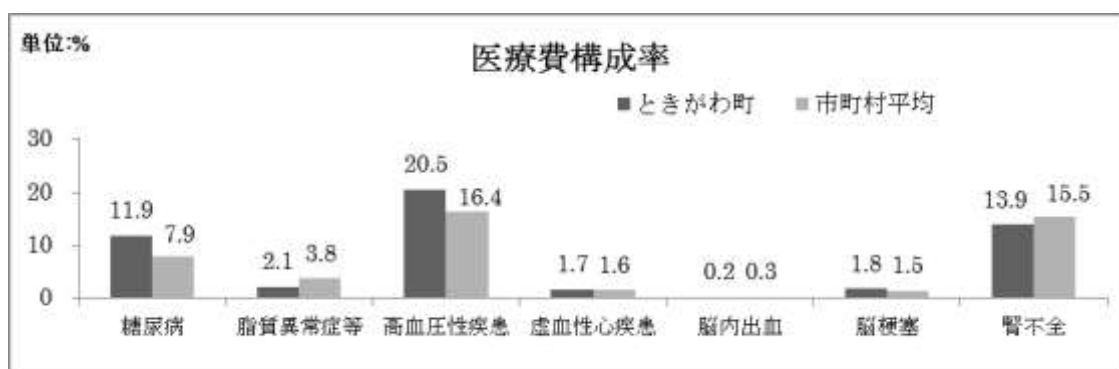
(3) 生活習慣病対策の必要性

ときがわ町の40歳以上の国保医療費を見ると、生活習慣病に係る疾病の状況では、医療費に占める割合は、入院では虚血性心疾患、脳内出血が市町村平均より多く、入院外では高血圧性疾患と糖尿病が市町村平均より高い状況となっている。入院外的生活習慣病医療費構成率は、埼玉県の市町村平均を上回っており、ときがわ町において生活習慣病対策が重要となっている。

【入院】 疾病別医療費の構成率（平成22年度）



【入院外】 疾病別レセプト件数と医療費の構成率（平成22年度）



3. 取組の内容

事業名	夫婦でスモールチェンジ事業
事業開始	平成26年
予算	委託料 495,000円 (その他事業も含む)
参加人数	18組 (36人)
期間	平成26年6月～9月

(1) 事前フォーカスグループインタビュー（平成 26 年 4 月 14 日）

協力参加者 14 名（男性 5 名・女性 9 名）。男性と女性それぞれに分かれて①現在自分が行っている健康行動②家族と健康に関する話題③パートナーを健康行動に誘うための方法④壮年期の男性が取組やすい活動など聞き取り調査を行った。インタビューの中で、男性と女性では取り組みやすい健康行動に差があるため、健康的な行動を支援していくためには、性差を考慮したスモールチェンジ活動の提案をしていくことが重要であると感じた。

《参加者》 商工会、消防団、ボランティア、愛育班、かわせみ会、生涯学習課、町民課、地域包括支援センター、保健センター

(2) 参加者の募集（平成 26 年 5 月）

広報誌、チラシ配布および 5 月末に実施した特定健診時に PR を行い参加者の募集を行った。

(3) 開始式 血液検査 生活行動調査 身体計測（平成 26 年 6 月 14 日）

出席者 31 人

プログラムの趣旨説明と夫婦で行う効果、スモールチェンジの考え方を竹中教授より説明してもらい、その後スモールチェンジの行動計画づくりと歩数計の説明を実施。記録用紙と簡易血液検査の結果を提出してもらって事業がスタートした。

《参加者の内訳》 (人)

年代	男性	女性	合計 (%)
30代・40代	1	1	2 (5.6%)
50代・60代	8	10	18 (50.0%)
70歳以上	9	7	16 (44.4%)
合計	18	18	36 (100.0%)

(4) 実践（平成 26 年 6 月～9 月）

2 週間に 1 回、早稲田大学応用健康科学研究室から継続のコツを伝授するスモールチェンジ新聞が参加者の自宅へ郵送で届く。参加者は歩数、体重と行動記録を 2 週間分記入したものを大学へ返送。担当学生が参加者の進捗状況を見ながら個別に支援コメントを書き込んだスモールチェンジ新聞と次回の記録票を送付する。このやり取りが 7 回（約 3 か月）繰り返された。

(5) 修了式 血液検査 事後調査 身体計測（平成 26 年 9 月 27 日）

出席者 28 人

3 か月間のプログラム振り返りとご夫婦の感想などを発表。また竹中教授より学生とのやり取りの内容や個別の生活面の改善などを報告してもらう。また、ときがわ町のメンタルヘルス活動であるところの ABC 活動についての講義を行い、最後に修了証授与式を行った。

1組の脱落もなく続けられたことを喜び、スモールチェンジ活動を今後も継続できるように支援した。終了後も記録票を継続して記入したいなど良い意見があった。

(6) 終了後フォーカスグループインタビュー（平成26年10月13日）

本事業に参加したご夫婦のうち6組12名の方へ再度集まっただきグループインタビューを実施。まずは3組ずつ2グループに分かれてグループ討議を行った。①どのような成果があったか。②目標設定は夫婦でどんなふうに決定したか。③夫婦で行ってよかった点と困難だった点などの聞き取りをした。その後、夫と妻に分かれて①夫婦で行っての感想②パートナーにしてもらったこと、してあげたこと③パートナーから刺激を受けたことについて感想を述べてもらった。

夫婦で参加してよかった、夫婦の会話が増えたなどの感想が多く聞かれた。

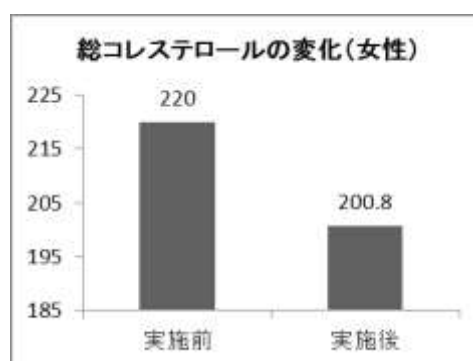
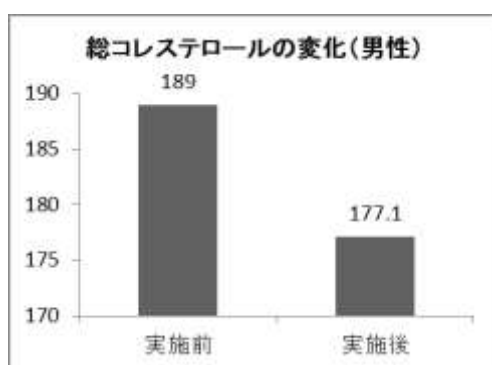
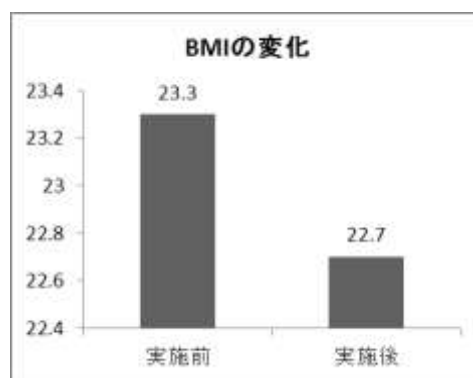
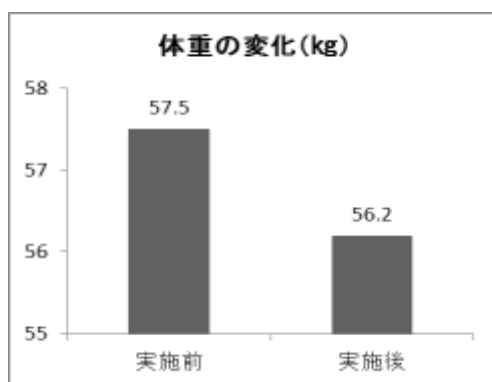
(7) 広報誌への記事の掲載（12月～2月）

夫婦でスモールチェンジの取組み内容と効果について住民へフィードバックするため広報誌に記事を掲載している。夫婦でスモールチェンジの参加者の行動変容をお伝えすることで、町全体の健康意識の高揚につながるようにしたい。

4. 取組の効果

事業の前後の身体計測と血液検査の変化をみると、改善者は、腹囲4名、総コレステロール7名、血圧5名、血糖値2名、HbA1c 2名あった。体重とBMIの平均値の変化をみるといずれも減少しており、総コレステロールについては男女とも減少しており生活習慣病の予防効果があったと思われる。

《事業前後の変化》



5. 成功の要因 創意工夫した点

(1) 壮年期の男性をターゲットにした取組

壮年期の男性をターゲットに実施したが、40代の参加はなかった。しかし60代以下の方が全体の半数以上を占め、前後の教室にも男性が多く参加してくれた。通信型の健康教育で保健センターへの来所は前後2回のみと最小限に抑え、休日に実施したことが良かったと考えられる。

(2) 継続を重視した計画づくりへのサポート

チャレンジに参加したご夫婦は一組の脱落もなく最後まで事業に参加できた。身体計測や血液検査も改善された人が多く、3か月と短い期間であったがスモールチェンジの効果があった。行動計画も当初は大きな目標を掲げてしまうご夫婦が多く、その場合にはスモールな計画に変えてもらい、あくまで継続できる内容を重視するようアドバイスをしたことが良かった。

また、担当学生からのコメントも回を重ねるごとに、より具体的なアドバイスに変化しており参加者の生活に即した内容を提供することが出来た。

6. 課題、今後の取組

ときがわ町では特定健診受診率の向上、特に壮年期の受診率を高めていくことを目標にしており、そのために健診ニュースを発行するなど魅力ある健康診査の提供に向けて努力をしている。今回も様々な場面で本事業の参加を促したが、若い年代の参加者は少なかった。しかしながら、参加者の3か月間の取組みを伝えることで、保健センターには来所しない人も自らスモールチェンジ活動に取り組んでいけるよう支援していきたい。

フォーカスグループインタビューの中で、夫婦で取り組んだことはリスクよりも利益の方が大きかったと多くの方が話していた。一緒にウォーキングをすることで会話が増え、お互いの理解が深まる、パートナーの健康行動の傾向を知ることで自分の生活にも刺激を受けることができたなどプラスの感想が多かった。

保健センターで行う健康づくり教室には圧倒的に女性の参加者が多い。今回の事業を通して、男性から寄せられた意見を今後の保健事業にも生かし、健康活動の情報提供を行う一方で男性が参加しやすい事業を増やしていきたいと感じた。