

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 上里町

### ～健康づくり応援塾～

#### (1) 取組の概要

規則正しい生活習慣を実践することは、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病などの予防や重症化を防ぎ、医療費や介護給付費の削減にもつながるとされている。特定保健指導対象以外の方や、若い世代の方にも早くから健康づくりに対する関心を高めてもらうことが重要であると考え、健康講話や運動実践をとおして健康づくりの大切さを知ってもらい、住民自ら日頃からの健康管理ができるように支援することを目的にこの教室を開催することとなった。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 生活習慣病関係の医療費が多い

上里町国民健康保険の状況では、医療費（入院外）は高血圧疾患や腎不全、糖尿病などの疾患で高い傾向にあった。これらの疾患は、生活習慣を改善することで予防や重症化を防ぐことができるため、生活習慣の改善を主目的とした教室を検討した。

##### (イ) 運動に興味がある方が多い

今まで町で開催した教室のうち、実際に運動を体験する教室への参加者が多いことから、運動指導の先生に協力をしてもらい、運動実践中心の教室を企画した。

##### (ウ) 取組の内容

事業名	健康づくり応援塾
事業開始	平成22年度

	平成26年度	平成25年度
予 算	67,000円 ・運動講師謝礼 64,000円 ・決定通知郵送代 3,000円	67,000円 ・運動講師謝礼 64,000円 ・決定通知郵送代 3,000円
参加人数	58人	48人
期 間	平成26年9月～11月（8回）	平成25年10月～12月（8回）
実施体制	健康保険課主催	健康保険課主催

#### ① 参加者の募集（平成26年6月頃）

特定健康診査を受診した方の結果通知と教室のお知らせを同封するとともに、広報7月号で参加者を募集した。定員を40名としたが、会場などに余裕があるため申込みがあった全ての方に参加決定の通知を送付。

対象者は40～74歳の住民の方で運動制限がない方とした。

## ② 実施内容（平成26年9月～11月）

回数	内 容	
	運動実践（60分）	ミニ講話（30分）
1	自分の身体を知ろう	身体にやさしい生活習慣
2	楽しくウォーキング	再確認！血圧
3	ゆがみを整える～腰編～	おいしく減塩食
4	ゆがみを整える～肩・ひざ編～	体重管理の大切さ
5	いつでもどこでも簡単体操	低カロリー食のポイント
6	今から始める筋トレ習慣	ロコモティブシンドロームとは？
7	家の中でできるエクササイズ	あなどれない!?歯の健康
8	体験！ソフトエアロビクス	心の健康も大切に

\*運動実践は、前半と後半に分けて、運動指導の講師2人が担当

\*ミニ講話は、保健センター保健師、管理栄養士が担当

\*毎回出席カードに体重や血圧の測定をしてもらい記録をしてもらう。

\*初日には、ひざ・腰の不調がないか確認し、からだのゆがみなどのセルフチェックの方法も学ぶ。初日と4回目の時にチェックを行い、出席カードに記録する。

## ③ 評価（平成26年11月）

教室最終日のアンケートで、「体重」「腹囲」「血圧」「腰などの痛み」「運動習慣」「食生活」「気持ち」の7項目について教室参加前と参加後にどのような変化があったかについて聞いた。

また、今後も健康的な生活習慣が継続可能かについても回答してもらった。

## ④ 教室終了後の活動（随時）

健康づくり応援塾を受講して運動習慣を継続していきたいという要望が多く、平成23年度より運動指導の先生に協力してもらい、終了者の会（自主グループ）を2つ立ち上げた。両グループとも年間30回以上活動している。

## (エ) 取組の効果

### ① アンケートから得られた教室の効果

\*「運動習慣」「食生活」「気持ち」の項目が改善傾向だった方…8割以上

\*「体重」「腹囲」が減少傾向にあった方…約4割

※初回と最終回で体重、腹囲、血圧の計測値をいずれも2回とも把握できたのは26人。体重や腹囲に関しては、もともとの体格（肥満ややせ）などは考慮していない。

\*健康的な生活習慣が継続できそうな方…9割以上

以上のことなどから、体重、血圧やからだの不調についてのセルフチェックの大切さを学ぶとともに、日頃から自分で健康管理をする意識の向上と行動へつながっていくと考えられる。

【表】教室参加後に減少又は改善傾向だった者の割合(アンケート回収は44人)

項目	人数(割合)
体重	減少…19人(43%)
腹囲	減少…16人(36%)
血圧	改善…6人(14%)
腰痛などの痛み	改善…21人(48%)
運動習慣	改善…39人(89%)
食生活	改善…37人(84%)
気持ち(自信がいったなど)	改善…39人(89%)

## ② 地域への効果

教室で学んだことを家族や友達に伝えているという参加者が多い。

また、終了者の会も参加者からの声かけにより発足し、今では2グループとも90名が参加登録し、会場の都合のためキャンセル待ちとなるほど好評を得ている。平成26年度は6割以上の方(58人中38人)が、終了者の会へ継続して参加している。教室には参加しなかった方も、家族や友達の薦め(口コミ)で終了者の会へ参加し、運動を始めている。

## (オ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 楽しく、無理なく参加できるように工夫した

講話や運動において、なるべく楽しく参加してもらえるような雰囲気作りを心がけた。運動については、個人差もあり腰痛等がある方もいるため、スタッフ間で共有し、無理しないよう声かけをした。

### ② 教室終了後も健康づくりを継続できるように工夫した

運動はできるだけ家でも続けられるものを講師に取り入れてもらった。

それでも教室終了後は一人で継続するのは難しいため、その後も引き続き仲間と一緒に運動できる場所を設けた(終了者の会)。

また、保健センタースタッフと顔見知りになることにより、運動以外の個人的な相談もしやすくなったと思われる。

## (カ) 課題、今後の取組

### ① 生活習慣病の予防効果や医療費抑制の効果が見えにくい

評価方法がアンケートによる参加者の主観的な指標しかないため、血圧や体重といった計測値の変化や特定健診データなどとの連携も考慮していきたい。

さらに、医療費についても参加者とそれ以外の方とで差があるのかなども比較検討してみたい。

## ② 若い世代の方への取組

教室対象者のうち40～50歳代の参加が少ない。早めの生活習慣病予防が重要なのだが、そのような世代がどうしたら参加してもらえるか、また、健康づくりに興味をもってもらうにはどうしたらよいかなど内容や方法について検討していく必要がある。

## ③ 終了後の自主グループの運営について

当初考えていた人数よりも大幅に参加者が増えたため、名簿や会計の管理といった事務的なことは保健センター職員が主体となって行なっている状況である。今後は住民の方たちだけで運営できる本格的な自主グループとなるよう支援していきたい。