

2 活用事例

事業概要**○背景**

桑折町ではメタボ予備群・該当者が同規模市町村と比較して多く、運動習慣のない人の割合も多い。そこで時間の制約なく取り組むことが可能で簡易に使える「歩数計」を用いて、運動習慣の向上を図りたい。

○目的

健康指標の改善と運動する人のすそ野を広げることを目的としている。

○今事業のねらい

背景および目的のとおり

実施体制**○委託民間先・委託内容**

株式会社タニタヘルスリンク・歩数計の配布及び体組成測定結果からの分析、食事調査、タニタの管理栄養士によるセミナー

○民間事業の活用の仕方

行政には無いノウハウを教えてもらいつつ、健康意識を高める。また、有名企業と協働することによって町民の興味関心を引き、参加意欲を高める。

○予算 1,200 千円**事業のポイント**

健康診断の結果がメタボ予備群・該当者、BMIが25以上の者を狙って通知を出し、町の健康指標の改善を図った。また、年 2 回タニタヘルスリンクの講師を呼んで講演会を行い、町民全体の健康意識の改善を図った。

事業内容

○対象 メタボ予備群・該当者、BMI が25以上の者 40 人。40人以下の場合一般公募。

○周知 該当者に個人通知、その後広報でも公募

○時期 9月末～3月(測定期間は9月末～1月)

○内容

①歩数計を参加者に配布し、一定期間の歩数を計測するとともに、歩数に応じたポイントを付与し歩数上位者へはインセンティブを与える。

②食事調査(BDHQ)、タニタの管理栄養士によるセミナー

③体組成計による事業前後の体組成の改善状況

○見える化

歩数計のデータ送信器を用い、歩数、歩行時間、総消費エネルギー量を時系列順に参加者は見ることが出来る。

また、歩数上位者の表彰及び広報への掲載を行う予定。

○事業後のフォロー

歩数計をそのまま提供、歩数計データも変わらず確認できる。

事業参加者に取り組んでみての感想を発表してもらう場を設け、事業に参加できなかった町民に対しての情報の共有を図る。

評価(効果検証)の設定

○評価指標

①体組成計による体組成の改善状況

②歩数計データによる事業期間の合計歩数

事業評価(実績・効果)

○設定した指標の評価

事業期間の合計歩数、月ごとの平均歩数

○アウトプット指標(事業実施・活動量)

事業参加人数:40人 セミナー開催数:2回 継続参加率人数:39人

○アウトカム指標(効果)

(短期):歩数計データが4カ月弱で100万歩を超える参加者が7人出た。

終了後アンケートで、歩数計があるため意識して歩くことができたという意見が多く出た。

○事業全体

「意識して歩けた」「歩数を決めて歩くことができた」と好意的な意見が多く出たが、「歩いたのに痩せなかった」という意見もあり、歩くだけでなくバランスの良い食事等の情報提供の場が少なかった。新型コロナウイルス感染症対策のため、事業後の体組成測定ができなかったため、機会があれば町独自の体組成調査計で測定をしたい。

今後の展開

○今後の課題

町のメタボ率はいまだ高いままなので、これを足掛かりに、町全体の健康意識の底上げを行いたい。

○段階的取組み計画

健康づくりコンソーシアム「こおり健康楽会」という組織を立ち上げ、町の健康増進を図る事業やイベントを行う予定である。



事業概要

- 背景:当市におけるメタボリックシンドロームの該当者及びその予備群の割合、さらにBMIが25以上の肥満者の割合が国県と比較して高い状況にあるが、特定保健指導受診者数の割合は県内においても低い状況にある。
- 目的:生活習慣の改善と運動の習慣化を図り、メタボリックシンドロームの改善と生活習慣病の予防を目的とする。
- 今事業のねらい:前年度参加者において、体重・腹囲・体脂肪・血圧などの指標のうちいずれかが改善され、特定保健指導の対象外となった方も複数名いた。多くの方に参加してもらうため案内通知に成功事例を掲載するなどして、より多くの方に参加してもらい生活習慣の改善と運動の習慣化を図る。

実施体制

- 委託民間先・委託内容:RIZAP株式会社・出張型トレーニングの実施
- 民間事業の活用の仕方:RIZAP株式会社の講師の指導を受けることで、参加者のモチベーションの向上と維持を図る。
- 予算:福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金 1,299 千円

事業のポイント

- 工夫点や特徴的取組:より多くの方に参加してもらえるよう、午前と午後の2回開催とした。

事業内容

- 対象:特定保健指導対象者、及び特定健診受診者のうちBMIが28以上の肥満者
- 周知:対象者に対する郵送による勧奨通知
- 時期:令和元年12月～令和2年3月
- 内容:測定(体重、BMI、体脂肪、腹囲、血圧)、目標設定、講義、トレーニング等
- 見える化:自己記録表(アプリ)の活用、体重等の経過グラフの配付によるフィードバック
- 事業後のフォロー:次年度健診で参加者の結果を確認し個別にフォローする。

**評価(効果検証)の設定** ※測定できる客観的指標で主観的指標は付加的に活用

- 評価指標:体重、BMI、腹囲、収縮期血圧、拡張期血圧

事業評価(実績・効果)

○設定した指標の評価:(最終データが得られた 14 名(男性7名、女性7名)について分析)

項目	開始前平均	実施後平均	増減	改善者数	最大減少
体 重	72.2 kg	70.7 kg	-1.5 kg	10 人	-4.8 kg
B M I	29.2	28.5	-0.7	10 人	-1.7
腹 囲	101.8 cm	98.8 cm	-3.0 cm	12 人	-9.0 cm
収縮期血圧	139.7 mmHg	133.8 mmHg	-5.9 mmHg	11 人	-26.0 mmHg
拡張期血圧	79.6 mmHg	75.3 mmHg	-4.3 mmHg	9 人	-19.0 mmHg

○アウトプット指標(事業実施・活動量):午前・午後の各 8 回コース

参加者数21名(特定保健指導8名、肥満者 13名)、継続率90%

○アウトカム指標(効果)

(短期):食べ過ぎと運動不足に気づき、体重や血圧等の変化だけでなく、脂肪肝の改善、便秘の解消、胃もたれの解消、睡眠の改善、夜間頻尿の減少などの効果を実感されるなど、よりよい生活習慣の定着ができた。

(中長期): 運動習慣のある割合の増加、メタボ該当者の減少、医療費の軽減を目指す。

○事業全体:

- ・ 新型コロナウイルス感染症の影響で、生活スタイルに変化があったり精神的なストレスを感じる人が多くいたが、支援を継続したことで取り組みも継続できている方が多かった。
- ・ 事前に送付したRIZAPの「確認書」※を見て、直前にキャンセルをした方が多くいた。
- ・ BMI30 以上の方は、膝や腰などの不調を抱え運動が難しい方が多くいた。

今後の展開

○今後の課題:

- ・ 次年度についても先駆的健康づくり支援事業の利用を申請し、メタボ該当者及び予備群の改善を図る。
- ・ 身体症状が出る前の方に多く参加いただけるよう対象者をBMI26以上にするなどの見直しが必要。



○段階的取組み計画:

- ・ 本市の現状(肥満率や医療費など)について、市民に分かりやすいよう周知しつつ、生活習慣の改善の見直しを促していく。

※免責事項等が記載された同意書

RIZAP による「脱！メタボ！！からだ改善プログラム」

<事業概要>

○背景

本町は、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合が30%以上で推移し、全国と比べると高い状況が続いています。また、特定保健指導の利用率も低く、受けた方についても目標達成が難しく、効果的な実践方法の導入が必要な状況でした。

そのため、新しい視点での取り組みとして、RIZAP との協働による健康づくり事業を展開することとなりました。

○目的

より効果的な運動・食事の実践による減量を実感することで、生活習慣の改善に対する意識の高揚を図り、メタボリックシンドロームの改善、予防を目指す。

○今事業のねらい

個人毎の目標を持ち続け、生活の中で、効果的な運動・食生活を習慣化し、健康志向の生活ができることをねらいとする。

<実施体制>

○委託民間先・委託内容

RIZAP 株式会社・出張型グループトレーニング

○民間事業の活用の仕方

RIZAP の名称効果や目標達成の実現性から、RIZAP 株式会社との協働を要望。民間事業を活用することで、教室運営のノウハウを学ぶ機会となる。

○予算

利用補助金：福島県先駆的健康づくり実施支援事業費補助金 1,200,000 円

予算額： 国民健康保険特別会計 1,651,840 円

<事業のポイント・事業内容>

○対象 ① 特定保健指導該当者(積極的支援レベル・動機付け支援レベル)

② メタボリックシンドローム該当者及び予備群

③ 健康づくりのために減量を目指す方

④ ①～③のいずれかの 40～69 歳の町民 定員 20 名

○周知 ・特定保健指導該当者、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の方へ個別通知

・チラシ全戸配布

○時期 令和元年 12 月 2 日～令和 2 年 2 月 28 日(実施回数 8 回)

働き世代の方が参加しやすいように 18 時から開始。

○内容 ・目標達成のためのグループワーク

・食事、運動等の実践内容講話

・運動指導

・計測(体重・体脂肪率・血圧等)

・専用アプリ等で食事記録とコメント返信で個人毎の食事指導



○見える化

個人毎に 1 週間目標シートを記入し、教室でグループ毎に振り返りを行う。教室終了後の結果を個人へフィードバック。

○事業後のフォロー

- ・参加者の継続支援として、3 か月後に取り組み状況についてアンケートを実施する。
- ・次年度健診で参加者の結果を確認し、個別にフィードバックし、個別相談を実施する。

<評価(効果検証)の設定>

○評価指標

- ・参加者の測定数値(体重・腹囲・体脂肪率・血圧)の改善率
- ・生活改善に対する意識の変化(アンケート)
- ・参加者の満足度、出席率
- ・参加者の次年度の特定健診結果の改善



<事業評価(実績・効果)>

○設定した指標の評価

- ・参加者の測定数値の改善率
 - 体重 平均 3.7kg 減量(最大 9.6kg)、腹囲 平均 5.1 cm減少(最大 11.4 cm)
 - 体脂肪率 平均 2.3%減少(最大 5.5%)、血圧 19 名中 13 名が低下
- ・生活改善に対する意識の変化(アンケート)→95%の方が意識するようになったと回答
- ・参加者の満足度→95%、出席率→94%

○アウトプット指標(事業実施・活動量)

- ・実施回数(3 か月間で 8 回)
- ・参加数 20 名(リタイア 1 名)
 - ①特定保健指導該当者 3名(リタイア1名)、②メタボリックシンドローム該当者及び予備群 2名
 - ③健康づくりのために減量を目指す方 15 名
- ・出席率 94%(延べ 150 名)

○アウトカム指標(効果)

(短期)身体的データ(参加者の測定数値の改善率)、参加者の生活改善に対する意識の変化
(長期)健診結果の改善、メタボ該当者の減少

○事業全体

- ・夜間の実施により、働き世代の方の参加者が多かった。
- ・トレーナーの指導方法は、今後の保健指導に活かせる内容でもあり、保健師側が学ぶ機会ともなった。

<今後の展開>

○今後の課題

- ・特定保健指導該当者の参加が少なく、周知方法の検討。
- ・効果的な参加者への継続支援方法の検討。



RIZAP×ASAKAWA Perfect Body Project ライザッププログラムによる運動教室

事業概要

- 背景 景:平成30年度の特定健康診査受診者511人中202人(39.5%)がメタボリック症候群の基準該当及び予備群であり、さらに同集団での糖疾患判定では172人(85.1%)が通院中、要精検、要指導であった。これらの結果から、町全体の傾向であることが予測でき、生活習慣の影響で健康にリスクを生じはじめる40歳代からをターゲットにできる特徴ある生活習慣病予防教室に取り組むこととした。
- 目的 的:民間企業と協働した先駆的な健康づくり事業を実施することで、町民の生活習慣病の予防、改善を図る。町民が、健康で生き生きと暮らすことや医療費の抑制につなげる。

実施体制及び内容

- 委託 先:RIZAP株式会社
- 目標 標:効果的、効率的なプログラムの提供を受け、対象者の肥満度、健診検査値の改善が図られる。また、自身の振り返りができ、生活改善のポイントに気づく。
- 対象 象:平成30年度の特定健診の受診者で、40歳～65歳かつBMIが23以上の方、一般町民で、45歳～55歳かつBMIが23以上の方。
- 実施内容:RIZAP株式会社スタッフによる生活習慣病予防のための講義及び運動トレーニング及び食事を中心とした生活習慣改善の個別指導。体組成計を使用しての測定。
- 実施回数:全8回いずれも日曜日（開始日 11月17日 終了日 令和2年1月26日）



- 事業後のフォロー体制:運動継続支援のため、3か月毎に計測を実施する。保健センター内の運動器具の使用や他の生活習慣病予防教室への勧奨

評価について

○評価指標

体重、腹囲、体脂肪の測定値/出席率/前向きな言動

○事業評価(実績・効果)

【アウトプット指標】

参加者数 22人(男性11人 女性11人) ※不参加、辞退、離脱等なし

出席率 90%

【アウトカム指標】

①数値結果

体 重 平均3.5kg減少(最大12.3kg減)

体脂肪率 平均2.5%減少(最大7%減)

B M I 開始時、25以上17名中6名が25以下となった。

腹 囲 平均7.7cm 減少(最大16cm 減)

②アンケート結果

プログラム評価 大変満足 75% 満足 25% 不満 0%

食事指導 大変満足 64% 満足 32% 普通 4% 不満 0%

運動指導 大変満足 71% 満足 29% 不満 0%

③中長期での評価(第2次健康あさかわ21)

項 目	指 標	現状値 (H28)	目標値(R7)
高齢者の健康	介護保険要支援・要介護認定率の増加の抑制	14.7%	50%
運動	運動習慣者(1日30分以週2回以上)の増加	21.4%	19%

【事業全体(参加者の感想から)】

- ・ 地域で参加することで、平日仕事で忙しい人も参加でき、しかも近所の人と声を掛け合いながら出来るので凄く良いと思います。
- ・ 年齢とともに体型も変化し、性格も内向的になっていたのですが色々勉強になり身体も軽くなって本当に良かったです。
- ・ 週1回、月1回など色々だったが、とにかく定期的に保健センターに集まり、保健師さん、トレーナー、チームメイト、参加者の顔を見ながらトレーニングすることも励みになった。
- ・ テレビCMなどで見えても、自分とは縁のないものと思っていましたが、今回の出張プログラムに参加して「やれば出来る」を実感しました。これからも自分なりに継続していきたいと思います。
- ・ 3か月の間に食事の仕方を変えることが出来て本当に良かったと思います。運動は嫌いでしたが、スクワットとか有酸素運動なら続けられそうです。
- ・ みんなと同じ運動を一緒にやる事で意識が上がり、自分だけが苦しいわけではないことが分かった。



今後の取り組み

- 今回のメンバーが生活習慣病予防のための運動、食事に継続して取り組めるよう支援していく。
- 令和2年度も、民間企業のノウハウを取り入れた健康増進セミナーを開催し、健康の保持増進のために、運動や食事に気をつけることが重要だという意識を町民の交流を通じて高めていきたい。

玉川村

人口:6,497人

50代からの若返りプロジェクト 歩行力改善プログラム

事業概要

○背景:健康診断の結果から働き盛り世代のメタボ予備群が多く、運動も習慣化されていないことが明らかであった。H30年度から村独自のウォーキングポイント事業がスタートしており、既存事業とのタイアッププログラムによる相乗効果を期待して花王株式会社との歩行力改善プログラムを実施することとした。

○目的:歩行力の解析及び正しい歩き方の指導により、若々しい歩き方を身につけることで健康意識の向上と健康増進を促進する。また「元気なたまかわウォーキングポイント事業」と関連付け、当該事業の活性化を図る。

実施体制

- 委託民間先:花王株式会社
- 委託内容:物品の賃貸借及び歩行力測定会の実施
- 予算:1,440,584円

実施のポイント

- 村の既存事業である「元気なたまかわウォーキングポイント事業」参加者を優先して対象者を募ることで双方の事業の相乗効果を図った。
- 参加しやすい農閑期に事業を実施した。

事業内容

- 対象:50歳以上の村民
- 周知:既存事業である「元気なたまかわウォーキングポイント事業」参加者への個別通知及び村民回覧
- 時期:10月～1月
- 内容:
 - ① 事業開始前後に歩行力測定会を実施
 - ② 測定会参加者にホコタッチを配布
 - ③ ホコタッチ配布当日から参加者が個々にウォーキングを開始
 - ④ 1ヶ月ごとにホコタッチステーション(保健センター)で歩行記録をチェック
- 見える化:測定後は個々に分析結果通知を配布し参加者へフィードバック。ホコタッチステーションでも1ヶ月ごとに歩行記録結果を印刷して配布し保健師からアドバイスと激励。



歩行力測定会 当日の受付

参加者にはアンケートも実施



歩行力測定会の様子

花王(株)の担当者から説明を受け、測定マットの上を歩行



測定後の説明

歩行力測定結果について専門的に解析・アドバイス

○事業後のフォロー:ウォーキング継続及び習慣化のため既存事業である「元気なたまかわウォーキングポイント事業」への参加を促し、定期的に保健師がフォローと激励。

評価の設定

○評価指標:●歩行力測定結果による改善 ●ウォーキングの質と量による評価
●事業参加継続割合での評価 ●参加者へのアンケートによる評価

事業評価

○アウトプット指標:開始時測定会参加者 59 名、終了時測定会参加者 54 名

○アウトカム指標:開始時と終了時(3 カ月後)を比較すると、歩行バランス年齢や歩行スピード年齢などの 18 項目中、14 項目で改善が見られた。3 カ月間の個別ウォーキング(日常歩行評価)でも積極的な歩行が習慣化されており、特に歩数に関しては、男女どの年代においても全国平均よりかなり多い結果となっていた。今後の中長期的な指標としては、それぞれの健康課題の改善や地域活動への拡がり、ウォーキング習慣の継続を期待する。

	参加者	
	事業開始時	事業終了時
歩行バランス年齢	50.9 歳	50.3 歳
歩行スピード年齢	42.0 歳	30.1 歳
歩行速度	4.72 km/h	5.30 km/h

○事業全体:①歩行の質(特に歩行速度)が、開始時よりも顕著に改善
②運動習慣が身についたと感じる人が増えた
③継続的な歩行により認知症予防の効果が期待できると感じる人が多かった
④ほとんどの参加者が再度参加してみたいと希望している

今後の展開

○今後の課題:参加者が継続してウォーキングできるように既存事業への参加を促し、定期的なフォローと激励が必要であると考え。また、参加者同士の士気を高めるようなイベントを開催し地域活動へと発展させる。

事業概要

- 背景 運動習慣がない若年層の割合が高く、健康教室や特定保健指導等を実施しても、参加者は健康意識の高い50～60代の女性がほとんどであり、生活習慣改善が必要な若年層へのアプローチが難しい状況が続いていた。
- 目的 住民の健康に対する意識を改革し、健康な町づくりに発展させることを目指す。
- 今事業のねらい 前年度、30～54歳の男性を対象にプログラムを実施し、一定の効果をえた。今年度はプログラム参加者だけでなく、その家族にサポーターとして、食事の面では町特産品である大豆ミートメニューを取り入れ、運動面や生活習慣全体にまで広げた家族の意識改革を図るとともに健康行動をとれる住民を増やす。

実施体制

- 委託民間先・委託内容 RIZAP 株式会社・メタボ予防プログラム及び健康セミナー
- 民間事業の活用の仕方 ターゲット層である若年層が興味・関心を寄せる RIZAP のネームバリューを活用し、参加の意欲を高める。若年層から高齢者まで経年的に対象者を拡大し、アプローチしていく。また、継続的に実施することで、町の特産品を活用した健康なまちづくりを推進する。
- 予算 利用補助金 先駆的健康づくり支援事業（上限 1,200,000 円）
予算額 1,674,000 円(実績額 1,400,800円)

事業のポイント

若年層を対象にしたプログラムでは、家族もサポーターとして一緒に健康行動をとれるよう工夫した。また、開催時間は働き盛りが参加しやすい夜18:30からの開催とした。健康セミナーでは、一般向けだけでなく、介護予防事業として 10 歳若返りセミナーも開催し、幅広い世代への健康意識改革を展開した。

事業内容

- 対象 メタボ予防プログラム:30～54 歳の住民
健康セミナー:20～74 歳の住民
10歳若返りセミナー:55～74 歳の住民
- 周知 メタボ予防プログラム:対象者へ個別通知、
訪問等による事業説明
セミナー:チラシを全戸配布、
関係機関からのチラシ配布等
- 時期 令和元年10月～令和2年 3 月



- 内容 メタボ予防プログラム(全 8 回)、健康セミナー(1 回:基本編・町独自/事業説明会として開催、1 回:食事編・町独自/成果発表会として開催、1 回:セカンドライフ編・介護予防事業として開催)



町独自事業として、プログラム参加者や家族を対象に大豆ミートメニューの調理実習
※健康セミナー(食事編)については、新型コロナウイルス感染症防止のため中止。

- 見える化 プログラム参加者:自己記録表、アプリを活用した食事等の報告、トレーナーからのフィードバック
- 事業後のフォロー 次年度のプログラム参加者とこれまでの参加者の交流の機会を設け、互いのモチベーションアップをはかる。

評価(効果検証)の設定

- 評価指標 実施数、参加人数、プログラム参加者及び家族の検査値(中性脂肪、LDL コレステロール)、体重、筋肉量、体脂肪率、運動習慣や食習慣などの行動変化、健康意識の変化

事業評価(実績・効果)

- アウトプット指標(事業実施・活動量) 実施数 プログラム 8 回、参加人数 延べ 104 名、参加率 92.9%

- アウトカム指標(効果)

【短期】プログラム参加者の体重 5%減少 100%達成、筋肉量 平均 2.1kg増、体脂肪率 平均 4.3%減、中性脂肪 改善率 66.7%、LDL コレステロール 改善率 50%、運動の習慣化や食習慣などの行動変化・健康意識の変化 100%

【中長期】生活習慣改善の継続、メタボ該当者の減少

- 事業全体 プログラム参加者から「一人ではできなかったが家族や仲間の支えのおかげで頑張れた」という声が多かった。また、サポーターとして参加していただいた家族からも「大変だったが、結果が出て喜んでいる姿を見ると頑張ろうと思えた」「家族の健康を知ることができた」という声が寄せられ、自分の健康はもちろん家族の健康のために健康行動をとることができた。

今後の展開

- 今後の課題 これまでの参加者の中にはリバウンドをしている方や健康行動を継続しているが振り返りの場を必要としている方が多いため、継続的なフォローが必要である。

- 段階的取り組み計画 令和 2 年度は、介護予防事業として、10 歳若返りプログラムを導入する。また、メタボ予防プログラムでは、これまでの参加者との交流の場を設け、互いのモチベーション向上を図りながら、健康行動の継続性を促す。また、町特産の大豆ミートメニューを提案し、広く町民に PR するとともに、健康行動を習慣化し、健康なまちづくりを展開する。



歩行年齢若返りプロジェクト事業

事業概要

- 背景:本市の地域性として車で移動が多く、那須山からの強風や冬季の積雪等のために歩行の習慣が十分でない現状がある。歩行の効果が見えにくいので続けにくいとの声や、健康づくりのアンケート調査でも「1日1時間以上の運動」の習慣がある割合は国よりも低く、実施している人の割合が近年減少傾向である。そこで花王株式会社の「歩行年齢若返りプロジェクト事業」で、歩行力を科学的に解析し、データを使って歩行力改善を促すプログラムを活用した。
- 目的:一人ひとりの歩行力の解析及び正しい歩き方の指導を行い、若々しい歩き方を身につけることで、健康意識の向上とさらなる健康増進を促進する。民間企業と協働し、効果的な運動習慣の継続を支援し、健康づくりへの意欲を醸成、健康寿命の延伸を目指す。また、白河いきいき健康マイレージ事業のポイントと関連づけることで、健康づくり活動の継続を図る。
- 今事業のねらい:前年度参加者の正しい歩き方の定着を図り、新規参加者と継続参加者の歩行力、健康意識の変化等の違いを知る。また、健康意識の向上と健康増進を促進する。

実施体制

- 委託先:花王株式会社
- 委託内容:「50代からの歩行改善プログラム」の実施及び、実施報告書の作成・提出。
- 民間事業の活用の仕方:ヘルスウォークとホコタッチ、2つのシステムを用いた歩行力の解析、歩行データの分析をわかりやすく「見える化」し、歩行力改善プログラムを展開する。
- 予算:利用補助金「福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業補助金」1,200千円
予算額 1,796千円

事業のポイント

- ・前年度の継続参加者と新規参加者の2群を募集し実施。歩行の質測定会は完全予約制とし、個別に十分対応できる時間を確保して行い、参加者の満足度を考慮した。ホコタッチステーション(中央保健センター)への来所時は窓口にて個別に説明をし、行動の強化を行った。

事業内容

- 対象:50歳以上79歳以下の市民で白河いきいき健康マイレージ事業に参加することが条件。
前年度からの継続者54名と、新規参加者75名の計129名。
- 周知:8月号保健センターだより(全戸配布)。対象年齢のマイレージ登録者へ個別通知。
- 時期:令和元年9月～12月までの3か月間
- 内容:①開始前の歩行の質測定会(新規参加者のみ。令和元年9月10日実施。)
②自身の歩行力を知り、3か月間「歩行年齢計(ホコタッチ)」を装着し、月1回程度ホコタッチステーションへ来場して歩行記録や歩行年齢等を確認。
③終了時の歩行の質測定会(全参加者:令和元年12月10日、11日の2日間実施。)
- 見える化:歩行の質測定会にて「ヘルスウォーク」の測定結果を配布。花王研究員が歩行力についての解説とアドバイスを個別に行った。また、ホコタッチステーションにて月1回のホコタッチ結果シートを配布し、目標の達成状況やポイントについて等の説明を行った。
- 事業後のフォロー:参加期間中のマイレージポイントをポイント交換時に付与。白河いきいき健康マイレージにて健康づくり活動の継続支援を行う。

評価(効果検証)の設定

○評価指標:歩行速度や歩行生活年齢の変化
健康意識の変化

事業評価(実績・効果)

○設定した指標の評価

・歩行測定結果では、歩行スピード年齢、歩行速度、歩幅等多くの項目で改善。歩数は終了時に向けて歩数が増加する傾向が見られた。継続参加者は昨年と比べて歩行力は大きく低下せず、改善が維持された。



【測定会の様子(12/10)】

	新規者			継続者		
	開始時	終了時	評価	前年度開始時	終了時	評価
歩行バランス年齢(歳)	50.5	50.5	-	50	54	↗
歩行スピード年齢(歳)	47.2	35.3	↘改善	43	39	開始時より良
膝痛の歩行傾向(%)	28.6	23.8	↘改善	25.5	31.9	戻り

・令和元年度白河いきいき健康マイレージ事業新規参加者 1,332 名(+176 名)

(※歩行年齢若返りプロジェクト事業新規申込者 75 名中、マイレージ新規登録者 15 名)

○アウトプット指標

歩行の質測定会	対象者	参加者	参加率
第 1 回目(9/10)	75 名(新規者)	71 名	94.6%
第 2 回目(12/10、11)	128 名(新規 65 名、継続 51 名)	116 名	90.6%

継続率 99.2% ※中断者2名(内死亡者1名)

○アウトカム指標

・新規参加者は、歩行の質(特に歩行速度)が開始時よりも顕著に改善、運動習慣が身についたと感じる人が増えた。継続者は、歩行の質は 1 年間の空白を経ても改善状態を維持。継続的な歩行により、若さを保ったり、認知症への効果が期待できると感じる人が多かったとの結果であった。参加者からは高い評価と満足度と共に極めて有意義な成果が得られた。

今後の展開

○今後の課題

・これまでは健康意識の高いマイレージ登録者へ参加者を募っていたが、今後は運動習慣を新たに獲得したい方(特定保健指導や生活習慣病重症化予防事業対象者など)のきっかけにさせていただくことや、介護予防の位置づけで展開予定である。例えば、高齢者サロンのサポーター等、すでに仲間で活動している方を中心に募集し、仲間間での健康づくり活動を支援することや、民間企業との連携により、魅力ある事業を展開することで新規者を取り込む工夫をしていく。

○段階的取り組み計画

・令和元年度で2年目となり、ホコタッチを返却したら取り組みが終わってしまわないよう、マイレージ事業への参加等、対象に合った健康づくり活動を継続できるよう事業展開をしていく。今後は新規者を対象にし、新たに健康づくり活動に取り組むきっかけとなるような事業として展開予定である。

事業概要

- 背景：平成27年に策定した第2次健康たなぐら21計画において、「健康寿命の延伸」を掲げ、運動教室や生活習慣病予防講座等の事業および特定保健指導等を実施し、生活習慣の改善や健康増進を図っているが、特定健診におけるメタボの該当者および予備群の割合は、県平均と比較しても高い状況にあり、運動習慣のある者の割合も県平均や同規模保険者よりも低い現状にある。
- 目的：生活習慣病発症のリスクの高い対象に対し、民間企業の先進的なノウハウを活用した食事及び運動のプログラムを提供し、正しい食事について学び、生活の中に取り入れることや運動の定着化を図り、生活習慣病の発症予防及び健康の増進。
- 今事業のねらい：正しい食事について学び、生活の中に取り入れることや運動の定着化を図り、生活習慣病の発症予防及び健康増進。

実施体制

- 委託民間先・委託内容：株式会社ルネサンス
座学と運動実践から継続性の期待できる効果的な健康づくりを行う。
 - ①からだ測定（体成分測定、健康チェック、カウンセリング）
 - ②生活習慣改善セミナー
 - ③生活習慣改善運動プログラム
 - ④効果の検証
- 民間事業の活用の仕方：前年度、参加者の満足度も高く、体重減少や運動意識の改善が見られたため、今年度も継続した実施を行った。
- 予算：福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金、1,200,000円

事業のポイント

働き盛りが参加しやすい夕方の開催及び前年度満足度の高かった内容の実施

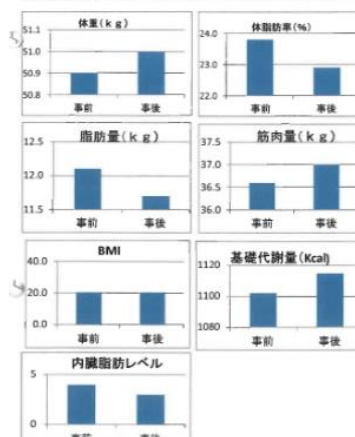
事業内容

- 対象：40歳～64歳の町民
- 周知：行政区長回覧およびポスターの掲示
- 時期：令和元年10月～令和2年1月にかけて、12回程度
- 内容
 - 1) 第1回目から測定（体組成測定・事前アンケート・健康チェック）、カウンセリング、生活習慣改善セミナーを実施し、取り組み目標の設定を行った。
 - 2) 各回生活習慣改善運動プログラムの実施（ウォーキング、体幹強化トレーニング、ボールエクササイズ、チューブエクササイズ等多種のプログラム）
 - 3) 最終回に事後アンケート、体組成測定、カウンセリング、取り組みの振り返りを行い、修了証を交付し、成果について確認した。

○見える化：自己記録表、対象者へ体組成測定結果のフィードバック

○事業後のフォロー：町の運動教室や運動グループの紹介及び
参加勧奨

項目(単位)	事前	事後	変化
体重(kg)	50.9	51.0	0.1
体脂肪率(%)	23.8	22.9	-0.9
脂肪量(kg)	12.1	11.7	-0.4
筋肉量(kg)	36.6	37.0	0.4
BMI	20.4	20.4	0.0
基礎代謝量(Kcal)	1102	1115	13
内臓脂肪レベル	4	3	-1



評価（効果検証）の設定

○評価指標：体組成測定結果の改善、
運動習慣の定着（アンケートで集計）

事業評価（実績・効果）

○アウトプット指標（参加人数）：延べ210名 実人員25名

○アウトカム指標（体組成測定及びアンケート結果）

- ・体重及びBMIの改善率は55.5%で半数以上の者に変化がみられた。
- ・体組成測定結果：体脂肪率改善率は88.8%と約9割の者に変化がみられた。男女別にみると、男性平均で1.7%の改善がみられ、体脂肪率の平均は14.0%となった。女性平均も1.2%の改善があり、体脂肪率の平均は25.5%となった。その他、筋肉量や基礎代謝量に改善がみられた結果となった。
- ・参加者の心身的な変化を事前事後のアンケート結果から読み取ると、「筋力や体力がついた」「体調がよくなった」と身体的な変化を感じている者が4割程度おり、その他に、「運動が好きになった」「ストレスが解消できた」と変化を感じている者が多く、運動することにより気持ちの部分でもリフレッシュできたことが分かる。開始前運動習慣のあるものは7割であったが、終了後は約9割の者が継続して運動に取り組むようになり、運動習慣がついたことが伺えた。
- 事業全体：夕方の時間に設定したことで、働く世代・生活習慣病のリスクが高い世代の参加（50～60代）が得られた。年齢層を絞ったことにより、参加者が同じ運動強度で実施できた。最初と最後にセミナーやカウンセリングを実施することで、自分の体の変化を数値（見える化）で確認、実感することができ、効果が確認できることでより運動継続の意欲につながることができた。

今後の展開

○今後の課題：事業後のフォローについて。既存の事業の参加勧奨にとどまっているため、自主的なサークル等の立ち上げ等、終了者を核とし、健康づくりの伝達者となるような支援体制が必要。また、数か月後にフォローアップ教室等を実施し、運動継続状況の確認や教室時に学習した運動方法等の復習の機会も必要である。



埴 町

人口:8,549人

ウルネストライアングル事業(おっさんず倶楽部)

事業概況

○背景:本町の平成 28 年度の内臓脂肪症候群及び予備群の割合は 33.7%と同規模町村や県と比較しても高く心疾患等の生活習慣病による死亡の割合が高い。特に男性の方の内臓脂肪症候群の割合が高い。

○目的:健康教室等に参加の割合が低い男性を対象に、生活習慣病の予防・改善を図ることはもちろんだが、「運動」「食事」「休養」の 3 つのバランスがとれた生活メニューを提案し、安心して楽しくいきいきと暮らしていただく。

○ねらい:町内の資源を生かしつつ、「運動」「食事」のみではない「休養」も大事なことに気づいてもらい、気持ちよく健康づくりを行う。



実施体制

○委託先:ゼネラルフィットネス株式会社

○委託内容:

健康サポートシステムを活用して、自分の目標を立て継続して取り組めるようサポートする。運動教室を開催して、自宅で楽しんでできる運動を体験する。

○活用の仕方:自宅で一人でもできる運動を運動教室で体験。自宅でも継続できるように携帯でのサポートを行う。

事業のポイント

○総合的な健康づくりを目指して、「運動」は民間を活用し「食事」は管理栄養士が作った献立を食べ、温泉に入り「休養」してもらうようにした。内臓脂肪症候群が多い男性の参加者を増すため、男性のみを対象とした。



事業内容

- 対象:50 歳から 75 歳の男性 ○周知:IP 告知、電話
- 時期:令和元年 10 月から 12 月まで 3 か月間計 6 回
- 内容:①体組成計・血管年齢・血圧測定による体チェック、②運動教室 ③健康に考慮した昼食
④入浴、高気圧酸素ボックス、低温サウナの自由利用
- 見える化:健康サポートソフトの記録による「やる気」の見える化。毎回の体組成計による測定。生活習慣アセスメントによる評価(事業の参加前と後の比較)
- 事業後のフォロー:事業終了後 1 か月後と 2 か月後に継続コースを開催した。令和 2 年度も 10 月から再開する予定。

評価の設定

- 評価指標:①体組成計・血管年齢・血圧測定による結果
②生活習慣アセスメント票による生活習慣の改善

事業評価(実績・効果)

- アウトプット指標:3 か月間で 6 回開催。参加人数 10 名(延べ参加者数 39 人)、全会参加者 2 名
- アウトカム指標:(短期)体組成計測定の結果体重の減少(-0.2 kg~-1.8kg)、体脂肪率の減少(-0.3%~-3.3%)、筋肉量の増加(0.5kg~1.7kg)、内臓脂肪レベルの改善(内臓脂肪ランクが 1 ランク下がった方 6 名)が見られた。健康サポートソフトを利用して、励ましてもらうことで歩くことや運動を継続することができた、との感想が聞かれた。
生活習慣のアセスメントをした結果、減塩食に取り組むようになった、ウォーキングやストレッチ、筋トレなどを実施するようになったなどの回答があり、自分の改善点を客観的に知ることができたと考える。また、同じ仲間で継続して実施したいとの希望があった。
- 事業全体:男性だけだと気兼ねなく参加でき、悩み(特に飲酒に関して)を共感できたり情報交換の場になっており健康づくりに取り組む意識の向上につながっている。

今後の展開

- 今後の課題:①参加者を増やす。②参加者が、サポートがなくても継続して健康行動がとれる。



- 段階的取組計画:①職場単位での健康づくりに働きかけ若年層の参加を促す。②若年層には携帯電話等を利用した個別サポートを実施する。

事業概要

- 背景:町の健康づくり事業への参加者が高齢者に偏っていて、若い世代への接点を見いだせず、健康づくりが町全体に波及しにくい。
- 目的:①町内事業所の「健康経営」を応援する
②町の健康づくり事業を働き盛り世代に普及する機会をつくる。
- 今事業のねらい:①働き盛り世代からの運動習慣の定着
②働き盛り世代の健康づくり事業への参加と普及

実施体制

- 委託民間先・委託内容:株式会社社会津ゼネラルホールディングス・運動の実技指導
- 民間事業の活用の仕方
・運動指導の専門事業者で本町と距離的にも近く、打ち合わせ等がしやすいこと。継続事業化の際に料金設定可能な範囲であること。双方が事業充実のため研鑽し合い、情報交換しながら育ちあえること。
- 予算:利用補助金額(140,000円)
予算額(委託料:132,000円・需用費10,000円)

事業のポイント

- 町内事業所から参加者を推薦していただいた
- 働き盛りが参加しやすい夕方の開催
- 町が推奨しているラジオ体操と健康ポイント手帳の活用を事業に取り入れた

事業内容

- 対象
 - ①町内事業所で働く従業員
 - ②町の働き盛り健診(30～64歳)で要指導の判定者
- 周知
 - ①事業所連絡会で担当者に説明しチラシを配布
 - ②結果通知書にチラシを同封し、電話で勧誘
- 時期 10月～12月
- 内容
 - ①開始前の健康チェック(血圧・体重)
 - ②運動の実技前に10分間ミニレクチャー(保健師・栄養士)
 - ③運動実技の中に毎回ラジオ体操のポイント解説とあわせ準備体操とした
 - ④運動の実技(自宅でも継続できるものを中心に)
 - ⑤初回と最終回に体力テストとアンケートの実施

○見える化

- ・事業終了後、体力測定の結果とともに、今後の運動の取り組みアドバイスを写真入りで個別郵送

○事業後のフォロー

- ・事業実施2か月後の参加者の運動の定着状況と健康づくり行動の結果をアンケートと事後教室の開催で確認できた。

評価(効果検証)の設定 ※測定できる客観的指標で主観的指標は付加的に活用

○評価指標

- ①事業開始前後と終了2か月後のアンケート
- ②毎回の健康チェックの数値の変化
- ③事業開始前後の体力測定結果

事業評価(実績・効果)

○設定した指標の評価

- ・教室で習った運動を継続していて、今後も継続しようという人8割
- ・教室の中で勧めてきた健康ポイント手帳の活用者が新たに6人増加
- ・参加者の半数に血圧や体重・体脂肪の改善が認められ、柔軟性や片足立ちも改善

○アウトプット指標(事業実施・活動量)

- ・参加者23人中、皆勤者は2名、1回あたりの参加平均者数は16人。

○アウトカム指標(効果)

(短期):運動の習慣化の定着。健康ポイント手帳活用により血圧値や体重の改善。

(中長期):この教室を働き盛り世代の健康づくりのきっかけづくりとして事業所を介して地域での拡がりや生活習慣改善の継続となる。

○事業全体:事業所の協力を得られたこと、事前事後の打ち合わせ会を委託先と丁寧にできたことで良い結果を得られた。

今後の展開

○今後の課題:教室の体力テストの内容や評価、プログラムに一部改善の余地あり。

○段階的取り組み計画:事業所連絡会に教室の結果や効果を発表し、毎年新たに参加する事業所数や人数を増やすことにつなげていき、事業所への出前講座にも着手。



運動実技前の10分間ミニレクチャー



運動実技(家庭で継続できる内容中心)

事業概要

【背景】国民健康保険の医療費が県内上位であり、高額な医療費がかかる虚血性心疾患や脳血管疾患、慢性腎不全等の原因となる高血圧・糖尿病・脂質異常症の有病率も高い。特定健診の結果では、血圧、糖の有所見率やメタボ該当者及び予備群の割合は福島県、国よりも高い傾向である。今後、生活習慣病の発症予防、重症化を予防するため、若いうちから意識を高められるよう、健康への対策が必要となる。

【目的】本事業を実施することで、健康意識の向上を図り、生活習慣の見直し、改善ができ、生活習慣病の発症予防及び重症化を予防し、医療費の削減につなげる。

【今事業のねらい】町民が主体的に継続的な健康づくり(運動習慣・食習慣)に取り組み、行動変容ができる。

実施体制

【委託民間先】株式会社タニタヘルスリンク

【委託内容】

- ①初回セミナー開催(事業の説明、体組成の測定、栄養講話、個人の目標設定)
- ②参加者に活動量計を配布。リーダーライターより、参加者が送信する歩数等を専用ポータルサイトにアップロードする。
- ③最終セミナー兼測定会を実施。 ④事業終了後、事業実績報告。

**【民間事業の活用の仕方】**

タニタ健康プログラムを導入し、自分の体を知り、目標を持つことで健康意識の向上や行動変容が期待でき、メタボ該当・予備群者の減少、生活習慣病の発症予防や重症化予防ひいては医療費の削減が期待できる。

【予算:利用補助金、予算額】

補助金:福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金

補助金額:1,200,000 円 事業費:1,248,009 円

事業のポイント

- ・働いている人でも参加しやすいようにセミナーを土曜日に開催。
- ・ふくしま健民カードの台紙を配布し、ポイントに反映できるようにした。

**事業内容**

【対象】20 歳以上の町民

【周知】チラシの全戸配布及び、各種団体への参加の呼びかけ。

【時期】令和元年 10 月～令和 2 年 3 月

【内容】①初回セミナーの実施。(事業説明、体組成測定、栄養講話、個人目標設定)

②活動量計を配布し、測定データを月に 1 度送信してもらう。

③中間に個人の 1 か月の平均歩数と男女上位 3 人の平均歩数を文書で報告。

④最終セミナーは新型コロナウイルス感染拡大予防のため個別対応で実施。(体組成測定、保健師、管理栄養士が個別で目標の達成状況の確認及び保健指導、平均歩数上位者及び抽選で町商品券を贈呈)



【見える化】

- ・初回・最終セミナーで体組成の測定をし、自分のからだの状態の変化を確認できる。
- ・1日の歩数、活動時間、消費カロリーが活動量計で確認でき、測定データを送信すると、タニタのからだカルテで管理され、パソコンやスマートフォンで閲覧可能。
- ・開始1か月後に個人の1か月の平均歩数と男女上位3人の平均歩数を文書で報告。

【事業後のフォロー】

- ・次年度の事業へ継続参加を促し、個人の目標が達成できるよう支援する。
- ・運動が継続できるよう、運動教室等の情報提供を行う。

評価(効果検証)の設定

【評価指標】

- 1)歩数の変化 2)参加者の身体的変化 3)アンケートによる意識の変化

事業評価(実績・効果)

【設定した指標の評価】(初回セミナー時と最終セミナーの変化を比較)

○平均歩数 10月(1回目)測定時 男性 5,962 歩、女性 5,466 歩

1)平均歩数の変化:男性+482 歩 女性-287 歩

2)身体的変化:体重 男性+4.4 kg 女性-0.5 kg 体脂肪 男性+0.8% 女性-0.3%

3)アンケートによる意識の変化 : 目標歩数を決めて行動した人:57.9%

1日10分以上連続して歩く:16%増加 バランスの取れた食事の摂取:3.2%増加

【アウトプット指標(事業実施・活動量)】

- ・参加人数:50名(男性7名、女性43名)
- ・継続実施率:100%

【アウトカム指標(効果)】

- ・運動習慣・食習慣の改善や継続の必要性が理解でき健康意識が向上。
 - ・目標を決め活動量計を身につけることで、運動に対する意識が向上。
- (短期) 参加者の検査値、身体データの改善。運動習慣や食習慣の改善。
- (中長期) メタボ該当及び予備群の減少。医療費の削減。

【事業全体】

健康意識や運動継続への意識の向上がみられ、さらに本事業を通じて仲間づくりにもつながった。

今後の展開

【今後の課題】

- ・途中で意欲や意識が低下しないよう中間セミナーの実施の検討が必要。
- ・からだカルテの閲覧環境がない人も多いため、閲覧・活用できる環境整備が必要。

【段階的取り組み計画】

継続実施の希望や新たに参加したいとの声もあるため、来年度も継続する。体組成計を設置し、健康づくりに取り組むことで体が変化することを実感できることで、参加者が意欲低下せずに継続して事業に参加できるよう体制づくりを検討していく。

只見町

人口:4,161 人

イイからだづくりプログラム

事業概要

- 背景:町の健康問題として、食事の過剰摂取、習慣飲酒や多量飲酒がある。健診結果では BMI 25 以上の者の割合が高いことから、内臓脂肪から惹起する糖尿病患者の増加や重症化した場合には慢性腎臓病の発症が懸念される。
- 目的:肥満症や生活習慣病の重症化を予防することで、将来増大しうる医療費等の社会保障費を抑制するために健康増進を図ることを目的とする。
- 今事業のねらい:生活習慣改善と肥満解消の成果を町民に広く周知し、生活習慣改善の健康増進に対する意識高揚を図る。

実施体制

- 委託民間先・委託内容:RIZAP株式会社(出張型プログラム8回)
- 民間事業の活用の仕方:肥満度や健診結果で改善すべき項目があるハイリスクの方をグループ支援で事業を実施するために、健康増進プログラムの8回コースを委託。プログラムには、グループ支援と併せて、日々の食事や運動指導について参加者個別にアプリやSNSを活用したサポートが含まれる。
- 予算:135万円(県補助金 111万円)

事業のポイント

冬期間の運動不足が起こりやすい時期に、働き盛りの年代が参加できる夜に実施。

事業内容

- 対象:20 歳～65 歳未満の町民 20 名
- 周知:町広報 Facebook
- 時期:令和元年 11 月 ～ 令和 2 年 2 月
- 内容:肥満解消・健康増進プログラム(8 回コース)
- 見える化:専用アプリやLINE等のSNS、体重変化の記録表、行動目標の設定等により参加者自身の実践状況を把握
- 事業後のフォロー:プログラム終了後 1 か月後、1 年後等の継続状況を参加者の健診結果を確認してフォローしている。



評価(効果検証)の設定

- 評価指標:体重(体組成計により、体重、筋肉量、体脂肪率を測定して指導)

事業評価(実績・効果)

○設定した指標の評価

- ・体重 平均5.53 kg減少
- ・体脂肪率 平均-4.6%減少

○アウトプット指標(事業実施・活動量)

- ・実施回数 8回
- ・参加人数 20人
- ・継続参加率 95.6%

○アウトカム指標(効果)

(短期):参加者の運動の習慣化や食習慣の改善などの行動変化があった。体重減少、体脂肪率減少、BMI 減少、腹囲減少があった。

(中長期):生活習慣改善により健診結果が改善され、メタリックシンドローム該当者が減少することで、生活習慣病の発症及び重症化を防ぐことができる。

また、地域での肥満解消や健康づくりに対する意識の取組が自然発生的に拡大する。

○事業全体: SNSを活用して参加者同士のコミュニケーションが活発に行われたことにより、共通の目標を持った仲間づくりができたこと、プログラムに参加したいという意欲のある方の本人の意思で参加希望書を提出したことから成果が表れた。



今後の展開

○今後の課題: 企業に委託し、企業と連携した保健事業の実施により、一般住民向けポピュレーションアプローチとしての保健事業が可能となり、新しい健康づくり事業を実施することができる。しかし、企業へ委託するための経費が大きい。

○段階的取組み計画: プログラムの参加後の半年後及び1年後の健診結果の改善状況を、フォローアッププログラムとして参加者へお知らせすることで、食事や運動等の生活習慣改善の継続の重要性や肥満を解消することは、生活習慣病の発症予防に必要であることを意識していただく。



1. 事業概要

(1)背景

町における健康増進事業としては、国保加入者を中心に、健康寿命の延伸や健康格差の縮小、医療費の削減等を目的に、生活習慣病や重症化予防等の取組を進めているところであるが、課題の一つとして、対象者が限局されていることが挙げられる。令和元年10月24日時点で、全町民15,375名、うち40～74歳の国保加入者3,015名、後期高齢加入者3,578名、19歳未満2,087名、その他6,695名となっている。この中で、既存事業の対象になりにくい部分が、「その他6,695名」の主に働き盛りの世代であった。

(2)目的・狙い

これらの働き盛りの世代に対し、「運動」「食事」に主眼を置き、主体的に健康づくりに取り組むことを促すため、民間企業のノウハウを活かした本事業を活用し、日常生活量の増加や運動習慣の定着、食生活・健康状態の改善等を目指す。

2. 実施体制

(1) 民間委託先 株式会社タニタヘルスリンク

(2) 民間事業の活用の仕方

これまでの企業実績から、健康づくりに無関心な層を含めた多くの町民に対し、運動の開始や継続するための動機付けが期待されたため、業務委託して、健康づくりに取り組むものである。

(3) 予算 1,199,550 円(県補助金 1,199,000 円)

3. 事業のポイント

- 働き盛りの世代(20～59歳)に対象範囲を限定
- 活動量計やスマホを活用し、日常生活量(歩数)を測定
- 働き盛りが参加しやすい平日夜間の開催



体組成測定器

4. 事業内容

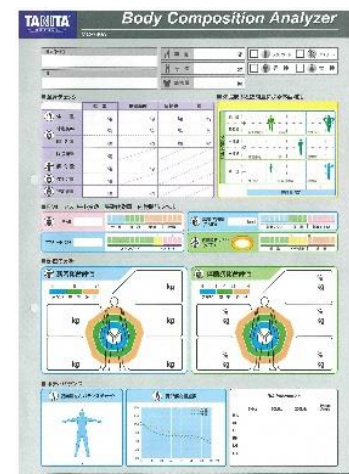
(1) 対象 20～59歳の町内に住所を有する者(定員50名)

(2) 周知 広報や各戸配布チラシによる

(3) 時期 令和元年9月10日から令和2年3月31日まで

(4) 内容

- ① 体組成測定会(初回・最終)
- ② タニタの社員食堂セミナー
- ③ 活動量計を配付し、日々の歩数に応じてポイントを付与
- ④ 振り返りセミナー
- ⑤ 測定データや健康ポイントを専用サイト『からだカルテ』で一括管理



体組成測定内容

(5) 見える化

『からだカルテ』により日常生活量(歩数)を参加者自身が管理する。

5. 評価(効果検証)の設定

- 日常生活量(歩数)の増加
- 運動習慣の定着
- 食生活の改善
- 健康状態の改善

6. 事業評価(実績・効果)

(1) アウトプット指標(事業実施・活動量)

- 全参加者数:36名(男性16名 女性20名)
- 平均年齢:39.0歳(男性33.8歳 女性43.2歳)
- 年代別平均歩数:5,552歩(男性5,245歩 女性5,772歩)

(2) 設定した指標の評価(アウトカム指標)

① 日常生活量(歩数)の増加

○日常生活において歩行又は同等の身体活動(1日7,000歩から8,000歩程度)を1日1時間以上実施している

	実施	未実施
初回答	3	29
最終回答	5	29

○1日1回10分以上を連続して歩くことがどのくらいあるか

	ほぼ毎日	時々	ほとんどしない
初回答	1	14	18
最終回答	10	14	10

② 運動習慣の定着

○筋力トレーニングを行っているか

	ほぼ毎日	時々	ほとんどしない
初回答	1	13	19
最終回答	3	19	12

○運動の生活習慣を改善してみようと思うか

	改善するつもりなし	改善するつもり(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
初回答	1	16	14	2	0
最終回答	0	13	10	6	5



体組成測定の様子



セミナーの様子

③ 食生活の改善

○主食(ご飯・パン・麺類)主菜(肉・魚・豆腐)副菜(野菜・海藻・果物)をそろえた食事を 1 日 2 食以上食べているか

	毎日	ほぼ毎日	時々	ほとんどない
初回回答	12	9	8	4
最終回答	9	12	11	2

○食生活等の生活習慣を改善してみようと思うか

	改善するつもりなし	改善するつもり(概ね 6 か月以内)	近いうちに(概ね 1 か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている	既に改善に取り組んでいる(6 か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6 か月以上)
初回回答	2	19	8	1	3
最終回答	5	12	7	6	4

④ 健康状態の改善

○体重の変化

前後比較対象者	18 名
体重減少者	10 名(最大-6.2 kg)

○筋肉量の変化

前後比較対象者	18 名
筋肉量増加者	6 名(最大 1.2 kg)

(3) 事業全体

① 良かった点

○新たな対象層への事業介入ができた。

○事業実施により、参加者の中に行動変容、さらには健康状態の改善につながった者がいた。

○町担当としても、事業結果から、働き盛り世代の活動量(一部)を数値として把握することができ、今後の事業を運営するにあたっての参考となった。

② 反省点

○参加者数が想定より少なかった。周知方法や事業運営において課題が見られた。

○事業終了に伴い、参加者の中には活動取組をやめてしまうものも見られた。

6. 今後の展開

(1) 今後の課題・段階的取組計画

○幅広く町民に対し、健康事業の周知や本事業の結果等を PR し、健康への関心を高めていく必要がある。そのために、さらに客観的なデータをさらに広く収集分析する必要がある。

○中長期的に日常生活量の増加等、生活改善に取り組めるような支援を進めていく必要がある。

キビタン@福島県



広野町

人口:約4,700人

RIZAPによる「脱！メタボ！！健康増進プログラム」

事業概要

- 背景:広野町は平成29年における国保医療費が県内ワースト1であり、その原因が生活習慣病やその重症化による循環器疾患、人工透析であり、生活習慣の改善により予防できる疾患が多い。また、働き盛り世代の肥満が多いことがわかっている。肥満解消による医療費抑制効果を期待し、本事業に取り組んだ。
- 目的:肥満を解消し町民の健康増進を図ること。
- 今事業のねらい:参加者の体重・腹囲・BMIの改善、生活改善に対する意識の変化

実施体制

- 委託民間先:RIZAP株式会社委託内容:RIZAPの出張型プログラム(運動・食事)
- 民間事業の活用の仕方:全国で実績のあるRIZAP独自のメソッドや、参加者へのアプローチ方法、意識改善の方法等を学び、今後の健康づくり事業へ活かしていきたい。
- 予算:利用補助金→福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金
予算額→1,262,220円

事業のポイント

働き盛り世代が参加しやすい土曜午後の開催

事業内容

- 対象:20～59歳までのBMI25以上の町民(学生を除く。)
- 周知:総合検診におけるBMI25以上の者に対し勧奨通知、町内企業等に事業案内通知、チラシ全戸配布、広報ひろの、ホームページ等で事業案内
- 時期:令和11月～2月(全8回)
- 内容:RIZAPの出張型プログラム(運動・食事)
- 見える化:自己記録表、アプリやメールを活用したトレーナーによる参加者への支援
- 事業後のフォロー
 - ・ 継続した運動習慣、適切な食事摂取が必要であることから仲間づくりを支援するとともに、個別に生活状況を支援していく。
 - ・ 次年度の健診において参加者の結果を確認する。

評価(効果検証)の設定※測定できる客観的指標で主観的指標は付加的に活用

- 評価指標:参加者の体重・腹囲・BMIの改善、生活改善に対する意識の変化(アンケート)

事業評価(実績・効果)

○設定した指標の評価:健診結果の改善

○アウトプット指標(事業実施・活動量):実施回数8回、参加人数15人、出席率84%

○アウトカム指標(効果)

(短期):

・体重→平均4.4kg減少(最大8kg減)減少率:平均5.5%減少(最大10.2%)

・腹囲→平均8.4cm減少(最大13cm減)

・BMI→参加者平均29.2→27.6

・参加者の反応→

心理的变化として、開始時には、自分にできるかわからないなど自信がない言葉を口にしていた参加者が多かった印象であったが、開始後徐々に体の変化がみられると、ボディメイクが楽しくなってきた、ご友人に後姿が変わったなどと声を掛けられ嬉しいなど、楽しんでボディメイクを行っている方が多く見られた。

終了後は参加者のほとんどが自身の納得のいく結果を得ることができ、表情もいきいきとし、アンケート回答にも頑張ります、これからも続けていきたいなどの言葉が多くみられた。

(中長期):(5年位先)メタボ該当者の減少、医療費の抑制

○事業全体

数値の改善が大きく見られた。減量目的の方のほとんどが体重・体脂肪共に減少。また、筋肉量を維持し体脂肪を大幅に減少できていた。BMI、腹囲、血圧などメタボリックシンドローム判定項目についても減少がみられ、生活習慣病のリスク軽減につながったと考えられる。うまくいった要因としては、年代別にチームを編成し、参加者同士でコミュニケーションを取りながら励ましあっていたこと、お互いの目標について共有し合うことで、モチベーションが高まったのではないかと考えられる。

今後の展開

○今後の課題

・参加者が継続してプログラムに取り組めるか。

○段階的取組み計画

・事業終了約3か月後にDM発送。次年度健診にて数値の確認。生活状況の確認。

・必要に応じて電話や訪問等で支援していく。



大熊町

人口:10,297人

大熊町民間合同健康事業

- カゴメ管理栄養士による健康セミナー
- JOYFIT 講師による健診結果説明会・運動教室
- スポーツクラブ JOY FIT を活用した個別運動指導

※令和元年度はカゴメ株式会社と会津ゼネラルホールディングスの2社を活用

事業概要

○背景・目的・ねらい・民間事業の活用後・今後の展望

大熊町では、数年にわたり総合健診結果の約9割以上が有所見者であり、若い世代も有所見者が多い。その内容の多くが生活習慣病である。もう一点の特殊な事情として、町民の多くが町外に避難しており、町直営の保健事業を受けにくい状況にあり、各地域に避難している町民の健康維持・増進を如何に効果的に実施していくかが重要な課題となっている。そのため、当事業により町民が県内各地域にある社会資源を有効活用できるようになり、質の高い保健指導を受けることで栄養と運動習慣の改善を図るものとする。

ねらいとして、民間企業が提供する魅力的な事業により、町の事業では啓発しにくい健康への“知識があってもやる気がない層”や“知識もやる気もない層”などの「無関心層」への啓発や、町の既存の事業である「健診結果説明会」や「特定保健指導」と当事業を組み合わせることで、各々の事業の質を高めることを期待したい。また、無関心層への啓発により、新規参加者を増やすことで、過去には教室の新規参加者が健診受診に繋がったケースや、地域の社会資源の利用及び継続に繋がったケースもあり、町民の健康意識の向上と健康的な生活習慣の継続を期待したい。

今年度も当事業を活用することで「健康への意識付けと習慣化」、「地域の社会資源へのつながり」を推進していくものとする。

実施体制

- 委託先・委託内容:カゴメ株式会社…健康セミナー(栄養支援)
会津ゼネラルホールディングス…運動教室、施設利用による個別運動指導
- 予算:利用補助金…福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金
予算額…カゴメ株式会社80万円、会津ゼネラルホールディングス40万円

事業のポイント

- ・ 野菜摂取推定量測定(ベジチェック)や野菜ジュースの飲み比べ、スポーツクラブのインストラクターによる運動指導など無関心層へ興味を引く内容の実施。
- ・ 野菜摂取継続を促すために野菜ジュースをプレゼントし4週間続けてもらう活動や、スポーツクラブを3か月間無料で利用できる体制などの継続支援。併せて健康セミナーの参加者には運動教室に繋げるスケジュール設定をし、切れ目のない事業展開とした。

事業内容

○対象:大熊町民(※個別運動指導のみ、特定保健指導(動機づけ・積極的支援)の対象者)

○周知:広報・健診結果にチラシを同封、個別運動指導のみ、対象者へ個別通知

○時期:【カゴメ管理栄養士による健康セミナー】令和元年12月18日

【JOYFIT 講師による健診結果説明会・運動教室】令和2年1~2月

【スポーツクラブ JOY FIT を活用した個別運動指導】令和2年1~3月

○内容:

【カゴメ管理栄養士による健康セミナー】

→野菜摂取に関する栄養講話、野菜ジュースの飲み比べ、ベジチェック、「朝ベジ運動※」

※野菜ジュースを4週間分提供し、野菜摂取表に記入してもらう方法による継続支援

【JOYFIT 講師による健診結果説明会・運動教室】

→町保健師・栄養士等による個別面談、運動講師による集団方式での運動指導

【スポーツクラブ JOY FIT を活用した個別運動指導】

→特定保健指導初回面接を町にて実施後、スポーツクラブ JOY FIT にて個別指導開始。

○見える化:セミナー実施前と「朝ベジ運動」実施後の 4 週間後にベジチェックを実施し結果を返却。同様にアンケートを実施。「朝ベジ運動」では、野菜摂取の自己記録表を使用。

個別運動指導では、特定保健指導として 3 か月後の評価支援を対象者と共に実施。

○事業後のフォロー:「朝ベジ運動」終了時の 4 週間後に併せて運動教室を開始。「朝ベジ運動」の参加者は、そのまま運動教室の参加に促している。

特定保健指導対象者には次年度の健診結果を確認し、再度フォロー。

評価(効果検証)の設定

○評価指標:

「健康セミナー実施前後のアンケート(行動変容の確認)」、「JOY FIT 3 か月利用後の運動継続状況」

「町の保健事業への新規参加者数」、「特定保健指導対象者の次年度健診結果」

事業評価(実績・効果)

○設定した指標の評価:

- ・ アンケートでは行動変容の確認をすることができた。アンケート回収率が課題。
- ・ 今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、運動継続の判定ができなかった。
- ・ 特定保健指導対象者の健診結果や町の保健事業の新規参加者数の評価では数値として客観的に評価できる指標となっている。

○アウトプット指標(事業実施・活動量)

- ・ 健康セミナー:参加人数 25 人、実施回数 1 回
- ・ 健診結果説明会・運動教室(3 会場):いわき 16 名、会津 14 名、郡山:13 名、各会場 1 回ずつ
- ・ 個別運動指導:参加人数 3 名(新型コロナウイルス感染症により参加勧奨を控えた経緯あり)

○アウトカム指標(効果)

(短期)

- ・ アンケートでは食習慣の改善に向け、「改善に取り組んでいる」と回答された方が増加した。
- ・ 運動継続について、新型コロナウイルス感染症の影響により評価ができなかった。参考として、前年度、同様の事業を実施した際には、今まで運動習慣のなかった方が終了後には、自費でスポーツクラブに通うようになるなど運動習慣の定着に繋がっていた。また、健診結果が改善し特定保健指導対象から外れた方もいた。
- ・ 健康セミナー、運動指導ともに多くの新規参加者があった。

(中長期)

- ・ 食習慣の改善や運動習慣の確立により、生活習慣病の有所見者数が多い町民の受療率や医療費の軽減が期待できる。

○事業全体:健診結果をもとに健康課題を抽出し、日々の保健事業の中から町民のニーズの把握から、事業計画を練ることで町民の特性に応じた効果的な事業を実施できた。広報による周知だけでは参加者が集まらないが、今回は多くの参加募集に繋がっていた。

今後の展開

大熊町は若い世代から有所見者も多いことから、生活習慣病の発症や重症化も早期に起きやすい。

今後は若い世代から健康に関心を持ってもらう取り組みを工夫することで、生活習慣病の発症予防や重症化予防などの大熊町の健康課題克服の一助としたい。

