

健康長寿に係る先進的な取組事例

越谷市

～チーム－3キロ～

(1) 越谷市の概要

(ア) 越谷市の基本情報

越谷市は、東京都心から25キロ圏内に位置し、県南東部地域の中核として発展を続けている、人口約33万人を擁する都市である。古くから「水郷こしがや」と呼ばれ、元荒川や葛西用水などをはじめとする多くの河川・用水が市内を流れ、郊外には田園地帯が広がるなど豊かな自然環境に恵まれたまちである。また、市内には、東武鉄道伊勢崎線が南北に、JR武蔵野線が東西に走り、幹線道路としては国道4号線が南北に通っており、都心への連絡ルートとして機能を果たしている。市街地形成は、駅を中心とした同心円的な発展をとり、近年はJR武蔵野線に「越谷レイクタウン」駅が増設され、水辺空間と都市生活が融合した都市が形成されている。

①面積	60.31 km ²
②人口	333,736人
③②のうち65歳以上人口【高齢化率】	76,967人【23.1%】

資料：①国勢調査報告人口等基本集計報告（平成22年10月1日現在）

②③埼玉県町（丁）字別人口調査（平成27年1月1日現在）

(イ) 高齢化の推移と将来推計

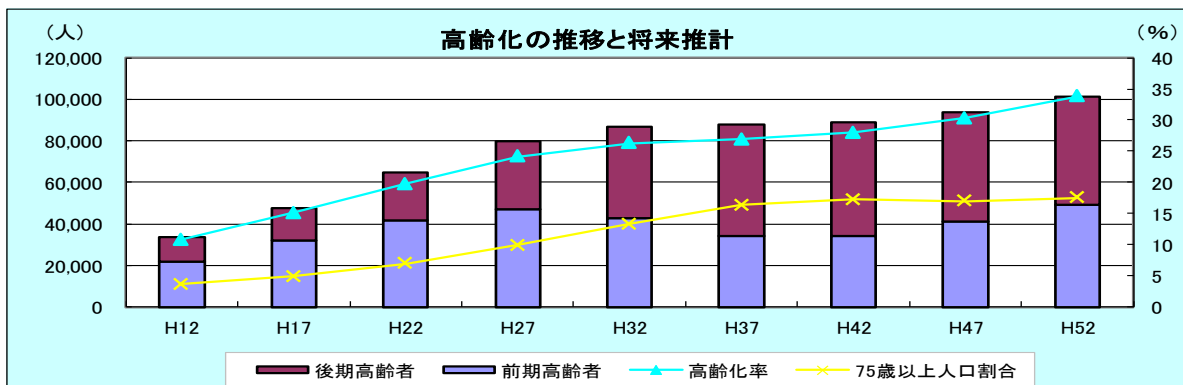
高齢化の推移と将来推計

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	308,307	315,792	326,313	330,664	330,130	325,862	318,720	309,701	299,760
高齢化率	10.8%	15.1%	19.8%	24.2%	26.3%	26.9%	28.0%	30.3%	33.8%
高齢者人口 (65歳以上)	33,353	47,559	64,514	79,928	86,721	87,765	89,131	93,823	101,308
前期高齢者 (65～74歳)	22,036	32,077	41,860	47,065	42,763	34,383	34,074	41,227	48,924
後期高齢者 (75歳以上)	11,317	15,482	22,654	32,863	43,958	53,382	55,057	52,596	52,384

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)



(2) 越谷市の取組

(ア) 取組の契機

平成20年度から、越谷市健康づくり行動計画「いきいき越谷21」の普及啓発を目的に、メタボリックシンドローム等の生活習慣病予防対策の取組として開始した。平成27年度からは保健センター会場分について、高齢化率や医療費の増加に対する対策を兼ね、参加状況や目標達成に応じてポイントを付与し、ポイント獲得数により景品を贈呈するインセンティブに着目した取組を新たに追加して実施する。また、ハイリスクの者により効果的にアプローチするため、特定健診の結果からメタボリックシンドロームに該当する者を抽出し、個別通知による勧奨を実施した。さらには、できるだけ多くの市民が参加しやすいよう、集団で実施する教室のほか、個別での支援を強化した個別健康教育を実施する。

(イ) 取組の概要

主としてメタボリックシンドローム予備群の者を対象に、約3ヶ月間で3kg程度の減量や腹囲の減少を目標として実施する。参加者が自らの生活習慣を振り返って行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組み、その生活を継続できるよう支援する。

- ①生活習慣病およびメタボリックシンドロームの正しい知識を身につけ、危険因子を減らすことができる。
- ②生活習慣改善のきっかけとする。
- ③行動目標達成に向け取り組み、3kg程度の体重減少や腹囲の減少をする。

(ウ) 取組の内容

事業名	チーム - 3キロ 及び 個別健康教育（保健センター）
事業開始	平成20年度

	平成27年度	平成26年度
予 算	1) 桜井地区センター 16千円 ・体育指導員謝礼 5,000円×2回=10千円 ・栄養実習材料費 500円×12名=6千円 2) 蒲生地区センター 16.5千円 ・体育指導員謝礼 5,000円×2回=10千円 ・栄養実習材料費 500円×13名=6.5千円 3) 保健センター 20千円 ・体育指導員謝礼 5,000円×2回=10千円 ・栄養実習材料費 500円×20名=10千円 ・消耗品費（景品用グッズ） 他事業で計上 ・印刷製本費	1) 桜井地区センター 17千円 ・体育指導員謝礼 5,000円×2回=10千円 ・栄養実習材料費 500円×14名=7千円 2) 蒲生地区センター 17千円 ・体育指導員謝礼 5,000円×2回=10千円 ・栄養実習材料費 500円×14名=7千円 3) 保健センター 20千円 ・体育指導員謝礼 5,000円×2回=10千円 ・栄養実習材料費 500円×20名=10千円
参加人数	1) 桜井地区センター	1) 桜井地区センター

	実人数 30 人 (延人数 289 人) 2) 蒲生地区センター 実人数 20 人 (延人数 186 人) 計 実人数 50 人 (延人数 475 人) 3) 保健センター【実施中】 実人数 39 人 (チームー 3 キロ) 実人数 10 人 (個別健康教育)	実人数 20 人 (延人数 173 人) 2) 蒲生地区センター 実人数 18 人 (延人数 199 人) 3) 保健センター 実人数 28 人 (延人数 232 人) 計 実人数 66 人 (延人数 604 人)
期 間	1) 桜井地区センター 平成 27 年 5 月～8 月、 全 15 回 2) 蒲生地区センター 平成 27 年 5 月～8 月、 全 15 回 3) 保健センター 平成 27 年 11 月～平成 28 年 2 月、 全 18 回	1) 桜井地区センター 平成 26 年 5 月～8 月、 全 14 回 2) 蒲生地区センター 平成 26 年 5 月～8 月、 全 15 回 3) 保健センター 平成 26 年 11 月～平成 27 年 2 月、 全 15 回
実施体制	1) 桜井地区センター 桜井地区センター (13 回) 中央市民会館 (2 回) 2) 蒲生地区センター 蒲生地区センター (13 回) 中央市民会館 (2 回) 3) 保健センター 保健センター (14 回) 県民健康福祉村 (2 回) 第一体育館 (2 回)	1) 桜井地区センター 桜井地区センター (14 回) 2) 蒲生地区センター 蒲生地区センター (15 回) 3) 保健センター 保健センター (15 回)

①平成 27 年度 講座の日程・内容

〈桜井地区センター〉 〈蒲生地区センター〉

※初日・体力測定・最終日は必須参加、それ以外は選択参加とした。

メニュー	日程	講習会及び従事者	参加者数(人) 〈桜井〉	参加者数(人) 〈蒲生〉
初日	5 月	宣言式(計測と目標設定) 昨年度参加者の体験談等 市民健康課保健師	30	19
計測・ 情報交 換	6 月	情報交換会①～生活の中で取り入れら れる減量のコツ～ 市民健康課保健師	16	12

		情報交換会②～医師に質問！検査データとメタボリックシンドローム 埼玉県立大学教授 萱場一則氏	15	11
	7月	情報交換会③ ～健康サポーターになろう～ 市民健康課保健師	14	10
		情報交換会④ ～もう減らない？あきらめないで「停滞期」・リバウンドに注意～ 市民健康課保健師	13	10
運動	5月	基礎代謝をアップする運動① スポーツ推進員 山本幸子氏	24	15
		減量に効果的な運動と効果・効果的な歩き方 埼玉県立大学教授 佐藤雄二氏	16	13
		みんなでウォーキング 市民健康課理学療法士	24	11
	6月	家でできる筋トレ・ながら体操① 市民健康課理学療法士	12	12
	7月	家でできる筋トレ・ながら体操② 市民健康課作業療法士	20	11
		基礎代謝をアップする運動② スポーツ推進員 山本幸子氏	20	12
栄養	5月	健康的にやせる栄養の基礎 市民健康課栄養士	19	12
	6月	一食 500kcal の調理実習 市民健康課栄養士	20	13
	7月	ひと工夫でカロリーダウン 市民健康課栄養士	19	12
最終日	8月	報告会(計測とまとめ)等 市民健康課保健師	27	13
			計 289	計 186



〈保健センター【実施中】〉

※初日・体力測定・最終日は必須参加、それ以外は選択参加とした。

メニュー	日程	講習会及び従事者	参加者数(人)
初日	11月20日(金)	宣言式、計測、講演、 昨年度参加者の体験談など 市民健康課保健師	36
体力測定	11月25日(水)	体力測定 県民健康福祉村スタッフ	30
	2月17日(水)		未実施
計測・ 情報交換	12月22日(火)	情報交換会①～医師に質問！検査データとメタ ボリックシンドローム～ 埼玉県立大学教授 萱場一則氏	未実施
	1月21日(木)	情報交換会②～健康長寿サポーターになろう～ 市民健康課保健師	未実施
	2月4日(木)	情報交換会③～もう減らない？あきらめないで 「停滞期」・リバウンドに注意～ 市民健康課保健師	未実施
運動	11月27日(金)	減量に効果的な運動と効果・効果的な歩き方 埼玉県立大学教授 佐藤雄二氏	25
	12月4日(金)	みんなでウォーキング ※5km 市民健康課理学療法士、作業療法士	23
	12月14日(月)	マシンで筋トレ体験① 県民健康福祉村スタッフ	16 (定員20)
	1月15日(金)	家でできる筋トレ・ながら体操① 市民健康課理学療法士、作業療法士	未実施
	1月25日(月)	基礎代謝をアップする運動① スポーツ推進員 村井玉枝氏	未実施
運動	1月28日(木)	家でできる筋トレ・ながら体操② 市民健康課理学療法士、作業療法士	未実施
	2月8日(月)	マシンで筋トレ体験② 県民健康福祉村スタッフ	未実施
	2月18日(木)	基礎代謝をアップする運動② スポーツ推進員 村井玉枝氏	未実施
栄養	11月30日(月)	健康的にやせる栄養の基礎 埼玉県立大学 内山真理氏	26

	12月7日(月)	一食500kcalの調理実習 市民健康課栄養士	21
	1月8日(金)	ひと工夫でカロリーダウン 市民健康課栄養士	未実施
最終日	2月22日(月)	報告会、計測 市民健康課保健師	未実施
			計 177名

②平成27年度 講座の参加状況と結果

〈桜井地区センター〉

男女別・年齢別の実人数

実人数(人)	40歳未満	40歳～64歳	65歳以上	計(人)
男性	0	2	4	6
女性	1	16	6	23
計(人)	1	18	10	29

体重の増減

		人数(人)		
		男	女	計
減少	3kg以上減	3	8	11 (40.8%)
	1kg以上～3kg未満減	3	9	12 (44.4%)
	1kg未満減	0	3	3 (11.1%)
±0		0	0	0
増加	1kg未満増	0	0	0
	1kg以上増	0	1	1 (3.7%)
計		6	21	27 (100%)

腹囲の増減

		人数(人)		
		男	女	計
減少	3cm以上減	3	9	12 (44.4%)
	3cm未満減	3	12	15 (55.6%)
±0		0	0	0
増加	3cm未満増	0	0	0
	3cm以上増	0	0	0
計		6	21	27 (100%)

〈蒲生地区センター〉

男女別・年齢別の実人数

(人)

実人数(人)	40歳未満	40～64歳	65歳以上	計
男性	0	0	3	3
女性	0	6	11	17
計	0	6	14	20

体重の増減

(人) 体重(kg)		人数		
		男	女	計
減少	3kg以上減	2	3	5(33.3%)
	1kg以上～3kg未満減	0	6	6(40.0%)
	1kg未満減	0	1	1(6.7%)
±0		0	1	1(6.7%)
増加	1kg未満増	0	2	2(13.3%)
	1kg以上増	0	0	0
計		2	13	15(100%)

腹囲の増減

(人) 腹囲(cm)		人数		
		男	女	計
減少	3cm以上減	2	5	7(46.7%)
	3cm未満減	0	5	5(33.3%)
±0		0	1	1(6.7%)
増加	3cm未満増	0	0	0
	3cm以上増	0	2	2(13.3%)
計		2	13	15(100%)

(エ) 取組の効果

①参加者

各会場ともに定員40名であるが、桜井地区センター分の申込みは30人で修了者は27人、蒲生地区センター分の申込みは20人で修了者は15人であった。桜井・蒲生両地区センターにおける継続率は84%であり、8割以上の方が最後まで取り組むことができた。

現在実施している保健センター分の申込みは39人、新たに追加した個別健康教育申込みは10人であった。

②体重の増減

桜井地区センターでは、3kg以上減少した方が40.8%、1kg以上～3kg未満減少した方が44.4%で、合わせて85.2%の方に1kg以上の体重減少があった。蒲生地区センターでは、3kg以上減少した方が33.3%、1kg以上～3kg未満減少した方が40.0%で、合わせて73.3%の方に1kg以上の体重減少があった。

桜井・蒲生の両地区センターにおける体重の増減については、約8割の方が3ヶ月間の取組によって体重が減少するという効果があった。

③腹囲の増減

桜井地区センターでは、3cm以上の減少が44.4%、3cm未満の減少が55.6%で、合わせて100%の方に腹囲の減少があった。蒲生地区センターでは、3cm以上の減少が46.7%、3cm未満の減少が33.3%で、合わせて80%の方に腹囲の減少があった。

桜井・蒲生の両地区センターにおける腹囲の増減については、約9割の方が3ヶ月間の取組によって腹囲が減少するという効果があった。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

①参加者が主体的に取り組めるよう支援したこと

講座の内容を「運動」「栄養」「情報交換会(計測)」という分野に分け、3ヶ月間で計15回ほどの講座を設け、初日・最終日以外は自由参加とした。保健センターについては、「体力測定」と「マシンで筋トレ体験」を新たに追加し、体力測定も必須参加とし実施した。目標を自身で設定し、講座に自由に参加することで、参加者が主体的に取り組めるよう支援した。また、初日にグループを作って所属していただき、グループワークを通して参加していただくことで、グループの構成員がお互いを励まし・応援しあうことができるよう工夫した。

②教室終了後にフォローアップ交流会を実施したこと

教室終了の3ヶ月後に交流会を開催し、参加者の目標継続への意識付けや情報交換、仲間づくりを目的とし、フォローアップを実施した。桜井地区センターでは8名、蒲生地区センターでは6名の参加があり、教室終了後の取り組み状況を把握することができ、グループの参加者同士で交流があることや、終了後も継続している方が多いことなどが分かった。また、再度目標継続への意欲がわいたや、健診結果が良くなったなどの意見が聞かれ、参加者同士の良い情報交換の場になり、目標継続の意識付けや生活習慣の見直しができ、有意義な機会となった。さらに3ヶ月後にも交流会を実施する計画を立てている。

③学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、埼玉県立大学教授に相談しながら計画を立て、講座の講師としても参加いただき実施している。必要時アドバイスをいただき、改善すべき点

や課題を共有している。参加者数が伸び悩んでいることと、講座の内容がマンネリ化していることを課題と考えていたため、今年度は保健センター会場分について、インセンティブを取り入れ、個別健康教育枠を追加して実施することとなった。この結果を踏まえて、来年度の事業計画を立てていきたい。

④健康長寿サポーター養成をしたこと

自分の健康のみならず、家族や近隣の方の健康にも関心をもって健康維持をしてくださる市民を増やすため、講座の一つに「健康長寿サポーターになろう」という講話を設けて実施した。平成27年度は桜井地区センターで13人、蒲生地区センターで9人の健康長寿サポーターを養成した。保健センター会場分については、1月に実施予定。今年度養成した健康長寿サポーター数は、今時点で169人であり、その中に「チーム-3キロ」参加者が含まれ、養成に貢献している。

(カ) 課題、今後の取組

①参加者の確保

より多くの方に参加していただくために、今年度は保健センター会場分について、特定健診の結果を活用した個別勧奨とインセンティブを取り入れ、個別健康教育枠を追加して実施している。その結果、保健センター会場分は申込者数の増加がみられた。保健センター会場分が終了した際は、桜井・蒲生地区センター会場分との、継続率や体重・腹囲の増減などの違いを検証し、来年度の参加者をさらに増やしていくための参考としたい。

②生活習慣病の予防効果が分かりづらい

教室終了後のフォローアップ交流会などで、参加者から主観的に「生活習慣が改善した」や「健診結果が良くなった」などは確認しているが、客観的事象として、健診結果（血液検査データ）などの確認までは実施していないため、生活習慣病の改善や予防にどれだけ効果があるかは分からない。今後は、教室修了者の健診結果（血液検査データやメタボリックシンドローム該当の有無など）についても確認し、生活習慣病の予防効果についてまで考慮していきたい。