

健康長寿に係る先進的な取組事例

神川町

～めざせ！神じい のばしてのばして健康長寿「毎日一万歩運動」～

(1) 取組の概要

神川町の特定健診有所見者割合をみると、腹囲・BMI では町村平均を下回っているが、中性脂肪、HDL コレステロール、HbA1c では常に上位にランクされている。また、町の死因をみると、脳血管疾患がまだまだ多い傾向にある。

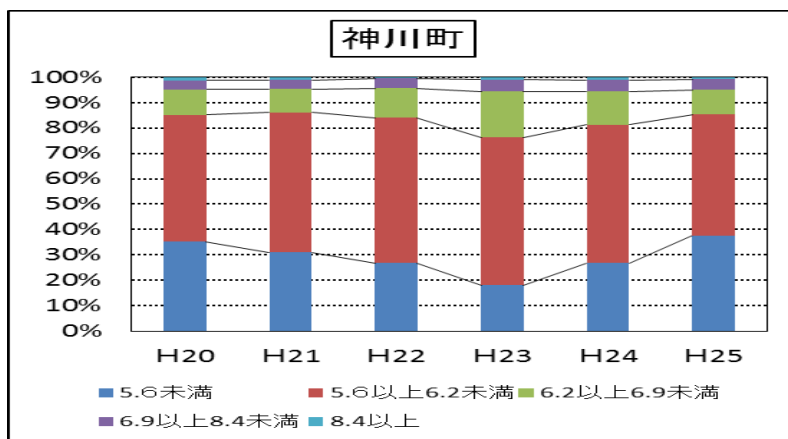
本事業では、活動量計を貸与して各自ウォーキングを行い、データを定期的に変送することで、歩数等の「見える化」を図る。歩数ランキングを参加者に伝えることで、モチベーションが維持できるよう配慮している。さらに、保健センター等に設置した体組成計や血圧計を利用して、健康チェックを行い、データを歩数と同時に送信する。また、体操教室や栄養教室を開き、筋力向上や食生活について指導を行う。

町民一人一人が積極的に運動することにより、特定健診結果の改善や生活習慣病の予防を図り、医療費・介護給付費の減少を目指している。

(2) 取組の契機

(ア) 特定健診の結果

有所見者の割合をみると、中性脂肪は30%前後、HDL コレステロールは6～7%で、いずれも町村平均を大きく上回る。さらにHbA1c5.6%以上である人の割合は70%前後で、常に県内町村の5位以内に入っている。



(イ) ウォーキングクラブの協力

町内ウォーキングクラブの会長から、事業開始にあたり、協力したい旨の申し出があった。



(ウ) 取組の内容

事業名	めざせ神じい！のぼしてのぼして健康長寿 毎日一万歩運動
事業開始	平成27年度

	平成27年度
予 算	500万円 ・データ管理関係 147万円 ・機器設置 251万円 ・講師謝金 7万円 ・ウォーキングクラブ委託 10万円 ほか
参加人数	100人
期 間	平成27年9月～平成28年3月
実施体制	機器設置 保健センター データ送信器、体組成計、血圧計 体育館 データ送信器、体組成計 役場総合支所 データ送信器

①自主的なウォーキングとデータ転送

活動量計をつけて各自でウォーキングを行ってもらい、1週間～10日に1度、(株)タニタへデータ送信。送信されたデータは保健センターのパソコンで管理。

②ウォーキング教室

かみかわウォーキングクラブ会員による歩き方講習を行った。

③ボディメイク教室（体操教室）

9～12月に月1回の教室を実施。

ゴムバンドを利用した筋力向上トレーニングや麵棒を使ったストレッチの方法などを教授し、ウォーキングと合わせて自宅で実施する。効果的なラジオ体操の方法も習得してもらっている。



④ヘルシー教室（栄養教室）

9～12月に月1回実施。炭水化物の摂り方を実習したり、ミニ調理実習をしたりして栄養について学んでいただく。

⑤記録の集計・ランキング発表

月末に前月分の歩数を集計し、ランキングを発表。モチベーションの維持を図る。

⑥かわら版発行

データ転送忘れ防止、モチベーション維持のため、2ヶ月に1度「かわら版」を発行。

⑦記録の分析（平成28年3月）

記録を集計し、効果把握を行う。

体力測定や血液検査の結果、国保外来医療費の比較により効果判定を行う。

⑧参加者へのフィードバック（平成28年3月）

個別相談会を行い、分析結果を配布しながら、各参加者の目標や実施について振り返りを行う。また、次年度へむけての目標設定も行う。

⑨表彰（平成28年3月）

成績優秀者男女各5名を選出し、表彰を行う。成績をみる項目については検討中。

⑩健康長寿サポーターを養成

当事業の最終日に健康長寿サポーター研修を実施し、参加者をサポーターに任命する

(エ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

日常的に軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。

② 地方自治体にとっての効果

参加者1人当たり国保医療費（外来）の低下を目指す。

(オ) 創意工夫した点

① 参加者の自主性に任せたこと

参加者にノルマを課さずに行うことで、多くの参加者が得られた。

② 歩数のランキングを発表

ランキングを公表することで、特に男性の「競いたい気持ち」が高まり、歩数アップにつながっていると考えられる。

③ 個別の声掛け

ランキング公表前にデータ送信状況を確認。未送信者へ電話連絡をし当事業への不安な点などもききながら、データ送信を促し支援を行っている。

④ 「ちょっくら健康ポイント」のインセンティブ付与

参加者は「ちょっくら健康ポイントカード」へ押印され、記念品交換に関与できる。

(カ) 課題、今後の取組

① 参加者のモチベーション維持

脱落者をなくすため、対策を講じてはいるが、すでに「やめたい」と言う声も聞かれている。また、時がたつにつれ、活動量計の付け忘れ、データ送信忘れも増えている。さらに対策をしていく必要がある。

② 参加者数の確保

今年度は初年度ということもあり定員100人が埋まった。来年度以降は、参加者を確保するため、特定保健指導や保健センター事業参加者への周知も考えていく。