

越谷市

生活習慣改善プログラム「お家でチームー3キロ」

(1) 事業概要

越谷市では、メタボリックシンドローム等の生活習慣病に着目し、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ヶ月で3kg程度の減量や腹囲の減少を目標とした「お家でチームー3キロ」を埼玉県立大学・埼玉県県民健康福祉村との共催で実施している。この事業では、「運動」「栄養」等の11種類の動画を配信し、健康的に減量するための支援を展開している。初日、中間日、最終日に体重、腹囲の計測を行い、取組の効果を参加者に可視的に提供することで、生活習慣の改善への意識向上に努めている。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組み、その生活を継続できることを目的としている。

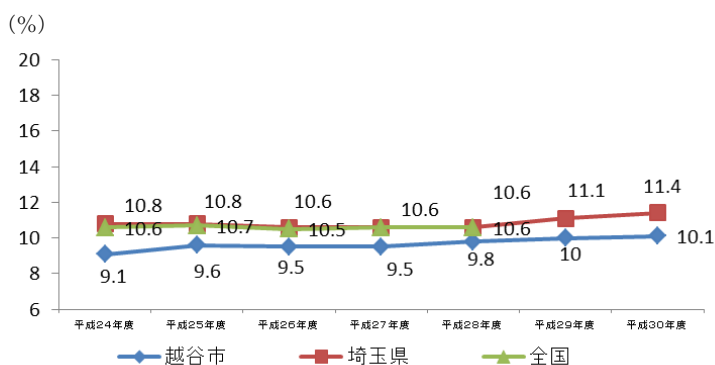
(2) 取組の契機

(ア) メタボリックシンドローム予備群・該当者の状況

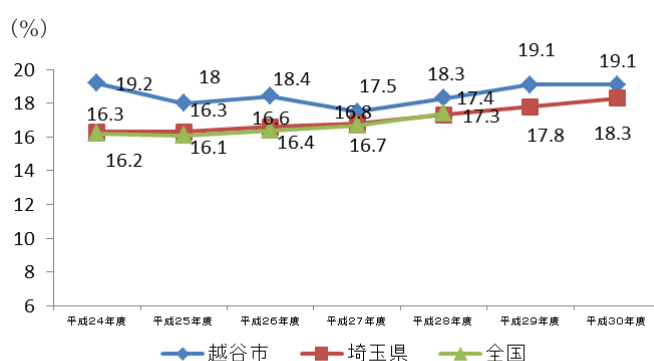
越谷市のメタボリックシンドローム予備群出現率の推移をみると、ほぼ横ばいの傾向にあり、平成30年度の予備群出現率は10.1%となっている。この結果は、全国、埼玉県に比べて低い水準で推移している。しかし、平成24年から越谷市のメタボリックシンドローム予備群出現率をみると、増加傾向にあることがわかる。

また、メタボリックシンドローム該当者出現率の推移をみると、増減を繰り返しながら、平成28年度から平成29年度にかけて増していることがわかる。平成30年度の該当者出現率は19.1%となっており、埼玉県に比べて高い水準で推移している。

メタボリックシンドローム予備群出現率の推移



メタボリックシンドローム該当者出現率の推移



資料：法定報告（越谷市・埼玉県）

厚生労働省（特定健康診査・特定保健指導の実施状況（全国）平成29年度・30年度の全国については、公表され次第更新予定。

(イ) 特定健診結果によるリスクの状況

様式 1

平成 30 年度の特定健康診査結果より、腹囲等のリスクがある者で、服薬で特定保健指導非該当の者のうち、血糖・血圧・脂質のリスク（保健指導判定値以上の者）を二つ以上持つ者の割合は、受診者全体の 18.9%（3,937人）であった。この割合は、特定保健指導の積極的支援該当者よりも多い。

(3) 内容

＜お家でチームー3キロ＞

| | |
|------|--|
| 予 算 | 通信運搬費をチームー3キロで計上 |
| 参加人数 | 1) 保健センター【実施中】35名 |
| 期 間 | 11月～2月の3ヶ月間 |
| 実施体制 | 初日、中間日、最終日の3日間のみ必須参加として計測 栄養や運動等の全11種類の動画を配信 希望者には、保健師による個別相談他、定期的に応援FAXやメール送信 |

(ア) 参加者の募集

対象者は市内在住の20歳以上75歳未満で、BMI値が25以上または腹囲85cm以上の者である。国民健康保険課と連携し、特定健診結果から、メタボリックシンドローム予備群に該当する者を抽出し、個別通知による勧奨を実施した。他、ホームページ、Cityメール、広報紙、ちらし等で募集を行った。

(イ) オリエンテーション、目標設定、

初日にオリエンテーション、計測、目標設定を行った。

(ウ) チャレンジ記録表の配布

体重、腹囲、運動、食事、初日に設定した個人目標の達成状況等を毎日記録できる記録票を作成し配布した。

(エ) 身体測定

初日、中間日、最終日の3日間のみ計測を実施し定期的に身体測定を行い、減量について評価を行った。

(オ) 講義

中間日に健康長寿サポーターの養成を行った。

(カ) 運動プログラム

埼玉県立大学教授、スポーツ推進員、理学療法士・作業療法士等による運動に関する動画を配信した。

また、歩いた歩数に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントは抽選で賞品がもらえる「埼玉県コバトン健康マイレージ」の教室参加ポイントを設けている。

(キ) 栄養講座

様式 1

埼玉県立大学教授および管理栄養士による栄養に関する動画を配信した。

(ク)個別相談

希望者には、保健師による個別相談を実施した。他、希望者定期的に応援 FAX やメールを送って支援した。

(ケ)表彰、景品の贈呈

インセンティブに着目し、参加状況・目標達成度に応じて、最終日に表彰を行い、景品を贈呈した。

(コ)ボランティアの養成

県民健康福祉村の協力により、教室修了者を対象に「ときめき健康推進員」の養成を行う。また、スーパー健康長寿サポーターの周知を行う。

(サ)日程

| 内 容 | 日 程 | 会 場 |
|------------------|-------------|--------|
| 宣言式・計測・講演 | 11月 2日 (月) | 保健センター |
| 健康長寿サポーターになろう・計測 | 12月 14日 (月) | |
| 報告会・計測 | 2月 8日 (月) | |

| 内 容 | 講 師 | 配 信 日 |
|----------------------------|------------------------|-------------|
| 健康的にやせる栄養の基礎 | 埼玉県立大学 内山 真理氏 | 11月 11日 (水) |
| 減量に効果的な運動・運動の効果 効果的な歩き方 | 埼玉県立大学 北島 義典氏 | 11月 18日 (水) |
| 家でできる筋トレ・ながら体操 その1 | 理学療法士 作業療法士 | 11月 25日 (水) |
| 家でできる筋トレ・ながら体操 その2 | 理学療法士 作業療法士 | 11月 25日 (水) |
| 検査データとメタボリックシンドローム | 埼玉県立大学 萱場 一則氏 | 12月 2日 (水) |
| 脂肪を燃やす有酸素運動 その1 | スポーツ推進員 山本 幸子氏 | 12月 9日 (水) |
| 年末年始を乗り切ろう | 栄養士 | 12月 23日 (水) |
| あなたの食事バランス大丈夫? | 栄養士 | 1月 6日 (水) |
| 脂肪を燃やす有酸素運動 その2 | けいらくビクス協会ディレクター 村井 玉枝氏 | 1月 6日 (水) |
| あきらめないで「停滞期」・リバウンドに注意 | 保健師 | 1月 13日 (水) |

様式 1

| | | |
|----------|-----|----------|
| ハッポちゃん体操 | 保健師 | 1月20日(水) |
|----------|-----|----------|

(4) 取組の効果 (平成30～令和元年まで)

令和元年度までは「チームー3キロ」と称して「体力測定」「栄養」「運動」「情報交換会」など、約14回の講座を用意し、個人で選んで参加できるように実施。(以下、その実施結果より)

(ア) 身体的変化

① 体重の増減

3kg以上減少した方が42.9%、1kg以上～3kg未満減少した方が46.9%で、合わせて89.8%の方に1kg以上の体重減少があった。体重の増減については、約9割の方が3ヶ月間の取組によって体重が減少するという効果があった。

| 体重 (kg) | | 人数 (人) | | |
|---------|--------------|--------|----|------------|
| | | 男 | 女 | 計 |
| 減少 | 3kg以上減 | 8 | 13 | 21 (42.9%) |
| | 1kg以上～3kg未満減 | 5 | 18 | 23 (46.9%) |
| | 1kg未満減 | 0 | 3 | 3 (6.1%) |
| ±0 | | 0 | 0 | 0 (0.0%) |
| 増加 | 1kg未満増 | 2 | 0 | 2 (4.1%) |
| | 1kg以上増 | 0 | 0 | 0 (0.0%) |
| 計 | | 15 | 34 | 49 (100%) |

② 腹囲の増減

3cm以上の減少が38.8%、3cm未満の減少が32.7%で、合わせて71.5%の方に腹囲の減少があった。腹囲の増減については、約7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。

| 腹囲 (cm) | | 人数 (人) | | |
|---------|--------|--------|----|------------|
| | | 男 | 女 | 計 |
| 減少 | 3cm以上減 | 8 | 11 | 19 (38.8%) |
| | 3cm未満減 | 5 | 11 | 16 (32.7%) |
| ±0 | | 1 | 0 | 1 (2.0%) |
| 増加 | 3cm未満増 | 1 | 10 | 11 (22.4%) |
| | 3cm以上増 | 0 | 2 | 2 (4.1%) |
| 計 | | 15 | 34 | 49 (100%) |

③ 体力の変化 (34名のみ前後比較可能)

総合評価の向上が67.6%、変化なしが29.4%であった。変化がない方も、

様式 1

1つ1つの項目については、記録が良くなっている方が多かった。

| 総合評価 | 人数 (人) | | |
|------|--------|----|------------|
| | 男 | 女 | 計 |
| 向上 | 8 | 15 | 23 (67.6%) |
| 変化なし | 2 | 8 | 10 (29.4%) |
| 低下 | 0 | 1 | 1 (3.0%) |

④健診結果の比較

平成30年度から令和元年度の前期までの参加者の中で、市で行われている健康診断を受けた者のデータを比較すると、健診データが確認できた者全23名のうち継続して体重減少ができている者17名(約74%)、腹囲が減少した者14名(約61%)、血液データの改善が見られた者8名(約35%)という結果となった。

(イ)意識の変化

アンケート結果より、「できるだけ歩くように意識した」「生活の中で運動を取り入れるようになった」「これは食べなくていいなと食べる前に手を止められるようになった」「家族の食事の見直しのきっかけにもなった」「毎日体重を計測し体重の変化をみるようになった」との声があった。また「新しい友人ができた」と社会的にも良い効果があった。

(5)成功の要因、創意工夫した点

(ア)ハイリスク者・無関心層へのアプローチ

本事業のターゲット層であるメタボリックシンドローム予備群を、健診結果より抽出し、個別通知を送付した。個別通知にも「生活習慣病の改善」という内容を盛り込み、参加まで繋がらなかった方に対しても、生活習慣の改善や減量が必要なことを伝える良い機会になったと考える。

(イ)参加者が主体的に取り組めるよう支援したこと

身体測定、体力測定の結果を提供することに加えて、初日と最終日で個人写真を比べることにより結果の「見える化」を行った。また、チャレンジ記録表で体重・腹囲・食事・運動等の記録を毎日つけることにより生活の振り返りができ、自宅でも意識して減量に励む要因となった。また、初日に「宣言書」を記入してもらい、常に目に留まる所に貼っておくことによって、参加意識を継続してもらうよう努めた。その他に、グループ制とし、グループ全員で達成する目標を立てることにより、仲間と励ましあいながら目標に向かって努力することができた。さらには、意識を高めるため、目標達成度に応じて景品を贈呈した。

(ウ)地元の関係機関と連携して行ったこと

本事業は、開始時より埼玉県立大学と共催で実施し、教室運営、評価について、指導、助言を頂いている。平成27年度からは、県民健康福祉村とも共催で実施するこ

様式 1

とにより、県の施設を活用しマシントレーニングを実施することや教室前後での体力測定による評価が可能となった。また、地元で活躍するスポーツ推進員に運動プログラムを依頼している。地元の関係機関と協働で行うことにより、幅広く魅力あるプログラムを提供することができた。

(エ) 埼玉県と連携して行ったこと

気軽に楽しく健康づくりに取り組んでいただくため、通信機能付きの歩数計を持って、歩いた歩数に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントは抽選で賞品がもらえる「埼玉県コバトン健康マイレージの運用開始に基づいて、本事業でも教室参加ポイントを設定したことにより、参加者も楽しんで教室へ参加することができた。

(令和元年10月末現在 健康マイレージ登録人数2,957人)

(オ) 参加者が参加しやすい体制としたこと

講座を参加必須講座「初日」「体力測定」「最終日」と選択制講座（自由参加）に設定し、選択制講座の内容は「運動」「栄養」「情報交換会（計測）」という分野に分け、希望する講座に自由に参加できる体制とした。また、教室に参加することが難しい子育て世代や40～50代の働き世代をターゲットに、チーム-3キロと平行し、個別でサポート-3キロの実施を行っている。電話・メール等を主に保健師が1対1で向き合い約3ヶ月のサポートを実施している。個々にあった支援方法で保健師がサポートすることで、対象者の知識が増え、また定期的に連絡をすることで行動変容の継続に繋がっている。

(カ) 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す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。これまで養成した健康長寿サポーター数は、今時点で1,674人であり、スーパー健康長寿サポーターの認定者も70名が認定されている。「チーム-3キロ」からも、健康長寿サポーターを152人養成し、スーパー健康長寿サポーター認定者も12名おり、今後も積極的に「健康長寿サポーター」を養成し、地域の健康づくりを図る予定である。

(キ) ときめき健康推進員の養成、ボランティア協力

チーム-3キロ参加者のうち、終了時にボランティア協力を同意してくださった方に対し、県民健康福祉村協力のもと、平成28年にときめき健康推進員養成講座を実施し10名を認定（うち2名継続辞退）、その後平成30年に2回目のときめき健康推進員養成講座の実施により6名認定し、計14名が活躍中である。養成講座では、主に体力測定について講義・実技を含め3日間で学び実践していただき、スキルアップ講座（継続希望者に対しての講座）ではウォーキングやストレッチの方法を学んでもらっている。講座終了後は、チーム-3キロをはじめとする健康づくり事業にて体力測定などにスタッフとして参加して頂いている。ときめき健康推進員になられた方々からは、「市に貢献できて良かった」等の言葉が聞かれた。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 参加者の確保

健診データよりターゲットを抽出し、個別通知等を行うことで、積極的に周知を図っているところであるが、申込者数は定員に達していない状況が続いている。

今後は、より魅力的な講座への内容の見直しや効果的な周知方法等が課題である。

(イ) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

市で行われている健康診断を受診した者に関しては、教室修了者の事業効果を見ることはできたが、限られた者の結果のみしか確認することができない現状である。今後は、より多数の教室修了者の生活習慣病予防効果を確認できるように取り組むことが課題であると考えられる。

(ウ) 教室終了後のフォローができていない

今年度は、過去のチームー3キロに参加し成果を出して終了したもののリバウンドをして再参加という者が2名いる。現状では、教室終了者に対しアプローチはしていないが、その後維持できているかどうかという視点も必要かと思われる。

(エ) ボランティアとの協働

ときめき健康推進員の活動の場が、現在体力測定のみとなっている。今後は市民の立場から一緒に事業に参加していただけるよう、活動の場を広げていきたい。