

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

草加市

1 事業名(タイトル)

生活習慣病重症化予防（ヘルスアップ教室）

2 事業概要

生活習慣病および重症化予防のため、特定健診受診者のうち、下記の対象者の抽出条件に当てはまる者に対し、過去5年間分の健診結果と共に教室の案内を送付し、希望者に対し参加しやすいよう1日の教室支援を行った。

【対象者の抽出条件】AもしくはBの条件に該当する人

A：生活習慣病重症化予防

血圧（160/100以上）または、脂質（中性脂肪500以上またはHDL35未満またはLDL180以上）または、血糖（A1c6.5以上）であり、かつ未治療者

B：CKD重症化予防

e-GFRと尿たんぱくを組み合わせたCKDの重症化分類（CKD診療ガイド2012より）において以下のとおり判定され未治療の者。

①赤ゾーン

②黄・オレンジゾーンでかつ次のうちいずれかに当てはまる血圧160/100以上、中性脂肪500以上、HDL35未満、LDL180以上、A1c6.5以上、尿潜血++以上

③40代で黄・オレンジゾーン

【教室の内容】

血圧、体組成計測、骨密度測定を行い、測定結果・健診結果の見方の説明と振り返りを行った。健診結果は過去5年間分の結果を表にまとめ経過が確認できるようにし、直近の結果については、レーダーチャートのグラフにまとめ、正常範囲と要経過観察域、要治療域が分かるようにした。栄養講話、自宅でも取り入れやすい運動実習を行い、個別の時間を設け、生活習慣の振り返りと目標設定、目標継続のためにセルフモニタリングツールであるヘルスアップカレンダーへの記録の支援を行った。3か月後にアンケート調査にて評価を実施した。

3 参加者数

90 人 備考 予定含む

4 予算

178 千円 備考

5 事業効果等

①参加者数	日にち	人数
	6月2日	13
	6月7日	14
	6月30日	12
	7月7日	11
	12月1日	11
	計	61

②参加者当日アンケート

教室への満足度：満足が82%、やや満足が13%、普通が5%、不満は0%であった。

運動や食生活等の生活習慣改善意欲：改善するつもりはない0%、改善するつもりである（概ね6か月以内）70%、近いうちに改善するつもりであり、少しずつ始めている

③3か月後の体重の変化

平均 0.42 kg ※体重過多の課題がある人だけでなく参加者全員の平均

④3か月後の生活習慣の改善状況

食事の改善状況： 改善した92.5%、変化なし7.5%

主に改善した内容：野菜を増やした23人、食事バランスを整えた15人、
食事量に気をつけた8人、菓子を減らした8人

運動の改善状況： 改善した92.5%、変化なし7.5%

主に改善した内容：ウォーキングを心がけた27人、ストレッチをした18人、
筋力トレーニングをした10人

6 その他(課題等)

教室終了時のアンケートから、満足度、生活習慣の改善意欲共に高く、教室に参加した事が、生活習慣の改善に取り組むきっかけになった事が分かった。また、教室参加3か月後アンケートから、食事、運動の生活習慣を改善した人が、共に92.5%と高く、生活習慣の改善が継続している事が評価できた。

教室参加後、翌年度の特定健診結果がまだ確認できないため、今後、結果を確認し、健診検査の改善状況を評価したい。

7 写真・グラフ等

健診結果表

あなたの特定健診結果

※必ず定期的に健診のごとくお申し込みください。

※必ず定期的に健診のごとくお申し込みください。

※必ず定期的に健診のごとくお申し込みください。

あなたの特定健診結果

あなたの健康は総合的に見て、健診時の数値の範囲に比べて良好と見なされます。

※必ず定期的に健診のごとくお申し込みください。

教室終了時アンケート

満足度	割合
①満足	82%
②やや満足	13%
③普通	5%
④やや不満	0%
⑤不満	0%

教室の様子

3か月後アンケート結果

改善項目	割合
規則正しく食べた	~4%
食事量に気をつけた	~8%
主食量に気をつけた	~3%
野菜を増やした	~22%
食事バランスを整えた	~15%
減塩を心がけた	~6%
油を減らした	~3%
アルコールを減らした	~1%
菓子を減らした	~8%
外食を工夫した	~1%

3か月後アンケート結果

運動・食事の改善状況

改善状況	割合
改善した	92.5%
変化なし	7.5%