

# 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) 取組の概要

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「チーム－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」「情報交換会（計測）」等の教室を設け、健康的に減量するための支援を展開している。定期的に体重・腹囲の計測、事業の前後で体力測定を行い、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) 高齢化率の上昇

本市の高齢者人口は、平成28年11月1日現在で81,936人、高齢化率24.0%である。高齢者人口は、増加を続けており、今後も急速に高齢化が進むことが予測される。

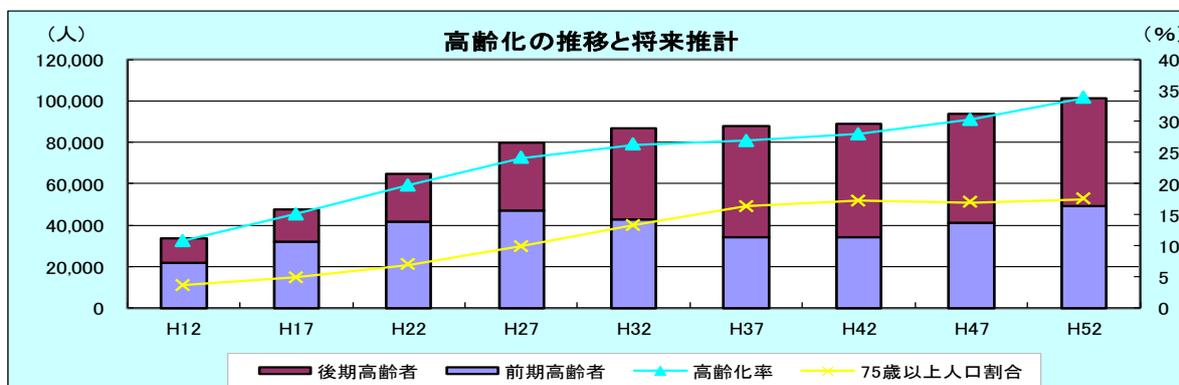
高齢化の推移と将来推計

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）



### (イ) 特定健診結果によるリスクの状況

平成26年度健診結果によるBMI25以上の割合は、男性28.4%、女性21.2%であった。埼玉県に比べ、男性は0.9ポイント下回り、女性は0.9ポイント上回っている。腹囲については、男性85cm以上が48.9%、女性90cm以上が16.6%であった。埼玉県に比べ、男性は0.8ポイント上回り、女性は同数である。

### (3) 取組の内容

事業名	チームー3キロ 及び 個別でサポートー3キロ
事業開始	平成20年度

<チームー3キロ>

	平成28年度	平成27年度
予 算	1) 桜井地区センター ・体育指導員謝礼 5,000円×2回=10千円 ・栄養実習材料費 500円×15名=7.5千円 ・通信運搬費 67円×485通=32,495円 2) 保健センター ・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 ・通信運搬費 74円×309通=22,866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 ・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 ・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 ・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
参加人数	1) 桜井地区センター 実人数26人(延人数279人) 2) 保健センター【実施中】 実人数29人(チームー3キロ)	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) 3) 保健センター 実人数37人(延人数408人) 計 実人数87人(延人数883人)
期 間	1) 桜井地区センター 平成28年4月～8月、 全17回 2) 保健センター 平成28年11月～平成29年2月、 全18回	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
実施体制	1) 桜井地区センター 桜井地区センター (15回) 県民健康福祉村 (2回) 2) 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 (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)

### <個別でサポート - 3キロ>

	平成28年度	平成27年度
予 算	・通信運搬費をチーム-3キロで計上	・通信運搬費をチーム-3キロで計上
参加人数	1) 保健センター【実施中】 実人数10人	1) 保健センター 実人数8人
期 間	11月～2月の3ヶ月間	11月～2月の3ヶ月間
実施体制	保健師が面接・電話・メール等で支援	保健師が面接・電話・メール等で支援

#### (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。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、グループワーク

初日にグループ分けを行い、グループごとの目標、個人の目標を設定した。また、前年度、「チーム-3キロ」に参加し減量に成功した方の体験談の発表を行った。

#### (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

教室の前後、また教室の中で定期的に身体測定を行い、減量について評価を行った。

#### (オ) 体力測定

教室の前後に体力測定を行い、本人の前後の変化を県民健康福祉村のシステムを利用し、グラフ化して提供した。また、教室の効果の評価を行った。

#### (カ) 講義

埼玉県立大学の教授によるメタボリックシンドロームに関する講話等を実施した。また、健康長寿サポーターの養成を行った。

#### (キ) 運動プログラム

ウォーキング、埼玉県立大学教授による講義、スポーツ推進員による指導、県民健康福祉村でのマシントレーニング、理学療法士・作業療法士による講義等を行った。

#### (ク) 栄養講座

埼玉県立大学教授による講義、管理栄養士による講義、調理実習を行った。

#### (ケ) 情報交換会

参加者同士の情報交換会を行い、生活習慣改善の意識を高めた。また、事業修了者を対象に交流会を開催し、情報交換の場を設ける予定。

#### (コ) 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、希望者に定期的に応援 FAX やメールを送って支援した。

#### (サ) 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。

#### (シ) 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。（平成27年度スーパー健康長寿サポーター6名認定）

#### (ス) 個別でサポート ー 3キロ

教室への参加が難しい方を対象に、保健師による個別面接や電話等で減量等を支援する個別健康教育を実施した。

(七) 日程

平成28年度「チーム -3キロ」inあすばる 日程表 							
メニュー	日程	時間帯	会場	内容	講師		
必須	初日	4月28日(木)	午前9時30分~12時	多目的ホール	宣言式・計測・講演・「チーム -3キロ」参加者の体験談	保健師	
	体力測定	5月9日(月)	午前9時30分~12時	多目的ホール	体力測定	県民健康福祉村スタッフ	
選択制(自由参加)	情報計測交換	6月10日(金)	午前10時~11時30分	学習室A・B	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 菅場一則氏	
		7月4日(月)	午前10時~11時30分	学習室A・B	健康長寿サポーターになろう		保健師
		7月19日(火)	午前10時~11時30分	学習室A・B	もう減らない?あきらめなくて「停滞期」・リバウンドに注意		
	運動	5月26日(木)	午前10時~11時30分	多目的ホール	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	
		6月1日(水)	午前10時~11時30分	多目的ホール	基礎代謝をアップする運動 その1	スポーツ推進員 山本幸子氏	
		6月13日(月)	午前10時~11時30分	県民健康福祉村	マシンで筋トシ体験	県民健康福祉村スタッフ	
		6月20日(月)	午前10時~11時30分	県民健康福祉村	マシンで筋トシ体験	県民健康福祉村スタッフ	
		6月28日(火)	午前10時~12時	多目的ホール	みんなでウォーキング ※5km歩きます。	理学療法士 作業療法士	
		7月8日(金)	午前10時~11時30分	多目的ホール	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	
		7月15日(金)	午前10時~11時30分	多目的ホール	基礎代謝をアップする運動 その2	スポーツ推進員 山本幸子氏	
	栄養	5月16日(月)	午前10時~11時30分	学習室A・B	健康的にやせる栄養の基礎	栄養士	
		5月30日(月)	午前10時~午後1時	調理室	一食500kcalの調理実習		
		7月25日(月)	午前10時~11時30分	学習室A・B	ひと工夫でカロリーダウン		
必須	体力測定	7月28日(木)	午前9時30分~12時	多目的ホール	体力測定	県民健康福祉村スタッフ	
	最終日	8月10日(水)	午前10時~12時	多目的ホール	報告会・計測	保健師	

平成28年度「チーム -3キロ」in保健センター 日程表 							
メニュー	日程	時間帯	会場	内容	講師		
必須	初日	11月17日(木)	午前9時30分~12時	保健センター	宣言式・計測・講演・「チーム -3キロ」参加者の体験談	保健師	
	体力測定	11月24日(木)	午前9時30分~12時	第一体育館	体力測定	県民健康福祉村スタッフ	
選択制(自由参加)	情報計測交換	12月12日(月)	午前10時~11時30分	保健センター	健康長寿サポーターになろう	保健師	
		1月17日(火)	午前10時~11時30分	保健センター	もう減らない?あきらめなくて「停滞期」・リバウンドに注意		
		1月30日(月)	午前10時~11時30分	保健センター	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 菅場一則氏
		11月29日(火)	午前10時~11時30分	保健センター	減量に効果的な運動・運動の効果 効果的な歩き方		埼玉県立大学教授 佐藤雄二氏
	運動	12月2日(金)	午前10時~12時	保健センター	みんなでウォーキング ※5km歩きます。	理学療法士 作業療法士	
		12月19日(月)	午前10時~11時30分	県民健康福祉村	マシンで筋トシ体験	県民健康福祉村スタッフ	
		12月26日(月)	午前10時~11時30分	県民健康福祉村	マシンで筋トシ体験	県民健康福祉村スタッフ	
		1月19日(木)	午前10時~11時30分	保健センター	脂肪を燃やす有酸素運動 その1	スポーツ推進員 村井玉枝氏	
		1月26日(木)	午前10時~11時30分	保健センター	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	
		2月3日(金)	午前10時~11時30分	保健センター	脂肪を燃やす有酸素運動 その2	スポーツ推進員 村井玉枝氏	
		2月6日(月)	午前10時~11時30分	保健センター	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	
	栄養	12月8日(木)	午前10時~11時30分	保健センター	健康的にやせる栄養の基礎	埼玉県立大学 内山真理氏	
		12月15日(木)	午前10時~午後1時	保健センター	一食500kcalの調理実習		
1月11日(水)		午前10時~11時30分	保健センター	ひと工夫でカロリーダウン			
必須	体力測定	2月10日(金)	午前9時30分~12時	第一体育館	体力測定	県民健康福祉村スタッフ	
	最終日	2月16日(木)	午前10時~12時	保健センター	報告会・計測	保健師	

(4) 取組の効果 (桜井地区センター実施分)

(ア) 身体的変化

① 体重の増減

3kg以上減少した方が30%、1kg以上~3kg未満減少した方が55%で、合わせて85%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 (k g)		人数 (人)		
		男	女	計
減少	3 k g 以上減	3	3	6 (30%)
	1 k g 以上～3 k g 未満減	3	8	11 (55%)
	1 k g 未満減	0	1	1 (5%)
± 0		0	1	1 (5%)
増加	1 k g 未満増	0	1	1 (5%)
	1 k g 以上増	0	0	0
計		6	14	20 (100%)

## ②腹囲の増減

3 c m以上の減少が65%、3 c m未満の減少が15%で、合わせて80%の方に腹囲の減少があった。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。

腹囲 (c m)		人数 (人)		
		男	女	計
減少	3 c m 以上減	5	8	13 (65%)
	3 c m 未満減	1	2	3 (15%)
± 0		0	0	0
増加	3 c m 未満増	0	4	4 (20%)
	3 c m 以上増	0	0	0
計		6	14	20 (100%)

## ③体力の変化 (14名のみ前後比較可能)

総合評価の向上が35.7%、変化なしが57.1%であった。変化がない方も、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		1	4	5 (35.7%)
変化なし		4	4	8 (57.1%)
低下		0	1	1 (7.1%)

## (イ)意識の変化

アンケート結果より、「栄養、運動、筋トレ等、学習することができた。学習したことを実践したい」「生活習慣を見直す良いきっかけとなった」「3ヶ月の教室終了後も目標に向かって頑張りたい」との声があった。

また、今後もボランティアとして健康づくり事業に協力したいとの声も上がった。

## (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

メタボリックシンドローム予備群の方へ個別通知をすることによって、桜井地区センター実施分では6名（参加者全体の23.0%）、保健センター実施分では11名（参加者全体の37.9%）の参加があった。また、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より、「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た。その他に、グループ制とすることにより、仲間づくりを支援するとともに競争意識を持たせることができた。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ができた。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た。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) 参加者が参加しやすい体制としたこと

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、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40～60代の働き世代をターゲットに、チームー3キロと平行し、個別でサポートー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。

### (オ) 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28年度は桜井地区センターで14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、12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148人であり、その中に「チームー3キロ」参加者が含まれ、養成に貢献している。また、平成27年度参加者にはスーパー健康長寿サポーターの認定者が6名いる。

## (カ)ときめき健康推進員の養成、ボランティア協力

チームー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1月にときめき健康推進養成講座を実施する。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、養成講座終了後は、チームー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く予定である。

## (6) 課題、今後の取組

### (ア) より効果的な取組

体重・腹囲ともに減少に9割の方が成功している。体重・腹囲の減少に成功した者は、運動習慣を身につけ継続的に実践する、野菜を多く摂るなどの健康的な食生活を身につけていることが分かった。より多くの方が減量に成功するためには、知識だけではなく健康的な生活習慣を実践・継続すること必要である。今後も、知識をふまえたうえで実践に繋がるようデータを提供する際に個々への評価・アドバイスを積極的に伝えていきたい。

### (イ) 参加者の確保

チームー3キロの定員40名に対し、桜井地区センター分は26名、保健センターは29名の申し込みがあった。昨年度より、個別通知等を行うことで昨年度の申込者数は定員に達したが、今年度は定員に達していない状況である。今後は、今年度同様の周知方法に加え、会場を特定健診の結果、メタボリックシンドローム予備群が多い地区で行うなどして、参加者を増やしていきたい。

### (ウ) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

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。