

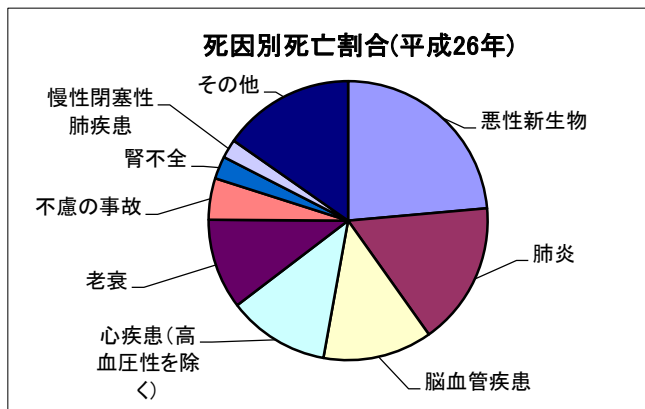
# 神川町

～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」～

## 1. 取組の概要

神川町では高齢化率が 25.3%、75 歳以上人口割合は 12.3%、一人暮らし高齢者の人口も 10 年前の 2 倍以上となっている。特定健診の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。町の死因も、脳血管疾患が多い傾向にある。

本事業では、活動量計を貸与して各自でウォーキングを行い、データを定期的に送信してもらうことで歩数等の「見える化」を図った。また、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に配慮している。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している。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実施した。



町民が自立して健康で長生きする町を目指すため、運動習慣を身につけさせることにより、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

### 1) 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。

### 2) 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「協力できることはないか」との申し出があった。



(27 年度ウォーキング教室の様子)

### 3. 取組の内容

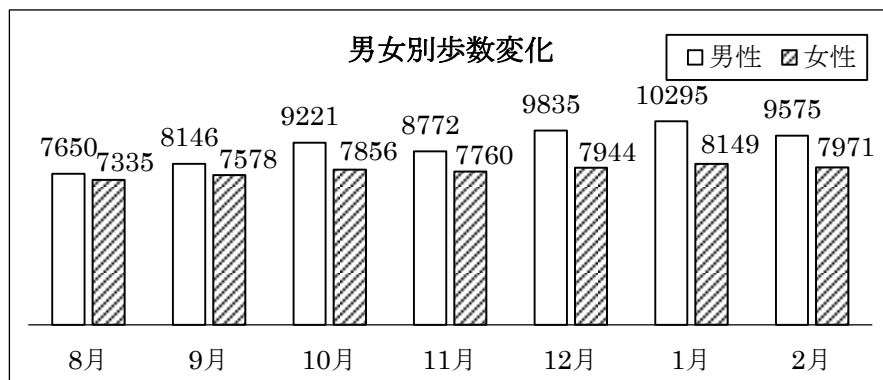
(表1)

事業名	めがせ神じい！のばしてのばして健康長寿 毎日一万歩運動	
事業開始	平成27年度	
	平成28年度	平成27年度
予算	600万 ・データ管理関係 148万円 ・機器設置 212万円 ・血液検査 102万円 ・教室運営費 11万円	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料 10万円
参加人数	150人（前年度からの継続90人）	100人
期間	平成28年4月～平成29年3月	平成27年9月～平成28年3月
実施体制	<b>【実施（協力）機関】</b> ・保健センター ・B&G 海洋センター体育館 ・神川町役場 ・神川町役場神泉総合支所 <b>【スタッフ】</b> ・保健センター保健師 1名 ・国保担当保健師 1名 ・国保担当管理栄養士 1名（臨時）	<b>【実施（協力）機関】</b> ・保健センター ・B&G 海洋センター体育館 ・神川町役場 ・神川町役場神泉総合支所 <b>【スタッフ】</b> ・保健センター保健師 1名 ・国保担当保健師 1名 ・国保担当管理栄養士 1名（臨時）

#### 1) 自主的なウォーキングとデータ転送・Webサイトの利用

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、㈱タニタヘルスリンクへデータ送信。送信されたデータは保健センターのパソコンで管理。また㈱タニタ運営サイト「からだカルテ」「ヘルスプラネット」にログインすることで自分のデータを確認できる。

(図1)



2) ウォーキング教室

6回コースで効果的なウォーキングの方法や日常的に実施できる体操などを学習している。講師は外部の健康運動指導士に依頼している。



3) 男性のためのヘルシー教室（栄養教室）

「女性がいると参加しにくい」という男性の声を受け、今年度は男性限定の栄養教室を10、11、1月に1回ずつ実施している。10月は「豆の効能」11月は「良く噛むこと」をテーマに講義と調理実習を行った。



4) かわら版発行

データの転送忘れ防止、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。裏面に歩数ランキングを発表している。

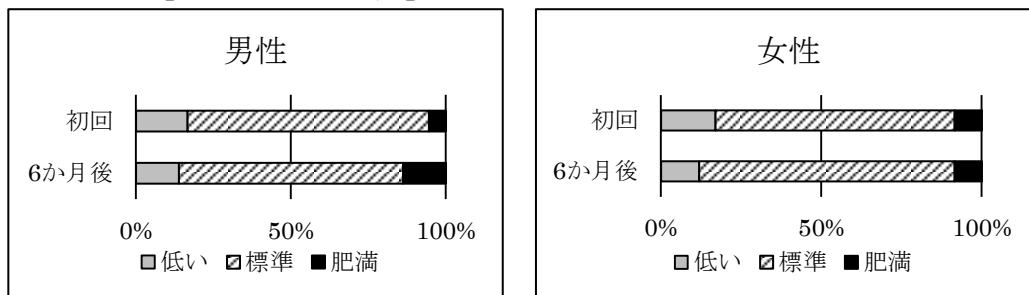
5) 記録の分析（3月）

歩数や体組成、血圧などの記録を集計し、効果把握を行う。また、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。

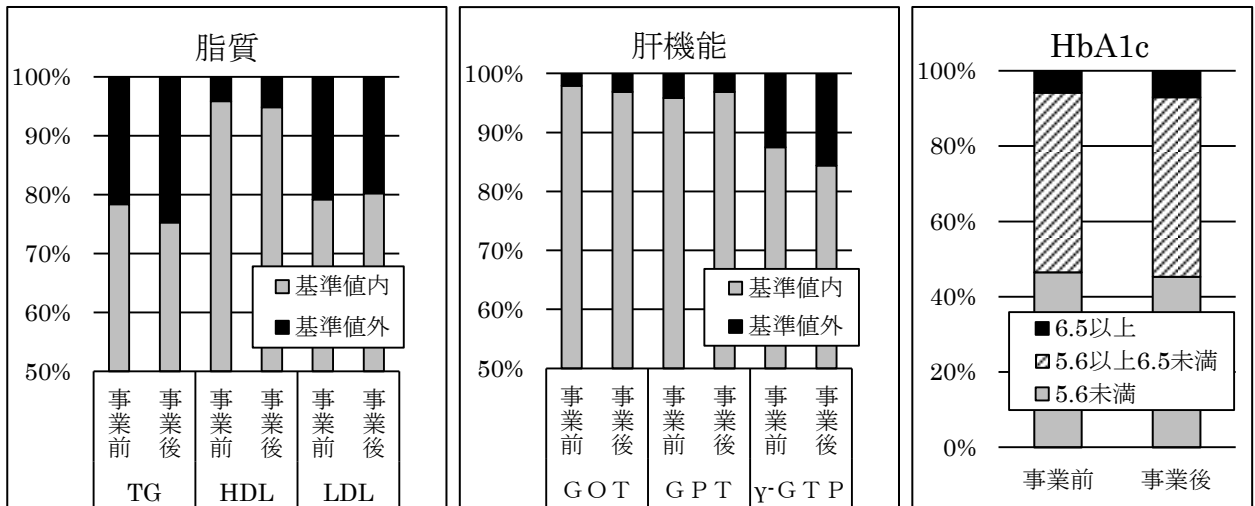
(表2) 【評価項目】

項目	詳細項目
歩数	月ごとの歩数の変化
体組成	体重・BMI・体脂肪率・血圧・腹囲
体力測定	肺活量・握力・長座体前屈・ファンクショナルリーチ・10m歩行速度 開眼片脚立ち
血液検査	中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・GOT・GPT γ-GTP・HbA1c
医療費	国保加入者の医療費の推移
意識	行動変容・主観的健康観

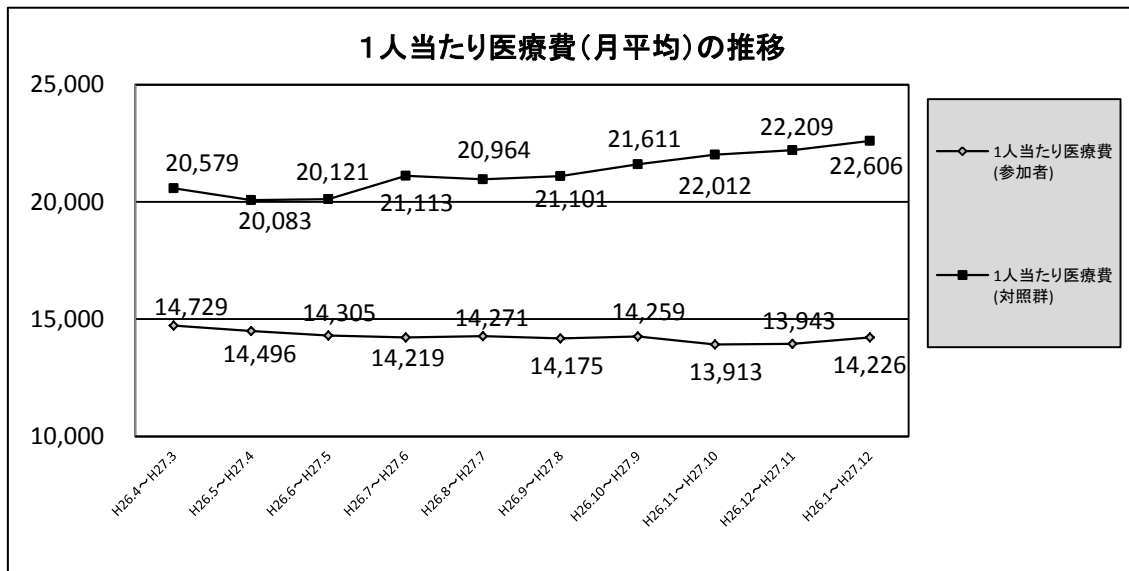
(図2) 【体脂肪率の変化】



(図3) 【血液検査の変化】



(図4) 【医療費の推移】



6) 参加者へのフィードバック (平成 29 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。

(表3) 【当初の目標を達成できたか】

(N=100)

バッチリ (達成した)	まあまあ (やや達成した)	イマイチ (達成しなかった)	未回答・中断
13 人	42 人	35 人	10 人

## 7) 表彰（平成 29 年 3 月）

成績優秀者 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。

<27 年度表彰>8 名

- ・歩数 1 位・2 位・女性 1 位（3 名）
- ・体重・体脂肪率・腹囲減少 1 位（1 名）
- ・体脂肪率減少 2 位（1 名）
- ・腹囲減少 2 位（同率 2 名）
- ・柔軟性向上 1 位（1 名）



## 8) 健康長寿サポーターを養成

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。

平成 27 年度は 11 名が受講し、現在までの総数は 123 名になった。

## 9) 記録の分析

包括連携協定を結ぶ女子栄養大学に助言を得るとともに、今年度は、生活習慣病予防研究センターからの助言を得ている。

## 4. 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。昨年度は開始から 6 か月しか経過していないことから明らかな効果は見られなかったが、今年度は 90 名が 1 年以上参加しているため、検査データ上に何らかの効果が出てくることを期待している。効果測定は 2 月を予定している。

### 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）の低下を目指している。

## 5. 成功の要因・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

未送信者へ電話連絡をして、不安な点なども聞きながら、データ送信の促しと支援を行っている。また、データ送信に来所した際に声をかけることで、参加者の身体状況等を把握している。

### 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。

## 6. 課題、今後の取組

### 1) 生活習慣病の予防効果が出ていない

評価までの期間が6か月と短期間であったためか、ウォーキングによる生活習慣病の予防効果が明らかになるまでには至らなかった。また、事業前後で体脂肪率が増えてしまった人が多くみられた。

### 2) 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、活動量計の付け忘れ、データ送信忘れが増えている。特に若年層において、その割合が高い。

### 3) 各種教室の参加者が少ない

ウォーキング教室、ヘルシー教室ともに参加者が少なく、教室の存在意義が問われている。次年度に向けて教室のありかたを検討している。

### 4) 参加者数の確保

27年度は100人参加し、90名が今年度も継続している。28年度は、59名が新規に申し込み、合計149名が事業に参加している。29年度はさらに50名増やし、合計200名で事業を実施する予定である。