

健康長寿に係る先進的な取組事例

毛呂山町

～ともろ一倶楽部（特定保健指導後の自主グループ化活動）～

(1) 取組の概要

特定保健指導終了者を対象に、生活習慣病予防を学ぶための自主グループ化及び活動支援を行う事業で、平成21年から実施している。

(2) 取組の契機

保健センターが実施する単発的な事業の実施方法では、特定保健指導の受講後、家庭において生活習慣改善への取組が継続されるかが課題であった。そこで、受講後のフォローアップとして、仲間同士で自発的に生活習慣改善を継続するための環境づくりの必要性を感じたことから、自主グループ化支援のための事業として実施をすることとなった。

(ア) 取組の内容

| | |
|------|--|
| 事業名 | ともろ一倶楽部 |
| 事業開始 | 平成21年 |
| スタッフ | 保健師2人、管理栄養士、健康運動指導士2～3人 |
| 予算 | 無し |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none">・保健指導終了後に、参加希望者を募集し、約1年間活動する。・その後、継続して勉強を希望する者は1年ごとに更新を行う。・年間7回の勉強会で、内容については参加者の話し合いで決める。主に、生活習慣病予防のための食生活や運動について勉強会を行う。・各グループに別れ、リーダーが中心となり連絡調整をしている。 <p>(参加者数) H25年度 登録者数 31人</p> |

【体力測定の様子】



(イ) 取組の効果

参加者の活動参加前後の健診データから、血圧の改善が見られた。

| | 改善 | 変化なし | 悪化 |
|-------|-----|-------|-------|
| 収縮期血圧 | 40% | 32.5% | 27.5% |
| 拡張期血圧 | 25% | 57.5% | 17.5% |

医療費の検証はしていない。

(ウ) 成功の要因、創意工夫した点

活動内容については、参加者の話し合いで決定するなど、自由な雰囲気作りを心がけている。

(H25年度からの工夫点)

- ・運動習慣を身につけてもらうために、運動に関する勉強会の回数を増やした。
- (町内の運動施設を見学、体力測定、町内ウォーキング)

(エ) 課題、今後の取組

(課題)

- ・参加者の健康意識の継続性について評価したところ、栄養指導の効果については、減塩に対する意識は高く保たれていたが、糖分や脂質など、他の栄養成分に対する意識が低いことがわかった。指導内容について、充実を図る必要がある。
- ・短期間では効果が見えにくいので、継続して実施していくことが大切である。
- ・活動を自主化に導くための工夫が必要である。

(今後の取組)

- ・参加者の健康意識や行動を継続させるため、特定健診・保健指導における栄養指導や保健指導の内容について充実を図っていく。
- ・とまろ一倶楽部参加者の健康意識や行動の継続性を高めるための運営方法について、さらなる検討を行う。
- ・自主グループにより、事業終了後の継続の仕組みをつくっている。