

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

生活習慣病改善プログラム「チームー3キロ」

事業概要

メタリックシンドローム予備群の者を対象に、約3ヶ月間で3kg程度の減量や腹囲の減少を目標として実施する。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り組み、その生活を継続できるよう支援する。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数

【H28】

- ・桜井地区センター 延人数279人
- ・保健センター 延人数260人

【H29】

- ・出羽地区センター 延人数288人
- ・保健センター 実施中

● 教室内容

初日(宣言式、体験談など)、体力測定、最終日(報告会)は必須参加
その他の講座(計測・情報交換、運動、栄養)は選択参加
希望者に応援 FAX・メールを月に1回程度送付
また、希望者に個別相談を実施

● 周知方法

- ・広報紙、ホームページ、Cityメール、特定健診結果通知にちらし同封
- ・特定健診結果よりハイリスク者に個別通知を郵送

● 見える化

- ・チャレンジ記録表を配布し、体重・運動・食事等を毎日記録できるよう支援
- ・身体測定結果・体力測定結果を本人に提供
- ・初日と最終日で体系写真を比較

● 事業後のフォロー

- ・ときめき健康推進員を養成し、健康づくり事業にてスタッフとして協力いただく

事業効果

- 開始時と終了時の体重・腹囲に改善が見られた。
- 健診データにて血糖・脂質・血圧の改善がみられた。

その他

- 参加者を拡大することが課題である。
- 非肥満者(BMI25 未満、腹囲基準値以内)で血糖・血圧・脂質のリスクを2つ以上持つ者に対する事業展開をしていくことが課題である。