

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 越谷市

### 生活習慣改善プログラム「チームー3キロ」

#### (1) 取組の概要

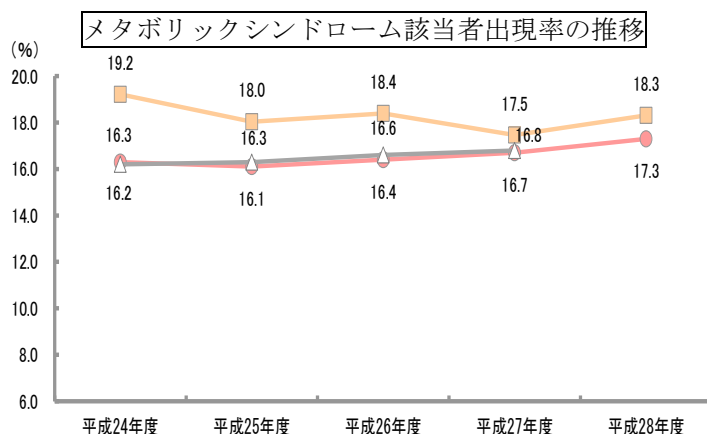
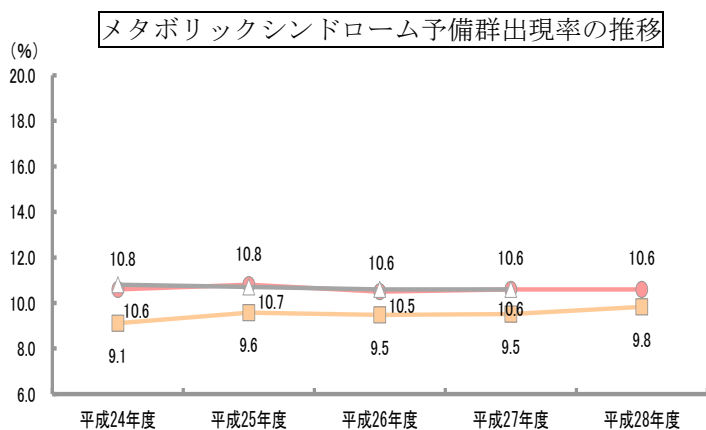
越谷市では、メタボリックシンドローム等の生活習慣病に着目し、主としてメタボリックシンドローム予備群の者を対象に、約3ヶ月で3kg程度の減量や腹囲の減少を目標とした「チームー3キロ」を埼玉県立大学・埼玉県県民健康福祉村との共催で実施している。この事業では、「運動」「栄養」「情報交換会（計測）」等の教室を設け、健康的に減量するための支援を展開している。定期的に体重・腹囲の計測、事業の前後で体力測定を行い、取組の効果を参加者に可視的に提供することで、生活習慣の改善への意識向上に努めている。参加者が自らの生活習慣を振り返って行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取組み、その生活を継続できることを目的としている。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) メタボリックシンドローム予備群・該当者の状況

越谷市のメタボリックシンドローム予備群出現率の推移をみると、ほぼ横ばいの傾向にあり、平成28年度の予備群出現率は9.8%となっている。この結果は、全国、埼玉県に比べて低い水準で推移している。しかし、平成24年から越谷市のメタボリックシンドローム予備群出現率をみると、増加傾向にあることがわかる。

また、メタボリックシンドローム該当者出現率の推移をみると、増減を繰り返しながら、平成27年度から平成28年度にかけて微増していることがわかる。平成28年度の該当者出現率は18.3%となっており、全国、埼玉県に比べて高い水準で推移している。



■ メタボ予備群出現率（越谷市） ■ メタボ予備群出現率（埼玉県） ▲ メタボ予備群出現率（全国）

資料：法定報告（越谷市・埼玉県）

厚生労働省（特定健康診査・特定保健指導の実施状況（全国）平成28年度の全国・埼玉県については、公表され次第更新予定。

### (イ) 特定健診結果によるリスクの状況

平成28年度の特定健康診査結果より、腹囲等のリスクがある者で、服薬で特定保健指導非該当の者のうち、血糖・血圧・脂質のリスク（保健指導判定値以上の者）を二つ以上持つ者の割合は、受診者全体の18.0%（4,022人）であった。この割合は、特定保健指導の積極的支援該当者よりも多い。

### (3) 取組の内容

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

<チーム - 3キロ>

	平成29年度	平成28年度
予 算	1) 出羽地区センター ・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 72円×503通=36,126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 72円×459通=33,048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×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
参加人数	1) 出羽地区センター 実人数23人（延人数288人） 2) 保健センター【実施中】 実人数32人（申し込み時点）	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 実人数29人（延人数260人）
期 間	1) 出羽地区センター 平成29年4月～8月 全17回 2) 保健センター 平成29年11月～平成30年2月 全18回	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
実施体制	1) 出羽地区センター 出羽地区センター（13回） 県民健康福祉村（2回） 西体育館（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（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）

＜個別でサポート　－３キロ＞

	平成２９年度	平成２８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１１人（申し込み時点）	１）保健センター 実人数１０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。国民健康保険課と連携し、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、前後の変化を県民健康福祉村のシステムを利用し、グラフ化したものを提供した。また、教室の効果の評価を行った。

実施にあたっては、平成２８年度「チーム－３キロ」修了者を対象に養成した「ときめき健康推進員」の協力を得て実施した。

(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。

また、歩いた歩数に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントは抽選で賞品がもらえる「埼玉県コバトン健康マイレージ」の運用開始に基づいて、本事業でも教室参加ポイントを設定した。

### (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

### (セ) 日程

メニュー	内 容	講 師	
必須	初日	宣言式・計測・講演・「チーム ー 3 キロ」参加者の体験談	保 健 師
	体力測定	体力測定	県民健康福祉村
選択制 (自由参加)	情報計測・ 交換	健康長寿サポーターになろう	保 健 師
		もう減らない？あきらめないで「停滞期」・リバウンドに注意	
		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
	運 動	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
		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
		マシンで筋トレ体験	県民健康福祉村
		マシンで筋トレ体験	県民健康福祉村
		脂肪を燃やす有酸素運動 その1	スポーツ推進員
		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
		脂肪を燃やす有酸素運動 その2	スポーツ推進員
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	健康的にやせる栄養の基礎	栄 養 士	
	一食500kcalの調理実習		
	ひと工夫でカロリーダウン		
必須	体力測定	県民健康福祉村	
	最終日	報告会・計測	保 健 師

#### (4) 取組の効果（平成28～29年）

##### (ア) 身体的変化

##### ① 体重の増減

3kg以上減少した方が38.6%、1kg以上～3kg未満減少した方が45.2%で、合わせて83.8%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 (kg)		人数 (人)		
		男	女	計
減少	3kg以上減	11	13	24 (38.6%)
	1kg以上～3kg未満減	8	20	28 (45.2%)
	1kg未満減	1	5	6 (9.7%)
±0		0	0	0 (0.0%)
増加	1kg未満増	2	2	4 (6.5%)
	1kg以上増	0	0	0 (0.0%)
計		22	40	62 (100%)

##### ② 腹囲の増減

3cm以上の減少が62.3%、3cm未満の減少が21.3%で、合わせて83.6%の方に腹囲の減少があった。腹囲の増減については、約8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 (cm)		人数 (人)		
		男	女	計
減少	3cm以上減	11	27	38 (62.3%)
	3cm未満減	7	6	13 (21.3%)
±0		0	1	1 (1.6%)
増加	3cm未満増	2	7	9 (14.8%)
	3cm以上増	0	0	0 (0.0%)
計		20	41	61 (100%)

※腹囲最終結果未把握1名

##### ③ 体力の変化（42名のみ前後比較可能）

総合評価の向上が50.0%、変化なしが47.6%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	6	15	21 (50.0%)
変化なし	7	13	20 (47.6%)
低下	0	1	1 (2.4%)

#### ④健診結果の比較

平成28年度から平成29年度の前期までの参加者の中で、市で行われている健康診断を受けた者のデータを比較すると、健診データが確認できた者全17名のうち継続して体重減少ができていた者10名(約60%)、腹囲が減少した者9名(約50%)、血液データの改善が見られた者11名(約65%)という結果となった。

#### (イ)意識の変化

アンケート結果より、「カロリーや栄養素を考えて食事を摂るようになった」「生活の中で運動を取り入れるようになった」「毎日体重を計測し体重の変化をみるようになった」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

本事業のターゲット層であるメタボリックシンドローム予備群を、健診結果より抽出し、個別通知を送付した。個別通知にも「生活習慣病の改善」という内容を盛り込み、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加えて、初日と最終日で個人写真を比べることにより結果の「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、グループ制とし、グループ全員で達成する目標を立てることにより、仲間と励ましあいながら目標に向かって努力することができた。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。

保健センター開催分に関しては、3ヶ月後に集まる場を設け再度減量の継続への意識付けや現状の情報交換等を行う目的で交流会を設けた。交流会の参加者は、両日とも7名であり、1名だけは3キロほど増加した者はいたが、残りの者は、減少または1キロ未満の増加で経過していた。この結果より、参加者は少ないものの、確実にチームー3キロで得た知識を継続して実施できていると考えられる。

##### (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ー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) 埼玉県と連携して行ったこと

気軽に楽しく健康づくりに取り組んでいただくため、通信機能付きの歩数計を持って、歩いた歩数に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントは抽選で賞品がもらえる「埼玉県コバトン健康マイレージ」の運用開始に基づいて、本事業でも教室参加ポイントを設定したことにより、参加者も楽しんで教室へ参加することができた。

(平成 29 年 11 月 10 日現在 健康マイレージ申込人数 1,439 人)

#### (オ) 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-3キロと平行し、個別でサポート-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。

#### (カ) 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す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 29 年度は出羽地区センターで 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。これまで養成した健康長寿サポーター数は、今時点で 1,012 人であり、スーパー健康長寿サポーターの認定者も 55 名が認定されている。「チーム-3キロ」からも、スーパー健康長寿サポーター認定者が 1 名おり、今後も積極的に「健康長寿サポーター」を養成し、地域の健康づくりを図る予定である。

#### (キ) ときめき健康推進員の養成、ボランティア協力

チーム-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員養成講座を実施し 10 名を認定した。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-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いた。ときめき健康推進員になられた方々からは、「市に貢献できて良かった」等の言葉が聞かれた。

## (6) 課題、今後の取組

### (ア) 参加者の確保

H27年度より、個別通知等を行うことでH27年度の申込者数は定員に達したが、昨年度・今年度は定員に達していない状況である。今後も、健診データよりターゲットを抽出し、より効果的な周知方法を検討していきたい。

### (イ) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

市で行われている健康診断を受診した者に関しては、教室修了者の事業効果を見ることはできたが、限られた者の結果のみしか確認することができない現状がある。今後は、より多数の教室修了者の生活習慣病予防効果を確認できるように取り組むことが課題であると考えられる。

### (ウ) ボランティアとの協働

ときめき健康推進員の活動の場が、現在体力測定のみとなっている。今後は市民の立場から一緒に事業に参加していただけるよう、活動の場を広げていきたい。

### (エ) 非肥満者のリスク保有者へのアプローチ

平成28年度の健診結果より、非肥満者（BMI 25未満、腹囲基準値以内）で、血糖・血圧・脂質のリスクを2つ以上持つ者は、受診者全体の27.3%であった。この者たちもターゲットに事業を展開していけるように検討していく。