

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

毛呂山町

1 事業名(タイトル)

ともろー倶楽部（特定保健指導後フォロー教室）

2 事業概要

目的：参加者が特定保健指導終了後も生活習慣改善を継続し、自主的に健康管理できるよう支援する。

対象者：特定保健指導（動機づけ支援・積極的支援）が対象になったことをきっかけに、継続して生活習慣病予防についての勉強を希望した者。

参加者数：登録16名（60～69歳：2名、70～74歳：7名、75歳以上：7名）
（コロナ禍で休会中2名を除く。）

実施回数：年4回（以前は年6～10回程度実施していたが、令和2年度から感染症拡大防止対策のため回数を減らしている。）

実施時期：令和4年6月～令和5年3月

内容：生活習慣病予防をテーマとし、次年度年間計画についての話し合いを行い、希望するテーマ案を出してもらい、参加者の希望に沿ったものを実施している。

- ①令和4年6月：運動習慣の効果について講話、簡単体操の紹介、健診の案内等
- ②令和4年8月：脂質異常症予防の食事、健診結果の振返り、防犯の話
- ③令和4年12月（予定）：体力測定会
- ④令和5年3月（予定）：体力測定の結果説明会

3 参加者数

16 人 備考

4 予算

0 千円 備考

5 事業効果等

・特定健診、後期高齢者健診の個人毎の直近2年間の受診結果を、「基準値内で維持、基準値外だが改善、基準値外に悪化」の3段階に分け、集計した。健診結果の基準値とは「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」の保健指導判定値とした。項目は、BMI、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、ヘモグロビンA1cの7項目について評価した。（表1参照）

・7項目中、ヘモグロビンA1cを除く6項目について、半数以上の人々が基準値内で維持していることがわかった。毎年、健診結果の振り返りをして、食生活と運動等について支援を行い、生活改善に向けた意識を高めた成果と思われる。

・ヘモグロビンA1cについては、2/3の人が悪化し、改善傾向の人が1/3いるが全員が保健指導判定値の5.6以上であることがわかった。糖尿病予防について、行動変容ができていないことがわかった。

・令和3年度の体力測定の結果では、前年度の結果と比較すると、筋力項目の握力、平衡性項目の開眼片足立ちは3/4の人が、維持又は向上していた。総合判定では、9割の人が維持できていた。（表2参照）

・参加者の反応や意見では、仲間と一緒に参加することに楽しみや生きがいを得ているという声を多く聞くことができた。

6 その他(課題等)

- ・感染症拡大防止対策として、事業が中止となることがあり、継続した支援が難しいことがあった。
- ・参加者の年齢層が上がってきた。新規参加者が3年間いない。健診結果にチラシを同封し周知してきたが、積極的に参加者を募り、参加者を増やしていきたい。
- ・今回の評価により、参加者の健康課題を確認することができ、次年度の勉強テーマの参考にすることが出来た。参加者の健康意識を高め、健康維持に努めていきたい。

7 写真・グラフ等

表1：過去2年間の健診結果データの比較

	基準値内で維持	基準値外だが改善	基準値外に悪化	計
BMI	7人(46.7%)	4人(26.7%)	4人(26.7%)	15人(100%)
収縮期血圧	7人(46.7%)	3人(20.0%)	5人(33.3%)	15人(100%)
拡張期血圧	12人(80.0%)	0人(0%)	3人(20.0%)	15人(100%)
中性脂肪	9人(60.0%)	4人(26.7%)	3人(13.3%)	15人(100%)
HDL-cho	13人(86.7%)	1人(6.7%)	1人(6.7%)	15人(100%)
LDL-cho	7人(46.7%)	2人(13.3%)	6人(40.0%)	15人(100%)
HbA1c	0人(0%)	5人(33.3%)	10人(66.7%)	15人(100%)

※町の健診を受診していない人が1名いるため、計15人分のデータ。

※令和2～4年度の健診結果。

表2：令和2・3年度の体力測定結果データの比較

	向上	変化なし	低下	計
握力(右)／筋力	9人(75%)	0人(0%)	3人(25%)	12人(100%)
握力(左)／筋力	9人(75%)	0人(0%)	3人(25%)	12人(100%)
10m障害歩行／敏捷性	3人(25%)	2人(16.7%)	7人(58.3%)	12人(100%)
開眼片足立ち／平衡性	3人(25%)	6人(50%)	3人(25%)	12人(100%)
6分間歩行／心肺持久性	3人(25%)	1人(0.8%)	8人(66.7%)	12人(100%)
長座体前屈／柔軟性	3人(25%)	1人(0.8%)	8人(66.7%)	12人(100%)
総合判定	0人(0%)	11人(91.7%)	1人(0.8%)	12人(100%)

※当日欠席者がいたため計12人分のデータ。

※令和4年度はこれからの実施予定のため令和2・3年度のデータで比較した。