

健康長寿に係る先進的な取組事例

入間市

～測って改善！血管若返り教室～

(1) 取組の概要

入間市では、「予防は最大の医療」の観点から、成人検診設備を完備した「健康福祉センター」が平成15年に開設され、各種健康診断、人間ドック、そしてがん検診を年間通して受診することができる。その他、健康相談を随時実施し、骨粗しょう症検診の事後指導、乳がんモデルを使用した自己検診法を毎週実施している。

また、検（健）診を受診してもらっただけでなく、健康づくり推進事業として、個人の主体的な健康づくりを支援していくため、トレーニング室の管理運営を行い、体力度測定から個々のレベルにあったトレーニングメニューを提供する他、各種健康教室や運動教室を開催して、健康に関する知識や健康づくりの実践方法の普及・啓発を図っている。

その中でも代表的な事業として、「測って改善！血管若返り教室」を実施しており、1コース4ヶ月の期間、継続して実施していく教室で、年間3コースを設定している。この教室の内容は、健康福祉センターの施設の特徴を活かし、様々な検査機器を用いて、専門スタッフが参加者の生活習慣の改善に向け、きめ細かい対応を行っている。

(2) 取組の契機

(ア) 入間市健康福祉センターの開設

入間市健康福祉センターが開設される以前は、保健センターにおいて、「高血圧予防」や「高脂血症予防」等、疾患別に老人保健法に基づいた健康教室を行ってきたが、平成15年の入間市健康福祉センター開設時にそれらを統合し、生活習慣病対策として、食生活の見直しや運動実践を交えながら、総合的に生活習慣の改善に向けて指導していく教室とした。参加者の動機付け支援になるように、教室の前後に血管年齢測定などを取り入れて、名称も平成20年度からは「測って改善！血管若返り教室」として開催している。

(イ) 設備の活用

健康福祉センターには、血圧脈波検査装置があり、これを使用し、PWV（脈波伝播速度）、ABI（足関節上腕血圧比）などを測り、血管の硬さや詰まり具合を調べることで、血管年齢を算出する。また、頸動脈超音波検査装置があり、これを使用することで、動脈硬化が原因で動脈の血管の壁（内膜）が厚くなったり、狭くなっているようすを写し出すことができ、そこから、動脈硬化の危険度を推測する。

これらの検査機器を活用し、動脈硬化について総合的に評価することで、参加者に実感してもらいながら、生活習慣の改善につなげていく。

(ウ) 専門スタッフの活用

健康福祉センターには、医師、看護師、臨床検査技師が揃っており、職員にも保健師、管理栄養士、健康運動指導士が配属されていることから、それらスタッフを活用したよ

り専門的な事業の実施が可能である。

(3) 取組の内容

事業名	測って改善！血管若返り教室
事業開始	平成18年度（平成20年度より現在の名称で実施）

	平成25年度	平成24年度
予 算	歳入 24万7千円（参加費） 歳出 33万3千円 ・報償費 6万9千円 ・検査機器消耗品費 1万2千円 ・資料等消耗品費 3万1千円 ・血液検査委託料 22万1千円	歳入 20万8千円（参加費） 歳出 26万8千円 ・報償費 6万1千円 ・資料等消耗品費 3万1千円 ・血液検査委託料 17万9千円
参加人数	75人（予定）	66人
期 間	平成25年7月～平成26年3月	平成24年7月～平成25年3月
実施体制	7月コース、9月コース、11月コースの年間3コースを設定。 3月には、前年度の参加者を集めて行う「修了者のつどい」を実施。	7月コース、9月コース、11月コースの年間3コースを設定。 3月には、前年度の参加者を集めて行う「修了者のつどい」を実施。

① 参加者の募集（各コース開始の1ヶ月前）

広報で各コースの参加者の募集を行った。ここ数年は、毎年開催しているため、普段より市民にむけてPRや参加への勧奨を行っている。

② 事前の参加者の測定（各コース開始前）

各コース開始前に、参加者の身体測定、血管年齢測定、頸動脈超音波検査を行い、全過程終了時の測定値と比較できるようにする。

③ 参加者の健診結果等の把握（第1回目）

参加者には、直近の健康診断の結果表を持ってきてもらう。また生活習慣病危険度チェックと既往歴について記入してもらい、個人の記録として管理する。

④ 毎日の生活記録、食事記録の記入（毎回）

参加者には、体重、運動内容、食事などを毎日、記録表へ記入してもらい、教室時に毎回、持ってきてもらう。

⑤ ライフコーダによる活動量の測定（開始から1ヶ月間）

参加者全員に、ライフコーダーを貸与し、それを着けてもらうことで、自動的に歩数や運動量などが記録され、その変化をみることができる。

⑥ 運動実技指導、食事指導の実施（第2～3回目）

参加者には、第2回目からは、運動や食事について、より実践的な内容を学習してもらい、毎日の生活に取り入れていってもらおう。

⑦ 終了時の血液検査などの測定（約4ヶ月後）

教室の最後には、参加者の血液検査、身体測定、血管年齢測定を行い、開始前の数値と比較する。

⑧ 結果の発表（最終回）

血液検査や身体測定の数値を教室開始前と比較した結果を参加者に渡し、教室参加期間中を振り返り、今後、生活習慣病にならないようにするための継続した取り組みについて指導していく。

⑨ 修了者の集いの実施（約1年後）

参加者には、1年後に声をかけて、もう一度、身体測定、血管年齢測定、血圧測定を実施し、教室参加時の数値と比較して、今後のアドバイスを行う。

測って改善！血管若返り教室 スケジュール

	回	内容	担当	備考
1 ヶ 月 目	1回目前 個別対応	身体計測、血管年齢測 頸動脈超音波検査	保健師、検査技師	
	1回目	オリエンテーション 自己紹介	保健師	健診結果の回収
		生活記録表の説明 食事記録の説明 ライフコーダの配付	保健師 管理栄養士 健康運動指導士	生活習慣病危険度チェック と既往歴を記入。
		講義 「血管年齢測定・検査結果の見かた」	医師	
	2回目	運動の効果について	健康運動指導士	生活記録表コメント書き
		食生活を振り返りましょう	管理栄養士	
	3回目	日常生活でよく動こう(実技)	健康運動指導士	生活記録表コメント書き
		サラサラ血液のための食事	管理栄養士	
	4回目	個別栄養相談	在宅栄養士	生活記録表コメント書き
		運動実技	健康運動指導士	
2 ヶ 月 目	5回目	ライフコーダの結果説明	健康運動指導士	
		GW 自分の目標を立てましょう	保健師	生活記録表コメント書き
		まとめ・次回案内	保健師	

3 ヶ 月 目	6回目前 個別対応	血液検査、血管年齢測定、身体計測	保健師、検査技師	
4 ヶ 月 目	6回目 (開始から 4ヶ月後)	最終結果返却。成果はいかに？	保健師	
		GW 教室の振り返り	保健師	生活習慣病危険度チェック を記入
		まとめ	保健師	アンケートの回収

(4) 取組の効果

平成24年度は、次の3コースを実施し、それぞれの参加者には、測定結果から概ねよい方向の結果を得ることができた。

- (a) 平成24年度7月コース 参加者25人（男性9人・女性16人）
- (b) 平成24年度9月コース 参加者17人（男性3人・女性14人）
- (c) 平成24年度11月コース 参加者24人（男性1人・女性23人）

① 生活習慣の変化（生活習慣病危険度チェックより）

食生活や運動習慣などの生活習慣では23項目の習慣の変化状況をアンケートによりコース前・後で比較した。

- (a) 悪い生活習慣とされる項目数は、コース開始時平均5.7項目、終了時には平均3.3項目と低下した。
- (b) 悪い生活習慣とされる項目数は、コース開始時平均5.0項目、終了時には平均2.5項目と低下した。
- (c) 悪い生活習慣とされる項目数は、コース開始時平均6.7項目、終了時には平均6.4項目と若干低下した。大きく改善がみられた項目は「適度な運動量を知っている」「定期的に運動を行っている」「階段を利用したり、積極的に歩くようにしている」と、運動習慣に関するものが多かった。

② 体重・BMI・腹囲・血圧の変化

- (a) 参加者全体の測定結果の平均値を比較したところ、体重で-2.2kg、BMIで-0.9、腹囲で-3.1cmと改善が見られた。

検査値項目	非正常域者の数	
	前	後
BMI（25以上）	8人	4人
腹囲（男性85以上、女性90以上）	13人	6人
血圧（140/90以上）	11人	14人

- (b) 参加者全体の測定結果の平均値を比較したところ、体重で-1.4 kg、BMIで-0.5、と改善したが腹囲は改善が見られなかった。時期的な難しさもあると思われる。

検査値項目	非正常域者の数	
	前	後
BMI (25 以上)	3 人	3 人
腹囲 (男性 85 以上、女性 90 以上)	3 人	3 人
血圧 (140/90 以上)	10 人	8 人

- (c) 参加者全体の測定結果の平均値を比較したところ、体重で-1.4 kg、BMIで-0.6、腹囲で-1.9 cmと改善が見られた。

検査値項目	非正常域者の数	
	前	後
BMI (25 以上)	5 人	3 人
腹囲 (男性 85 以上、女性 90 以上)	6 人	5 人
血圧 (140/90 以上)	11 人	8 人

(5) 成功の要因、創意工夫した点

① 参加者の生活記録に対するアドバイス

毎回、提出してもらう生活記録に、担当者がコメントを書いて戻すことで、参加者のモチベーションの維持につなげた。

② 血液検査や各検査機器を取り入れたこと

健康福祉センターの機能を活かし、血液検査や血管年齢測定などを行うことで、参加者も実際に目で見て実感してもらうことができ、より正確な状態を把握することができた。

③ 個々の目標にそったきめ細かい指導

参加者には、自分に合った個々の目標をたててもらい、無理なく継続していけるように進めていったため、劇的な改善はみられなくても個々に健康意識が高まり、食事面や運動面でも努力を積み重ねることができたようだ。

(6) 課題、今後の取組

① 開催回数、参加可能人数に限度がある

現在、年間3コース(7月、9月、11月)を設定し、1コース定員25人で実施している。コースによっては、応募者が多く、キャンセルまちなる場合もあるが、

定員を増やすと今までのように、きめ細かい対応が充分にできなくなるため、人数を増やすことができない。また、コースも今の体制では増やすことができない。そのため、また違った方法での事業を開催するなど、参加希望者の要望に答えていく必要がある。

② 教室終了後の自主的な取り組みの継続

教室終了後、約1年後に修了者のつどいを開催し、参加を呼び掛けている。前回は6割程の参加者があり、その中で継続して生活習慣に気を付けている人は7割いた。3割の人は、なかなか自分だけでは続けていくのが難しいようで、参加できなかった人のなかにも同じような人はいると思われるため、やはり継続させていく難しさがある。今後は、数年後も継続してもらえるような工夫も必要である。

