

健康長寿に係る先進的な取組事例

志木市

～運動教室によるリスク保有者へのアプローチ～

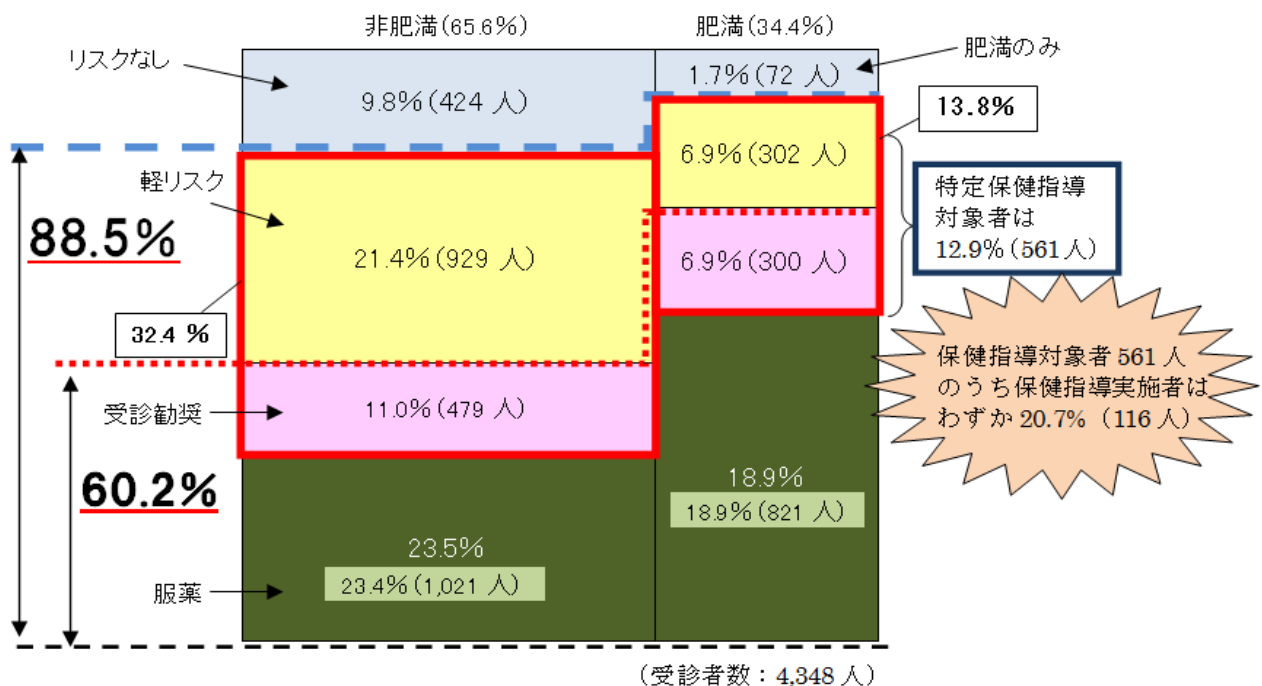
(1) 取組の概要

志木市では平成20年度より特定保健指導の利用勧奨を目的として運動教室を実施している。しかし特定保健指導対象外の人でも、血压・血糖・脂質にリスクを保有している人は多く、リスクを保有しているにもかかわらず、効果的な指導や案内が行えていないのが現状である。

平成23年度の志木市国民健康保険の特定健診受診者は4,348人である。その内、特定保健指導対象者は受診者のうち12.9% (561人) であり、実際に特定保健指導を実施できたのは561人の指導対象者のうち116人であった。しかし、特定健診受診者のうち、血压・血糖・脂質のいずれかにリスクを持つ人は88.5%を占めており、指導を受けていないリスク保有者がいかに多いかが読み取れる。

このことから、志木市ではリスク保有者に対し運動教室を実施し、生活習慣病予防に効果的な運動習慣を身につけるだけでなく、あわせて保健師や管理栄養士による健診結果の見方や食生活の指導を行うことで、健康に対する行動変容や、1年に1回の定期的な特定健診の受診を習慣づけ、連続受診につながることで受診者の重症化を予防することがねらいである。

■肥満・非肥満別に見たリスク保有状況 (平成23年度)



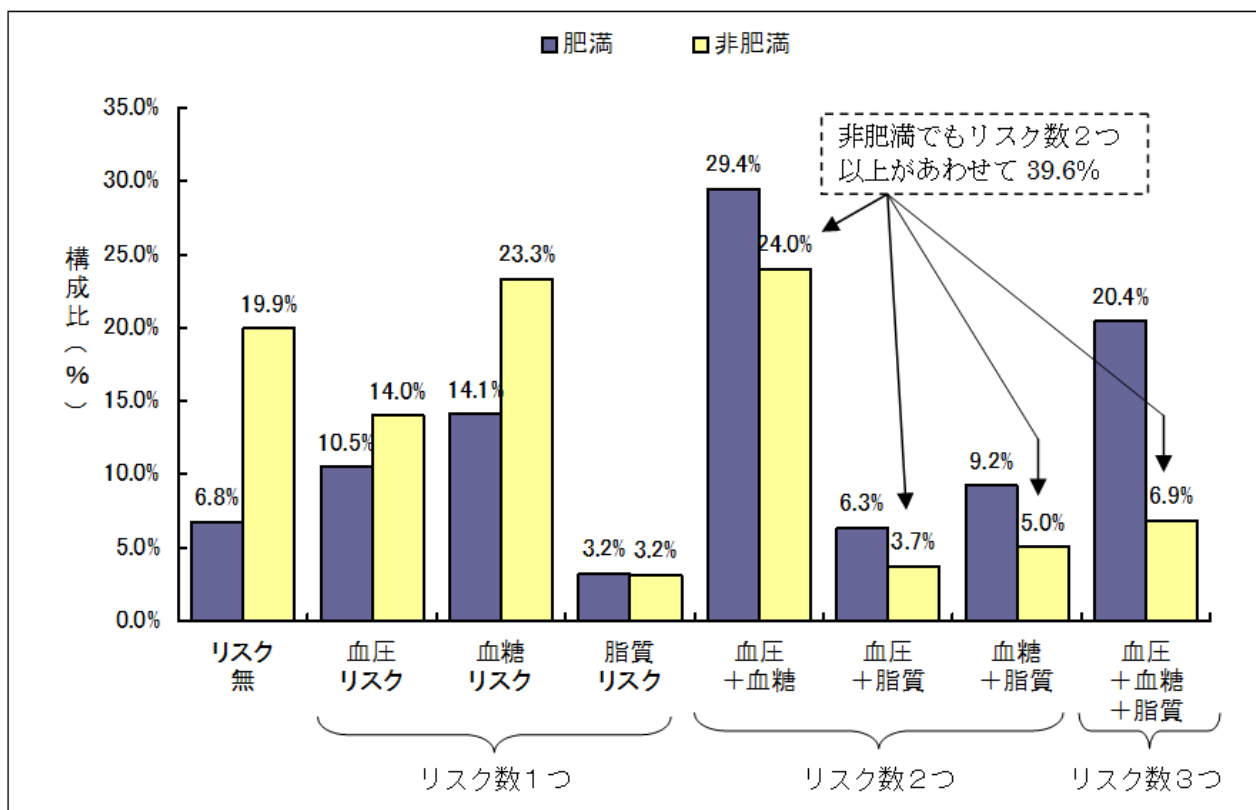
(2) 取組の契機

(ア) 特定保健指導対象外等の人のリスク保有者へのアプローチ

特定健診受診者の結果から、特定保健指導対象外の場合でも、血压・血糖・脂質のい

ずれかにリスクを保有している人が多く、非肥満の場合であっても2つ以上リスクを保有している人が4割近くいる。

■肥満・非肥満別リスクの重なり別保有率（平成20年度～平成22年度の累計）



(イ) 特定健診受診の習慣づけのねらい

会場では実際に運動を体験する他に、保健師による健診結果の見方や栄養士による食事に関する講話も実施している。運動教室への参加をきっかけに健康意識を高め、特定健診による健康状態を把握することの大切さを認識してもらう。

(ウ) 取組の内容

事業名	運動教室
事業開始	平成20年度

	平成25年度	平成24年度
予算 (平成24年度は決算額)	報償費：186千円 需用費：47千円 役務費：825千円 使用料：46千円	報償費：216千円 需用費：38千円 役務費：363千円 使用料：32千円
参加人数	150人	141人
期間	①平成25年11月15日 平成25年11月22日	①平成24年9月15日 ②平成24年10月22日(午前)

	②平成26年 1月 (予定) 平成26年 1月 (予定) ③平成26年 3月 (予定) 平成26年 3月 (予定) ※各回二日間実施	③平成24年10月22日 (午後) ④平成24年11月10日 ⑤平成25年 2月23日 ⑥平成25年 3月21日
実施体制	総合福祉センター 健康増進センター	総合福祉センター 健康増進センター

対象者

○平成24年度

第1～3回：平成23年度特定健診実施者の中でHbA1cが5.2%以上（JDS値）の該当者

第4回：平成23年度特定健診の結果、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人

第5、6回：平成23年度特定健診実施者の中で高血圧、またはe-GFRを測定し、CKD/ステージ2以上の該当者

※いずれも特定保健指導利用者を除く

○平成25年度

第1回：平成24年度特定健診実施者の中でHbA1c値が5.6%以上（NGSP値）の該当者

第2回：平成24年度特定健診の結果、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人

第3回：平成24年度特定健診実施者の中で高血圧、またはe-GFRを測定し、CKD/ステージ2以上の該当者

※いずれも特定保健指導利用者を除く

(エ) 取組の効果

参加者の健診結果の数値が多くの項目で改善が見られた。

身体測定				血圧		血糖	
身長	体重	BMI	腹囲	収縮期	拡張期	空腹時血糖	HbA1c
cm	kg	kg/m ²	cm	mmHg	mmHg	mg/dl	%
0.00	-0.56	-0.23	-0.79	-2.09	-2.56	4.77	0.07

生化学検査					
中性脂肪	HDL	LDL	AST	ALT	γ-GT
mg/dl	mg/dl	mg/dl	U/l	U/l	U/l
0.44	-1.60	-6.89	1.11	-1.42	1.64

※平成23年度運動教室参加者88名のうち平成23年度及び平成24年度特定健診受診者55名をもとに算出

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 足指力等の測定を実施

平成24年度より足指力、膝間力の測定を実施。転倒予防を含め、総合的に歩行等のバランス機能を把握することにより、生活改善の意識を高める。



■足指力測定（左）と膝間力測定（右）の様子

② 健康運動指導士による体操・運動指導

専門家による、体操など適度な運動の他にも足の指を使って新聞紙を丸めたり広げたりする足指力向上に効果的な運動など手軽にできる運動等を紹介。単純作業に見えるが、実際にやってみると意外と難しく、夢中になっている参加者もいた。運動意欲はあるが、なかなか実行に移せない人に効果的であった。



③ 参加者の特定健診の結果票を持参してもらい、結果票の見方を説明

検診結果票の説明をする際に、自身の現在の健康状態を把握してもらうために、昨年度、又は実施年度の結果票を持参してもらった。説明終了後も保健師に結果票の数値について質問をする熱心な参加者も多々見られた。また、各回、異なる対象者に合わせて、管理栄養士が「糖尿病」、「メタボ予防」、「高血圧や腎臓に負担をかけない予防のための」メニュー選びなどの目で見てわかる食事指導を行っている。

(カ) 課題、今後の取組

実施後アンケートにて、健康づくりのために運動を続けるには日常生活での習慣化が必要だとの意見が多く、継続して運動ができる環境の整備も必要である。今後の課題としては、健康づくり支援課でハイリスクアプローチ、健康増進センターでは生活習慣改善指導や健康 step up 講座につなげ、ポピュレーションアプローチとして、相互に連携をしながら、健康意識の底上げをし、重症化予防をしていくことが大切である。