

健康長寿に係る先進的な取組事例

三芳町

～国保運動講座～

(1) 取組の概要

特定保健指導のフォロー事業として保健指導対象者に運動習慣の定着を目的に始まった事業であり、健康運動指導士によるストレッチやエクササイズ・季節や対象者に合わせた講話を実施している。平成21年度は特定保健指導初回面談終了者を対象にしていたため1回あたり約8名の参加であった。平成24年度11月以降の講座で住民同士の口コミによって参加者が増え、平成25年度では1回あたり約29名が参加している。

(2) 取組の契機

(ア) 特定保健指導のフォロー事業として特定保健指導初回面談終了者への運動習慣の定着を目的として始まった

(イ) 取組の内容

事業名：国保運動講座

事業開始年度：平成21年度

	平成24年度	平成25年度
事業日程と参加人数	平成24年4月～6月（月1回） 実人員16名・延参加人数37名 平成24年11月～3月 実人員35名・延参加人数102名	平成25年4月～7月（月1回） 実人員36名・延参加人数116名 平成25年10月～3月（月1回） （10月～12月： 実人員30名・延参加人数73名）
事業内容	運動習慣の定着や運動機能向上を目的としたプログラム・講話	
参加職種	健康運動指導士 保健師	健康運動指導士 保健師・管理栄養士
会場	公民館ホール	
予算	健康運動指導士70,000円（7回分） 水分補給用飲料水3000円	健康運動指導士100,000円（10回分） 管理栄養士64,000円（8回分） 水分補給用飲料水3000円



(ウ) 取組の効果

特定保健指導初回面談終了者を対象として始まった事業だが、徐々に口コミにより参加者が増えた。そのため、重症化予防の観点より参加者の健診結果に基づいた個別相談を平成 25 年 12 月に実施。2 名の参加があった。

(エ) 成功の要因、創意工夫した点

- ①特定保健指導の事業という認識のもと、保健指導参加者以外には周知をしていない講座であったが、参加者同士の口コミにより参加者が増え、事業にも広がりを見せた。
- ②特定健診受診率の向上のため参加者に特定健診の受診を呼びかけた。
- ③平成 25 年度は 6 月 26 日の講座では保健師による熱中症予防の講話も実施。28 名が参加。地域住民の知識の向上の一助となり、地域での情報の伝達も促した。

(オ) 課題、今後の取組

メリット

- ①参加者の特定健診受診率・特定保健指導の参加率の向上も期待される。
- ②地域に情報を伝達する健康づくりの場としても活用できる。

デメリット

- ①参加者が増えたことにより個別対応がしづらい。
- ②色々な持病を抱えた方がいるため、個別より多数に合わせたプログラムになる。