

健康長寿に係る先進的な取組事例

小鹿野町

ヘルスアップ教室（ABI検査導入）

（１）取組の概要

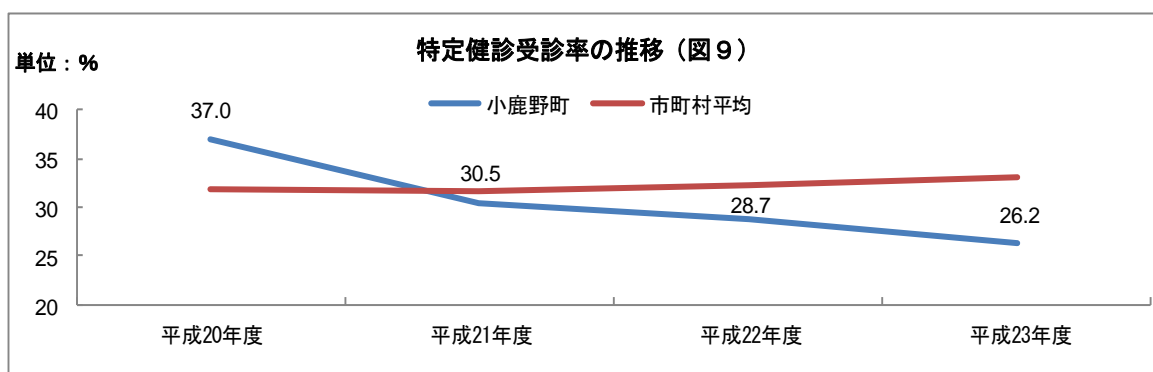
小鹿野町では、平成16年に国保町立小鹿野中央病院の医師と連携し発信する運動と食事を中心とした住民が主体的に取り組む『メディコトリム』事業を行っていた。平成24年度からは、健康教室、バランスボール教室、料理教室等の集団教室と運動や食事の個別指導を含めた継続的な支援の充実を図り、新たな『ヘルスアップ事業おがの』に取り組んでいる。

今年度は健康教室の中に保健指導の動機付けとして、特に動脈硬化予防への意識を高めるために、ABI（血圧脈波検査）測定を取り入れて、積極的な生活習慣改善に取り組んでいく。また、町民の健康意識の向上へとつなげていく。

（２）取組の契機

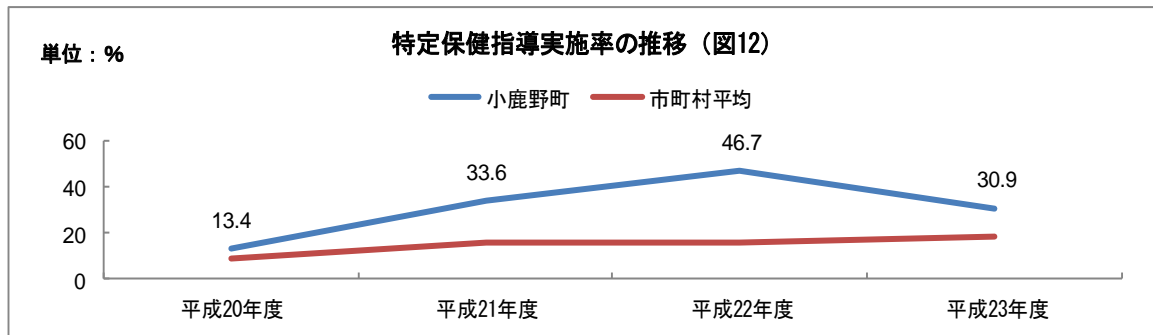
① 特定健診受診率の低下

特定健診受診率は平成20年度が37.0%と最も高く、以降下降している。市町村平均では毎年微妙な増加傾向にあり、特定健診受診率目標を達成することができなかった。今年度は受診率向上のため、受診料無料で勧奨している。（図9）



②特定保健指導の伸び悩み

県内の市町村平均は上回っているが、保健指導実施率目標の達成には至らなかった。継続対象者への保健指導の伸びも低下している。



③生活習慣病予防の新たな意識づけ

ABI 検査を利用して、医療受診がなくても簡易に短時間で動脈硬化状態の測定ができる機会を作り、生活習慣改善への一つの目安とする。

(3) 取組内容

事業名	ヘルスアップ事業おがの
事業開始	平成24年度

	平成25年度	平成24年度
参加人数		平均12人
回数	12回	11回
期間	平成25年9月～26年3月	平成24年7月～25年3月
予算	ABI検査利用料63万円(5年間継続)	
実施スタッフ	医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士	医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士

①24年度実施内容

平成24年度は夜間の教室3回実施したが、参加人数が少なかったため、25年度は日中のみの開催となった。参加動機では、特定健診保健指導対象者の参加が少なく、一般に健康に興味のある人が多かった。

栄養教室では実際に調理をして食べることで、量や味が体験できて効果的だった。男性の

参加が少ないことが課題になる。

健康教室以外には、運動教室としてバランスボール教室を年12回行い、1教室平均12人の継続した参加がある。



②25年度内容

今年度4～6月は運動を中心とした身体づくり、7～9月は高血圧・糖尿病・脂質異常等の疾患別予防改善、10～12月には栄養教室（調理実習）で実際の調理を学び、1～3月には冬に脂肪を貯めない身体づくりの運動教室を予定している。毎回の体重・血圧測定は必須、ABI検査は自分の身体を知る一つの指標として利用する。また、7月からは、夜間の筋トレマシーン講習会を開始し、特定健診保健指導対象者や働く世代への取組も行っている。

(4) 取組の効果

- ・生活習慣病の予防効果

継続利用3回以上の中で、1kg以上の体重減少は9人、変化なしが10人、運動継続による生活習慣改善にはつながってる。

- ・個別支援の充実がとれている。

保健師以外のスタッフ管理栄養士、健康運動指導士が常勤なので、集団教室後に個別の関わりが継続できる体制がある。常にスタッフ間でも相談体制が取れる。

(5) 課題、今後の取組

町の保健事業方針としては地区活動を重視してきたが、ABI検査の利用によって検査機材の持ち運びができないので、地区活動への取組方法を検討し、生活改善へとつなげたい。

また、実施していくなかで評価指標として検討したい。

国保医療費との検証はできていない。

自主的な活動ができるように、一人ひとりが実践できるような仕組み、自主グループ化も検討したい。