

## 健康長寿に係るイチオシ事業

# 日高市

### ～健康教室 ウォーキングの効果を高めて健康アップ～

#### (1) 事業概要

日高市は、豊かな自然に恵まれており、市内でウォーキングをする人の姿が多く、コバトン健康マイレージ参加者も600名を超えている。

この事業は、自身の生活の振り返りや目標設定を行い、ウォーキングを活用した健康の維持増進や生活習慣病予防の為の行動を継続的に行った後に、特定健康診査を受診し、成果の確認や行動の関連付け、意欲の向上に繋げるものである。また、大学と連携し事業の実施やデータ分析を行い事業の質を高めている。

#### (2) 契機

##### (ア) ウォーキングに適した環境

日高市内は豊かな自然に恵まれており、市内でウォーキングをする人の姿が多い。日高市で開催される「ツデーウォーキング」や公民館が実施する毎月の「定例ウォーキング」には多くの人が参加している。



##### (イ) 特定健康診査受診率、特定保健指導実施率の伸び悩み

	H26	H27	H28	H29	H30
特定健康診査受診率	41.7	45.3	44.8	45.0	44.6
特定保健指導実施率	11.6	12.6	14.2	8.8	14.7

##### (ウ) 特定健康診査の結果改善に向けての介入タイミング

これまで受診者への事後指導として「健診結果説明会」等の教室を行ってきた中で健診結果への関心の高さと、事後指導だけでなく事前指導の必要性を感じていた。

様式 1

(3) 内容

事業名	測定&講座 ウォーキングの効果を高めて健康アップ (全5回)
事業開始	令和元年度
予 算	7万3千円 ・記録の分析、検証 3万円 ・講師料 4万円 ・ファイル代 3千円
事業期間	令和元年7月～令和2年1月
講 師 及び スタッフ	埼玉医科大学 理学療法学科 准教 丸谷康平先生 埼玉医科大学 理学療法学科 准教 三浦佳代先生 市保健師2名、市管理栄養士1名 その他スタッフ2名
参加人数	申込者数100人 (一度も出席していない人 6人) 測定会までの参加延べ数 337人 (4回目までの継続率 35.2%) 1回目88名 2回目63名 3回目63名 4回目50名 測定会 73名

(ア) 参加者の募集 (令和元年6月)

平成29年度、平成30年度コバトン健康マイレージ参加者、令和元年度コバトン健康マイレージ申込者に、個別に参加勧奨通知を出した。

(イ) ファイル及び記録用紙の準備 (令和元年6月)

講義資料や日々の歩数等を記録できる用紙及びそれをまとめておくためのファイルを準備した。

(ウ) 講座の開催

1回目 7月18日 (木) 13:30～16:00

主な内容 測定と講座「教室の主旨の説明と特定健康診査の項目について」

講座の趣旨と12月に特定健康診査受診を目標としていただきたい(強制ではない)ことを説明した。測定は、体組成計・血管年齢計での測定、椅子立ち上がり、開眼立ち上りを実施した。

その他、専門的知見から各測定結果の説明、特定健康診査の検査項目について説明を行った。

2回目 8月8日 (木) 13:30～16:00

主な内容 講座「健診結果の見方、継続の秘訣」と運動

昨年度受けた特定健康診査等の結果を持参していただき、健康の維持増進、血圧・血清脂質・血糖値の改善に視点をおいて、特定健康診査の結果の見方や栄養に関する講座を開催した。その他、日高市考案、埼玉医科大学監修の日高市健康ロコモ体操についての講座と実技、行動科学に基づいた継続の秘訣についての講座を行った。その後、各自、目標や行動計画を立案し、行動継続のため記録用紙も配布した。

## 様式 1

### ○記録用紙の項目

目標とそれに対する行動計画①～③

行動計画①～③ができたかどうか（○もしくは×）とできなかった理由等  
歩数、体重（各自記入）

3回目 9月5日（木）13：30～15：30

主な内容 講座「睡眠、免疫力について」と運動

大塚製薬協力のもと、睡眠・免疫など健康に関する講座を行った。

また、2回目の講座で立案していただいた参加者の目標や行動計画を確認したところ、説明が不足した点が見られたため、8月に行った行動科学に基づいた継続秘訣についての補足講座（継続するための対処方法等）を実施した。また、参加者の目標が主に減量と現状維持であったため、その視点で栄養の補足講座を行った。

他に、前回紹介した日高市健康ロコモ体操を教室の合間に全員で実施した。

4回目 10月31日（木）13：30～15：30

主な内容 講座「生活・食事・運動で今できること」と運動

各自で8月に立案した目標や行動の振り返り、評価をしていただいた。参加者間での意見交換を目的として、自分の評価について代表者に発表していただいた。

12月の特定健康診査受診に向けて、その時できることにポイントを絞り、栄養・運動についての講座と日高市健康ロコモ体操を行った。

5回目 1月30日（木）13：30～15：30

主な内容 講座「健診結果説明会」と振り返り

参加者が教室参加中に行った行動との関連性がわかるよう、12月に受けていただいた特定健康診査の結果と7月と12月末の体組成計の測定結果を比較しながら、説明をする予定となっている。



なお、全ての講座は、参加者がウォーキングを実施していることを前提とした内容としている。

### (エ) 季節のおたよりの送付（令和元年10月、12月、令和2年1月）

次回講座の案内等を掲載した『季節のおたより』を発行し、参加者に個別に送付した。前回講座の補足内容や、参加者に実施してほしいこと、参加者の質問に対する講師の回答等を掲載し、参加者のモチベーションアップにつながることを目指した内容とした。



## 様式 1

### (キ) 参加者へのフィードバック（令和2年2月）

全体の分析結果を各参加者へ送付する。

### (4) 事業効果

今年度の事業はまだ終了していないため、効果の検証はできていない。

### (5) 成功の要因、創意工夫した点

#### (ア) 参加者の自主性に任せたこと

連続講座であったが、無理のない参加としたため継続率は高かった。

#### (イ) 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たり、開催前から講師の埼玉医科大学の教員と入念な打ち合わせを実施し、助言を受けながら実施した。

専門的な知見に基づいた的確なアドバイスをいただき、円滑な事業運営ができた。

#### (ウ) 健康教室の目的を大きく掲げ開催したこと

12月の特定健康診査受診にむけて、健診結果を維持・改善する事を目標に健康教室を開催していることを、参加者に毎回伝えていた。その結果、長期の教室にも関わらず、参加者それぞれ目的をもって参加しているように思われた。

日々の生活習慣を見直し継続して取り組む事ができるよう、各自目標や行動計画を立てた。継続の一助となるよう各講座で運動、食事両面からのアドバイスを継続した。また、講座では他の参加者との交流が持て、お互いの励みになっているようだった。

#### (エ) 日高市健康ポイントの対象事業としたこと

市のポイント対象事業であったため、ポイント付与があり、健康教室への参加のきっかけとなった。

### (6) 課題、次年度に向けて

#### (ア) 参加者の継続率のアップ

4回目の講座までの継続率は、35.2%となった。継続して参加していただけるよう、動機づけや講座の内容、そのほか日程の間隔、開催時間について検討したい。

#### (イ) 個別の成果がわかりにくい

特定健康診査の結果や講座実施前後に行った体組成計等の結果は、全体での評価とその分析結果は参加者に説明する予定となっているが、個別での評価をこの教室では行っておらず、参加者各自の結果は参加者自身で確認するのみとなっている。測定等の結果と参加者の紐づけも行っていないため、開催側も個別での成果が見えにくい。行動との関連を含め、個別での成果が分かる効果検証の方法を検討したい。

#### (ウ) 市事業に疎遠の市民の参加を募る。

今回は、コバトン健康マイレージ参加者のみに対象をしぼり、参加を募ったので、

## 様式 1

普段から市の他事業に参加している面々が多かった。

来年度へ向けて、対象を再度検討するのと併せて、個別通知だけでなく、広報や市ホームページ等を活用した周知方法を考えていきたい。