

健康長寿に係る先進的な取組事例

春日部市

～生活習慣病予防教室「からだ革命！じっくりクラス」～

1) 取組の概要

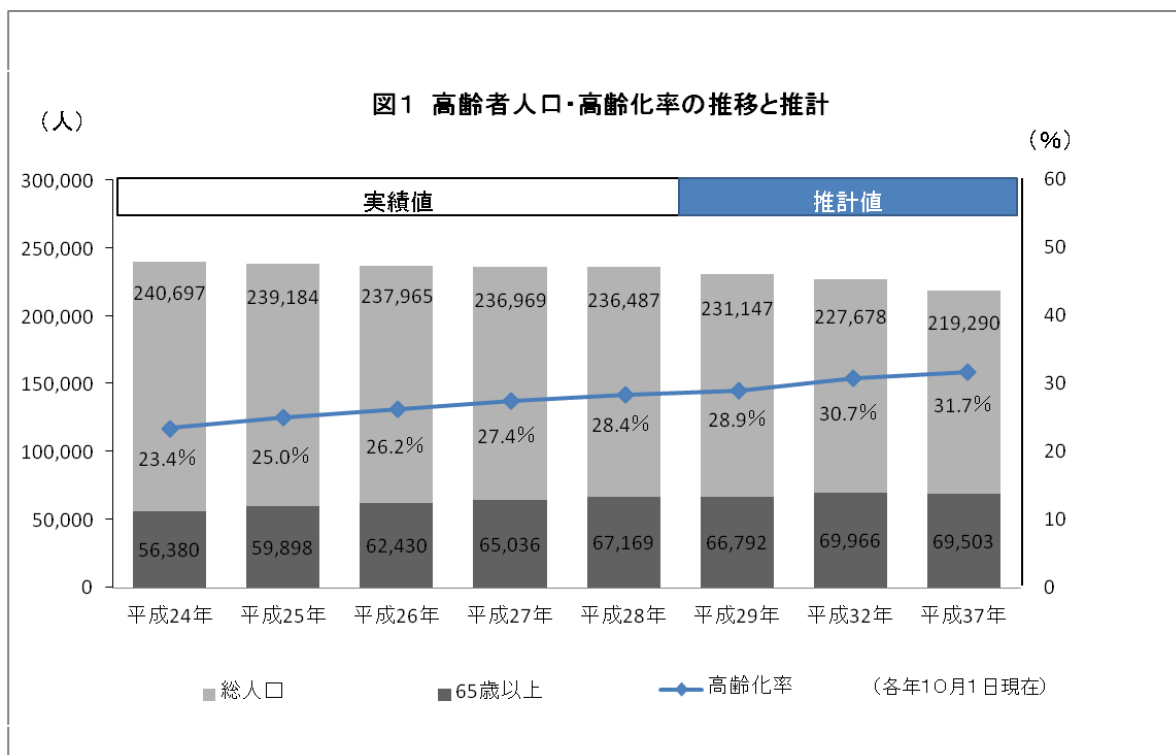
生活習慣病予防の取り組みによる変化を目に見える形で提示し、客観的に効果検証できる機会を提供するため、脂質異常、高血圧、高血糖などの生活習慣病の危険因子に該当する市民を対象とした健康づくり事業『生活習慣病予防教室「からだ革命！じっくりクラス」』を行うとともに、事業全体の効果検証等を行う。

この事業では、7月から11月の約3ヶ月半の期間（全10回）教室に参加し、運動実技指導や栄養講話に併せ、血液検査や筋力測定等を実施し、参加者に継続した生活習慣改善に取り組んでもらった。教室開始時と教室終了時に実施する血液検査や筋力測定等の値の変化を参加者に示すことで、取組の効果を参加者の目に見える形で提供し、引き続き生活習慣改善に取り組む意欲を高めることが狙い。

2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

本市の高齢者人口は平成28年10月1日現在で67,169人、高齢化率は28.4%である。人口は減少傾向にあるものの、高齢者人口は、団塊の世代が65歳を迎えたことから増加を続けており、今後も高齢化が進むことが予測される（図1）。

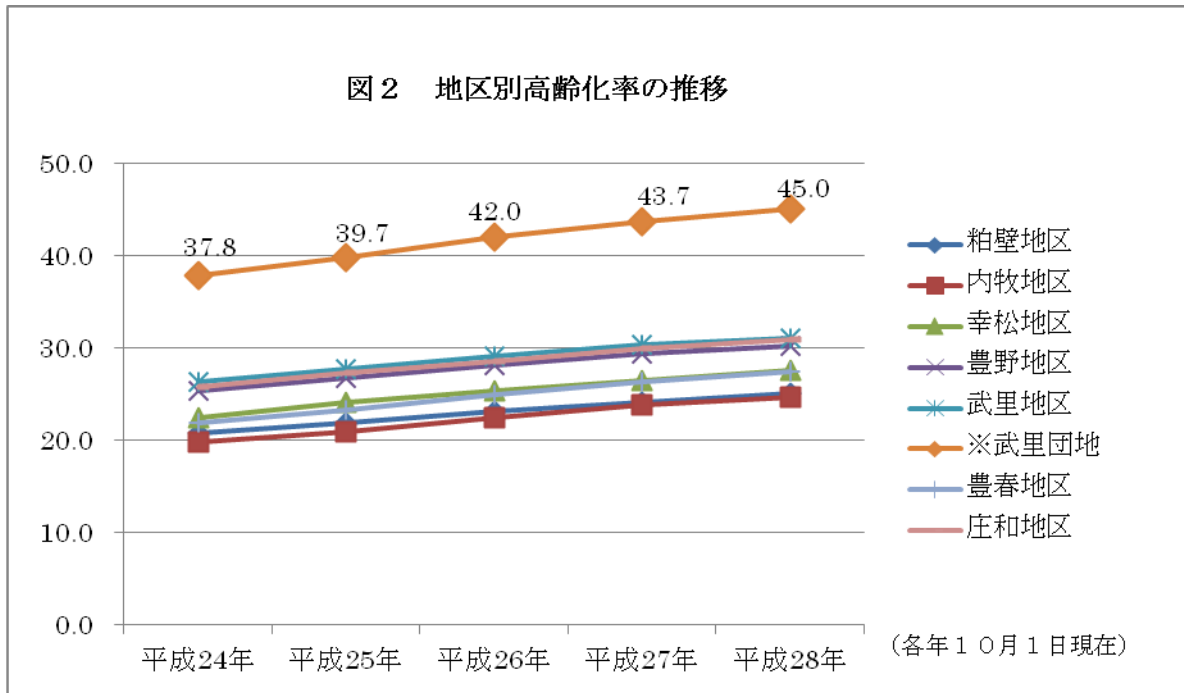


(イ) 「官学連携健康団地づくり」の実施

平成25、26年度の2カ年にわたり、埼玉県が推進する、誰もが毎日健康に、生き生

きと暮らすことができる「健康長寿社会」の実現を目指す「健康長寿プロジェクト」のモデル都市の指定を受け「官学連携健康団地づくり」を実施した。

「官学連携健康団地づくり」では、市内各地域の中でも特に高齢化率の高い武里団地をモデル地区とした（図2）。埼玉県立大学や武里団地自治会をはじめ地域住民と連携して、生活習慣の改善や健康の保持増進を支援し、健康づくり事業モデルを構築することを目的として健康相談、健康教育等の健康づくり事業を実施した。その結果2ヵ年の継続事業を通し、各事業の参加者数の増加及び住民の健康づくりへの意識の向上が見られた。また、武里団地自治会協議会をはじめ、武里団地地域の住民との繋がりができた。



(ウ) 生活習慣病予防教室の実施

過去において、生活習慣病予防を目的とした健康教育は、メタボリックシンドロームに着目した「ウエストシェイプアップ教室」、糖尿病予防を目的とした「糖尿病予防教室」、脂質異常・高血圧・高血糖の予防を目的とした「からだよるこぶ健康教室」などを実施してきたが、参加人数の伸び悩み、新規参加者の減少が課題となっていた。

前述の「官学連携健康団地づくり」で実施した生活習慣病予防教室は糖尿病予防に特化した教室だったが、2年目のデータからは参加人数、参加者の継続率ともに高く、体脂肪率や筋肉量などの改善やHDL コレステロール値の改善が見られた。埼玉県立大学と連携し、普段測定する機会の少ない体組成の変化を効果判定対象としたことから、参加者の関心も高く、参加者各人の行動変容につながったものと思われる。

平成27年度においても、生活習慣病予防教室を2本立てにし、運動・栄養講座を含めた短期集中コース、長期的なじっくりコースを実施した。「じっくりコース」において、参加者の継続率は高く、腹囲の減少や中性脂肪、HbA1c 値の減少が見られた。

以上のことから、同様の健康教育を平成28年度も継続実施し、愛称も「からだ革命！」とし、生活習慣改善の意識付けを図ることとした。

(エ) 取組の内容

事業名	生活習慣病予防教室 「からだ革命！じっくりクラス」
事業開始	平成28年度
予算	702千円 測定・分析等業務委託料 270千円 血液検査業務委託料 432千円
参加人数	27人
期間	平成28年7月～平成28年11月
実施体制	春日部市保健センター（10回1コース）

実施内容

【1回目】（講義：埼玉県立大学教授）

- ①医師講話：生活習慣病と糖尿病
- ②目標設定：参加者各自で目標を立てる
- ③計測（体重・身長・血圧）、尿検査（蛋白・糖・潜血）、血液検査（血糖・HbA1c・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・総コレステロール）

【2回目】（説明：埼玉県立大学講師）

- ①各種測定
動脈効果測定、下肢筋力測定、体組成測定（体重・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量・基礎代謝量・肥満度）
- ②測定結果の個別説明

【3回目】（講義・実技指導：埼玉県立大学講師）

- ①運動効果のミニ講義：「運動（トレーニング）の意義」
- ②運動実技：良い姿勢の作り方、ウォーキングしながら運動、3項目の筋トレ等

【4回目】（講義・実技指導：埼玉県立大学講師）

- ①運動効果のミニ講義：「なぜ筋トレは必要なのか」
- ②運動実技：ストレッチ、6から7人で手を繋ぎフラフープを体に通す運動、グループごとに風船を落とさないようにする運動、マット上での筋トレ等

【5回目】（講義・実技指導：埼玉県立大学講師）

- ①栄養講話：「生活習慣病予防のために、体重減量、食べるコツ、脂質の取り方、減塩等」
- ②血液検査結果の返却

【6回目】（講義・実技指導：埼玉県立大学講師）

- ①運動効果のミニ講義：「なぜ持久力は必要なのか」
- ②運動実技：7人で手を繋ぎフラフープを体に通す運動、グループごとに風船を落とさないようにする運動、4項目の筋トレ等

【7回目】（講義・実技指導：埼玉県立大学講師）

- ①運動効果のミニ講義：「柔軟性について考えてみましょう」
- ②運動実技：ストレッチ、4項目の筋トレ、チューブを使った筋ト等

【8回目】（講義：保健センター保健師）

- ①健康長寿サポーター養成講座
- ②計測（体重・身長・血圧）、尿検査（蛋白・糖・潜血）、血液検査（血糖・HbA1c・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・総コレステロール）

【9回目】（講義・実技指導：埼玉県立大学講師）

- ①運動効果のミニ講義：「身体組成について考えてみましょう」
- ②運動実技：ストレッチ、6人でテニスボールを使った運動、風船を使ったしりとりゲーム運動、グループごとにサーキットトレーニングにて4項目の筋トレ等

【10回目】（説明：埼玉県立大学講師）

- ①各種測定
動脈効果測定、下肢筋力測定、体組成測定（体重・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量・基礎代謝量・肥満度）
- ②測定結果の個別説明
- ③目標振り返り実施（個別）
- ④教室のアンケート実施

(オ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果（表3）

運動を習慣化して行うことで、生活習慣病の予防効果が期待できることから、一定期間連続した支援を行うことで、参加者の意欲向上に繋がると考えられる。

「官学連携健康団地づくり」として行った2年間では、体脂肪率の減少や筋肉量の増加、HDL コレステロール値の改善が見られた。平成27年度について、腹囲の減少や中性脂肪、HbA1c 値の減少が見られた。（平成28年度の結果については分析中である）

② 地方自治体にとっての効果

「官学連携健康団地づくり」として行った2年間では、医療費の抑制効果が見られるまでには至っていないが、参加者各人が教室終了後も生活習慣改善に継続して取り

組むことができれば、長期的に生活習慣病予防効果に繋がり、将来的には医療費の抑制効果も期待できると思われる。

表3 教室前後の結果

		平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
分析対象者数		15人	27人	30人	27人
BMI	開始時平均	24.3	21.8	22.4	-
	終了時平均	24.3	21.7	22.3	-
体脂肪率	開始時平均	30.6	33.4	28.7	-
	終了時平均	30.8	32.1※	28.6	-
筋肉量	開始時平均	39.0	36.9	36	-
	終了時平均	38.8	37.7※	36	-
下肢筋力	開始時平均	右24.1kg 左22.0kg	右248.3N 左241.4N	右23.1 左24.1	-
	終了時平均	右23.8kg 左21.9kg	右297.9N※ 左288.6N※	右23.1 左22.9	-
HDL コレステロール	開始時平均	57.4※	55.1	63.8	-
	終了時平均	61.1※	60.6※	65.2	-

※：各種計測、血液検査の中から統計学的有意差が認められたもの

(カ) 創意工夫した点

- ①体重記録票等を用意し、自己管理できるようにした
記録票をつけることで、自身の健康について見つめ直す良い機会となった。
教室実施時、定期的に職員が確認を行い、自身の意欲を維持できるように努めた。
- ②血液検査の結果をもとに栄養講話内容を決定した
血液検査の結果により、中性脂肪やコレステロールの数値や血圧の高い参加者が多かった。栄養講話内容をそれに合わせた内容とした事で参加者の栄養改善意欲が高まった。
- ③仲間作り
参加者をグループ分けせず、毎回のチーム分けを自由として自主性を持たせた事で、回を重ねるごとに参加者同士の会話も増え、交流を深めることが出来ていた。

④参加者への声かけ

毎回参加者への全体・個別への声かけを行うことで、生活改善意欲を維持できるように努めた。また、欠席者に電話し次回参加を促すなど、教室参加を継続できるように支援した。

(キ) 課題、今後の取組

① 参加者数の限定

生活習慣の改善の取り組みが、体組成や血液検査などの各種計測結果により可視化されることで成果が実感でき参加者の反響も良く関心が高いことから、参加希望者が多い。しかしながら、1回に計測できる人数に限りがあることから、市民のニーズに十分対応できていないのが現状である。健康づくりへの関心を持つ市民のニーズに応えるためにも、より多くの市民へ広げていくには実施回数等の検討も今後必要と思われる。

② 生活習慣病の予防効果が見えにくい

教室実施期間が約3ヶ月半のため、数値として統計学的に有意差が見られるまでには改善しない参加者もいる。より長期的に生活習慣改善に取り組み、その効果判定も継続できると参加者の意欲を高く保てると思われる。特定健診データなどとの連携も考慮したい。

③ 医療費抑制効果検証

平成28年度は医療費の調査は行っていない。今後、医療費の比較検証も視野に入れ事業の改善に努めたい。

④ 受講終了者の継続性

教室参加により高まった生活改善意欲を持続していくには、各自の取り組みを振り返り、効果や方法を再確認する機会が必要と思われる。再確認の機会として、食事や運動などその時々に関心のある情報を得られるよう、テーマ別の教室の開催など、今後の生活習慣病予防教室の内容や回数などを引き続き工夫していきたい。