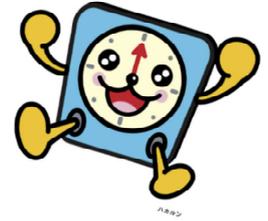


# 市町村職員を対象とするセミナー(第117回)



テーマ「健康日本21(第二次)の推進  
～健康寿命の延伸に向けた取り組み～

平成28年2月19日(金)

## 自治体事例紹介

「第4回健康寿命をのぼそう!アワード厚生労働省健康局長自治体部門優良賞」

～全庁的に取り組むPDCA健康戦略～  
メタボ率1位脱却!市民が意識し市が動いた  
「体重測定100日チャンレジ!めざせ1万人!」

# 蒲郡市の紹介

人口 81,277人 (H28.2.1)



特産物

観光の町

海の町

保健師14人(健康推進11・保険年金1・長寿2)  
 管理栄養士2人(健康推進1・保険年金非常勤1)  
 歯科衛生士1人(健康推進非常勤)  
 健康化政策全庁的推進プロジェクトメンバー43人  
 (現在の実践グループメンバー32人)

健康づくり推進協議会委員 16人  
 食生活改善推進員 76人  
 健康づくりいっしょにやろまい会 44人  
 健康づくりリーダー県登録者 13人  
 こんにちは赤ちゃん訪問員 24人  
 介護予防サポーター 69人



蒲郡に住む方、働く方必見!!  
 合宿で糖尿病予防!

## スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡

～温泉に泊まって健康になろう!～

蒲郡市と内通温泉が協働で、楽しい合宿等の健康づくり体験プログラムを開催します。1日3食をしっかりと摂れ、ひとつ屋根の下「合宿」で仲間とライフスタイルを語りながら、食事や運動、医療の専門家からアドバイスを受けながら、温泉旅館に泊まり、美味しい料理を食べ、健康にならしましょう!

【参加条件】①と②の両方に該当される方が対象  
 ①蒲郡市内に住民票または在籍の40歳～69歳の男女  
 ※平成28年度に特定保健診察を受けていない方(いずれか一方に該当する方)  
 ※メタリックシンドロームと判定され、血糖値(HbA1c)が5.6以上6.5未満  
 ※高血圧や脂質異常症の患者を希望せず、血糖値(HbA1c)が5.6未満6.5未満  
 ※肥満度(BMI)が25未満で、血糖値(HbA1c)が6.1以上6.5未満

【定員】各コース15名(お申込み多数の場合は抽選)  
 【コース・日程・料金】1泊2日(4食付) 料金は宿泊費及び食事代(税込・交通費別)

Aコース 御宿荘	Bコース 御宿荘 東海園	Cコース 御宿荘 楼	Dコース 御宿荘 東広
 申込期間: 7月11日(日)～4日(土) 料 金: 8,000円	 申込日: 7月15日(木)～6日(土) 料 金: 7,000円	 申込日: 7月11日(日)～12日(月) 料 金: 9,000円	 申込日: 7月15日(木)～16日(金) 料 金: 7,000円

※シングルコースを希望する場合は1泊2日10,000円増となります。キャンセル料は、申込日の2週間前まで無料、前日100%となります。

※申込期間中の申し込みは先着順となります。ご希望が集中する場合は、申込期間中に申し込みが完了し、申込期間終了後に申し込みを受け付けられない場合があります。ご了承ください。

◆申込締切◆  
**6月17日(水)迄**

お申込み・お問い合わせ 蒲郡市健康推進課(保健センター)  
**☎0533-67-1151** FAX 0533-67-9101  
 © Mail: kaku@city.gamagori.lg.jp

# 蒲郡市の健康課題 (平成23年度データ分析)

- ・国保特定健診メタボ該当者割合 24.7% **愛知県内 1位**
- ・国保特定保健指導終了率 4.8% **愛知県内最下位**
- ・人工透析者数(人口1万人対比) 26.5人 **愛知県内 4位**
- ・国保生活習慣病医療費、更生医療費が増加

**健康課題⇒財政へ影響**

財政部局から健康政策の提言⇒**市長の理解**

H25年度から健康づくりが市長の重点施策

全庁的な取り組みに展開

(平成26年度)

メタボ該当者割合	21.9%(県内6位)
保健指導終了率	13.6%(県平均16.2%)
人工透析者数	29.5人(県内3位)
特定健診受診率	38.4%(県平均38.2%)
糖尿病医療費割合	12%(県平均11.3%)
健診受診者の糖尿病内服者割合	8.9%(県平均8.0%)



## ★健康に関する職員向け研修会の開催

テーマ「健康寿命の延伸が蒲郡市を救う」

講師：あいち健康の森健康科学総合センター長

医学博士 津下一代 氏

参加者：市長・管理職・他職員130名出席



## ★プロジェクトチームの設置

市役所27課から43人の職員を集め、H25年7月にプロジェクトチームを設置（健康化政策全庁的推進PJ）

H25年8月から活動開始現在も企画活動中



### <5つのテーマに分かれて5グループで健康戦略を企画・実践>

- ・1G 「食べる」 一口目は野菜から「野菜ファースト」
- ・2G 「動く」 なんでも運動と意識する「動楽」
- ・3G 「病にならない」 メタボ予防 体重測定 100日チャレンジ
- ・4G 「場づくり」 健康づくりの場の利用拡大
- ・5G 「人づくりと意識付け」 健康意識向上キャッチコピー

★ 「メタボ該当率県下ワースト1」 脱出のために

- 体重管理がメタボ予防に効果がある...
- 体重を測ることが健康への第一歩...



- 体重を測ることで何が分かるのか??

グループメンバーで測ってみよう!

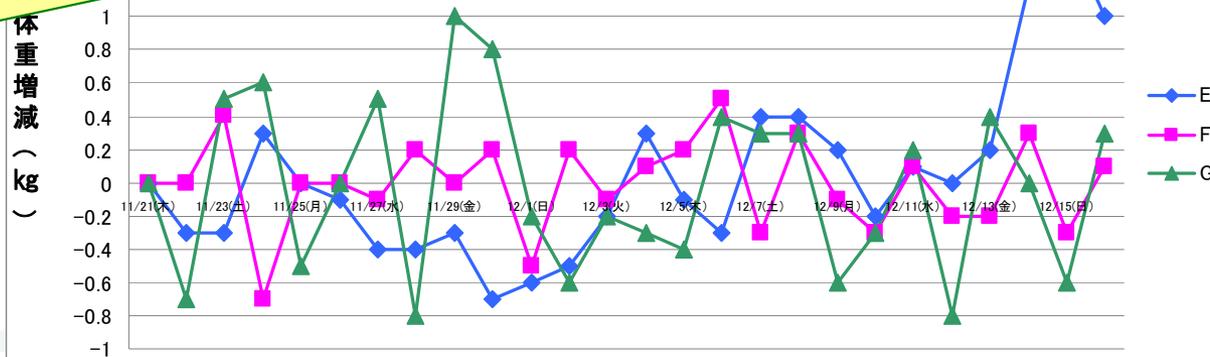
グループメンバーで11/21～12/18まで  
毎日体重測定してみた。  
その結果と  
メンバーが感じたことは・・・



# 夜の遅い食事、間食、食べすぎ、飲み会の翌朝は体重が増えることを実感



# 毎日計ることによって摂生を反省



# 毎日の計測で見たこと

測定値をグラフにつけ、体重が増減した原因を自分で考え、気づくことが大切



この原因を改善すると健康な体を維持できるという気づきになり、行動が変わり健康につながる

測定グラフが他の人と比較できるとやる気につながる

自分のベスト体重を知り、毎日測ることで維持できる

メリットがたくさん！



市役所職員でやってみよう



# 蒲郡市職員で事業の検証を行う

市職員向け「体重測定100日チャレンジ」3/1～100日間  
エントリー69名 100日達成者53人（達成率76.8%）

100日達成者の初日体重と最終日体重の比較

増 減		人 数	
+	2-3Kg	1	13人
	1-2Kg	4	
	0-1Kg	8	
±0	0	5	5人
-	0-1Kg	18	35人
	1-2Kg	10	
	3Kg以上	7	

「体重測定100日チャレンジ！」を市全体に普及させ、これにより市民の健康意識の向上と健康づくりへの行動変容、市全体の健康レベルの底上げと環境づくりにつなげていきたい。



地域健康増進促進事業（厚生労働省事業）で市民へ展開

**体重測定100日チャレンジ！  
めざせ！1万人！**

- **対象** : 市民及び在勤者(目標1万人)
- **目的** : 健康意識の向上・体重の適正化・生活改善と健康管理
- **実施内容**: 100日間の体重測定と記録
- **取り組み体制・連携**
  - ・地域健康増進促進事業推進本部(本部長:市長・委員:部長)を設置
  - ・市内企業や団体へ**トップセールス、職域連携した取り組み**
  - ・ICTを活用したシステム体制の構築(体重データ入力、閲覧、運営管理、結果分析)
  - ・ICT未利用者への対応(記録表)
  - ・楽しく実施する工夫(イベント・体重測定小屋)、中断者防止(励ましメール)、継続支援(健康情報の提供)
- **効果検証のデータ指標**
  - ・体重、BMIの変化(性・年代別・地区別・所属別など)
  - ・生活習慣(食事や運動)、健康意識の変化(実施前後でアンケート調査)
  - ・専門的支援(愛知県健康づくり振興事業団)を受ける
- **分析結果(チャレンジ前後をデータ比較)**
  - ・BMI25以上、BMI18.5未満の人が減少し、適正体重の人が増加した
  - ・健康を意識するようになった人、食事・運動に気をつける人が増えた
- **次への展開**

参加者の結果分析(H27特定健診結果等)・H27年度は6・10月に実施運動グループの取り組みと連携し、体重測定+歩数チャレンジを実施

# 体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！

## 体重測定⇒記録



- 体重維持の方法がわかるようになる
- 生活習慣を振り返るようになる

**健康情報発信**  
体重ミニ知識  
健康情報など

## 個人での取り組み



## 集団での競争



- 達成者の表彰
- 地区別競争
- 会社間状況 など

- ◆ 市民の健康意識の向上
- ◆ 生活習慣の改善

- ◆ 健康寿命の延伸
- ◆ 医療費・社会保障費削減

## データ収集システム

### 蒲郡市

- ◆ 記録の収集
- ◆ 登録人数把握
- ◆ 健康情報の発信

### 評価

- 参加者の分析
- 体重の変化
- 参加協力機関・団体数
- チャレンジ前後アンケート調査
- H27特定健診結果
- 蒲郡市健康指標の変化

## 体重測定小屋設置



## スケジュール

7月

システム  
体制づくり

8月

9月

10月

10月1日～

体重測定100日間  
チャレンジスタート

1月

2月

- ◆ 実行委員会の設置
- 周知・募集方法の検討
- 体重管理システム作成
- 体重測定小屋の設置
- 仕組みの検討

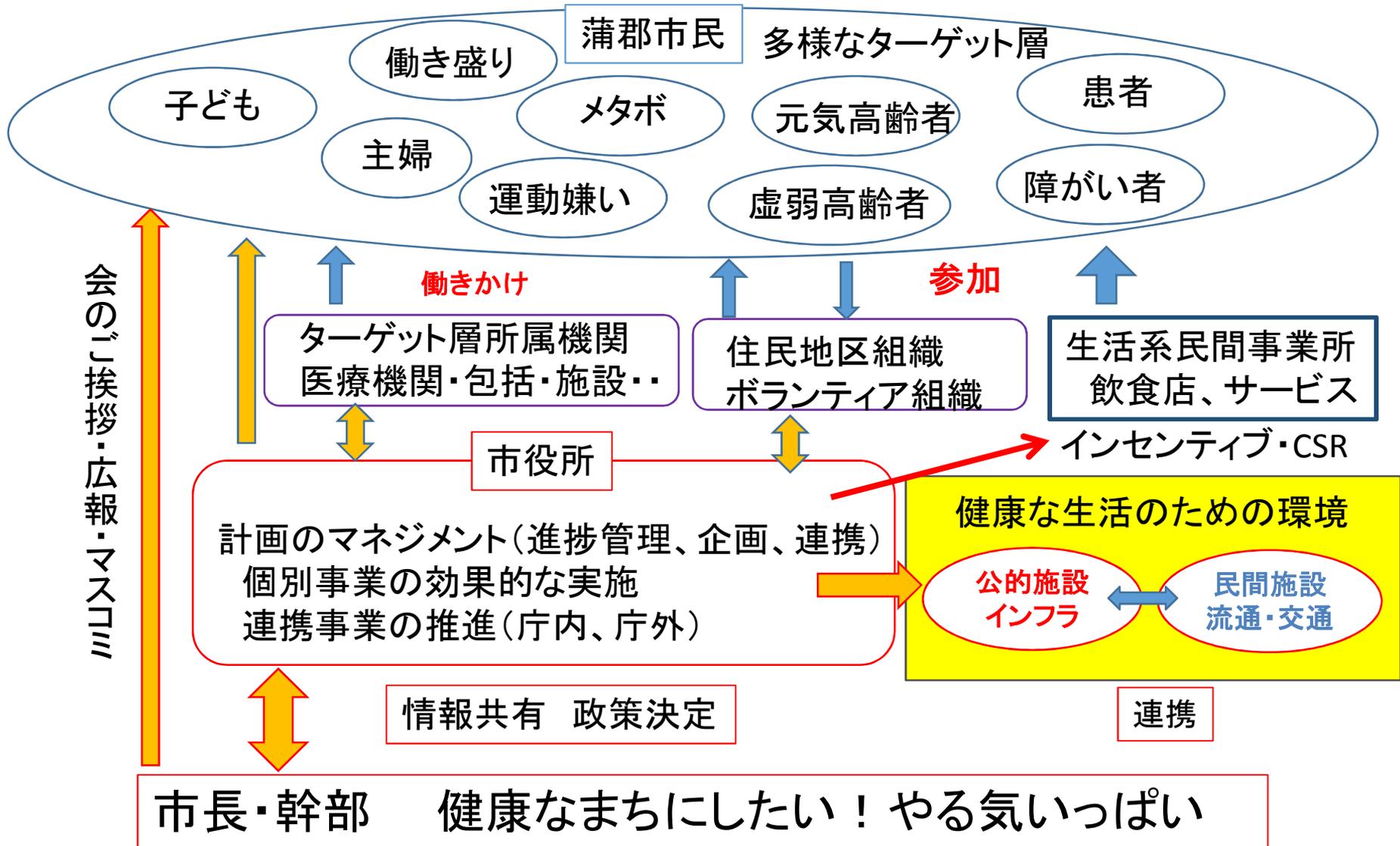
- ◆ 市民への周知開始
- 市民へ周知
- 参加者の募集
- 9月7日  
健康づくりのつどい

- ◆ 体重測定スタート
- ◆ キックオフイベント

- ◆ 100日達成イベント
- 1月8日
- 表彰式・講演会など
- (継続中の方は100日に  
向けて継続)

- ◆ 評価・分析・報告
- 参加者人数
- 達成者割合
- セグメント別状況
- 意識の変化 等

# 1万人の参加を目指すには!?



# 企業や市関連団体への働きかけ

## ●企業へは直接訪問し依頼



体重計も貸出し

## ●市関連団体へは会議に出向き依頼

保育園園長会  
児童館館長会  
小中学校校長会・養護教諭会議  
総代連合会  
老人クラブ会合  
公民館館長主事会 など



# 市役所各部局へ参加登録の協力要請



職場の人たち、  
家族も巻き込んで！

一般市民向けに各所に  
チラシとポスターの配布

市内の公共施設 ・ スーパー ・ コンビニエンスストア  
保育園・幼稚園・小中学校の保護者  
商工会議所会員広報誌への折込  
市広報への折込



# 募集・周知・継続のために

**おとな版**  
(子ども版はこども課チラシ  
や健康情報ホームページをご覧ください)

蒲郡市の国民健康保険特定健診によるメタボ該当率は・・・  
H23年度 24.7% (県内1位) でしたが  
H24年度は21.8% (県内1位) に改善されました  
さらに聞かして実行で継続になろう!

**蒲郡みんなで 体重測って**  
健康になろう! 健康を続けよう!




**体重測定100日チャレンジ!**  
めざせ1万人!



**体重を毎日測ると自分の体と生活が見えてくる**  
～ 体重測定の効果～

若い頃からメタボに気をつけよう!  
中高年は今すぐ対応を!

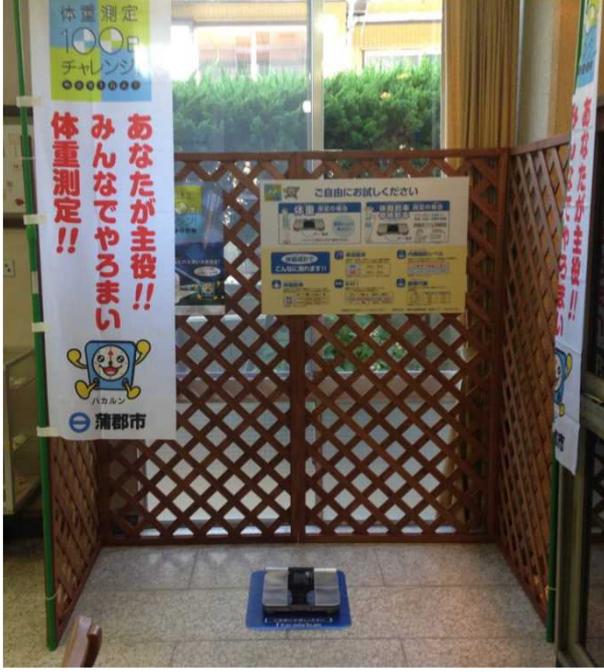
今の体重を維持したい!  
若い時の体重に戻してメタボを何とかしたい!  
メタボ予防には若い頃からの体重管理が重要です。

**若い女性の「やせ」に注意**  
若い女性に「やせ」が増えています。  
急激なダイエットややせは、  
貧血や骨密度の減少につながります。  
適正体重を維持しましょう!

**高齢者の体力・筋力低下**  
最近食欲がなくなったり、  
体力や筋力がなくなったり、  
体重は変わらなくても筋肉量が  
減っているかもしれません。  
食事と運動のバランスが大切です。



主催：蒲郡市  
企画・運営：蒲郡市健康化政策実行の推進プロジェクト  
お問合せ先：蒲郡市健康推進課(保健センター)  
電話：0533-67-1151 FAX：0533-67-9101 Eメール：hoken@city.gamagori.lg.jp



定期的な健康情報(メール・郵送)

チャレンジ・チーム賞

100日ファミリー賞

蒲郡特産品

多機能体重計



★ 最高のプレゼント  
健康なからだ



## ICTの利点を活かして事業を展開（オムロンウェルネスリンク）

- 1) 体重管理をより簡単に  
（データ転送、手入力、**グラフ機能（マイグラフ・全体グラフ）**  
**データ集計・分析**）
- 2) 事務局からのコミュニケーション  
（情報提供、体重入力忘れ防止メール、WEBアンケート）
- 3) 参加者の**モチベーションアップ**、**楽しく継続**  
（WEBイベント、**ランキング**・参加者のコミュニティ掲示板）

## WEBイベントで自身と参加者同士がつながることでモチベーション向上に

**あなたの体重変化量** 0.0 kg

参加者平均の変化量 -0.4 kg  
全体平均の変化量 0.4 kg  
※前日集計



体重測定100日チャレンジ!めざせ1万人!「の紹介がされました。  
<http://www.ahv.pref.aichi.jp/hp/page000001600/hpg000001570.htm>  
9ヶ月前

最近体重が増加中。休みにすると食べてしまう(\*\_\*)  
9ヶ月前

はスーパーでしょうか、豊川市の体育館で、蒲郡体育館にもあるかしら?

これが欲みたいよ。参考までに。  
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20111019.html>  
9ヶ月前

可楽をしっかり出てあげてみてはどうですか?

体脂肪はなかなか減らないですよ〜  
でも、毎日少しずつでも歩いたり、意識して体を動かしたり、運動すると脂肪を燃焼して、筋肉に蓄えることができるので効果あると思いますよ  
9ヶ月前

をさぼってしまっています。早くても頑張

体脂肪率減らしたいけど何が効果的なのかな〜o^\_^;  
9ヶ月前

そうですね〜!雨が降るとどうしても歩数が減ってしまいます。後、風の強い日も歩けないし、歩数を稼ぐのはなかなかむずかしいです、お互いに頑張らしましょうね!  
8ヶ月前

今日は、仕事でビルの6階までエレベーター使わずに歩いてみました。万歩計が進みます。太ももが少し痛いわ^\_^;  
9ヶ月前



**よっちゃん**

測定慣れしてきたら、終了。ちょっと寂しいけど今後も体重測定続けます。食べる時少しセーブする時もありますから・・・

10ヶ月前



**メタボオヤジ**

皆さん、お疲れ様でした。あっという間の100日でした。これからも健康管理続けます!(^^)

10ヶ月前



**MIK**

1月9日時点の参加者の体重変化量が0.1kgになりました。年未年始で上昇していたのに、みんな頑張って減量したんですね。すごい!

10ヶ月前



**ともちゃん**

体重測定100日達成しました。長いと思いましたが、案外あっという間でした。

10ヶ月前



**RRR**

入力終わりました、例年の年未年始の激太りよりは?抑えられたのでよかったです^\_^

10ヶ月前



最終参加人数 5,886人 (Web 3,063人 記録票 2,823人) 

一般参加の他、市内26企業・8団体と市役所(52課)

100日測定	3,618人(61.5%)
50日~99日測定	674人(11.5%)
0~49日測定	1,594人(27.0%)



市内小中学生は「朝ごはん100日チャレンジ」  
を実施し 6,478人 が参加

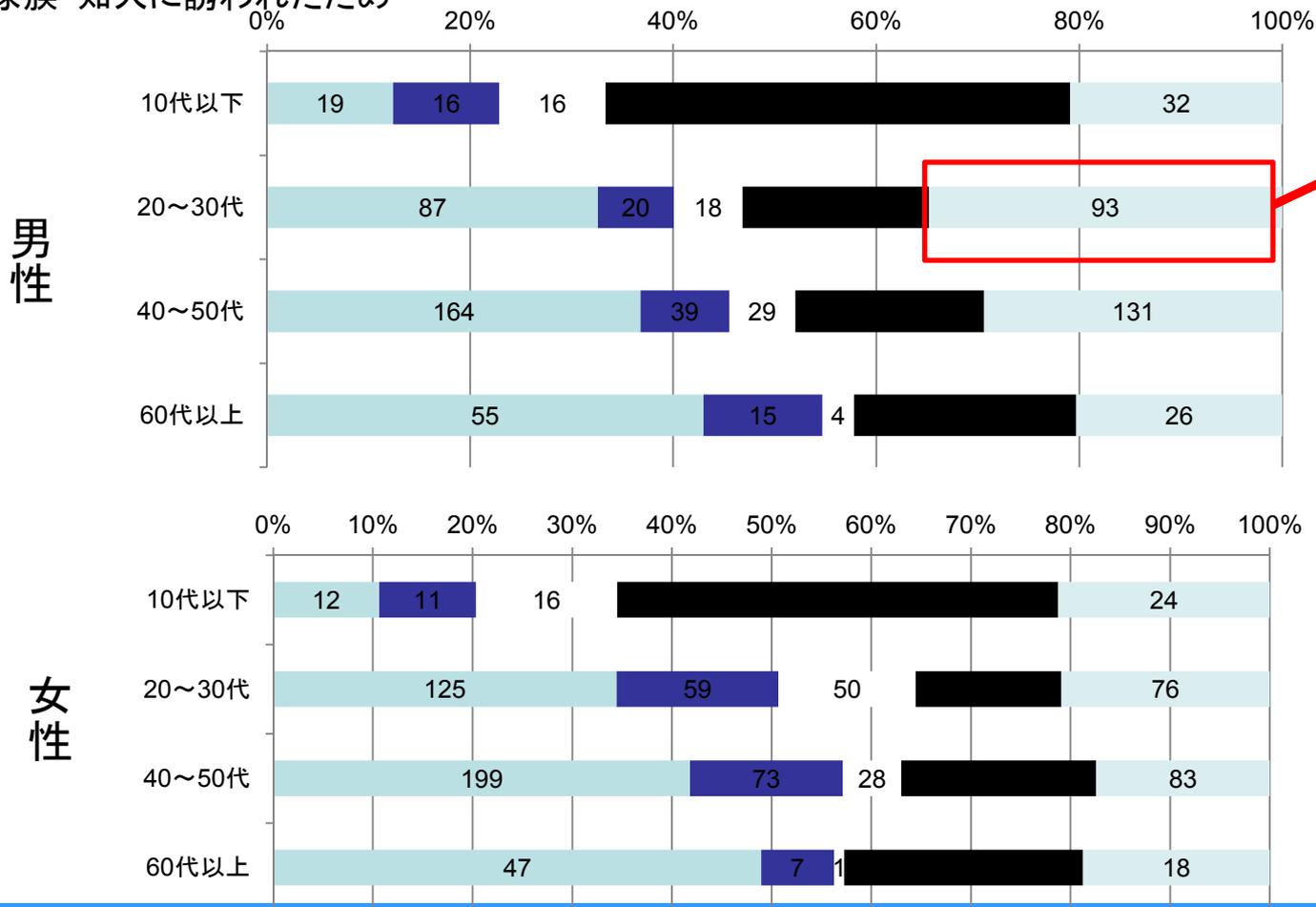


~この期間で、12,364人が健康づくりに挑戦~

蒲郡市民 81,717人のうち、15%が参加  
主要な参加年齢(10代~70代)のうち18.5%が参加

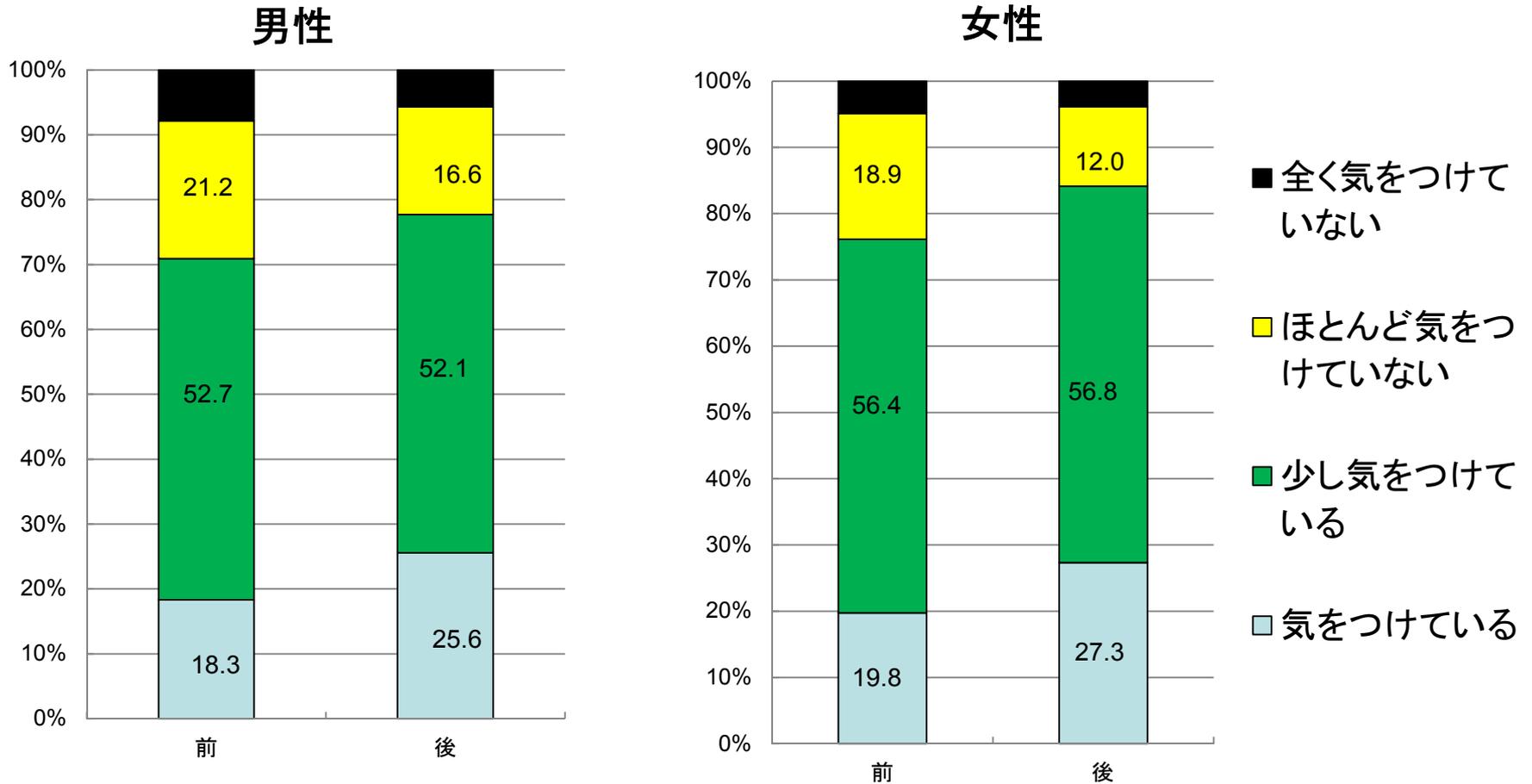
# 参加動機 性・年代別に比較すると・・・

- 健康づくりに興味があるため・体重管理がしたいため
- 内容的におもしろそうだったため
- 景品・賞品が欲しかったため
- あまり興味なかったが家族・知人に誘われたため
- 周りの人から強く勧められたため



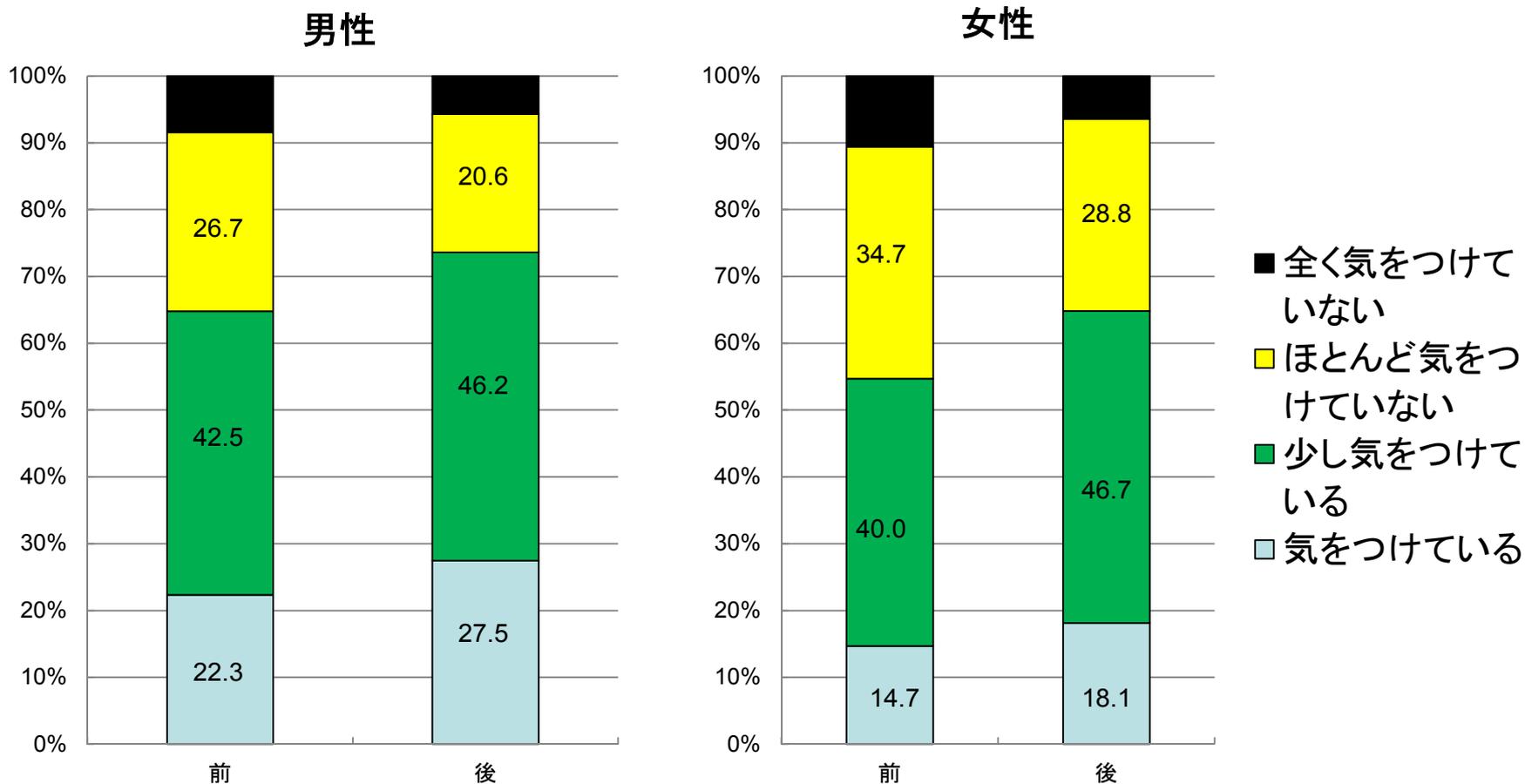
職場からの働きかけが重要

# 食事に気をつけていますか？



女性の方が気をつけている人が多いが 男性も気をつける人の割合が増えた

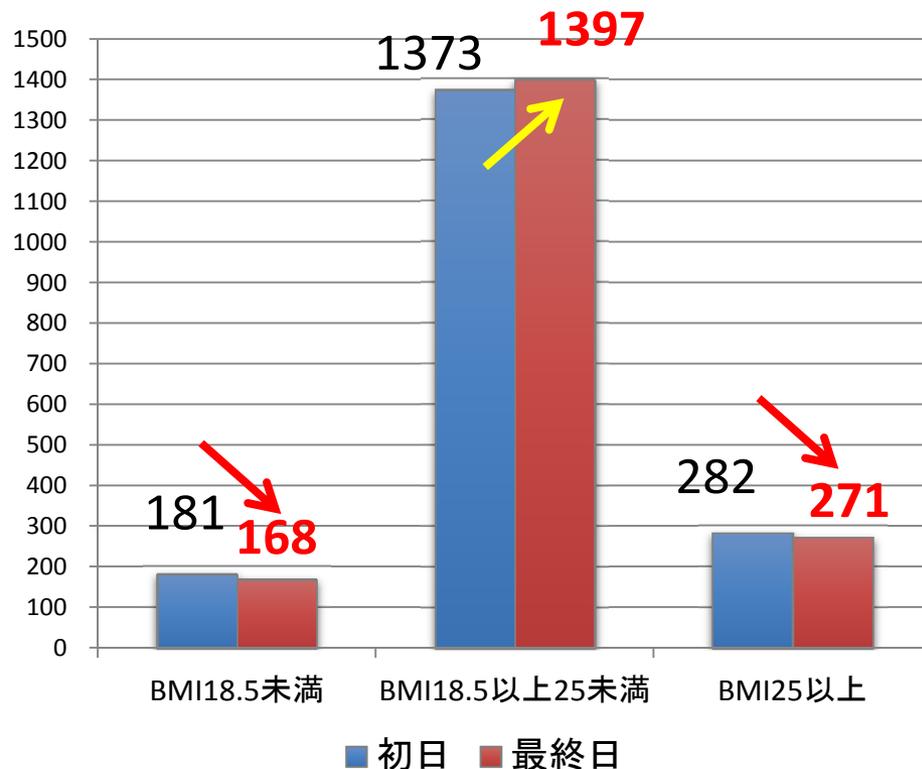
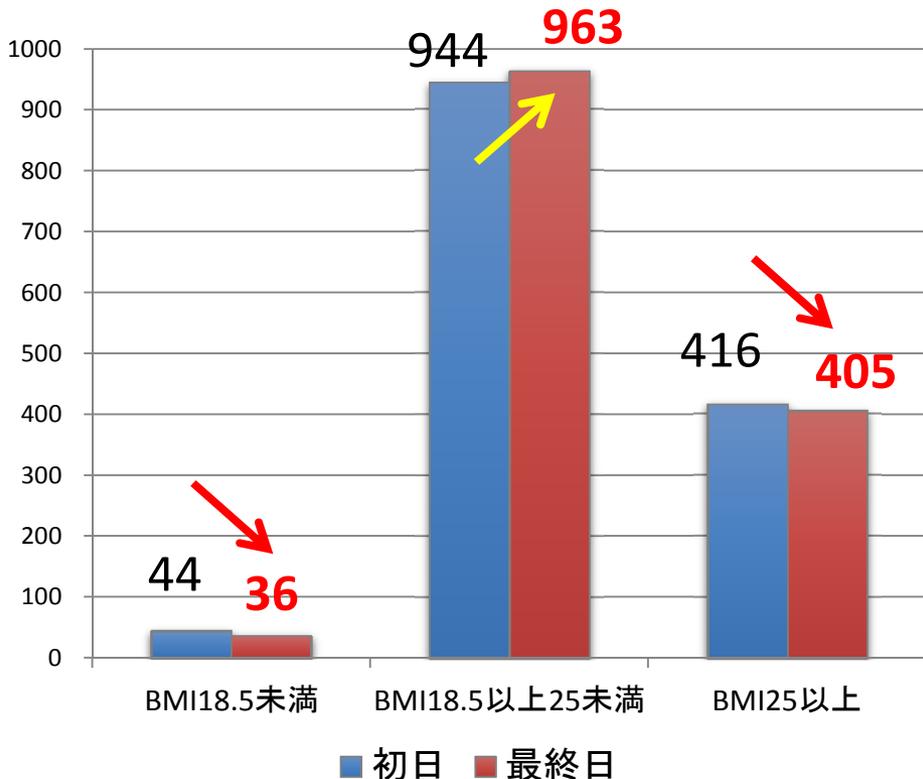
# 運動に気をつけていますか？



男性の方が運動に気をつけている人の割合が多い。女性の運動習慣が気になる

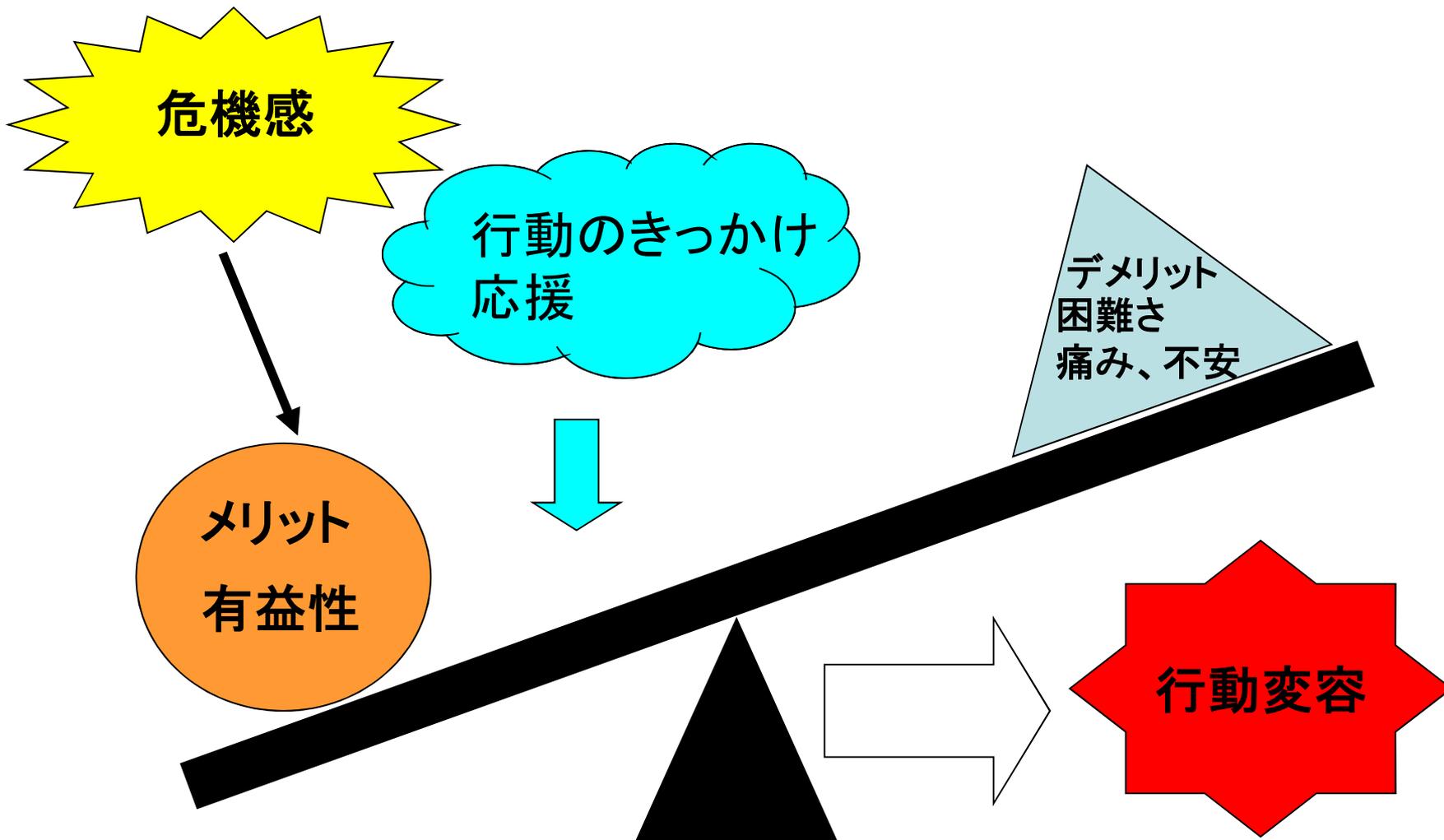
## 男性 (n=1,404)

## 女性 (n=1,836)



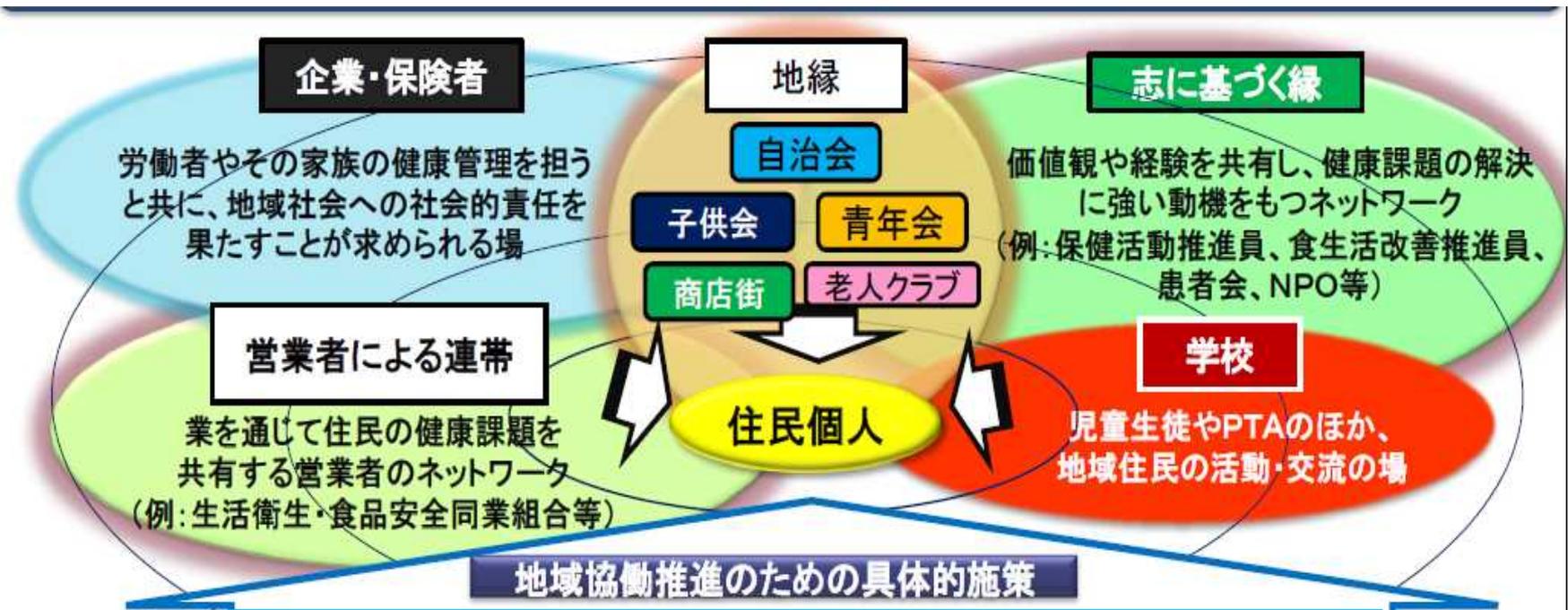
**BMI18.5未満(やせ)と25以上(肥満)が減少  
18.5以上25未満(標準)が増加**

# やる気を高めるには？



あいち健康の森健康科学総合センター長  
津下一代先生 講演資料より引用

# 一人ひとりの健康を支える地域の力



健康的な行動をとる人が増える  
健康の大切さについてほかの人に伝えることができる  
歩きやすいまち、食生活を大切にするまち、  
受動喫煙のないまちを みんなで作り上げる  
地域住民が積極的な活動をしている  
地域、職場、学校、医療・介護施設などが一緒に取り組む