

「ポピュレーションアプローチ」事例

# 山口県岩国市 〈地域づくりとしての健康づくり～糖尿病になっても安心して暮らせる岩国市～〉

## 目的

糖尿病があってもなくてもすべての市民が健康でいきいき生活できる活力ある社会を実現させるために、市民一人ひとりが実践する健康づくりを基盤に、家庭・地域・学校・職域が一体となった新たな健康づくり運動を推進することを目的とする。

## 目標（平成 19 年度）

- 1) 市民・関係団体・行政が向かう目標を共通認識できる体制をつくる
- 2) 市民一人ひとりが実践する健康づくり活動が地域全体の健康づくり運動につながる仕組みをつくる

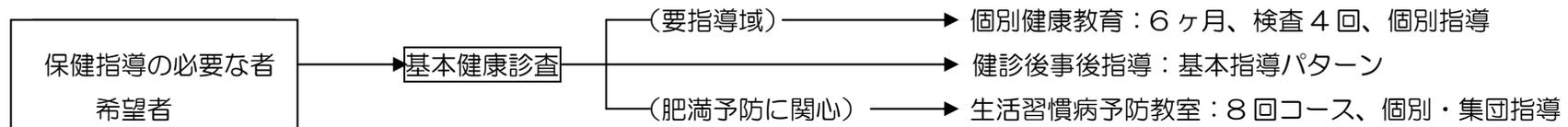
## 背景

平成 9 年から糖尿病対策を医師会等と連携して提供側主導で実態把握、患者登録管理システムの構築、重症化防止の基本健康診査要指導者対策、人間ドック事後指導等のハイリスクアプローチを実施。指導者数は増加したが知識の伝達に終わりがちで、指導期間中の生活習慣の変容はあっても指導後の継続はみられず、加齢に伴う重症化も進み効果は薄い。その後、平成 15 年度から健康づくり計画を市民参加で策定する過程で、市民にとっての健康は「からだづくり、仲間づくり、生きがい」を認識した。健康づくり計画を市民と協働して推進する中で市民がどうありたいのかを捉え、市民とともに取り組むポピュレーションアプローチを展開している。

## 特徴

住民との健康づくり計画の策定の経験を踏まえ、生活習慣病予防のハイリスクアプローチにおいても、「対象者がどのように検診結果や自らの生活習慣、体調を受け止めているのか」、「対象者はどのような生活を行いたいと思っているのか」を尊重する保健指導を重要視している。また、地域の健康状態を市民に随時フィードバックし、市民がそれぞれの立場で考え、語り合い、互いにできることを表明し行動する地域のネットワークを基盤としたポピュレーションアプローチを展開し、年 1 回の健診・保健指導とともに、地域で日常的に健康状態をチェックすることができる環境づくり（簡易血糖検査、BMI、腹囲測定等）を市民と協働し、できるだけ若い年代層の健康づくりを行おうとしている。

## 保健指導の流れ（ハイリスクアプローチ） 平成 17 年度



**基本指導パターン** ※1～3回までの期間は約1ヶ月間

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 1回目 | 健康チェック・運動指導                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>アンケート、健康度チェック票の記入</li> <li>計測(体重、体脂肪)と「1年後にこうなりたい」目標を健康(ヘルライフ)手帳に記入</li> <li>運動指導：運動の効果、ストレッチ/ウォーキングの実践</li> <li>次回までにすること：歩数とウォーキング実施、食事の記録</li> </ul> |
| 2回目 | 生活習慣の振り返り<br>食事指導<br>目標設定<br>(1回目より約1週間の間隔を設けて) | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動の実践方法の復習</li> <li>食事指導：バランス、1日の摂取量、摂りたい食品・減らしたい食品</li> <li>個人面接：目標の設定、健康(ヘルライフ)手帳の記入、</li> <li>次回までにすること：健康(ヘルライフ)手帳へ記録</li> </ul>                    |
| 3回目 | 運動・食事指導<br>(2回目後約2週間の間隔を設けて)                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>計測(体重、体脂肪)と健康(ヘルライフ)手帳に記入</li> <li>個人面接：目標の実践度の確認、必要時目標の修正、最終目標の決定、励まし</li> <li>前回のおさらい：ストレッチ/ウォーキングの実践(姿勢・強度)</li> </ul>                               |
| ↓   |   |  |
| 4回目 | 運動・食事指導<br>(最終目標の設定後3ヶ月)                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康度チェック票の記入</li> <li>個人目標の達成度(食習慣・運動習慣の変化)の確認</li> </ul>  |

**地域づくりとしての健康づくり(ポピュレーションアプローチ)**

**1. 市民部会と行政部会の構成員**

〈市民部会及び協力団体の構成員〉

高校生・専門学校生・母親クラブ・老人クラブ連合会・長寿大学OB会  
健康体操グループ・自治会連合会・連合婦人会・体育指導委員協議会  
民生委員・母子保健推進協議会・社会福祉協議会・介護支援専門員協議会  
在介支援センター・商工会・工業クラブ・医師会・歯科医師会・薬剤師会  
栄養士会・在宅栄養士会・保育園・幼稚園・養護教諭部会等

〈推進部会の構成員〉

※事務局

健康管理課※・高齢障害課・社会課・保険年金課・学校教育課  
生涯教育課・児童家庭課・都市計画課・スポーツ振興課・職員課  
市民課・商工課・流通課・農林課・男女共同参画室・公民館

## 2. 市民部会と行政部会の協働

市民部会と行政部会との話し合いから、生活習慣の変容を継続させ、かつ市民同士の「仲間づくり」や地域に自らの役割を見出し「生きがい」づくりとなる活動として、次のような取り組みがなされてきている。

### 1) 生活習慣の改善の目標達成のための多様な選択肢づくり

個別健康教育や健診後事後指導により生活習慣の改善の達成目標を立てた者には身近にある多様なメニューを活用し、目標達成にむけて、生活習慣の改善を図り、効果を挙げている。

- ①指導の期間や内容、時間帯が限られた従来の事業から、自分のライフスタイルにあった時間帯や運動メニューを選べる事業内容に変更し、事業が終了した後も継続して生活習慣の改善ができるよう、民間のスポーツ施設を活用
- ②体育指導委員協議会は、年代層に合わせた各種スポーツの集いやウォーキング指導者の養成
- ③地域活動栄養士協議会の出前栄養指導、連合婦人会による各地区での料理教室や歩こう会、自治会連合会の地域の祭りやスポーツ大会等、各団体の自主的な取り組み

### 2) 早期発見を促す機会の拡大

若い年代層が様々な場所で自分の健康状態について知り、さらには糖尿病予備軍を発見するために以下のような取り組みを行っている。

- ①市が実施する生活習慣病予防教室に市民部会員が加わり対象者を支援することで、市民部会員が市内各地で実施する取り組みに、自分の健康状態をチェックできる内容（食習慣・運動習慣、BMI・腹囲測定など）を組み込んで実施。
- ②各種健康イベントで簡易血糖検査等を実施。今後さらに商工会等の協力を得て拡大する方針。
- ③薬剤師会のまちかど相談薬局

### 3) 地域住民の関心と健康課題の把握と共有

主に行政部会が中心となり合併した地区へも出向き、自治会のみならず各市民団体や学校、職域において「地域懇談会」を開催し、地域の健康状態（健診結果、介護認定や保険料、医療費）等の健康課題をフィードバックし、市民の意識をとらえてきている。また、より市民と協働するために、各市民団体や学校、職域におけるファシリテーター等の人材を発掘している。

### 地域での取り組む生活習慣病予防の効果評価

これらの健康づくりの取り組みの予防効果については、医師会や保健所、保健センター等が構成員である「岩国市糖尿病対策協議会」で評価し、今後は地域職域連携推進協議会においても評価していく。

## 活動風景写真



市民部会や行政部会で  
取り組みを検討中



簡易血糖測定器で血糖値をチェックしてみよう！

血糖値で何がわかるの？



これが健康四角巾です！

男性は黒色、女性は赤色が  
重なると要注意！  
みんなで健康四角巾を使って体  
操しましょう！



体育指導委員や母子保健推  
進員などみんなで健康に  
気をつけています！

# ワールド健康保険組合＜組織全体での健康応援企画－健康づくりインセンティブ制度－＞

## ＜背景＞

### 1. 事業場の特徴

数多くのブランドをもつ国内大手アパレルメーカーで、社員数 13500 人。男女比 3 : 7、平均年齢 29.8 歳である。被扶養者は 3500 人。国内に 6 つの工場を有する。有害業務はない。国内に約 2200 のブランド店舗をもつ。

### 2. 企業風土

アパレル業界であることから、女性社員が多く、平均年齢も低い。企業内には自由で活気ある雰囲気がある。

現在の社長が就任した際、健康に関する基本方針を発表。積極的に健康づくり活動をしていなかったが、現専務理事が常務理事に就任した際、経営戦略としてビジネスモデルにのっとった健康づくり政策を提案し、事業所は健康管理

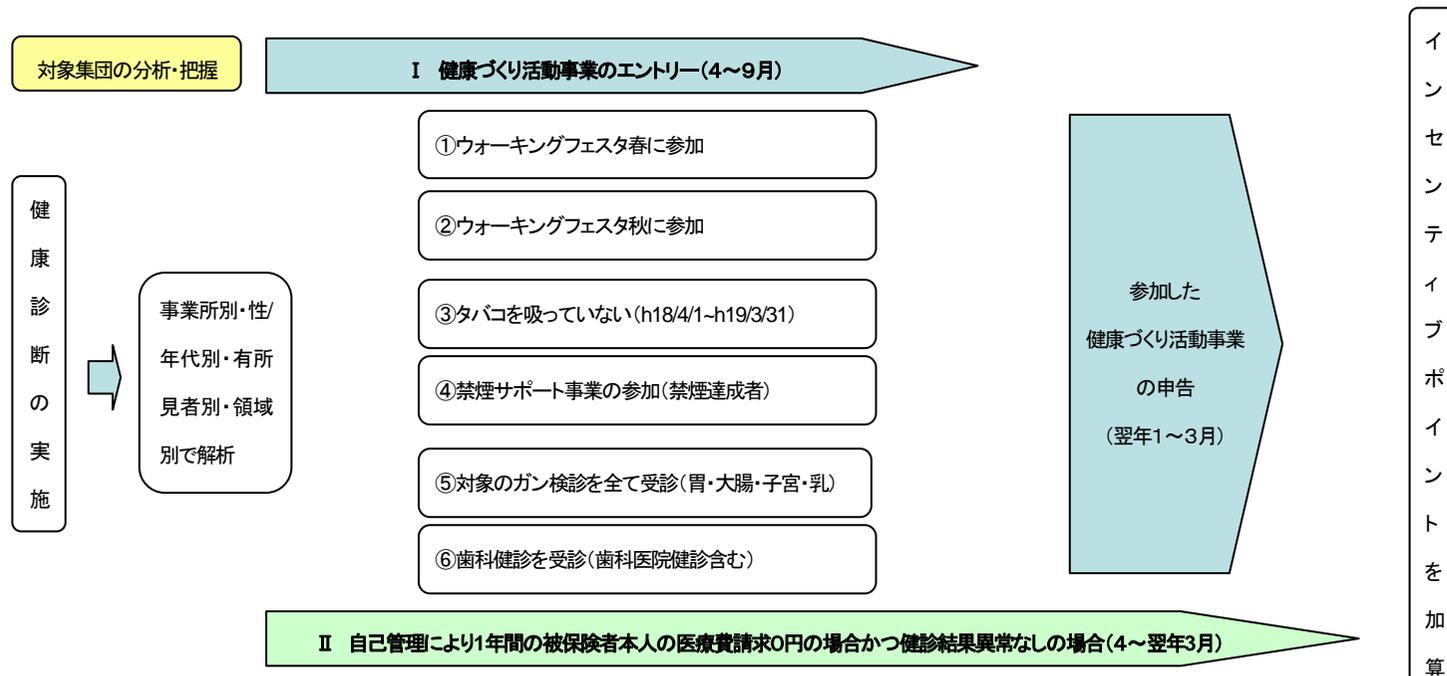
を健康保険組合に一任し、「ヘルシーカンパニー」を目標とした健康づくりにポジティブな取り組みが可能になった。

一般社員については、健康情報を絶えず流していき、企業として健康づくりに取り組んでいる姿勢をアピールすることで、健康風土がしっかりと形成されている。

## ＜目的＞

社員の平均年齢も低いことから、健康づくりに対して、楽しくおもしろく実践してもらいながら、健康意識を向上し成果につなげるポピュレーションアプローチを展開している。

社員が全国に散在していることから、どこにいても取り組める健康づくり活動を推進する。



## <内容>

平成18年1月から、インセンティブ制度をスタート。

対象者Ⅰ、Ⅱのいずれかの場合には、家庭用常備薬申し込みで利用できるインセンティブポイントを進呈する。

### ○対象者Ⅰ：保健事業に参加してインセンティブポイントGET

健保組合が準備している健康づくり（ウォーキングフェスタ、禁煙サポートなど）6つのうち、3つに参加した場合。

4月から9月までに参加したい健康づくり活動事業のエントリーし、翌年1月から3月まで参加した健康づくり活動事業の申告をする。申告方法は、①健保ホームページ(パソコン)、②携帯電話、③ファックス用紙、のいずれかとする。

#### 【健康づくり事業の一覧】

- 1) ウォーキングフェスタ春（記録用紙提出）
- 2) ウォーキングフェスタ秋（記録用紙提出）
- 3) タバコを吸っていない
- 4) 禁煙サポート事業の参加（禁煙達成者）
- 5) 対象のガン検診を全て受診(胃・大腸・子宮・乳ガン)
- 6) 歯科検診を受診

### ○対象者Ⅱ：自己管理でインセンティブポイントGET

1年間健康保険を使わずかつ、健診結果で異常なしの場合。

健康保険組合から、ポイントが進呈される。申請は不要である。

## <評価>

この事業の初年度であることからアウトプット評価のみであるが、現在2000名をこえる社員が参加している。

平成19年4月からは、内蔵脂肪型症候群（メタボリックシンドローム）に関する啓発や配偶者健診の受診率向上のために、新たな2項目を加える事にした。

- ・ BMI 25未満の方（平成20年3月時点）（BMI=体重kg÷身長m÷身長m）
- ・ 扶養している配偶者が、配偶者健診及び対象のガン検診を全て受診（配偶者健診・胃・大腸・子宮・乳）