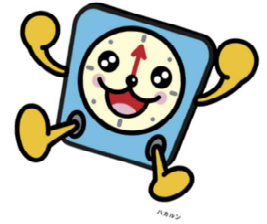


市町村職員を対象とするセミナー(第117回)



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回健康寿命をのばそう！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P D C A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！」

人口 8



海の町



観光の町

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

[illegible]

- ## 健康課題⇒財政へ影響

(平成26年度)

メタボ県内1返上へ

健康づくり指針見直す

蒲郡市

【東 日】蒲郡市は新年、県内一とされ、内閣府が提議する「タボリック・シンドローム」通称メタボの認定制度を改訂しようとする、市側の健康づくりの指針となる計画「健康がまごおり」を改訂す。

蒲郡市保健衛生課 製粉が、受診者の24％は昨年12月、100kgをこえて最も多かった。メタボと認定されるのは、高血圧、高脂血症、高血糖の3つ、脂質異常の値

市市24・3％、豊田町23・7％、高松市23・2％など、三河では新城市19・1％、豊田川17・7％、豊田市15・7％だった。

市市ではさらに、食生活など生活習慣の改善をめざす特定保健指導の取り組みも最下位で、酒類を愛飲している男性が全体の患者も多い。

市役所で開き、健康づくり計画の改訂、市役所を分析するなどのアンケート調査など、翌年健康づくり計画の策定に生かすこととしている。

（佐藤文子）

市役所で開き、健康づくり計画の改訂、市役所を分析するなどのアンケート調査など、翌年健康づくり計画の策定に生かすこととしている。

が増加

理解
策

司

全庁的な健康づくりの取り組みの推進

★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」 | <u>メタボ予防 体重測定 100日チャレンジ</u> |
| ・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...



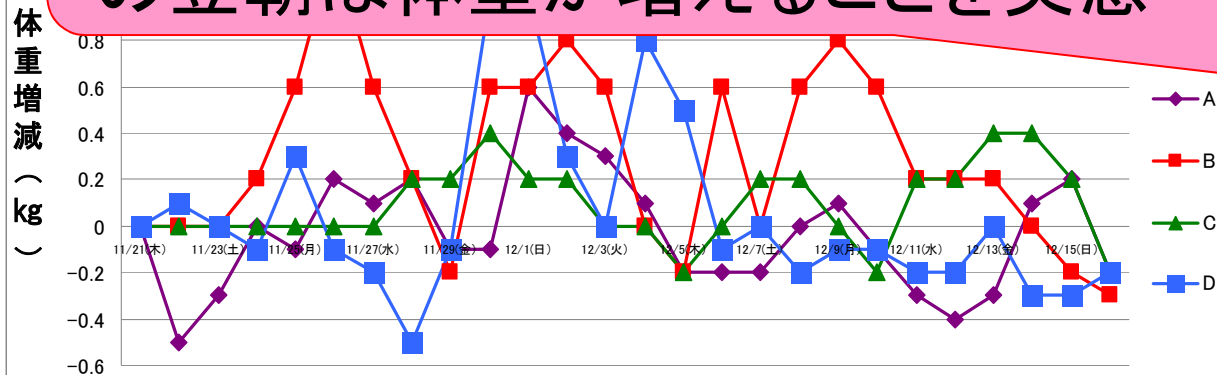
- 体重を測ることで何が分かるのか??

グループメンバーで測ってみよう！

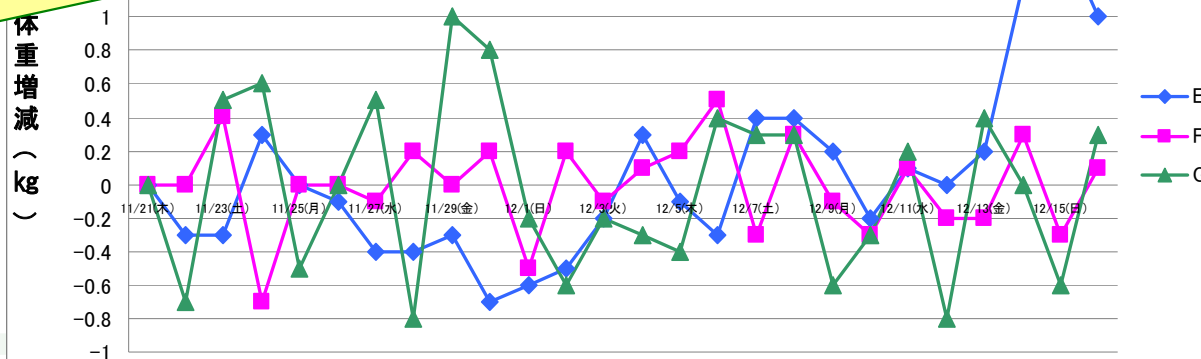
グループメンバーで11/21～12/18まで
毎日体重測定してみた。
その結果と
メンバーが感じたことは・・・



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



毎日計ることの不摂生を反省



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

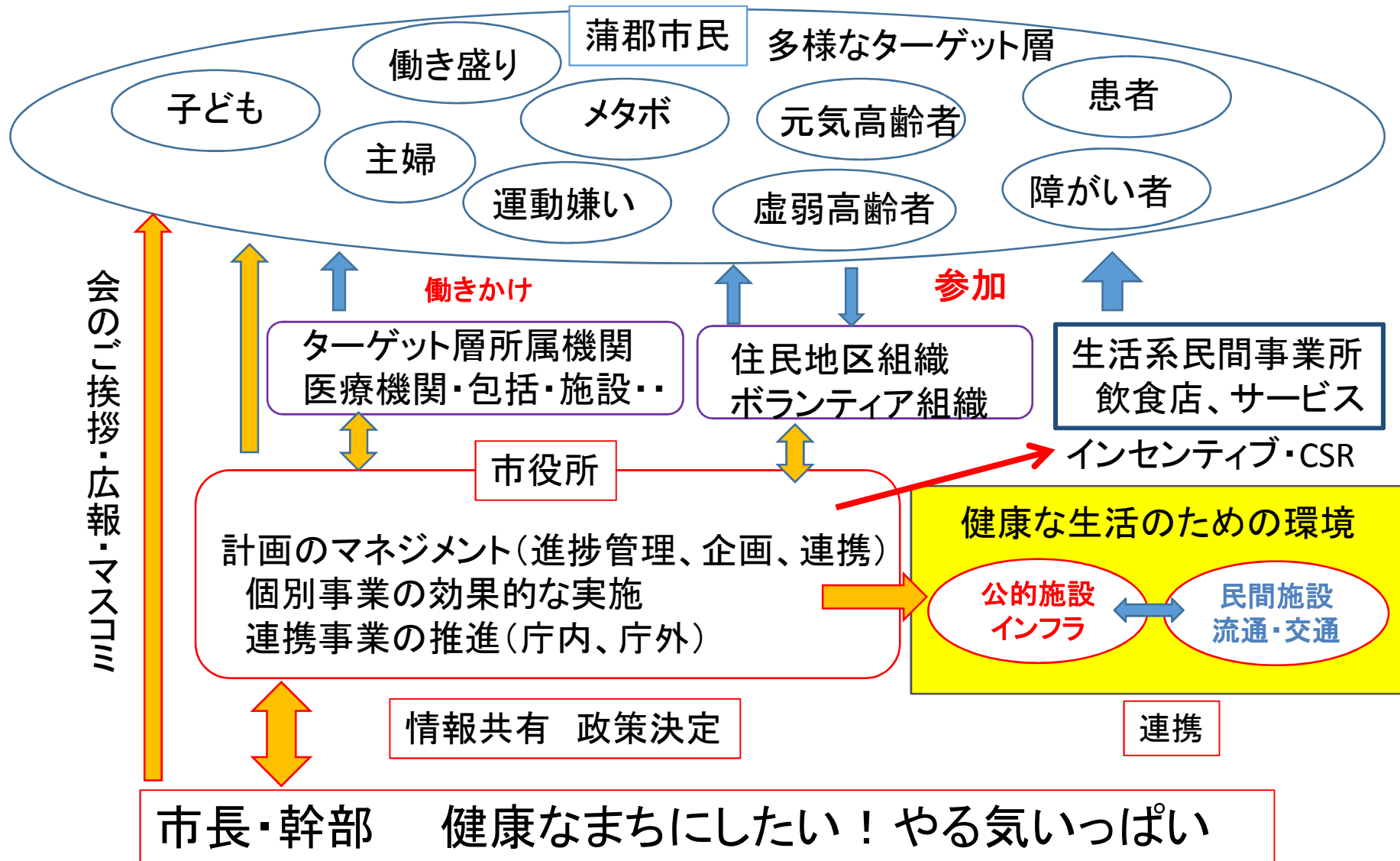
- ◆ 市民への周知開始
- 市民へ周知
- 参加者の募集
- 9月7日
健康づくりのつどい

- ◆ 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



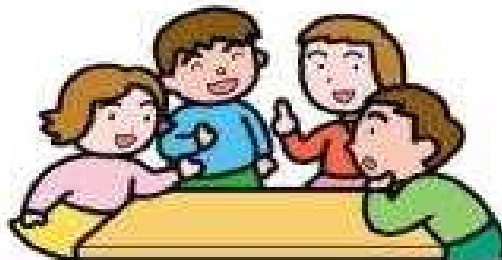
体重計も貸出し

●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
(子ども版はともだちやラシ
や蒲郡市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発症率は・・・
H23年度 24.7% (県内1位) ですが
H24年度は21.8% (県内1位) に改善されました
さらに減らして健診で健康になろう!

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

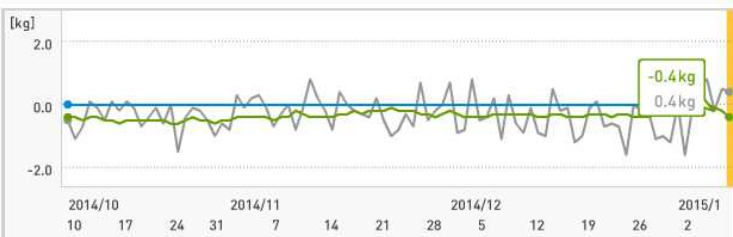
あなたの体重変化量

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



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。年末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、例年の年末年始の激太りよりは?抑えられたのでよかったですへへ

10ヶ月前

- 体重測定100日チャレンジ! あげせ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
- 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
- 体脂肪はなかなか減らないですね～
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、筋肉に変わる事ができるので効果あると思いますよ
9ヶ月前
- 体脂肪率減らしたいけど何が効果的なかな～o^_^v;
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

観光交流立市
がまごり

● 国内向けに日本から二重入下取り

+1kg

基準體質

毎月1日現在の
四捨五入した体重

—log

—2kg

—34—

行動メモ

[illegible]

個人番号



氏名

生年月日

T.S.H

年

月

個人番号・氏名・生年月日は、
各月の左下の欄にも記入して下さい。
※初めに合計4ヶ所記入

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

[illegible]

1994年12月23日

最終参加人数 5,886人 (Web 3,063人 記録票 2,823人) 観光交流立市
がまごり

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



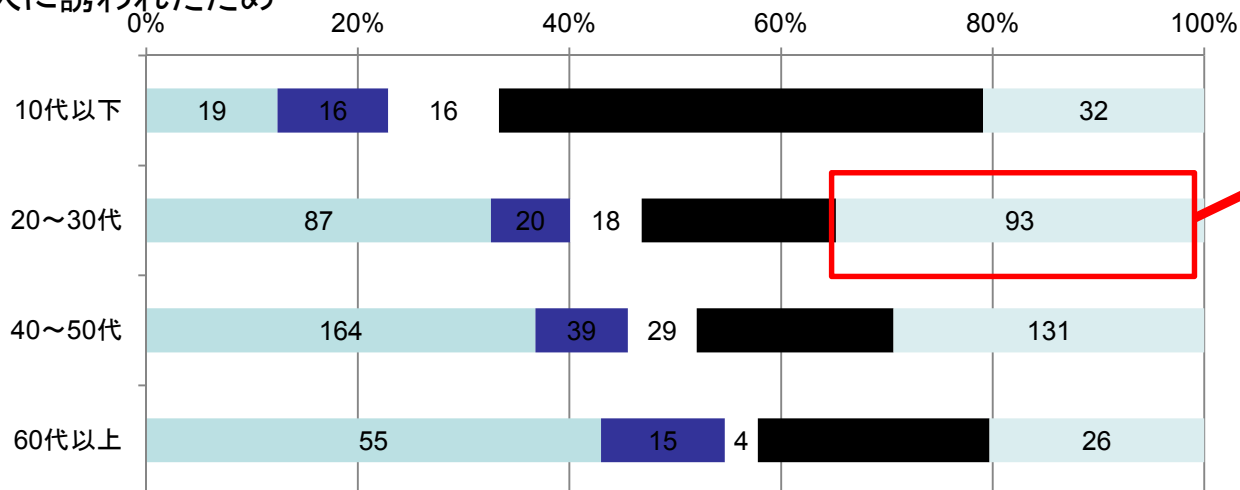
↓
～この期間で、12,364人が健康づくりに挑戦～

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・・・

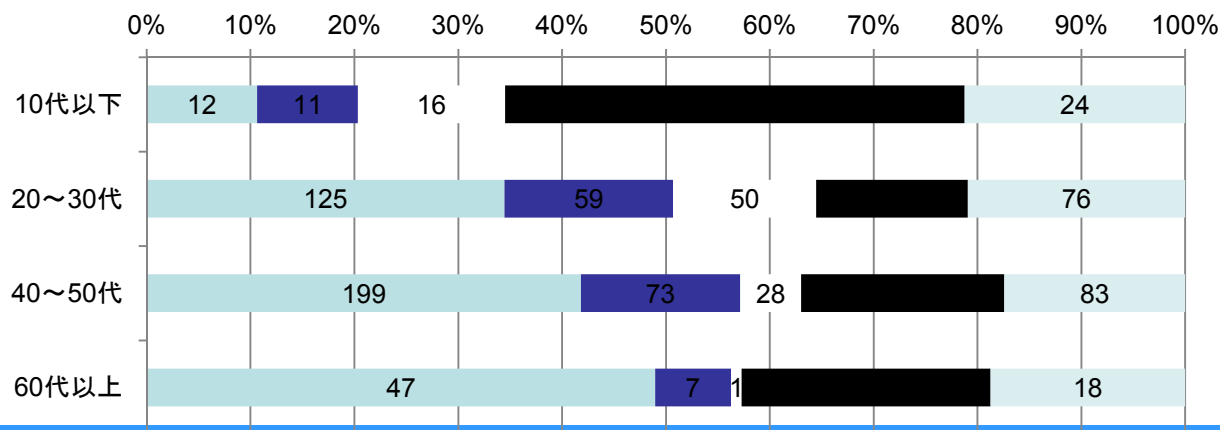
- 健康づくりに興味があるため・体重管理がしたいため
- 内容的におもしろそうだったため
- 景品・賞品が欲しかったため
- あまり興味なかったが家族・知人に誘われたため
- 周りの人から強く勧められたため

男性



職場からの働きかけが重要

女性

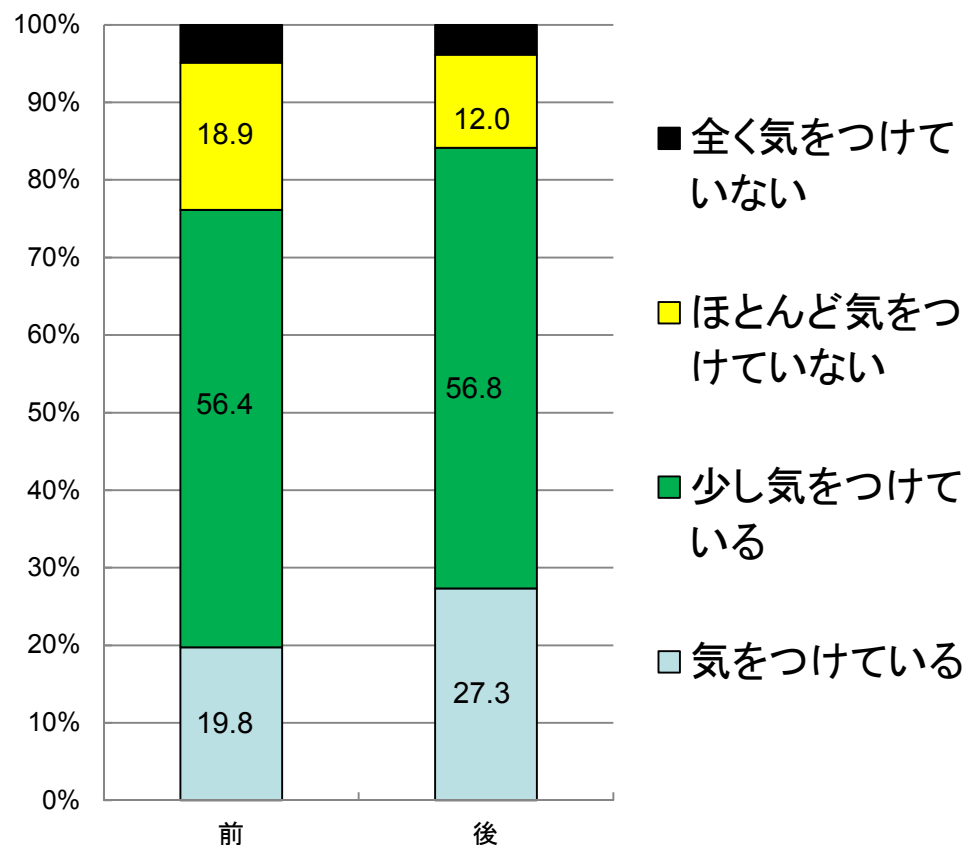


食事に気をつけていますか？

男性

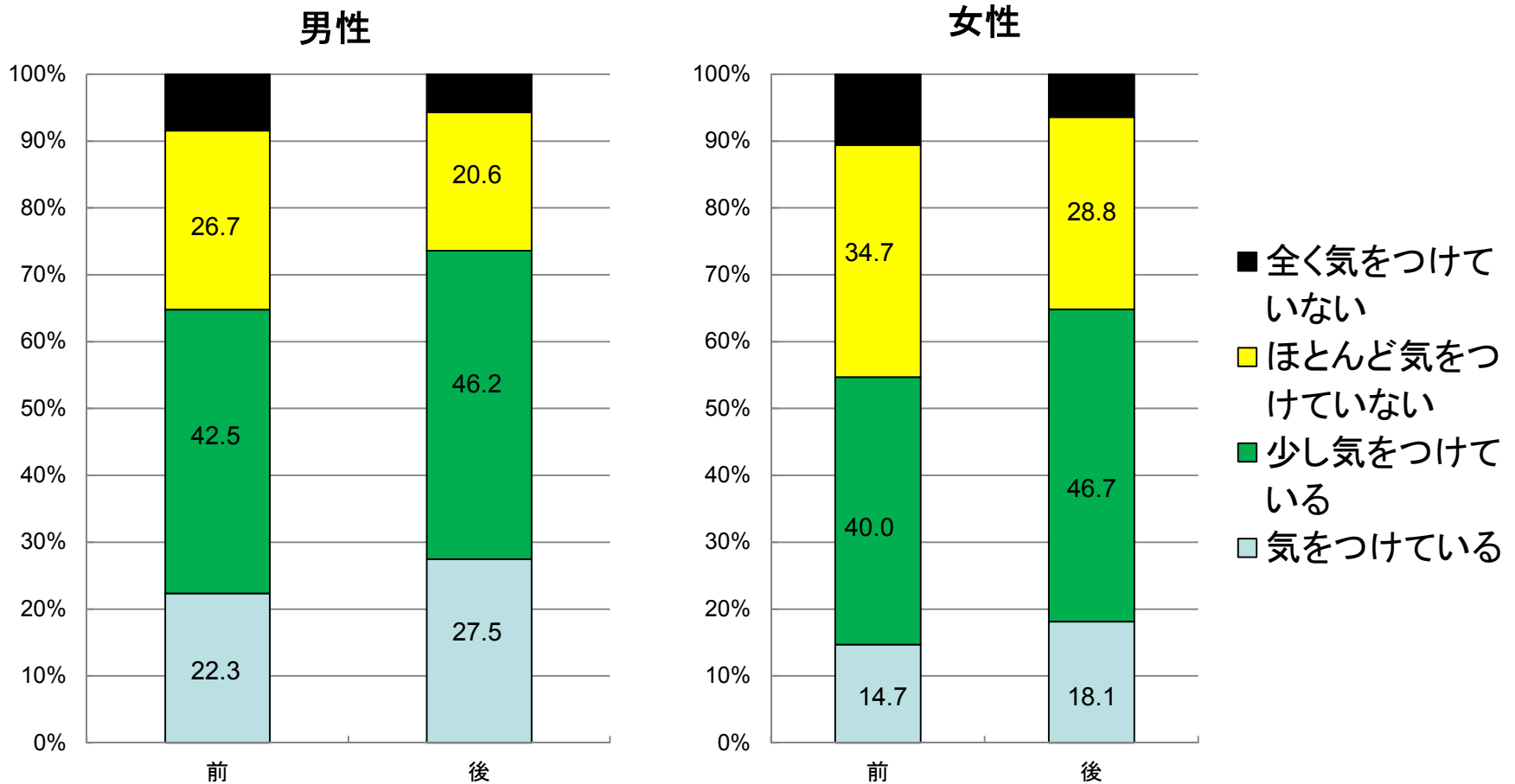


女性



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

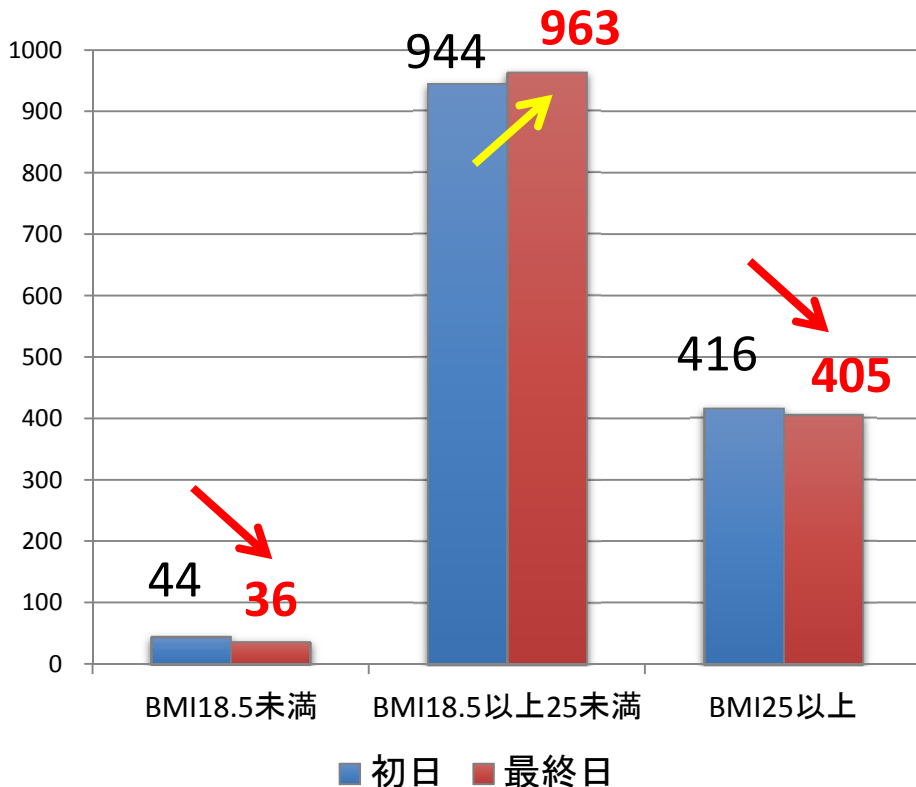
運動に気をつけていますか？



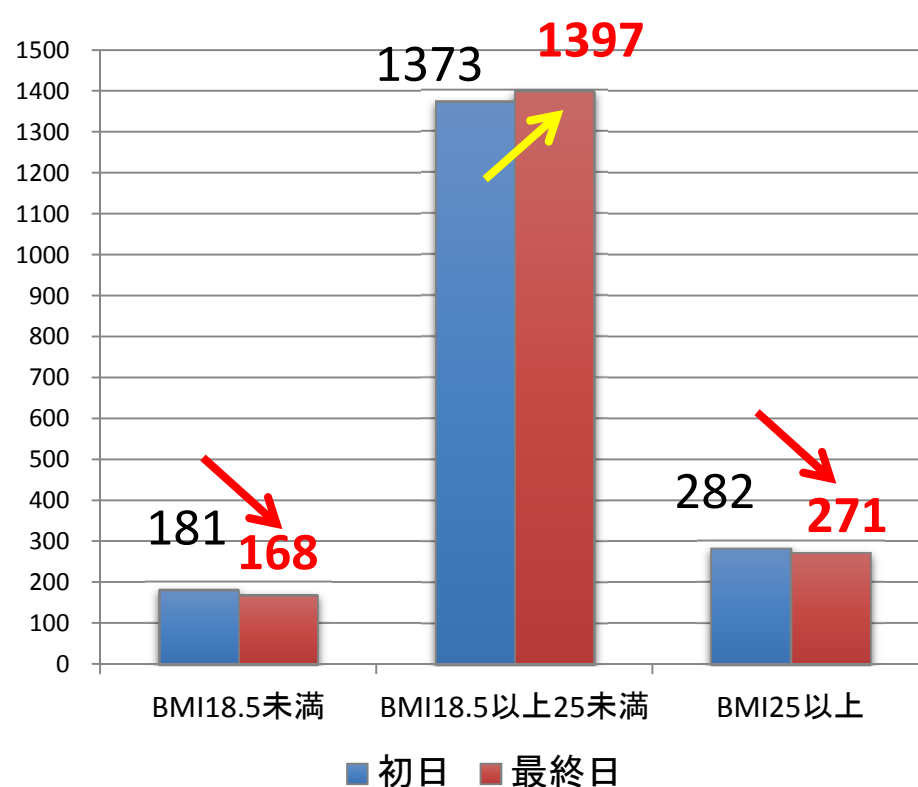
男性の方が運動に気をつけている人の割合が多い。女性の運動習慣が気になる

BMI 各区分の人数変化(100日測定者の前後比較)

男性 (n=1,404)

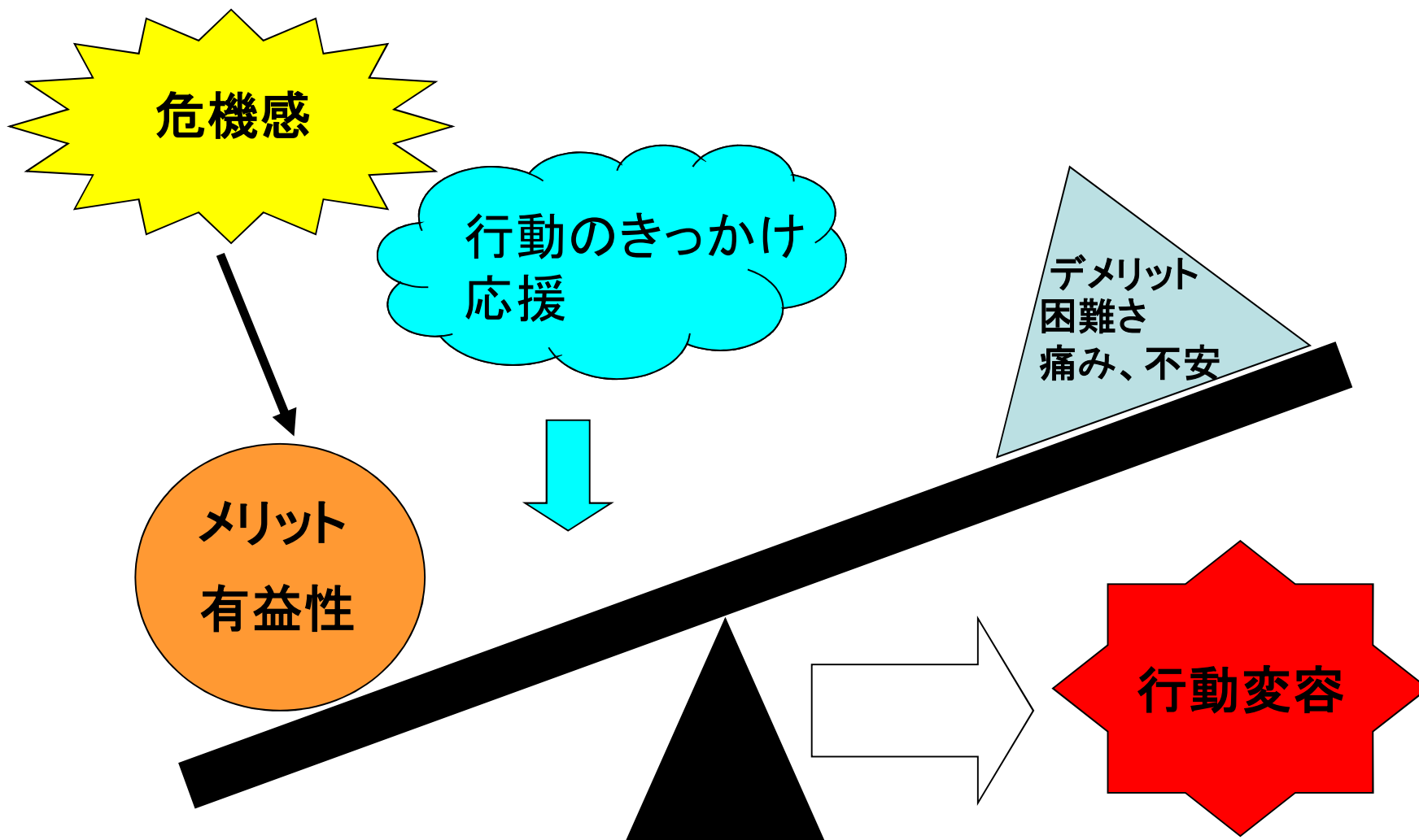


女性 (n=1,836)



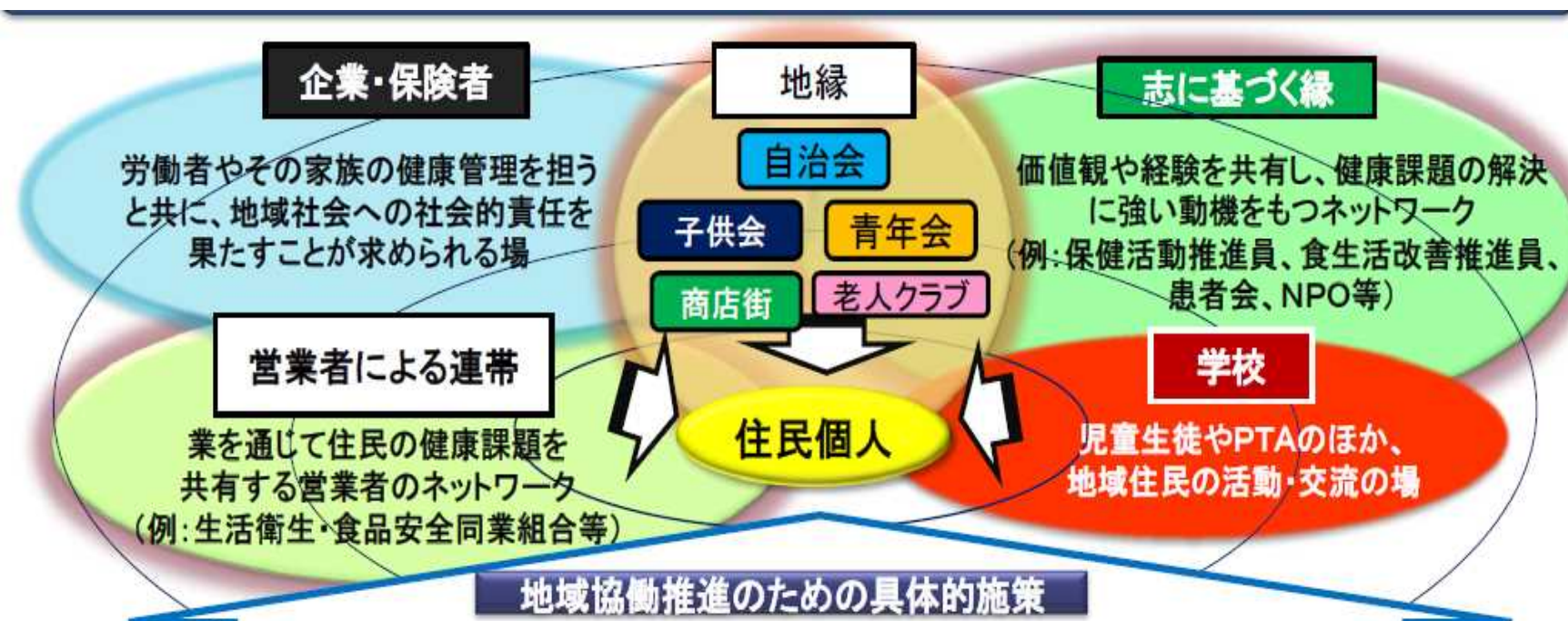
**BMI18.5未満(やせ)と25以上(肥満)が減少
18.5以上25未満(標準)が増加**

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