

1 事業の目的

- ① 生活習慣病の予防のため、市民一人ひとりが自らの健康状態を正しく知り、日常における食事や運動等生活習慣の改善に自ら取り組むための支援と取り組みやすい環境づくりを進める。
- ② 市民自らが自身の健康課題を抽出し、個々の健康目標・食事や運動の行動目標を健康宣言し、実践継続することを支援する「柏崎らしい健康プログラム」を構築する。

2 事業の概要

- ①対 象 おおむね65歳未満で、体脂肪や体重の減少に取り組みたい方
- ②募集人数 1コース20人
- ③日 程 1泊2日(24時間)の合宿と1か月に1回の集会を3回実施
(詳細は別枠参照)。平成26年度は5月、9月、11月から始まる3コース実施予定。
- ④参加費用 1人7,000円(1泊2日の宿泊費用)
- ⑤従事職員 柏崎市元気支援課保健師、管理栄養士、理学療法士
かしわざき振興財団健康運動指導士
東京福祉大学非常勤講師(健康運動指導士)
- ⑥主 催 柏崎市
- ⑦共 催 (公財)かしわざき振興財団

3 1コースの流れ

生活習慣リセット合宿

- ・市内宿泊施設に24時間滞在(土曜日午後から日曜日午前)
- ・食事の適量や運動の学習と体験
- ・各種測定(体組成、腹囲、血圧、体力)の実施
- ・写真撮影(ビフォア体型)
- ・3か月間の取り組みと3か月後の体重等の目標を宣言
(健康宣言)

フォローアップ集会①(1か月目)
フォローアップ集会②(2か月目)

- ・市の施設で土曜日の午前に実施
- ・運動復習、個別面談、グループワーク

まとめの集会(3か月目)

- ・市の施設で土曜日の午前に実施
- ・各種測定(体組成、腹囲、血圧、体力)の実施
- ・血液検査(地元医師会に委託)
- ・写真撮影(アフター体型)
- ・今後の取り組みと体重等の目標を宣言(健康(再)宣言)

4 平成25年度の実績

- ①参加人数 3コース計54人(男性10人、女性44人)
- ②体組成(家庭用体組成計で着衣による測定)
 - ・体 重 平均-2.9kg(最大-10.0kg、最少+0.4kg)
 - ・体脂肪率 平均-0.8%(最大-4.8%、最少+6.8%)
 - ・骨格筋率 平均+0.2%(最大+1.9%、最少-1.7%)
- ③腹囲 平均-4.3cm(最大-15.5cm、最少+6.3cm)

④血圧

正常値の人39人から48人に増加、I度高血圧の人12人から4人に減少

⑤血液検査

LDL コレステロール…参加者の68%が減少、

その他中性脂肪、HbA1c、随時血糖、HDL コレステロールは有意な変化見られず

⑥体力テスト…柔軟性とバランス能力に有意な改善

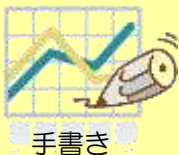
体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！

毎日体重測定→記録



目的

- 体重管理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



手書き



携帯電話
パソコン

個人での取り組み



家庭



- 達成者の表彰
- 地区別競争
- 会社間状況 など

集団での競争



企業



老人クラブ



地域

健康がまごおり21
第2次計画
最終目標

健康情報発信

体重ミニ知識
健康情報など

- ◆ 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

各施設での体重測定

健康情報発信

体重ミニ知識
健康情報など

公共施設

薬局

体重測定小屋

病院施設

会社

スケジュール

7月

システム
体制づくり

- ◆ 実行委員会の設置
- 周知・募集方法検討
- ◆ 体重管理システム作成

8月~

- ◆ 市民への周知開始
- ◆ 体重測定小屋の設置

9月

- ◆ キックオフイベント
9月7日
健康づくりのつどいで周知、参加者募集

10月1日~

体重測定100日間
チャレンジスタート

◆ 体重測定スタート

◆ 地域でミニイベント

1月

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

2月

- ◆ 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

健康管理拠点拡大事業

～「いつでも」「どこでも」「だれでも」もっと気軽に健康相談！～

特定健診実施率の向上を目指し、自己の健康問題への意識が弱くなりがちな人等を対象に

- ①地域密着型の健康管理拠点を拡大するとともに
- ②市民にモニターを募り、健康管理機会を拡大し、これによる健康問題意識の変化等について追跡調査・検証を実施

健康管理拠点の拡大

住民の身近にある店舗等において健康管理できる環境の整備

現状

今後(健康管理拠点の増大)



保健センター、医療機関等でしか健康相談ができない

市内のコンビニ、スーパーマーケット、薬局、スポーツ施設等の200か所

簡易な操作のテレビ電話(タブレット端末等)により顔を見ながら保健師・管理栄養士と健康相談・栄養相談

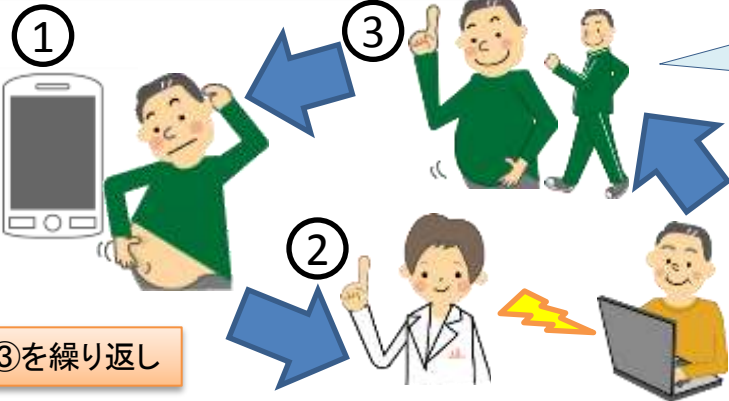


併せて
・血圧計、体脂肪計など健康測定器具の設置
・市の健康関連事業、スポーツ施設案内冊子の設置

健康管理機会の拡大(+効果測定)

市民からモニターを募り、健康管理機会を拡大、その効果を調査

企業が開発したモバイルデータツールを持ってもらい日々の運動量、体重等を記録



①→②→③を繰り返す

健康相談等による指導を踏まえた生活習慣を改善

保健センターとのテレビ電話により保健師による健康相談等を受ける

・市民の健康管理意識の高まりに寄与したかの検証
・健康管理に対する意識向上が図れない場合の原因、課題の検証

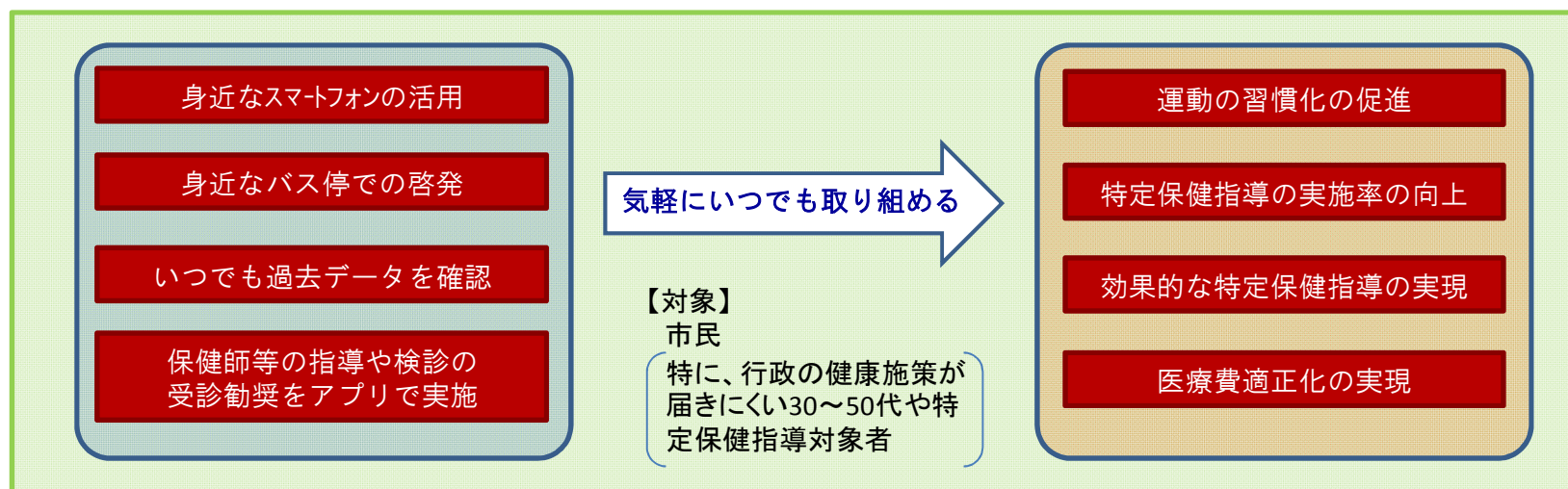


市民の健康問題への意識が高まり、特定健診受診率の向上が図られ、生活習慣病等の疾病予防が進む。

「市バスdeスマートウォーク」について

① 目的

市民が主体的、継続的にウォーキングを実行するための環境づくりを行い、運動習慣が身につき身体活動量が増加した市民を増やすことで、運動の定着化、ひいては市民の健康寿命の延伸を図る。



② 概要

市バスの停留所に、隣りの停留所分までの距離・歩行時間・消費カロリー・バスでの所要時間・健康アドバイス等を路面表示する。

血圧・体重の記録、歩数の測定・記録、ランキング機能、継続利用を促す仕掛けを持ったスマートフォンのアプリケーションを提供する。

特定保健指導でスマートフォンのアプリケーションを活用し、利用者の運動状況を把握し、適宜保健指導を実施する。



※イメージ図

足立区若年層DM対策プロジェクト 事業概要 ～糖尿病及び予備群 早期発見と早期介入～

足立区が推進する「糖尿病対策アクションプラン」と連携し、若年層の糖尿病・糖尿病予備群の早期発見・早期介入を行う。区民が多く集まるイベントにおいて来場者の血糖値を測定し、その結果により、20～39歳の区民に対して医療機関及び受診可能な健診への受診勧奨、及び調査を実施する。

- 【目的】
- ①若年層の糖尿病・糖尿病予備群の早期発見・早期介入
 - ②40歳前健康づくり健診の受診率向上
 - ③若年層の健康データの把握
 - ④医療機関未受診者への受診勧奨及び受診機会の創出

区内イベント会場

血糖値測定(自己血糖測定器) 20歳以上

【糖尿病型】【境界型】 20～39歳

・40歳以上の【糖尿病型】【境界型】…医療機関¹⁾・健診受診勧奨, 薬局²⁾でのHbA1c測定の案内
 ・【正常型】…健診受診勧奨

HbA1c測定(A1cギア) 区民に質問紙調査(同意者は記名式)

血糖値	HbA1c	区民		
		同意ありand医療機関未受診	同意なし	受療中
【糖尿病型】	6.5%～	・医療機関 ¹⁾ 受診クーポン・医療機関 ¹⁾ 紹介票による受診勧奨 ・40歳前健康づくり健診の案内による受診勧奨 ・薬局 ²⁾ でのHbA1c測定の案内と利用勧奨	・医療機関 ¹⁾ 紹介票による受診勧奨 ・40歳前健康づくり健診の案内による受診勧奨	・情報提供
	5.6～6.4%	・医療機関 ¹⁾ 紹介票による受診勧奨		
【境界型】	5.6%～	・40歳前健康づくり健診の案内による受診勧奨		
—	～5.5%	・40歳前健康づくり健診の案内による受診勧奨	・40歳前健康づくり健診の案内による受診勧奨	

事業主体団体: 特定非営利活動法人ADMS
 事業協力団体: 足立区
 事業協力連携団体: 足立区医師会
 足立区歯科医師会
 足立区薬剤師会
 足立区柔道接骨師会

- ・受診状況追跡調査
⇒未受診者への継続的受診勧奨(メール・電話)
- ・受診者・利用者への第2回質問紙調査
- ・40歳前健康づくり健診受診者への保健指導

- ・質問紙調査・受診結果・保健指導結果の分析
⇒医療機関・健診受診勧奨の有効的なアプローチ方策の検討

厚生労働省へ事業報告書
 医療機関¹⁾・薬局²⁾…本事業参加区内医療機関、薬局

開発を目指す宿泊型新保健指導プログラム(ターゲット:40~50歳・男性)

運動、栄養、休養(ストレス)、睡眠の4本柱という基本要素で構成。家族等の支援による強い動機づけ、健康行動変容を促す要素が組み込まれたプログラムを目指す。

✓楽しみ要素 ✓感動要素 ✓健康ベネフィット要素(恩恵自覚、インセンティブ) ✓社会的支援要素

- 旅先という「非日常」環境によって、普段の生活ではなかなか変えることができない健康行動を見直す強いきっかけに
- 旅先で出会う豊かな自然環境、地産地消費、健康的アクティビティ・レジャースポーツ、ストレス疲労を減らす休養(宿泊)環境、地域の生活文化・交流は健康行動変容を促す優れた地域社会資本

①【プログラム実施前】:専用アプリ活用

妻、パートナー、子供等からのインビテーションレターによる動機づけ、糖尿病基礎知識クイズによる自覚度・認識度チェック

②【沖縄滞在プログラム例:3泊4日程度】

【運動】
健康保養アクティビティ
・フィットネス、
レジャースポーツ

【栄養(食)】
地産地消志向
・医食同源思想メニュー

【運動】・海洋療法 ・自然療法 ・地形療法プログラム ・リフレッシュゴルフ
・海浜サイクリング ・ビーチ海浜ウォーク ・裸足サンドウォーク ・ノルディックウォーク
・森林浴、森林療法 ・山岳トレッキング
・乗馬 ・自然体験プログラム(シーカヤック等) ・ヨガ、呼吸法 ・ストレッチ、体操
・観光地散策(活動量計測) ・レジャースポーツ(活動量計測) 等

【栄養】・沖縄伝承野菜28品目の利活用メニュー ・海洋性食材(海藻、魚類)・地産地消調理実習 等

【休養】・スパ(SPA) ・マッサージ ・温泉 等

【睡眠】・回想法 ・快眠講座 ・快眠宿泊体験の提供(ホテル環境) 等

(注)行動変容を促すことを目的としているため、
ターゲットが要望する素材を採用予定

【睡眠】
地域の豊かな自然
光照射環境利用
・快眠体験の提供

【休養】
ストレスフリー⇄リラクゼーション
・メンタルヘルスケア

③【プログラム実施後】:専用アプリ活用

妻、パートナー、子供等からのレターによる賛辞・目標振り返りによる継続支援、糖尿病基礎知識クイズによる自覚度・認識度チェック