

# 熊本県菊池市

## (1) 背景

菊池市は熊本県の北東部に位置し、「菊池渓谷」に代表される豊かな水と緑、美肌の湯とも称される日本の名湯百選「菊池温泉」、肥沃な大地で育まれる「七城米」「旭志牛」「水田ゴボウ」「幻のしいたけ黒香」など豊富な農林畜産物にも恵まれています。

しかしながら、近年では人口減少問題や高齢化による医療費の増加、観光客の減少など、多くの課題も抱えております。

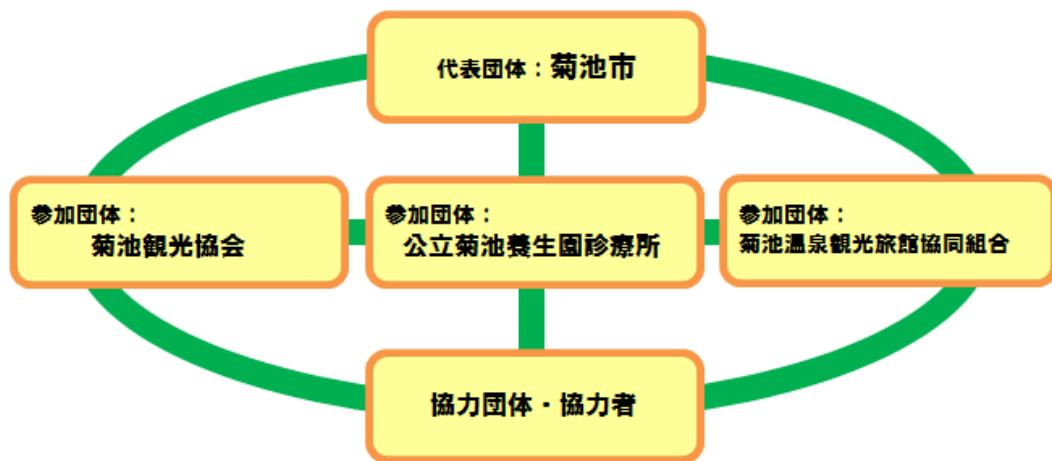
そのため、本市では豊富な地域資源を活用し、誰もが健康で、安全で安心して暮らせるまち「癒しの里きち」の実現に向け取り組んでおり、その一つとして、平成13年度から温水プールを活用した体験教室を開始、温泉を使った湯中運動やそのリーダー養成なども実施、平成26年度からは、市内の観光資源を活用した市民向け健康づくり教室を企画、温泉旅館を宿泊施設にした人間ドックも始めました。

そのような中、今回、宿泊型新保健指導プログラムを実施することで、豊富な地域資源を活用した健康づくり事業を充実させ、観光産業、健康産業の発展に活かしたいという機運が高まりチャレンジすることにしました。



## (2) 体制づくり・プログラム内容

### (2) チーム形成



関係事業者		役割
代表団体	菊池市	進行管理・各団体との連絡調整等
参加団体	菊池観光協会	観光プラン・観光案内等
参加団体	菊池温泉観光旅館協同組合	宿泊・食事・健康づくりの場を提供
参加団体	菊池養生園	プログラム作成・メディカルチェック・保健指導
協力団体 協力者	菊池都市医師会・菊池広域連合(消防署)・菊池まるごと市場・菊池ふるさと水源交流館・きくちフットバス協議会・聖護寺・ヨガ講師ほか	

## (2) 多機関・多職種連携において工夫したこと 対象者の選定基準

### 観光資源の活用状況



**対象者：**  
年齢40歳以上65歳未満で以下の または の方  
ただし、糖尿病薬物療法中の人は除く  
健診で血糖または脂質または血圧が高めを  
指摘された方  
BMI25以上または腹囲(男)85cm(女)90cm以上

**募集方法**  
・福岡県、熊本県の自治体に訪問し、参加者を募集  
・市民(国保)に参加者募集

**多機関・多職種が集い研修会を開催(実施前2回、実施後1回)**  
・目的を共有し、お互いを尊重し合う関係づくりを工夫  
・役割の明確化  
・ヘルスケア産業の育成という価値の共有  
・各々の強みを出し合ったプログラム開発と安全な実施

(2) プログラム内容



<1日目>

カリキュラム	内 容
受付 オリエンテーション	オリエンテーション
健康度評価	問診・同意書 (メディカルチェック)身体計測・腹囲等
昼食	ランチバイキング 主菜・副菜の適量を知ろう
グループワーク	自分の暮らしを見つめよう
運動実践	爽やかストレッチング メリハリボディでカッコよく 体力測定
グループワーク	目標設定
モニタリング	モニタリング ツールの紹介
ウォーキング 実践	頑張るとカッコよく歩こう!
フリータイム	市内散策等
夕食	焼石料理を楽しみながら 料理長のメニュー解説
宿泊	菊池温泉をお楽しみください

<2日目>

カリキュラム	内 容
健康度評価	<メディカルチェック> 体重、血圧測定・採血・検尿等
朝食	朝食の食べ方のコツ
グループワーク	食べ方暮らし方を見つめよう
検査結果説明	自分の体を見つめよう
昼食	ごはんの計量体験 自分の適量を知ろう
癒されたい メリハリボディで カッコよく	菊池溪谷散策・森林ヨガ または聖護寺座禅体験
フリータイム	骨盤体操
夕食	焼石料理を楽しみながら アルコールの楽しみ方
宿泊	菊池温泉をお楽しみください

<3日目>

カリキュラム	内 容
健康度評価	<メディカルチェック> 体重、血圧測定・ストレッチ
朝食	自分の適量を食べよう
運動実践	①フットパス ②湯中運動
グループワーク	感じた変化 目標の見直し
継続支援 について	続けよう! メリハリボディを目指して
個別相談	健康の専門家・旅行観光 何でも相談します
昼食	お楽しみ菊池の郷土料理
解散	気をつけてお帰り下さい
<b>6か月間の継続をサポート</b> 目標達成度に応じて菊池まるごと市場等 よりプレゼントあります	

宿泊型  
プログラム

1ヶ月後

2ヶ月後

3ヶ月後

4ヶ月後

5ヶ月後

6ヶ月後

来年の  
特定健診

Mailing listの利用  
一斉送信: 1週目は毎日、  
その後、2~7日毎

Mailing listの利用  
一言コメント作成・掲示板活用・  
掲示板へ写真添付

3か月後  
アンケート郵送回収  
近医での血液検査推奨

6か月後  
菊池養生園にて身体計測・血  
液検査・評価プログラム

Mailing listの利用に不慣れな参加者が多いため、メールによる個別支援の併用に変更

### (3) 実施結果

#### (3) 対象者

##### 参加者の内訳

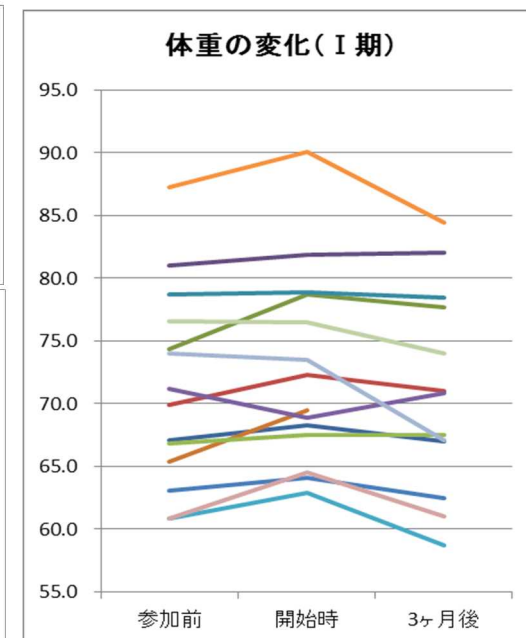
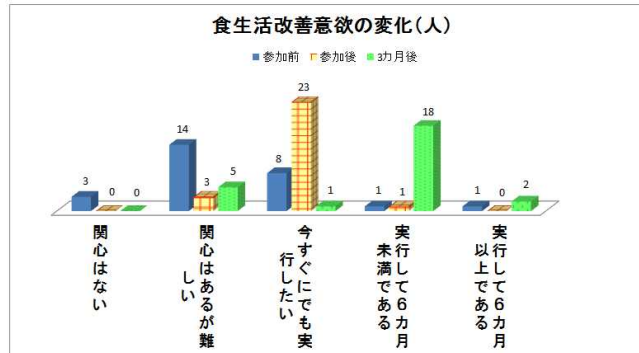
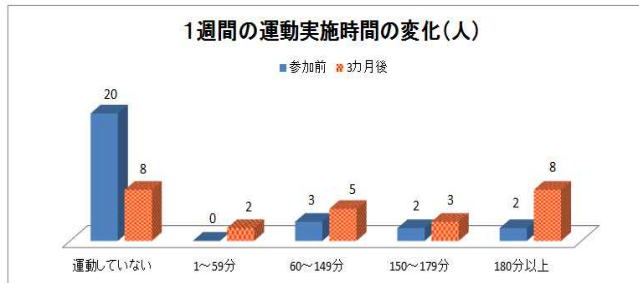
日程	参加人数	性別	県外参加者
期	15名	男9 女6	7名 (47%)
期	12名	男10 女2	3名 (25%)
合計	27名	男19 女8	10名 (37%)

##### 参加者の服薬情報

日程	年齢	性別	病名
期	56	男	リウマチ
	52	男	高血圧
	61	女	緑内障
	59	女	甲状腺機能低下症
期	58	男	前立腺肥大
	57	男	痛風・腰痛
	45	男	脂質異常症
	56	男	高血圧
	51	男	脂質異常症
	60	男	高血圧
54	女	高血圧	

メタボ該当者数	予備群該当者	基準該当者
期	7名	3名
期	6名	4名

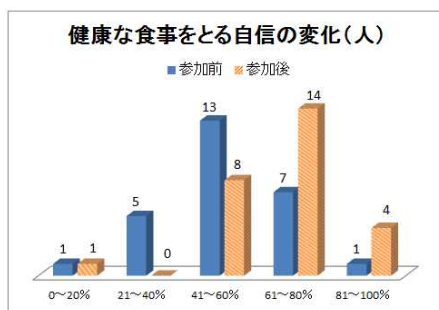
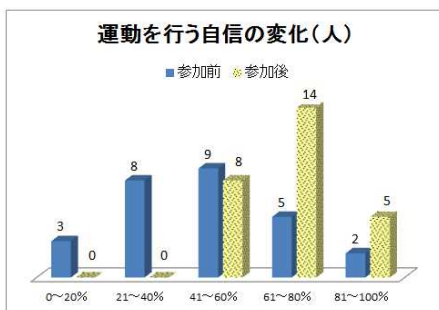
#### (3) 継続支援で見えてきた効果



- 1週間の運動実施時間は参加前に運動していない人が20人いたが、3ヵ月後は8人に減り、60分以上運動している人が3ヵ月後は増えている。
- 食生活改善意欲は、参加前は興味があるが難しい人が14人、関心がないが3人であったが、3ヵ月後は、改善を実行して6ヵ月未満の人が18人になった。
- 体重の変化は、開始時より減っている人が、期ではメタボ予備軍該当、基準該当の10人の内8人であった。

#### (3) 宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

「定期的に運動を行っていくこと及び健康な食事をとっていくことへの自信がありますか。完全に自信がある状態を100%、全く自信がない状態を0%とすると、現在は何%ですか。」



- ・保健指導と観光を組み合わせた、今回のような取り組みは聞いたことがなく、とても良いと思いました。
- ・自分の健康状態を見つめる事ができて良かった。
- ・参加したことにより、運動について実行する気持ちになった。
- ・今まで人間ドックで何回も指摘を受けたが、今回初めて本気になって体重を減らそうと思った。

K.Mさん(50歳代・女性)

##### 内臓脂肪CTの結果に驚愕

「実際に内臓に貯まっている脂肪を見て、どうにかしなきゃと思いました。」  
身長 161.8cm 体重 90.1kg BMI 34.4 腹囲 120.0cm  
デスクワーク中心の管理職、付き合いで食事会や飲酒の機会も多い  
70歳まで元気に仕事がしたい!

～5kgを目標にセルフモニタリング開始～

「1日デスクワークで歩数がのびないので、行ける時は通勤を自転車にしています。近くのプールで水中歩行もやっています。お酒が大好きですが、炭酸水を活用して飲む量と回数がかなり減らしました。

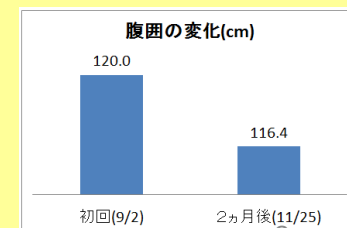
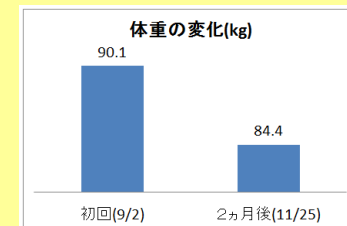
職場の同僚に「少し細くなったね!」と言われて嬉しいです(\*^\_^\*)

2ヶ月で目標体重を達成!更に更新!

9月2日 11月25日

体重 90.1kg → 84.4kg

腹囲 120cm → 116.4cm



## (4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

### 1. 楽しく美味しく、今までの保健指導のイメージから大幅転換

現行の特定保健指導の個別支援よりも改善しやすいと手ごたえを感じている。

今まで、特定保健指導で何回も指導を受けたが、改善する気がなかった人が、スマート・ライフ・ステイに参加し、意識も変わり、継続支援でも食事、運動の改善に取り組んでいる。

### 2. 活動量計を利用した1日の摂取カロリー、消費カロリーの体験

非日常を体験しながら、日常の食事と運動を振り返るプログラムであった。

スマート・ライフ・ステイ参加中に学んだカロリー計算、ご飯の量、油の量、野菜の量を思い出しながら、継続して摂取カロリーを調整する人が多い。

### 3. 中等度の運動強度の体験学習

学習した速歩と筋トレを、継続して実践する人もいたが、「ややきつい」自覚的運動強度を体験し、活動量計を使用して中等度の運動強度を体験したため、自分のライフスタイルに合った様々な運動に取り組まれる人が多い。

### 4. 菊池の豊かな自然のヒーリング効果を実感

参加者の多くがアクティビティを通して、身体を動かす爽やかさを体験し、日ごろのストレスフルの日常から解放されて、菊池の豊かな自然に癒され、自分自身を見つめ直し、将来の自分に思いをはせる瞬間を経験されていた。

### 5. 菊池の美味しい食材を利用したヘルシー料理の開発

食事もおいしいと評判が良く、菊池の特産品の農産物を利用した、菊池ならではのヘルシー料理の開発ができた。

### 6. 菊池の観光産業・異業種が集まり、つながり始めるきっかけになった。

市内の観光産業などが、個々に取り組んでいたものが、今回、地域資源を再確認し、同じ目的に向かって意見を交換し、事業を計画、実施、評価したことで、ひとつにつながり、継続発展に大きく躍進した。



目指すは、「癒しの里きくち」の実現