



(1) 背景

沖縄県の最北に位置する離島村。

人口：約1,300人

(高齢化率：26.2%)

主な産業：農水産業

(さとうきび・水稲
もずく etc...)

沖縄県は肥満率日本一。
長寿ブランドは今は昔...
平均寿命首位の座も
ついに男女とも陥落し、
“オキナワ・クライシス”
が現実となっている。

本村も例に漏れず、特定健診受診者中、
メタボ該当者(30.9%)・予備軍(14.9%)
と、その約半数が“減量”を念頭に置いた
生活習慣改善が必要な方々であるといえる。

加えて、危惧されるのは、健診データすら
把握が難しい国保以外の被保険者の皆さん...
生活スタイル(体型も...)を見る限り、実態
は国保対象者より更に悪いのではないかと
予測される。

保険の垣根を超え・年齢の枠を超え(若年者
対策)、アプローチ出来る機会と捉えた。



(2) 体制づくり・プログラム内容 チーム形成

【主管課】
伊平屋村役場 住民課

- * 運営責任者：
健康増進担当
- * プログラム管理者：
村保健師
- * 保健指導実施者：
村保健師

【協力】総合推進室



多機関・多職種連携において工夫したこと

対象：

※ 但し、伊平屋村
に住所を有する
方に限ります。

- ① 健診等で血糖値が高めと指摘された方
(糖尿病治療中の方 または HbA1cが 6.5% 以上の場合、合併症の事前
チェック・医師の意見書による参加可能との判定を必須要件とします。)
- ② 特定保健指導の対象者
- ③ メタボリック・シンドローム該当・予備群
- ④ ①～③に該当する方の家族(夫婦など)



宝石の様に色彩が変わる海
(写真を撮ればそのままポスター！！)

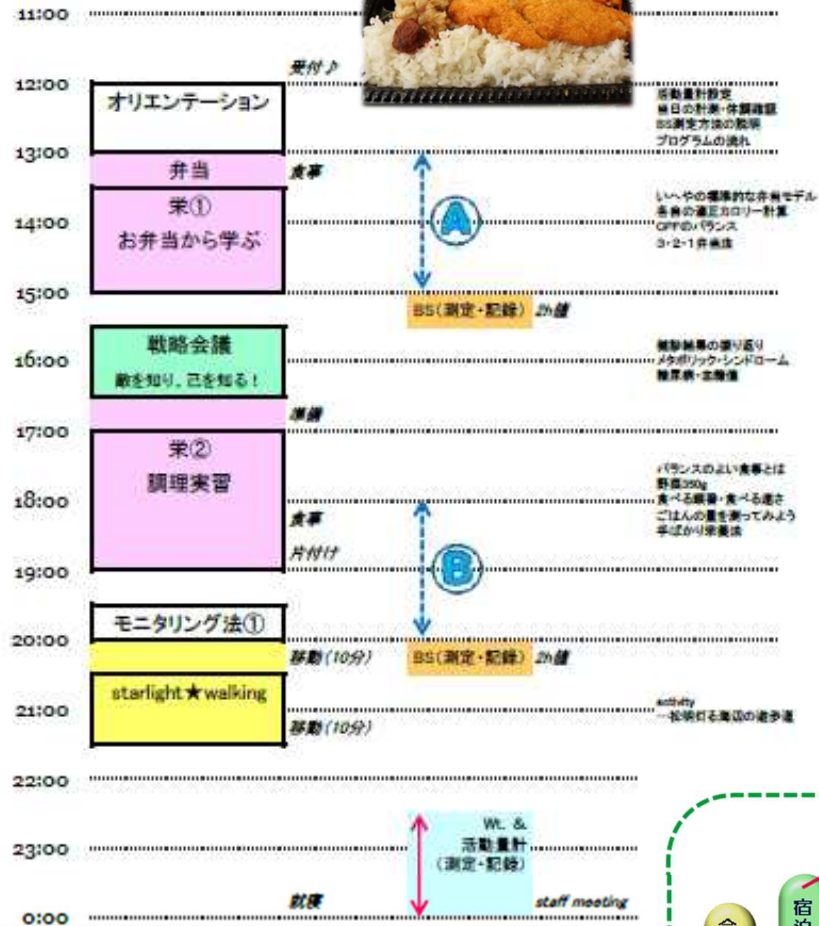
健診結果が戻ってくる
6月下旬～7月上旬頃に、
該当する対象者の方へお声掛け
を致します。

国保の皆さんだけでなく、
別紙対象基準①～④に該当する
すべての村民が対象です！

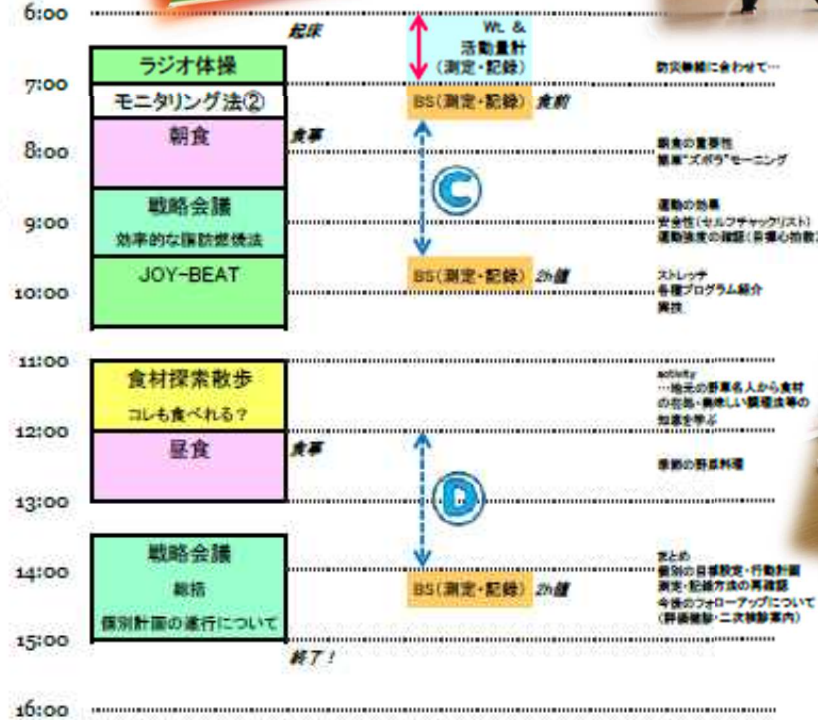


(2) 体制づくり・プログラム内容 プログラム内容

1日目



2日目



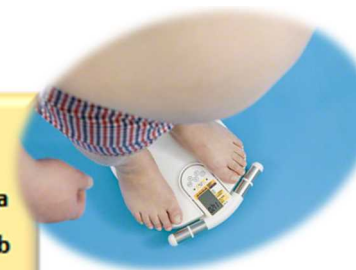
◀ 予定スケジュール ▶

(3) 実施結果 対象者

2回実施予定としていたが、
台風中止のため1回のみ実施。

男女比 参加者(N=6)	男：2人 (33.3%)	女：4人 (66.6%)
年齢構成	最年少：26歳 最年長：34歳	平均：31.7歳
BMI	29.5 ~ 48.1	平均：35.9
腹囲 (cm)	91.1 ~ 121.3	平均：103.6
HbA1c	5.3 ~ 5.7	平均：5.56
メタボリック シンドローム	予備軍該当：2人	MetS該当：4人

継続支援で見えてきた効果



[体重]

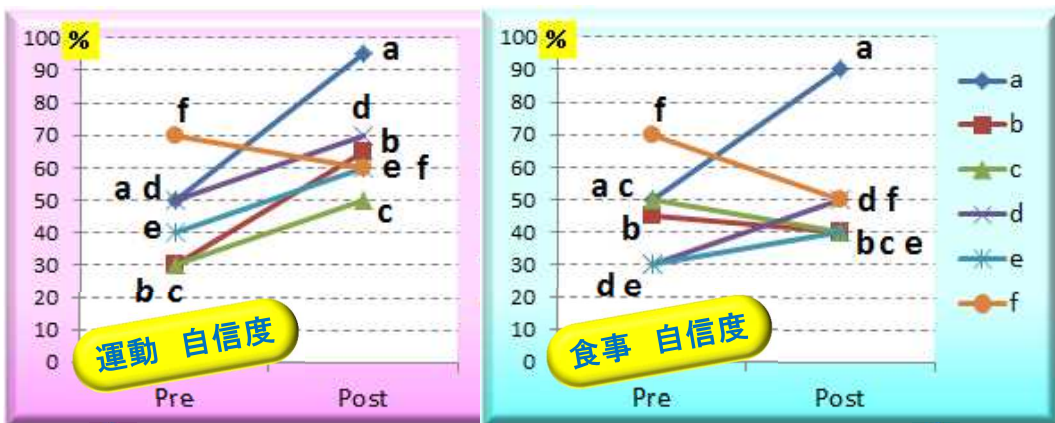
MAX : 9.8 kg 減
平均 : 4.0 kg 減

[腹囲]

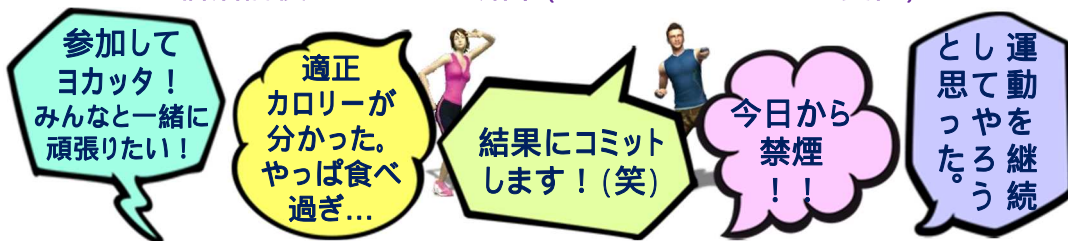
MAX : 8.2 cm 減
平均 : 1.5 cm 減

↑ 健診時を基準(0.0)とし、
変化(増減)を示したグラフ ↓

宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想



↑ 宿泊前後のアンケート結果(セルフエフィカシーの変化) ↓



↓ 3ヶ月評価実施時の目標体重達成状況

Clear!!	達成	2人(33.3%)
Not Clear..	未達成	4人(66.6%)

6ヶ月評価へ
向けて、どちらも
目標を再設定!

(4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて

参加者の変化

- * 体重だけでなく、体脂肪・筋肉量・基礎代謝など、“自分のカラダ”に関心を持てるようになった。
- * 活動量計を使うことで、「もうあと 歩」・「あと kcal」など、“ちょい足し”効果がうまれた。
- * 健康教室（JOY-BEAT）へ定期的に参加するようになった。
- * 自分なりの目標（ごはんの適量を守る・夜食をやめる・1日1万歩！etc...）を見つけた。
- * 周りから「小さくなった（痩せた）ね！」と言われるようになった。



課題・今後へ向けて—

- * 特定保健指導（積極的支援・動機付け支援）対象者を上手く取り込めなかった。
- * 当初予定の日程が台風で中止となり、その後振替の日程が取れなかった。
- * 栄養士・運動指導士など、外部委託のマンパワー活用が必要。
- * 継続フォローの回数が多い人ほど体重減少（目標達成）効果が高いという結果が出た。参加者の年齢構成が若かった分、メール等での支援を増やしてもよかったかもしれない。
- * “村内で村民向けに実施”という特殊性の故、「宿泊でないプログラムの方が参加しやすかった」という声が多数聞かれた…。
- * 6ヶ月後の最終評価および次年度健診結果の改善へ向け、継続フォロー中。

