

4 評価

【事業関係者への調査結果より】

	課長	保健師	運動指導士
	<p>役割</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 国保課と保健衛生課との調整役 	<p>きっかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活や生活改善について取り組んできたが、運動教室開催の住民ニーズが高かった ・ 連合会が予算措置をするので市町村負担がなかったこと ・ 平成5年より隔年で運動推進員(リーダー)養成を行っており、養成の年度であったこと 	<p>感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中高年を対象の場合はスローペースで進めること。 ・ 本当に運動が必要な人は自宅からでるのが難しい。そのような人には「自宅でもできる」をテーマに取り組んだらどうか。 ・ 体を動かすことが楽しいという意識を持ってもらいたい。
意識の変化		<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動習慣をつけることの大切さ、面白さを実践で学ぶことができ、改めて大切な活動だと感じた ・ 行動変容へつなげる働きかけの難しさを知った ・ 客観的に効果が見えやすいことを再確認した 	
評価	<ul style="list-style-type: none"> ・ 継続的に運動することの重要性、必要性を感じた ・ 健康づくりの基本であり、大変よい。首長の評価も良い。 ・ 住民からの評判もよく、議会でも推進するようこの意見が聞かれた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ここまで教室生同士が仲良く継続して参加してもらえとは思ってなかったので驚いた ・ 教室日が待ち遠しいといわれ、うれしかった ・ 教室修了後に推進員として各地区組織活動に参加してくださる方が多く、成功したといえる ・ 施設を有効活用し、人材のネットワークができた 	
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予算確保をどうするか ・ 対象者の選定を幅広くしたい ・ 市町村の独自性を生かしたい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 長期間の取り組みでは、教室生が「中だるみ」したときのフォローが難しかった。 ・ 教室参加中に体重が増加した場合、膝の状態が悪化した場合の対応 ・ 教室生の意識の継続 ・ 予算の確保が最も大きな問題 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教室が終了した場合も定期敵にフォローが必要。
期待		<ul style="list-style-type: none"> ・ 事業を継続し、各地域へもっと広めていきたい。 ・ 運動ボランティア(運動普及推進員等)を養成し、自主組織として運動を中心とした健康づくりを広く市民に啓発する地区組織活動へとつなげていきたい。 ・ 民間組織や商工会等とも連携して行いたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体を動かすことが楽しいという意識を持ってもらいたい。

【教室参加者からの声】

- 健康状態が良くなった。
- 自分の1日の歩数を知った。
- 自分に必要な食事カロリーを知った。
- 外食時にカロリーを気にするようになった。
- 腹八部目を守れるようになった。
- 夜ぐっすり眠れる。
- 朝起きるのが楽になった。
- 友達ができた。
- 栄養教室にも参加することで、正しい栄養知識を学び、調理実習によって食に対する考えが大きく改善された。
- 漸く減塩食になれた。
- 毎年1～2回ぎっくり腰になっていたのが、筋肉がついたせいかならなくなった。
- 評価はすぐに体重の減少として表れ、健康チェック時には体脂肪率が低下したことが確認できる。
- とくに女性はやせたことにより明朗・活発になったとの意見が多く聞けた。
- なかでも、ワンサイズ下の洋服が着れた。
- 明るい色の洋服を着るようになった。
(いままでは肥満のため目立たない色を選んでいた)
- ウエストが細くなった。

5. 今後特に力を入れたい取組みについて

【運動指導者養成研修】

運動教室を運営するとき、運動支援の考え方が市町村によって随分違うことに気づき、保健予防活動の一環として地域に広げていくことの大切さを学んでもらいたいという思いで、平成15年度から研修を行ってきたところである。

今年から、保健師が参加しやすいように、土曜日開催としたことから31名が参加しており、通算して100名が受講していることになる。

この養成研修は医師、運動指導士を講師とし、即実践できる研修になるよう講義と実践を組み合わせ、18時間のカリキュラムを組んでいる。研修の中で、保健師が実際に運動プログラムを組み立て、問題点を指導してもらおうこととしている。

研修にあたっては、今年で3年目となり毎年多くの保健師の参加があり、今後地域における効果のある運動教室の広がりに対し期待感がある。

国の補助事業である国保ヘルスアップ事業は今年7市町村が決定しており、保険者協議会のモデル市の2市を加えると9市町村であり、県内市町村の半分がヘルスアップ事業を実施していることとなる。市町村の円滑な事業推進を支援するため、保健師を対象とした運動指導者養成研修を今後も積極的に取り組んでいきたい。

平成18年度健康づくり活動推進のための人材育成事業
〈おおいた健康増進スタディー&リーダー育成と推進〉
実施要綱

1 目的

生活習慣病の一次予防として、生活習慣病の予備軍に対し、運動習慣や食生活の改善をはじめとして、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣全般の改善に取り組むため、個別または集団を組み合わせて健康教育を行うものである。

また、地域住民全体のなかで健康づくりの気運を高めることが重要であると考えているので、運動実践を地域へ啓発推進するためのヘルスアップ推進員等の人材育成を図っていく。

なお、ヘルスアップ推進員等を支援するため、理学療法士、作業療法士、保健師、栄養士、看護師等の専門職に対しても運動実践指導者として研修、養成していく。

このように個別・集団で行う健康教育、健康推進員の育成、自主グループ活動の支援などフォローアップを取り入れた健康づくりを地域に推進することで医療費適正化に寄与できると考える。

2 実施主体

市町村と大分県保険者協議会との共催とする。

3 事業内容

(1) 市町村が実施している生活習慣改善のための運動教室等の教室OB生および健康づくりを自主的に推進している住民組織のリーダー等を対象にヘルスアップボランティアを養成する事業等に取り組む。

① ヘルスアップ推進員育成のための研修会の開催

*生活習慣病予防によって医療費適正化を図ることができることを認識させていくカリキュラムを組み込むこと。

*ヘルスアップボランティアによって生活習慣病の予防が推進されると医療保険財政にどのような波及効果が現れるかといったカリキュラムも組み込むこと。

② 生活改善に成功した健康増進スタディー（生活習慣改善のための運動教室）教室修了者（OB生）等が地域活動を継続するために必要な研修会（再研修）の開催

*生活習慣病予防によって医療費適正化を図ることができることを認識させていくカリキュラムを組み込むこと。

*ヘルスアップボランティアによって生活習慣病の予防が推進されると医療保険財政にどのような波及効果が現れるかといったカリキュラムも組み込むこ

と。

*毎年、フォローアップのためおこなっていく。

(2) 保健師、看護師、栄養士、理学療法士等の専門職に運動教室をサポートできるように、ヘルスアップコーディネーターとして地域活動者を指導できる研修を開催する。

- ① 運動生理学、生活習慣病予防医学、
- ② 医療保険制度等の研修
- ③ 指導員として実践できる専門的研修

場所：大分市内

月日：9月・10月・11月 3日間

(3) 推進委員会ならびにワーキングの開催

円滑な事業推進と啓発を図るため、適時開催する。

- ① 推進委員会は年間1～2回程度開催し、課題解決や事業の効果測定を行う。
- ② ワーキングはカリキュラムや使用する教育資料、記録表などの具体案を作成、検討する。
- ③ 推進委員会ならびにワーキングは必要に応じて助言者に意見を求めることができる。助言者とは医師、運動指導士、学識経験者等（大学関係者含）とする。

(4) 月例報告会

ヘルスアップ推進員等が自主的に教室を開催した場合は、円滑な事業運営のため、月に1度程度の定例会を開催して課題解決を図る。

(5) 実施市町村・事業所等への説明会

事業実施の説明会を県内市町村、事業所等へ行い、推進を図る。今年度の事業実施については、モデル市の中津市、佐伯市と国保連合会で行う。

4 事業結果の報告

事業終了後は県内に取り組みを拡充するために報告書を作成し、関係機関に配布する。

なお、月例会や打ち合わせを行った際は、関係資料に加えて写真2～3枚添えて提出すること。

5 経費の支弁および補助

国保連合会等補助金である健康総合対策事業とする

制定 平成17年8月1日

改定 平成18年4月1日

平成18年度「市町村保健師運動教室事業担当者研修

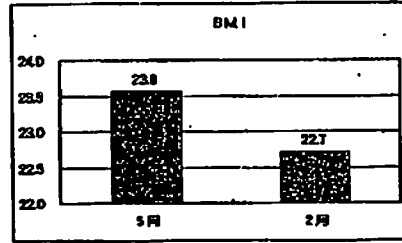
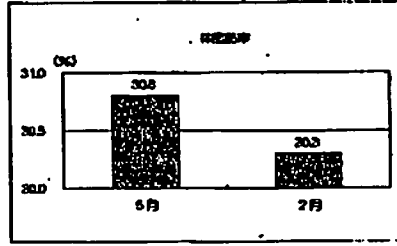
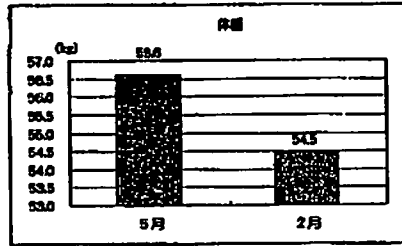
～効果的な事業を展開するためには～

主催：大分県国民健康保険団体連合会

月日	9月9日(土)	月日	10月14日(土)	月日	11月11日(土)
場所	大分市植田公民館	場所	大分市植田市民行政センター	場所	大分市植田市民行政センター
時間	内容	時間	内容	時間	内容
9:00	受付	9:00	受付	9:00	受付
9:30	開会 大分県国民健康保険団体連合会	9:30	講義2 「運動生理学の基礎」 ・筋収縮とエネルギー代謝 ・有酸素運動と無酸素運動 大分大学教育福祉科学部 教授 石橋 健司氏	9:30	実習5 「エアロビックエクササイズ」 ～楽しいリズム運動～ 健康運動指導士 渡辺 玲子氏
9:40	講義1 「生活習慣病と予防」 ～メタボリックシンドロームの概念～ 大分県地域成人病検診センター 医師 池辺 淑子氏				
11:40	昼食	11:30	昼食	11:30	昼食
12:30	実習1 「ストレッチングと柔軟体操」 ～一般的ストレッチからストレッチボールを使って～ 健康運動指導士 石井 聡氏	12:30	実習3 「レジスタンストレーニング」 ～転倒予防と筋肉づくり～ 健康運動指導士 松元 義人氏	12:30	講義3 「運動プログラムの構成と実際」 ～運動教室を効果的に継続させるためには～ 健康運動指導士 平松 裕章氏
14:30	休憩	14:30	休憩	14:30	休憩
14:40	実習2 「ステップライフ演習」 ～ステップライフを使った健康づくり～ 健康運動指導士 木元 雪絵氏	14:40	実習4 「レクリエーション演習」 ～レクリエーションを取り入れた健康づくり～ 健康運動指導士 長野 力氏	14:40	講義4 「健康づくりのための演習」 健康運動指導士 長野 政康氏
16:40	終了	16:40	終了	16:40	終了

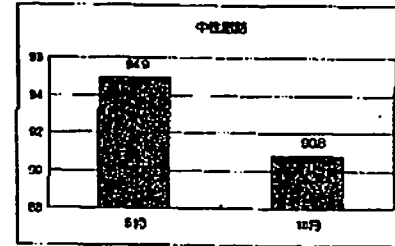
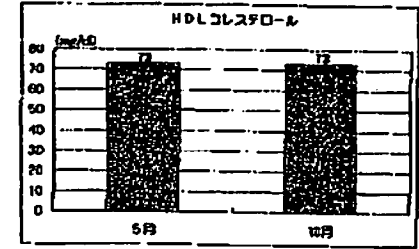
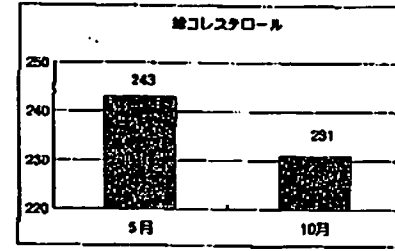
- ※ 1単位(60分)
- ※ 1日6単位×3日間＝18単位(18時間)

体重・体脂肪率の変化



体重、体脂肪、BMIともに減少がみられました。一歩変化のあった方は、体重-8kg、体脂肪率-5.7%でした。

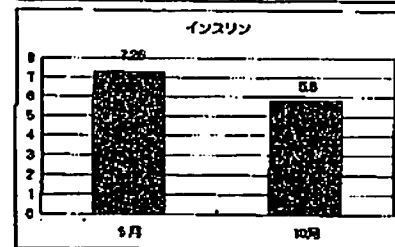
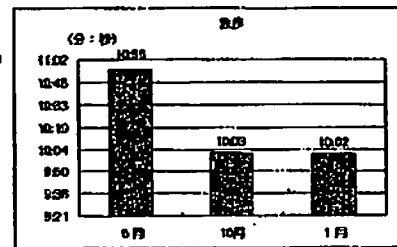
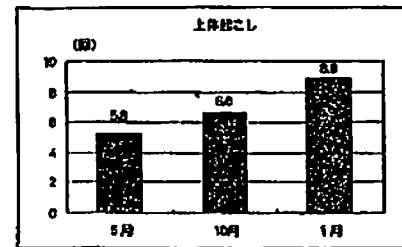
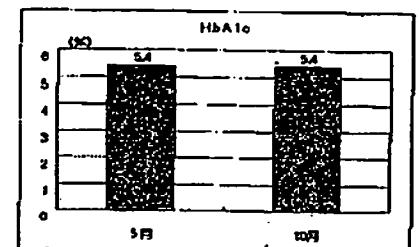
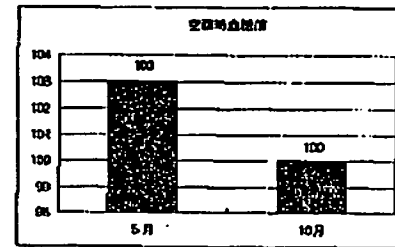
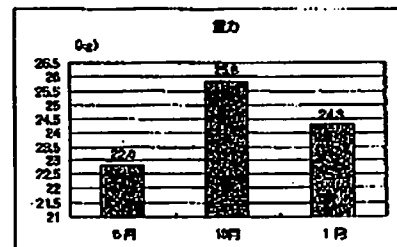
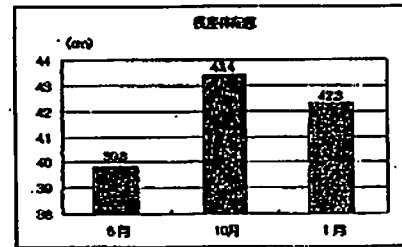
血液検査の変化



基準値
 総コレステロール 130~220mg/dl
 HDLコレステロール 40~140mg/dl
 中性脂肪 35~150mg/dl

運動とともに食事にも気をつけました。総コレステロールは、212mg/dlから231mg/dlに減少しましたが安定した。中性脂肪は、169mg/dlから正常値の107mg/dlまで減少し、好ましいです。HDLコレステロールは、安定がみられています。

体力測定の変化



基準値
 安静時心拍数 65~110b/min
 HbA1c 4.3~5.6%
 インスリン 3.03~18.0μU/ml

安静時心拍数は84b/min、大きく減少した。HbA1cは5.4%と安定した。運動量が増え、体重も増えましたが、インスリンは減少して好ましいです。

食事情報

女 159 cm

42才 70 kg

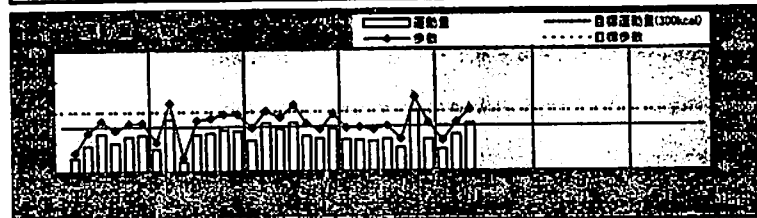
●●●●様

コメント

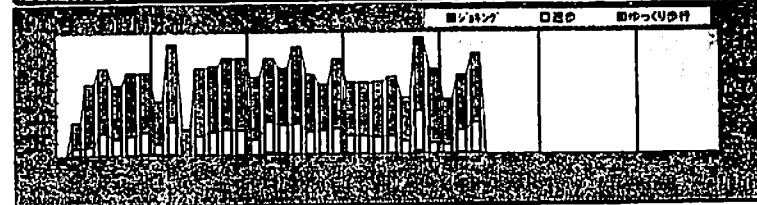
基礎代謝量 1315 kcal 標準体重 55.6 kg BMI 27.7
 あなたの肥満度(BMIより)は 25.9%です。肥満傾向です。

記録日時 00/00/00 から 00/00/00 42日間 有効記録 30日間
 (1日の歩数が50歩以上の日数)

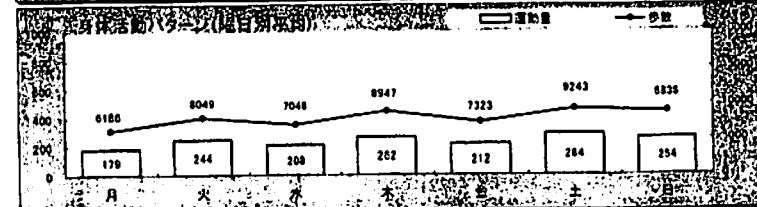
30日間の平均	運動量 234kcal	総消費量 1934kcal	歩数 7921歩
最大日 12/1(土)	運動量 402kcal	総消費量 2109kcal	歩数 12196歩



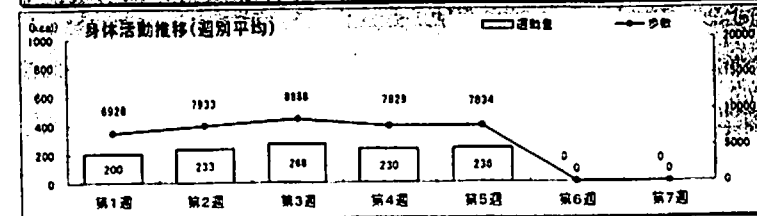
←月日



←月日



←日曜日



↑ kcal

↑ 歩数

委 嘱 状

氏 名

佐伯市健康運動普及推進員を委嘱します。

平成18年 7月 13日

佐伯市長 西 嶋 泰 毅

身 分 証 明 書 第1号

氏 名



上記の者は佐伯市に登録した佐伯市健康運動普及推進員であることを証明する。

平成18年7月13日

佐 伯 市 長

身 分 証 明 書 第2号

氏 名

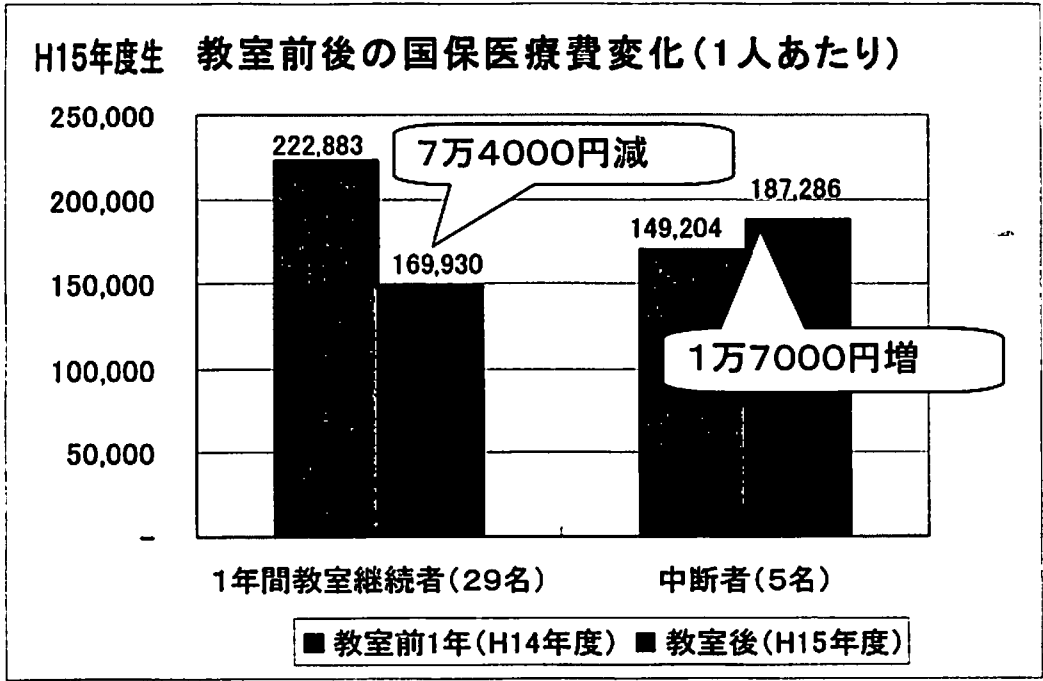


上記の者は佐伯市に登録した佐伯市健康運動普及推進員であることを証明する。

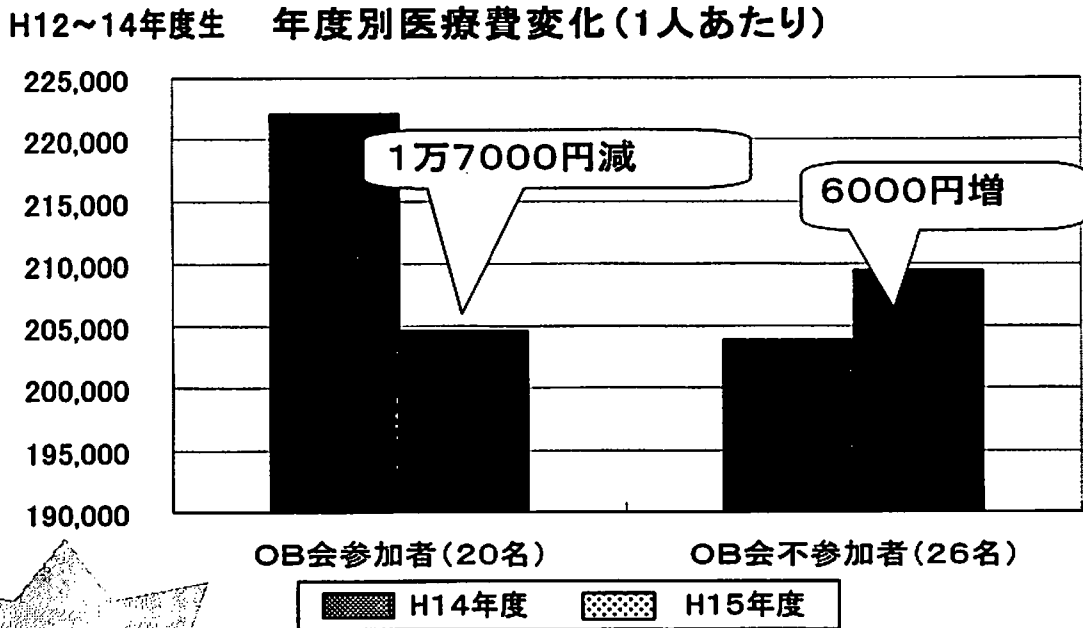
平成18年7月13日

佐 伯 市 長

資料1



資料2



3期生でよく参加していた国保加入者20名の変化です!

資料3

