

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

特定保健指導利用後のリバウンド防止に向けた取り組み
～『ヘルシーサークル』で楽しく生活習慣病予防～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

御宿町保健福祉課保健事業班
代表者：水上 枝美

勤務先：御宿町

所 属：保健福祉課保健事業班

所在地：〒299-5192

千葉県夷隅郡御宿町須賀1522番地

T E L：0470-68-6717

F A X：0470-68-7183

E-Mail：e-mzkm@town-onjuku.jp



自宅で行えるエクササイズ実習時の様子

◇活動方針

御宿町は、千葉県東南部、房総半島中央部東端に位置し、太平洋に面した地域です。

人口は7,956人であり、県内54市町村中50番目の人口の町です。（平成25年4月1日現在）

海に面しているため、観光、宿泊業、漁業が盛んであり、山間部では農業従事者も多く見られます。そのため、町全体の国民健康保険加入者が多く、加入率は41.2%であり、また高齢化率県下1位の御宿町では、国保加入者の年齢層も高く、全加入者のうち40歳以上の加入者が80.2%を占めています。

平成20年度より「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査及びこれに基づく特定保健指導が開始されましたが、40歳以上の国保加入者が多い御宿町では、特定健診対象者も多く、健診とその後のフォローアップ事業に力を入れることが重要になっています。

特に、御宿町では県平均と比べ健診での糖尿病や血圧の有所見率が高く、また高血圧での受療件数と、糖尿病での医療点数が増加している傾向があることから、生活習慣改善に向けた取り組みがより重要視されています。

御宿町では健診後の特定保健指導について外部業者へアウトソーシングすることで、必要ポイント以上の手厚い継続支援プランを実施してきました。そのため、特定保健指導を利用し生活習慣改善に取り組まれた利用者の多くは体重や腹囲の減少、または食生活や運動習慣において改善が見られています。

しかし、そのような手厚い支援により成果の見られた利用者が6か月間の支援期間を終了することで、励ましや関わりがなくなり、生活習慣改善の維持ができずリバウンドしてしまうことが危惧されました。そこから特定保健指導終了者のためのリバウンド防止事業「ヘルシーサークル」を立ち上げました。

活動成果報告書

◇活動内容

事業名：ヘルシーサークル

目的：教室終了後、自己管理を継続し、生活習慣の見直しができることで現状を維持し、リバウンド防止や生活習慣病の予防・改善ができる。

目標：・適正体重または減量した体重を維持できる
・実習中の運動・食事を日々の生活習慣の改善に生かすことができる

対象者：特定保健指導修了者、過去にヘルシー減量教室を受講していた方

スタッフ：町保健師、栄養士、臨時運動指導者

実施回数：年7回（2か月に1回程度）の開催

実施内容：・サークル実施時には、毎回体重・腹囲・血圧測定を実施
・主な内容は、運動講習・調理実習・講話 など

※参考 平成24年度 実施計画

日程	内 容	場 所
	【測定】※毎回、体重・腹囲・血圧測定を実施する予定です。	
5月	【運動実習Ⅰ】自宅のできるエクササイズ	保健センター
6月	【運動実習Ⅱ】パークゴルフ	御宿台パークゴルフ ガーデン
7月	【運動実習Ⅲ】アクアビクス教室（B&G海洋センター事業）参加	B&G プール
9月	【講習】（計測値、健診結果などから）生活習慣の見直し	保健センター
11月	【運動実習Ⅳ】パークゴルフ	御宿台パークゴルフ ガーデン
1月	【調理実習】低カロリーメニューの調理	保健センター
3月	【運動実習Ⅴ】簡単エクササイズ	保健センター

平成21年度から開始し、毎年平均10人程度の参加者で実施しています。

毎回、体重・腹囲・血圧測定を実施し、リバウンドをしていないか、生活習慣の改善が継続できているかを確認します。実施回数や内容は参加者と相談し決めますが、最近では参加者より要望のあった“自宅でもできる簡単エクササイズ”をテーマに運動指導者を呼んで講習を行ったり、食生活改善会の協力のもと実施している低カロリーメニューの調理実習、その他町内の施設を使って運動を行っています。

参加者は定期的にサークルや測定があることで、保健指導から学んだことを日常生活の中で生かし、食事や運動に注意し、リバウンド予防につながっています。

少人数ではありますが、サークル内で交友関係が広がり、健康に関することについて情報交換をするなど、生活習慣病予防の目的以外の効果もあります。

活動成果報告書

参加者の実施状況・感想等：

- ・体重の増減を繰り返すも、増悪しないような結果が多かった。
- ・友人を作る場としては有効であり、お互いに頑張る姿も見られた。
- ・良い生活習慣の維持について、日常の中での意識が高まった。
- ・参加したい回に、持病や家庭の事情から不参加にならざるを得ないことがあった。
- ・参加者が多い回もあったが、都合などで参加者にばらつきが見られた。
- ・月1回程度の実施の方が意識も高まり、参加しやすいのでは、という意見があった。

◇今後の計画

このヘルシーサークルでは、あくまでも参加者自身が主体的に特定保健指導やその後の保健指導から学んだ生活習慣を継続し、体重や腹囲を維持していけるような活動を目指しています。そのため、年間の事業計画は参加者とスタッフが話し合いのもと決定します。それにより活動内容には参加者の希望が反映され、参加者の身体・生活状況に応じた内容を行うことで、参加者の興味関心を引き、より意欲的に活動できるように工夫しています。また、パークゴルフやアクアビクスなど、町内にある施設や事業等の社会資源を積極的に活用し、プログラムに取り入れることで、このヘルシーサークル事業以外での継続利用を促し、日常から運動習慣の獲得を目指しています。

そして、ヘルシーサークル事業は単年毎に参加者と共に反省・評価し、内容を見直していますが、参加者の希望があれば翌年以降も継続して参加可能としていることで、支援が途切れることなく、参加者同士のつながりも強化しています。

御宿町では糖尿病の有所見者が多い現状があるため、今年度は健診受診後のHbA1c高値者を対象とした「糖尿病予防に着眼した教室」の開催をし、その際ヘルシーサークル事業との合同開催を行っています。合同開催を行うことで、糖尿病予防教室の受講生にヘルシーサークル参加者の体験談等を伝えてもらい、反対にヘルシーサークル参加者には、糖尿病予防教室受講生へ生活改善に取り組んでいる良き先輩としての役割を担ってもらうことで、互いに自助力を高めてもらうことを目的としています。



糖尿病予防教室との合同開催の様子

ヘルシーサークルは継続メンバーが多く、参加者同士のつながりが強い反面、参加者の固定化が見られ、マンネリ化する恐れがあるため、糖尿病予防教室の受講生との交流により、参加者同士の輪をより広げ、楽しみながら生活習慣の改善・維持に対する動機付けをより強固なものにすることを目指しています。

現在のところはまだ町のスタッフが参加者の意見等を取りまとめし、事業運営を行っています。今後は参加者同士のつながりが強化され、徐々に参加者自身の主体的な取り組みが活発化し、将来的にこのヘルシーサークルが自主グループ化し、活動していくことを目標とし今後も活動していきたいと考えます。

以上