

活動成果報告書

平成26年度（第18回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

水中運動リフレッシュ教室でメタボ撃退！

～仲間といっしょに、プールと食事で集中プログラムにチャレンジ～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

野辺地町役場 健康づくり課

代表者：小野寺 真美

勤務先：野辺地町役場

所 属：健康づくり課

所在地：〒039-3164

青森県上北郡野辺地町字前田 5-2

TEL：0175-64-1770

FAX：0175-64-8083

E-Mail：cathy@town.noheji.aomori.jp



◇活動方針

当町の健康問題は、死亡原因の約6割が生活習慣病に起因していること、特に男性の平均寿命が県平均より低い状況にあること等が挙げられ、健康寿命の延伸にむけて生活習慣改善の取組みが求められている。

平成20年度からメタボリック症候群予備群を減少させることを目的とした、特定健診と特定保健指導が開始した。当町では、健康づくりの3要素（栄養・運動・休養）の特に「運動」に焦点を当て、運動習慣の確立に向けた事業を展開している。平成17年度より実施し効果をあげてきた水中運動事業であるが、これまでの取組みから運動指導と食生活指導を組み合わせることで、より効果が出るのが分かっている。この取組みをメタボリック症候群のリスクが複数ある対象者に効果的に実施することで、対象者のみならずその家族や地域に普及させ、より効果的にメタボリック症候群と予備軍を減らし、もって町民の健康度アップと医療費の削減を図ることを目的として、本事業を実施している。

◇活動内容 平成26年度分

① 目標

- 肥満、高血圧、高脂血、高血糖が体に及ぼす害とその改善の必要性を理解する。
- メタボリック症候群の発症因子を減少させる。

活動成果報告書

- 健康づくりのための運動の必要性和効果を正しく理解し、食生活改善との相乗効果でメタボリック症候群関連の改善と予防を図る。(血液データ等でも評価)
- 体を動かす楽しさ、心地良さと運動方法を体得する。
- 仲間で励ましあい、継続して参加することにより、日常生活の中に運動を習慣づけ、実践につなげることができる。教室に参加し身につけた知識や技術を家族や地域へ普及させることができる。

② 対象

40歳から74歳までの特定健診受診者で、情報提供レベル階層分けされた者のなかで、メタボリック症候群のリスク(肥満・血圧・心電図・脂質・肝機能検査で基準値以上)が複数ある者で希望する者等。

③ 実施期間・会場

平成26年11月～平成27年3月

開講式、閉講式、栄養指導、室内運動、体力測定：健康増進センター、老人福祉センター

水中運動：サン・ビレッジのへじ(町営室内温水プール)

④ 従事者

水中運動指導者1名(健康運動指導士)、コーディネーター1名(健康運動指導士)、管理栄養士3名(内、臨時2名)、保健師2名、臨時看護師1名、臨時事務1名

⑤ 内容

集団健康教育：水中運動15回、室内運動3回

個別健康教育：栄養指導2回、血液検査1回、尿中塩分検査2回、体力測定2回

⑥ 参加者状況

19名(女性13名、男性6名)

⑦ 成果 ※今年度の事業は平成27年3月で終了のため、以下は平成25年度の成果について記載。

【効果性】

今回は男女別に効果を比較した。その結果、女性に比べて男性に血液検査や体重、体脂肪率等に大幅な改善が見られた。女性は、やや改善または現状維持している者が大半であり、参加率の低い数名においては大幅な体重増加がみられ、全体の平均値に影響を与えていた。参加率が高ければ効果は表れやすいという傾向があることは例年の傾向から明らかであるが、参加者がモチベーションを維持して継続参加に繋げられるよう、保健師は十分に個別性に配慮した声掛け等のフォローが必要である。

また、食事分析においては男女ともに副菜(野菜類)の摂取量が増えた。女性の体重の減りが芳しくない群は、主菜と菓子・嗜好品が過剰である傾向が分かった。男性は主食・副菜・主菜等が少なく、かわりに酒や菓子類を多く摂取している傾向があったが、2回目の食事分析では全体的にバランスのとれた内容に改善している。やはり、体重減少と食事内容には大きな相関がみられた。食事指導は前半と後半の2回実施されているが、間に年末年始を挟むことから食事バランスのとりづらい時期である。保健師は、食事指導後の行動変容を継続できるよう、参加者の頑張りを称賛するとともに、他の参加者に取り組みを伝えることで全体のモチベーションのアップを図ることが重要である。

【継続性】

約6割の参加者が、ほぼ休まず最後まで参加できた。やはり、集団での運動は参加者同士の仲間意識を生み、グループダイナミクスの効果を十分に得ることが出来る。また、指導者(健康運動指導士)や保健師・看護師

活動成果報告書

の声掛けやフォローも運動継続には重要である。

事業終了後、水中運動サークル（自主サークル）や減る脂^{へし}～運動クラブ（当課運動事業）へ申し込んだ者も数名おり、当事業が運動習慣定着のきっかけとなった。

昨年度に引き続き、運動実施・継続をねらって作成したパンフレット（水中運動用・ストレッチ用）を参加者へ配布した。パンフレットの内容は好評であり、運動の継続を支えるアイテムとして効果的であったようだ。

【波及性】

事後アンケートでは参加者の満足度が高く、食事のバランスや運動習慣を身につけた者が多くいたことから、今後は参加者の周囲（家族・友人など）へ波及が期待できる。

【経済性】

血液検査や血圧測定等では正常値に戻った者が多くいたことから、今後、個人の将来の医療費抑制が期待できる。

また、当事業への参加で終始することなく、他の運動事業やサークルへ移行することで、運動の継続をサポートし、定期的な指導やフォローを行っていく地道な取り組みこそ、個人や周囲の人々への波及効果を生み、町の将来の医療費削減のためにも重要である。

◇今後の計画

効果を得るためのポイントは食事のバランスと参加率を高めること。2回の食事指導の効果を得るためには、保健師等の従事者のよりきめの細かいフォローが必要。運動だけでなく、食事内容を見直さなくては効果が出づらいことを参加者に訴えていく必要あり。

～生活習慣病の改善には、食生活と運動の双方の介入が有効である。

成果を得るには個人と協議の上の目標や

**プログラムの策定と客観的データ、専門スタッフによる指導と励まし、
家族や仲間の支援が重要となる。**

楽しく取り組み、成果を実感できれば継続につながる。～