

# 活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 「みんな de ウォーク 健康からだ塾」 ～住民主体の健康づくりに向けた特定保健指導～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 牛久市 保健福祉部 健康づくり推進課 代表者：吉原 由加里	
勤務先：牛久市役所 所 属：保健福祉部 健康づくり推進課 所在地：〒300-1292 茨城県牛久市中央3-15-1 TEL：029-873-2111 FAX：029-873-1775	

## ◇活動方針

牛久市では特定保健指導対象者に、平成27年度から5か月間の保健指導教室を実施している。この教室は、教室終了後も主体的な健康づくりを継続させることを目的としている。

この教室を開始する前は、運動プログラムとして、自宅でできるストレッチや筋トレを取り入れ、それに加え、保健センター内の器具(エアロバイク等)を使って教室を実施した。しかし、卒業生の増加により、活動場所に制限が生じ、活動場所などの環境が整わないと継続できない、という状況となった。そこで、平成27年からは、誰でも、どこでも、身近に、手軽にできるウォーキングを中心に、自主的な良い生活習慣の定着を目指した本事業を開始した。

本事業では、地域の資源である、茨城県で認定されている市内のウォーキングコースである「ヘルスロード」「NPO法人ウォーキングクラブ」牛久市が養成した特定保健指導教室協力ボランティア「ヘルスサポーター」等を利用し実施している。また、良い生活習慣の継続には、「仲間の存在」を大切な要素と捉え、教室スタート時から終了まで、グループ毎のモチベーションを高めるプログラムを取り入れた。教室卒業後は、仲間同士で、自主的な活動につながっている。

対象者がよい生活習慣を獲得し、継続的に自主的に習慣化できる保健指導プログラムを提供することで、教室終了後も継続した健康づくりに取り組み、効果的な生活習慣病の予防を図る。

## ◇活動内容

教室実施期間：5か月間。計22回。概ね週1回。同一年度に2クール実施。定員：20名（1クール）  
スタッフ：市職員（保健師・理学療法士・管理栄養士）

協力者：NPO法人牛久ウォーキングクラブ（コースの選定、ウォーキングの基礎講話、実践指導）ヘルスサポーター（運動前の準備運動、教室実施中の安全確認（見守り）、ストレッチ・筋トレ指導）\*牛久市が養成した特定保健指導教室協力ボランティア

# 活動成果報告書

プログラム構成：

	内容	特徴
1 回目	開講式	居住地区の近い参加者を同じグループに割り振り、仲間づくりの一環として、話題展開しやすい工夫をしている
2 回目	体組成・体力測定、目標設定個別面談	5 か月間で達成する体重・腹囲目標設定から、1 日あたりの消費エネルギー量を算出して、食事面・運動面での具体的な行動目標を設定する。
3 回目	☆1 ウォーキング研究所インストラクターによる実技	ウォーキング時の理想的な姿勢を学ぶ
4 回目	☆2 ストレッチ・筋力トレーニング	運動指導員による、自宅のできるストレッチ&筋トレを学ぶ
5 回目	☆3 正しい姿勢でウォーキング	ウォーキングクラブによるウォーキングの基礎（靴の履き方、選び方など）を学ぶ
6 回目	☆4 運動公園見学・写真撮影しながらウォーキング	ウォーキングの楽しみ方を学ぶ
7 回目	☆5 腹回り強化筋トレ・運動公園見学	ウォーキングが実施できない場合の、運動方法を学ぶ
8 回目	中間報告会	中間地点における目標への達成状況を把握し、目標の見直しを図る（グループワーク含む）
11 回目	栄養実習	調理・試食・栄養講話にて、1 食分のバランスや適量を学ぶ。
12 回目	☆6 インターバル速歩	ウォーキング効果を高める方法を学ぶ
13 回目	☆7 膝腰痛改善エクササイズ・お楽しみウォーク	膝腰痛がある場合の運動方法を学ぶ 生活習慣病に関するクイズに答えながら、ウォーキング（クイズラリー）
14 回目	☆8 ノルディックウォーク	ウォーキング効果を高める方法を学ぶ
15 回目	体組成・体力測定、卒業メンバーとの意見交換	卒業メンバーを迎え、卒業後の活動について意見交換を実施。
16 回目	閉講式	目標達成状況に合わせて表彰。
自主トレ	16 回のプログラムに加え、週 1 回～2 回の自主トレを実施	ヘルスサポーター及びウォーキングクラブによるストレッチ・筋トレ・ウォーキング。参加者の状況に合わせたペースでウォーキングが実施できるよう、歩行速度を 3 区分に分けるなどの工夫をしている。

◇活動成果

○教室卒業生数および卒業後の活動

年度	H27 年度		H28 年度		H29 年度		H30 年度		
	1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期	
教室卒業生数	16 名	15 名	8 名	18 名	14 名	19 名	7 名	10 名	
ヘルスサポーター活動者数	3 名	3 名	3 名	2 名	1 名	7 名	これから養成		
自主活動の実施	頻度	有り	不明	有り	有り	不明	有り	有り	有り
	内容	・ヘルスロードのウォーキング ・ウォーキングクラブ主催のウォーキングや市のイベントに参加							

- ・H27 年度からの教室参加者数：113 名（うち卒業生数：107 名）
- ・本事業において教室を 8 回実施し、6 グループの自主活動につながった。
- ・本事業開始前の教室卒業生は、自主グループ活動はしているが、器具と場所がないと実施できない状況となっている。本事業の卒業生は、地域資源を活用し、自主的に活動を実施している。

# 活動成果報告書

## ○教室卒業後のフォローアップ (R1年11月28日実施)

みんな de ウォーク卒業後3年間、改善した生活習慣や健診結果を維持するため、また継続した健康づくりを目的に教室卒業後フォローアップを年に1回実施している。実施内容は、体組成・体力測定、腹回り集中筋トレ、栄養講話(間食・1食分の適量について)となっている。令和元年度は3期～8期が教室卒業生フォローアップの対象であり、卒業後の健康づくりの状況をアンケート調査した。参加者内訳及びアンケートの結果は以下のとおりである。

対象者：76名 参加者：18名

<参加者内訳>

	3期	4期	5期	6期	7期	8期
参加者	3名	0名	1名	6名	1名	7名

<アンケート結果>

- ・卒業メンバーと運動している人：12名/18名
- ・卒業後フォローアップでの計測において、卒業時体重またはBMIが改善している人：9名/18名
- ・現在の運動頻度が週3～4回以上の人：11名/18名
- ・現在の運動頻度が週1～2回以下の人の理由
  - 仕事などで時間がない・・・4名
  - きっかけがない・・・1名
  - 家族の世話・・・1名
  - 未記入・・・1名

## 特にPRしたいこと及び今後の計画

本事業の特長は、生活習慣の改善効果と継続性を目的としたプログラムで、個別指導と集団指導を組み合わせ、効果を上げるために様々な工夫をしている。まず、個別面談では、保健師・管理栄養士・理学療法士が対応し、体重減少に向けた実現可能な目標を、日常生活の具体的な行動(いつ、どこで、何を、どのように)として設定し、中間地点で評価を行い、軌道修正を個々に実施できるように、参加者の状況に合わせた支援をしている。また、グループワークとグループ活動を取り入れ、無理なく自然に仲間づくりができるように設定している。これらのかかわりが、卒業後、自主活動として、市の専門職の介入がなくても定期的なウォーキングの実施につながっており、また、ヘルスサポーターとして教室運営に関わりながら、自主的な運動に発展していると考えている。そして、地域資源として、ウォーキングクラブやヘルスサポーターをボランティアとして活用することで、専門職では伝えきれない情報提供と、一緒に改善を目指している仲間として、卒業後の自主的な活動に寄与していると考えている。

教室での取り組みにより、体重や腹囲の改善、検査データの改善へと一定の効果が出ているが、卒業後の自主的な活動により、卒業後の改善した値を維持または改善している人は、卒業生フォローアップ時の調査で約半数であった。卒業生フォローアップの参加者だけでなく、卒業生が改善した値が維持できているか調査し、改善した値を継続できるような継続支援の方法を検討していく。また、教室参加者以外の対象者の状況も調査し、より効果的な保健指導プログラムの構築を図っていく。



★1:ウォーキング時の理想的な姿勢を学ぶ



閉講式:教室期間内に減量目標が達成できた方には「目標達成できたで賞」を授与