

住民の行動変容を促した健康づくり施策の

事例集



行動科学・行動経済学を活用した
自治体の取り組み例

住民の行動変容を促した健康づくり施策の事例集

はじめに 2

食生活改善×単純接触効果
萩市健康維新のまちプロジェクト 山口県萩市 3

身体活動増加×仲間意識の醸成
ウェルネストライアングル事業(おっさんず倶楽部) 福島県塙町 6

身体活動増加×ゲーミフィケーション
歩行年齢若返りプロジェクト事業 福島県白河市 8

身体活動増加×ピアプレッシャー
体重・体温測定100日チャレンジ 愛知県蒲郡市 11

身体活動増加×セルフモニタリング
加東サンサンチャレンジ事業 兵庫県加東市 21

身体活動増加×仲間意識の醸成
みのわ健康アカデミー 長野県箕輪町 23

アルコール×スクリーニング・ブリーフインターベンション
減酒のためのK-HAPPYプログラム 千葉県柏市 26

はじめに

本書には、各健康のトピックに関して、住民の行動変容を促した施策やプログラムの事例を記載しています。それぞれの施策やプログラムの背景、目的、ターゲットなどの概要から、施策の結果や評価、また、行動変容に関するポイントなどを記載しています。他で汎用する場合にどのような注意が必要かということについても掲載しています。

保健師をはじめとする自治体の健康関連の専門職や職員の皆様が、住民の皆さんの健康づくりをサポートする施策やプログラムを開発する際に、事例として参考にさせていただくように作成しました。取り上げている自治体のサイズも様々です。自分の担当する自治体と近いサイズの事例を探してみたり、興味のあるトピックごとや、行動変容のアプローチごとに読むことが可能です。ぜひお役立てください。



食生活改善 × 単純接触効果

萩市健康維新の まちプロジェクト

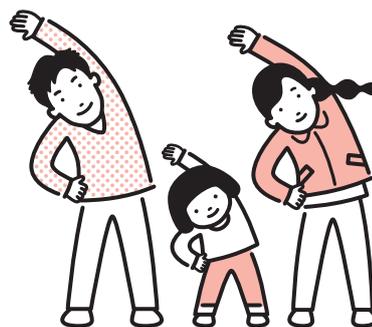


山口県萩市

山口県萩市では健康寿命を延ばしていくために、市全体での取り組みを強化してきました。これまで健康づくりと関係ないと思われていた施策についても、視点を変えると健康づくりにつながっていることも多く、健康づくりの再定義作業として、これまで無関係と思われていた他課の既存事業に健康づくりを関連付け、担当課の枠組みを超えて取り組みを広げてきました。その結果、住民が健康づくり事業と接する機会も増え、ラジオ体操を継続的に行う人口を増やす事に成功しています。

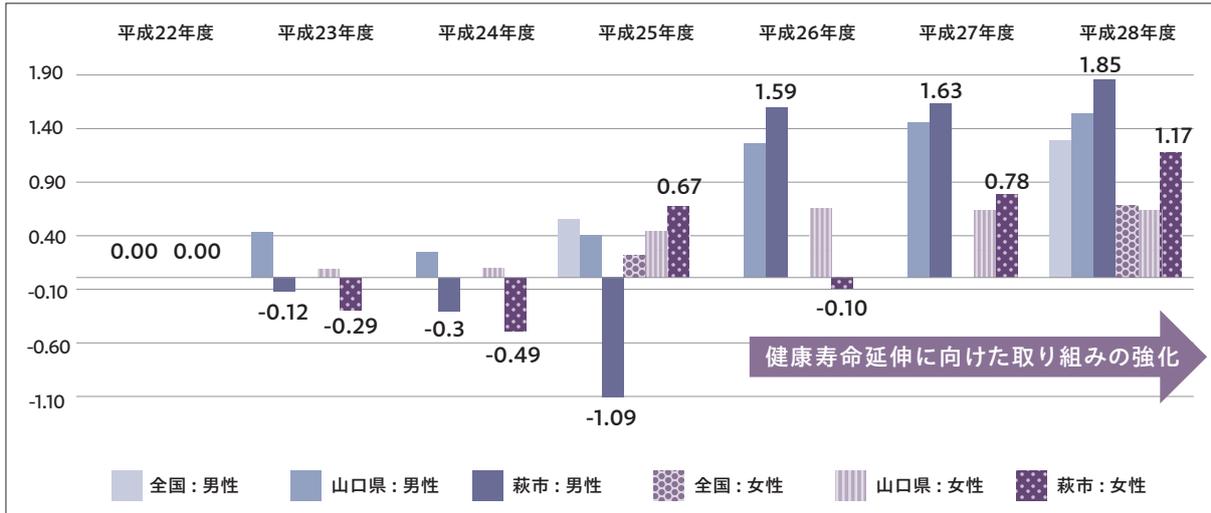
この事業のポイント

施策やプログラムの使いやすさ・利用しやすさは、利用率を直接左右する要素です。特に、行動変容を促す際に、場所や時間にアクセスしやすいかどうかはとても重要です。人が行動を変えるには、環境が大きく影響を与えることがわかっています。この取り組みでは、体操推進拠点を増やし、住民が利用しやすいようになったことが良い点と考えられます。拠点を増やすことで、物理的なアクセス(利用しやすさ)に加えて、視覚的な認識(地域で体操教室をやっていることの認知)にも影響があったのかもしれません。このようなプログラムを考える際には、事前に対象者の生活動線や日々の生活のスケジュールなどを把握し、彼らが本当に使いやすいような環境設定になっているかを確認することが重要です。



| 概要 | 健康寿命延伸のための全庁での健康推進事業 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|--------------------------|--|--------------|-------------|---------|------------|----------|----|-------|--|--|------------|--|--|------|------|------|--------|--------|-----|----------------|---|---|--------------------------|--|-----------|-------------------|-------------|------------|---|---------|--------------------|--------------|------------|------------------------------|
| 背景 | 市の健康寿命が他市と比較し短いことが分かっており、健康寿命を延ばしていくためにプロジェクトを開始した。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 目的 | 地域や職域の隅々にまで健康づくりの意識を浸透させ、健康寿命を延ばす。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ターゲット | 市民全体 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施年 | 平成26年～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施内容 | <p>■企画案協議</p> <p>①健康維新のまちプロジェクト会議 ②健康づくりの再定義作業</p> <p>■広報活動</p> <p>③「健康維新のまち」宣言（平成28年4月1日） ④「シリーズ健康長寿のまちをめざして」計15回の萩市報掲載 ⑤萩ケーブルテレビで「みんなの保健室」を毎月放送</p> <p>■調査研究事業</p> <p>⑥健康長寿促進事業・市民食生活調査</p> <p>■市民参加の健康づくり運動</p> <p>⑦健康体操推進拠点整備事業 ⑧「萩・体操やっちょるよマップ」の作成 ⑨健康体操参加環境 ⑩市民健康公開講座開催</p> <p>■協働からの発展・関連事業</p> <p>⑪節塩プロジェクトの設置 ⑫健康長寿背伸ばしベンチの製作 ⑬特定健康診査に尿検査による推定1日食塩摂取量を追加（独自）</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 汎用性 | <p>健康づくりの再定義作業、広報活動は課を横断した取り組みであり、会議の実施前に、課長クラスに個別に事業説明を行うことで、理解を深めてもらってから事業を実施した。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>参考 課の目標・事業への健康づくりの再定義（イメージ） 観光課の例 平成28年度</p> <p>〈健康づくりの分野〉</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">1. 栄養・食生活</td> <td style="width: 33%;">2. 身体活動・運動</td> <td style="width: 33%;">3. 地域活動</td> </tr> <tr> <td>4. 次世代の健康推進</td> <td>5. 休養・こころの健康</td> <td>6. 高齢者の健康推進</td> </tr> <tr> <td>7. 受診行動</td> <td>8. 歯科保健の推進</td> <td>9. 飲酒・喫煙</td> </tr> </table> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">課名</th> <th colspan="3">各課の目標</th> <th colspan="2">健康関連分野の考え方</th> </tr> <tr> <th></th> <th>目標項目</th> <th>達成基準</th> <th>実施方法</th> <th>健康関連分野</th> <th>健康関連理由</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">観光課</td> <td>萩まちじゅう博物館構想の推進</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ●年間を通じ、旧萩藩校明倫館の案内を実施 ●3月までのガイドウォークを支援 ●3月までに、ガイドセミナーを開催 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ●旧萩藩校明倫館の案内人を支援 ●ガイドウォークを支援 ●ガイドセミナーを開催 </td> <td>2-3 3-1 3-3 6-3</td> <td> 地域デビュー： ボランティア活動や地域活動等への参画機会 運動： ウォーキングによる観光 運動： ウォーキングによるガイド活動 </td> </tr> <tr> <td>観光情報発信の強化</td> <td>●3月までに、ぶらり萩さんぽの発行</td> <td>●ぶらり萩さんぽの発行</td> <td>2-2 2-3</td> <td> ストレスコントロール： 萩市観光による癒し、ストレス発散 運動： ウォーキングコースの紹介等 </td> </tr> <tr> <td>受入体制の充実</td> <td>●3月までに、萩おもてなし大賞を開催</td> <td>●萩おもてなし大賞の開催</td> <td>3-1 3-3</td> <td> 地域デビュー： ボランティア活動等への参画意欲向上 </td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: small; text-align: right; margin-top: 5px;">※平成30年度から「取組コメント」欄を設け、各課の状況を記入できるようにした。</p> | 1. 栄養・食生活 | 2. 身体活動・運動 | 3. 地域活動 | 4. 次世代の健康推進 | 5. 休養・こころの健康 | 6. 高齢者の健康推進 | 7. 受診行動 | 8. 歯科保健の推進 | 9. 飲酒・喫煙 | 課名 | 各課の目標 | | | 健康関連分野の考え方 | | | 目標項目 | 達成基準 | 実施方法 | 健康関連分野 | 健康関連理由 | 観光課 | 萩まちじゅう博物館構想の推進 | <ul style="list-style-type: none"> ●年間を通じ、旧萩藩校明倫館の案内を実施 ●3月までのガイドウォークを支援 ●3月までに、ガイドセミナーを開催 | <ul style="list-style-type: none"> ●旧萩藩校明倫館の案内人を支援 ●ガイドウォークを支援 ●ガイドセミナーを開催 | 2-3 3-1 3-3 6-3 | 地域デビュー： ボランティア活動や地域活動等への参画機会 運動： ウォーキングによる観光 運動： ウォーキングによるガイド活動 | 観光情報発信の強化 | ●3月までに、ぶらり萩さんぽの発行 | ●ぶらり萩さんぽの発行 | 2-2 2-3 | ストレスコントロール： 萩市観光による癒し、ストレス発散 運動： ウォーキングコースの紹介等 | 受入体制の充実 | ●3月までに、萩おもてなし大賞を開催 | ●萩おもてなし大賞の開催 | 3-1 3-3 | 地域デビュー： ボランティア活動等への参画意欲向上 |
| 1. 栄養・食生活 | 2. 身体活動・運動 | 3. 地域活動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. 次世代の健康推進 | 5. 休養・こころの健康 | 6. 高齢者の健康推進 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. 受診行動 | 8. 歯科保健の推進 | 9. 飲酒・喫煙 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 課名 | 各課の目標 | | | 健康関連分野の考え方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 目標項目 | 達成基準 | 実施方法 | 健康関連分野 | 健康関連理由 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 観光課 | 萩まちじゅう博物館構想の推進 | <ul style="list-style-type: none"> ●年間を通じ、旧萩藩校明倫館の案内を実施 ●3月までのガイドウォークを支援 ●3月までに、ガイドセミナーを開催 | <ul style="list-style-type: none"> ●旧萩藩校明倫館の案内人を支援 ●ガイドウォークを支援 ●ガイドセミナーを開催 | 2-3 3-1 3-3 6-3 | 地域デビュー： ボランティア活動や地域活動等への参画機会 運動： ウォーキングによる観光 運動： ウォーキングによるガイド活動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 観光情報発信の強化 | ●3月までに、ぶらり萩さんぽの発行 | ●ぶらり萩さんぽの発行 | 2-2 2-3 | ストレスコントロール： 萩市観光による癒し、ストレス発散 運動： ウォーキングコースの紹介等 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 受入体制の充実 | ●3月までに、萩おもてなし大賞を開催 | ●萩おもてなし大賞の開催 | 3-1 3-3 | 地域デビュー： ボランティア活動等への参画意欲向上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 施策の種類 | 環境改善 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| セッティング | 市内全域 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ステークホルダー | 庁内の各課、地元企業 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 効果測定 | 健康寿命の延び方比較 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

健康寿命の伸び方の比較(平成22年度～平成28年度)



健康寿命と伸び方の比較(平成22年度～平成28年度)

| | 平成22年度 | | 平成23年度 | | 平成24年度 | | 平成25年度 | | 平成26年度 | | 平成27年度 | | 平成28年度 | |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 年度値 | 22年度比較 |
| 全国 : 男性 | 78.17 | 0.00 | | | | | 78.72 | 0.55 | | | | | 79.47 | 1.30 |
| 山口県 : 男性 | 77.74 | 0.00 | 78.17 | 0.43 | 77.99 | 0.25 | 78.14 | 0.40 | 79.00 | 1.26 | 79.19 | 1.45 | 79.27 | 1.53 |
| 萩市 : 男性 | 77.02 | 0.00 | 76.90 | -0.12 | 76.72 | -0.3 | 75.93 | -1.09 | 78.61 | 1.59 | 78.65 | 1.63 | 78.87 | 1.85 |
| 全国 : 女性 | 83.16 | 0.00 | | | | | 83.37 | 0.21 | | | | | 83.84 | 0.68 |
| 山口県 : 女性 | 83.16 | 0.00 | 83.25 | 0.09 | 83.25 | 0.09 | 83.60 | 0.44 | 83.81 | 0.65 | 83.8 | 0.64 | 83.80 | 0.64 |
| 萩市 : 女性 | 82.57 | 0.00 | 82.28 | -0.29 | 82.08 | -0.49 | 83.24 | 0.67 | 82.47 | -0.10 | 83.35 | 0.78 | 83.74 | 1.17 |

参考)厚生労働科学研究「健康寿命のページ」都道府県別健康寿命(2010～2016)、萩市については山口県健康増進課

- 健康づくりの再定義により、これまで健康と無関係と思われていた他課の既存事業の中に「健康づくり」が自動的に推進される仕組みができ、健康づくり無関心層に「健康づくり」が届きやすい環境になった。
- 健康体操推進拠点を増やすことで、ラジオ体操を継続する人口14.4%規模の仕組みができた。
 - ①健康体操推進拠点への登録団体(登録する条件が毎日～週1回以上ラジオ体操をグループで実施している)が23団体:参加者557人
 - ②市役所では毎朝始業前にラジオ体操を流し体操を実施:庁内職員500人
 - ③地域の防災無線で毎日決まった時間にラジオ体操が流れる地域が3地域:6,000人規模

行動科学・行動経済学からの 単純接触効果

POINT

※全庁的な取り組みとした点と、健康体操推進拠点を増やした点で、住民側が健康行動を意識する場面が増え、健康への意識を高めることができた可能性がある。

身体活動増加 × 仲間意識の醸成

ウェルネス トライアングル 事業(おっさんず倶楽部)



令和3年の人口:8,462人

福島県塙町

福島県塙町では、男性の健康教室や健康づくり支援プログラムへの参加割合が低いことから、男性に特化した生活改善事業を実施しました。「運動」「食事」「休養」の3つが主な事業内容でしたが、「運動」のみ外部委託することで、ノウハウが自治体内に蓄積できるようにしています。また、男性のみに参加者を絞ることで、参加するハードルと継続するハードルを下げることができおり、体重や体脂肪などの指標で効果が見られました。



この事業のポイント

似たようなバックグラウンドを持つ男性同士で、仲間意識の醸成ができたことは、身体活動の増進にとって、重要なポイントです。対象者を絞り込んだことで、ターゲットが安心して参加できるような仕組みを作れたと考えられます。体を動かすことに対して、特に人と一緒に取り組むことで、行動の維持などにおいてより良い結果が出るのがわかっています。人とのつながりが醸成されることで、身体活動の増進を超えて、その後のソーシャルサポート(社会的な関係から得られる物理的・精神的な支援)などにも結びつく可能性もあります。また、この取り組みでは、外部委託先との業務に関し、自治体にノウハウが蓄積するようにしたことも重要です。外部委託する際にも、委託先の手法やアプローチが自治体内で知見として残っていくような仕組みづくりも大切です。

| | |
|----------|---|
| 概要 | 男性の生活習慣病予防のための生活改善事業 |
| 背景 | 平成28年度の内臓脂肪症候群および予備群などの割合は33.7%と同規模町村や県と比較しても高く、心疾患などの生活習慣病による死亡の割合が高い。特に男性の内臓脂肪症候群の割合が高い。運動に関しては理学療法士などの専門家に依頼したこともあるが、楽しみながらやれる民間企業に委託した。 |
| 目的 | 健康教室などへの参加割合が低い男性を対象に、生活習慣病の予防・改善を図ることはもちろんだが、「運動」「食事」「休養」の3つのバランスがとれた生活メニューを提案し、安心して楽しくいきいきと暮らしてもらう。 |
| ターゲット | 50～75歳の男性 |
| 実施年 | 令和元年度 |
| 実施内容 | <ul style="list-style-type: none"> ■周知：IP告知、電話 ■時期：令和元年10～12月の3か月、月間計6回 ■内容：①体組成計・血管年齢・血圧測定による体チェック ②運動教室(外部委託) ③健康に配慮した昼食 ④入浴・高気圧酸素ボックス・低温サウナの自由利用 ■見える化：健康サポートソフトの記録による「やる気」の見える化 毎回の体組成計による測定。生活習慣アセスメントによる評価(事業の参加前と後の比較) ■事業後のフォロー：事業終了1か月後と2か月後に継続コースを開催 |
| 汎用性 | <ul style="list-style-type: none"> ●外部委託する際に、全て丸投げではノウハウが蓄積されないため、運動部分のみ委託とすることでノウハウを蓄積できるようにした。 ●男性だけという点で、気兼ねなく参加ができ、なおかつ自分と似たような人たちが同じように健康行動をとっているということ意識でき、継続的な実施につながっている。 |
| 施策の種類 | 個人の行動変容 |
| セッティング | 地域の複合施設 |
| ステークホルダー | ゼネラルフィットネス株式会社、栄養士 |
| 効果測定 | <ul style="list-style-type: none"> ■参加人数10人 ■体組成計による測定結果 ●体重の減少(-0.2kg～-1.8kg) ●体脂肪率の減少(-0.3%～-3.3%) ●筋肉量の増加(0.5kg～1.7kg) ●内臓脂肪レベルの改善(内臓脂肪ランクが1ランク低下:6人) <参加者の感想> ●健康サポートソフトの利用で励ましてもらうことで継続ができた。 ●男性だけなので気兼ねなく参加できた。 |

行動科学・行動経済学からの

\ POINT /

仲間意識の醸成

※男性だけという点で、自分と似たような人たちが同じように健康行動をとっているという仲間意識を醸成でき、継続した取り組みができた可能性がある。

身体活動増加 × ゲーミフィケーション

歩行年齢若返り プロジェクト事業



福島県白河市

令和3年の人口:60,110人

福島県白河市では地域柄、歩行習慣が少ないことに課題意識を持っています。

歩行習慣を作るために、歩行力を測定し、その改善により歩行に興味を持ってもらい習慣化していく取り組みを実施しました。

参加者と定期的にコミュニケーションが取れる仕組みや、ゲーム要素を入れることで楽しく参加できる工夫がなされ、歩行スピードなどで改善が見られました。



この事業のポイント

ゲームの要素を社会的な活動などに利用するゲーミフィケーションは、身体活動増進の効果が報告されているものもあり、自治体や職域などでの活用が期待されます。今回は、歩行力の可視化を行ったことで、セルフモニタリングにもつながった可能性があります。セルフモニタリングは、習慣化に重要な役割を果たすことが明らかになっています。また、ゲーミフィケーションを通じて、活動をやりきるというコミットメントを醸成できたことも、良いポイントです。一方で、ゲーミフィケーションは、機材(ツール)や飽きのこない工夫が継続的に必要なこともあるので、どのように自治体に継続的に導入していくかは、今後の課題となるでしょう。企業との協業などを通じて、費用的・リソース的な問題を解決することもひとつの方法です。

| | |
|----------|--|
| 概要 | 住民の歩行習慣を増やすためのデータを用いた歩行改善プロジェクト (白河いきいき健康マイレージ事業に参加することが条件) |
| 背景 | 市の地域性として車での移動が多く、那須山からの強風や冬季の積雪などのために歩行の習慣が十分ではなかった。歩行の効果が見えにくいので続けにくいとの声や、健康づくりのアンケート調査でも「1日1時間以上の運動」の習慣がある住民の割合は全国平均よりも低く、実施している人の割合が近年減少傾向であった。そこで花王株式会社の「歩行年齢若返りプロジェクト事業」で、歩行力を科学的に解析し、データを使って歩行力改善を促すプログラムを活用した。 |
| 目的 | <ul style="list-style-type: none"> ●一人ひとりの歩行力の解析および正しい歩き方の指導を行い、若々しい歩き方を身につけることで、健康意識の向上とさらなる健康増進を促進する。 ●民間企業と協働し、効果的な運動習慣の継続を支援し、健康づくりへの意欲を醸成、健康寿命の延伸を目指す。 ●白河いきいき健康マイレージ事業のポイントと関連づけることで、健康づくり活動の継続を図る。 |
| ターゲット | 50歳以上 79歳以下の市民  |
| 実施年 | 平成30年度～令和2年度までの3年間実施 |
| 実施内容 | <ul style="list-style-type: none"> ■参加者：平成30年度からの継続者54人と、新規参加者75人の計129人 ■周知：8月号保健センターだより(全戸配布)。対象年齢のマイレージ登録者へ個別通知 ■時期：令和元年9～12月の3か月間 ■内容：①開始前の歩行の質測定会(新規参加者のみ。令和元年9月10日実施) ②自身の歩行力を知り、3か月間「歩行年齢計(ホコタッチ)」を装着し、月1回程度ホコタッチステーションへ来場して歩行記録や歩行年齢などを確認 ③終了時の歩行の質測定会(全参加者。令和元年12月10、11日の2日間実施) ■見える化：歩行の質測定会にて歩行の質の測定結果を配布。花王研究員が歩行力についての解説とアドバイスを個別に行った。また、ホコタッチステーションにて月1回のホコタッチ結果シートを配布し、目標の達成状況やポイントなどについての説明を行った ■事業後のフォロー：参加期間中のマイレージポイントをポイント交換時に付与 白河いきいき健康マイレージ事業にて健康づくり活動の継続支援を実施 |
| 汎用性 | <ul style="list-style-type: none"> ●どういう人たちをターゲットにするかが大事。白河市は健康意識が高い人をターゲットとした。本当はまだ健康習慣がない人にも参加してもらいたかったので、効果的な参加者募集方法の検討が必要である。 ●平日保健センターに来られる人しか参加できない。 ●若い人の参加がなかなか難しい。 |
| 施策の種類 | 個人の行動変容 |
| セッティング | 保健センター |
| ステークホルダー | 花王株式会社 |

効果測定

| | 新規者 | | | 継続者 | | |
|-------------|------|------|-----|--------|------|--------|
| | 開始時 | 終了時 | 評価 | 前年度開始時 | 終了時 | 評価 |
| 歩行バランス年齢(歳) | 50.5 | 50.5 | — | 50 | 54 | ↗ |
| 歩行スピード年齢(歳) | 47.2 | 35.3 | ↘改善 | 43 | 39 | 開始時より良 |
| 膝痛の歩行傾向(%) | 28.6 | 23.8 | ↘改善 | 25.5 | 31.9 | 戻り |

令和元年度白河いきいき健康マイレージ事業新規参加者 1,332人(+176人)
 (※歩行年齢若返りプロジェクト事業新規申込者75人中、マイレージ新規登録者15人)

アウトプット指標

| 歩行の質測定会 | 対象者 | 参加者 | 参加率 |
|----------------|-------------------|------|-------|
| 第1回目(9/10) | 75人(新規) | 71人 | 94.6% |
| 第2回目(12/10,11) | 128人(新規65人、継続51人) | 116人 | 90.6% |

継続率 99.2% ※中断者2人

- ホコタッチ(歩数計)を装着してもらうことで、歩行年齢を確認しながら歩行ができたり、歩行の質の測定結果で花王の専門家からアドバイスをもらえてモチベーションにつながったという声があった。

※ホコタッチは毎朝99歳からスタート。歩けば歩くほど若返っていく。

- ホコタッチステーションで月に1回はレポートをだすため、フィードバックする機会が持てた。

留意点

歩数計がレンタルなので、継続したいと思っても継続できない。

行動科学・行動経済学からの

\ POINT /

- ホコタッチによるゲーム化
- 歩行力の可視化によるコミットメントの醸成

身体活動増加 × ピアプレッシャー

体重・体温測定 100日チャレンジ

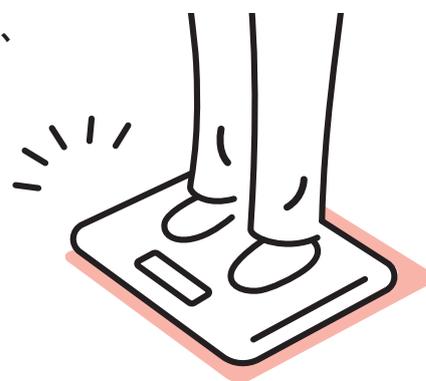
※コロナ以前は「体重測定 100 日チャレンジ」



令和4年3月1日現在の人口:79,076人

愛知県蒲郡市

愛知県蒲郡市では、生活習慣改善のために体重測定が良いのではないかと仮説を立て、まずは市内の50人ほどで体重測定を行い、その効果を確認し、効果を実感した上で市民に取り組みを展開しました。取り組みを展開する中でも、継続してもらうためにはどうしたら良いかを検討し、体重記録をいかにして楽にするかなど住民目線での工夫を行い、参加者の体重を適正体重に近づけることに成功しました。



この事業のポイント

まず、市民に取り組みを広げる前に、全庁的に取り組みを試してみたことで、どのようなポイントが参加者にとって重要かわかったことが良いポイントです。専門用語でパイロットテストと言いますが、健康づくりの分野で大規模に展開するときには、小さな集団で試し、そこでの問題点や反省点を生かすことが重要です。この取り組みでは、チームで参加を募ることで、グループで身体活動に取り組むことの効果につながったと思われます。例えば、ピアプレッシャー（友達や同僚など周りの人たちからの心理的な圧力）が、良い方向に働いた可能性があります。また、グループでランキングに参加することで、グループ間での競争意識を醸成する仕組みを作ったこともポイントです。身体活動に関してグループで取り組むことでプラスの効果があることが過去の研究からわかっています。

| | |
|--------------|---|
| <p>概 要</p> | <p>生活習慣の維持、改善のための体重測定の習慣化事業</p> |
| <p>背 景</p> | <p>健康がまごおり21第二次計画策定のため、平成 24 年度に前年度の健診データ、医療データを評価したところ、メタボ該当率が県 1 位 (24.7%)、特定保健指導終了率が最下位 (4.8%)、人工透析者数 (人口 1 万人対比) が県 4 位 (26.5人) であった。市民の健康状態が不安視されること、透析は市の医療費への影響が大きいことから、この課題を財政当局と共有、市長にも伝えられ、重要施策として位置づけられた。一般事務職も含めた庁内全体で健康を考えてもらうプロジェクト「健康化政策全庁的推進プロジェクト」が立ち上がり、その中でメタボ解消に体重測定が関係するのではないかとの仮説を立て、プロジェクト内、庁内 (50人規模) で実証実験を実施。前日の食生活を振り返るきっかけになったなどの手ごたえを感じ、市民に展開することとなった。</p> |
| <p>目 的</p> | <p>市民が自己の健康を意識し、生活習慣の改善により、健康の保持増進につなげる</p> |
| <p>ターゲット</p> | <p>市内在住・在勤者 (だれでも) <small>※ただし、子ども (小中学生) は体重測定に代わり、朝ごはんチェック (毎日朝ごはんを食べているかどうか) を実施。養護教諭が取りまとめ。</small></p> |
| <p>実施年</p> | <p>平成 25 年 7 月：プロジェクト立ち上げ 平成 25 年度中：プロジェクト内、庁内で検証 平成 26 年度～現在：市内在住・在勤者向けに実施 (今はだれでも OK)</p> |
| <p>実施内容</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●体重測定、記録 ※チーム登録、ランキング化により競争意識を高めた ●体温測定、記録 (コロナ以降) ●朝ごはんチェック (小中学生対象) ●施策の中間時点で講演会を開催 (初年度のみ) ●ゴールイベント (健康づくりの講演、賞品進呈) の開催 (毎年度実施) ●メール、Web サイト、紙面での健康情報発信 (挫折防止) ●体重計の設置 (コロナで中止中) ●評価 (参加者の BMI の変化、生活習慣の変化) ●特定健診結果の比較 (初年度のみ) ●健康化政策全庁的推進プロジェクトによる啓発 |

実施内容

【参考】挫折防止のための案内例



体重測定 100日チャレンジ! めざせ1万人!
健康情報 (Vol.1)

体重管理は健康づくりの第一歩

「体重測定100日チャレンジ! めざせ1万人!」に参加して1か月近く経とうとしています。体調や生活に何か変化はありましたか? 毎日の測定値とグラフ、生活のメモ書き(食事や運動等の行動)を関連して見てみると、なぜ体重が増えたり減ったりしているのか原因が分かるはずですよ。

体重変化の原因を探ってみましょう!

前日と比べて体重が減ったとき...

- ★間食をしなかった
- ★遅い時間に食事をしなかった

前日と比べて体重が増えたとき...

- ◆前日の夜遅い時間に食事や間食をした
- ◆前の日たくさん食べちゃった...

グラフを見ると少しずつ減ってきている!

- ★食事や運動に意識し、効果が出てきた!
- ～停滞した時もガマンして続けよう～

グラフを見ると少しずつ体重が増えてきている...

- ◆食事や運動も気にしない...
- ◆最近ストレスがあって、つい間食してしまう...

毎日の増減も少なく、グラフにしてもあまり変化がない

- ★標準体重を維持している方は、毎日規則正しい生活をしていて、健康的な生活を送っているようです→さらに健康のための体力アップをしてみよう。
- ◆減量したい方は改めて生活を見直しましょう。

体重変化の原因がわかりましたか?

これから、100日間体重測定を続けていく間に、さらに体重と健康との関係が気づけますよ!

適正体重の目安はBMIで確認しましょう!

$$BMI = \frac{\text{現在の体重}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

右の表を参考にして下さい

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

適正体重はBMI22を基準として計算します

| BMIに基づく肥満の判定基準 | | |
|----------------|---------|----|
| BMI | 判定 | |
| 18.5未満 | 低体重(やせ) | |
| 18.5~25未満 | 普通体重 | |
| 25~30未満 | 肥満1度 | 肥満 |
| 30~35未満 | 肥満2度 | |
| 35~40未満 | 肥満3度 | |
| 40以上 | 肥満4度 | |

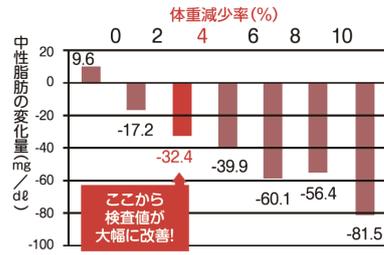
BMIが「25」を超えると、「肥満」と判定されます。

※成人での値です。(「日本肥満学会2000」による)

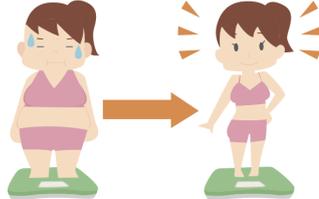
実施内容

減量は今の体重**のマイナス**4%**を目指しましょう！**

右のグラフは体重の減少率による中性脂肪の変化です。体重の4%以上減量した人は**体型や腹囲だけではなく、血液や内臓の機能も改善**されている事が分かります。肥満の人は4%減量することで体の中まで、健康になるのです。



60kg 4%ダウン 57.6kg

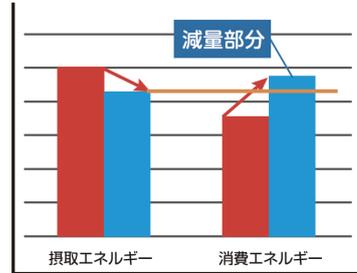


「厚生労働省科学研究：津下班平成23年度報告書」より生活習慣病予防活動・疾病管理による健康指標に及ぼす効果と医療費適正化効果に関する研究

INとOUTのバランスをチェック！

(津下流「肥満」のリフォームプラン(監修 津下一代)より)

摂取エネルギー(IN:食事量)が、消費エネルギー(OUT:身体活動・基礎代謝量など)より多くなると体重が増えます。減量のためには、INを減らしOUTを増やしていくことが基本です。両方を同時に行うほうがより効果的です。



減量は1か月に
1~2kg程度を目安にしましょう
急激な減量はリバウンドにつながります

次回の健康情報

11月末頃掲載予定ダヨ!



ハカルン

実施内容



体重測定 100日チャレンジ! めざせ1万人!
健康情報 Vol.2

健康維持のための食事と運動のポイント

体重測定100日チャレンジに参加して2か月近く経とうとしています。
体重変化を見てご自分の生活習慣と比較はできているでしょうか?
今回はもう一つステップアップして体重測定プラス食事と運動を実践してみましょう!

あなたの食習慣はどうですか?

あなたの食習慣をチェックしてみよう。

- 1日3食規則正しく食べている。
- 夕食は寝る2時間前までにすませている。
- 腹八分目を心がけている。
- 間食は1日1回量を決めている。
- よくかんでゆっくり食べるようにしている
- 毎食、野菜や海藻類を食べている。
- 減塩を心がけている。
- 脂肪分のとりすぎには気をつけている。
- お酒は適量を心がけ、休肝日がある。
- 飲み物は水やお茶など、糖分の入っていない飲み物にしている。

※すべてチェックがつく人は、食習慣は、すばらしいです。1つでも多くチェックがつくよう、食習慣を見直してみよう。

《栄養一口メモ》

「かむ」ことは、普段ではあまり意識していないかもしれませんが、わたしたちの体にとってとても大切な働きをしています。



※かむことは「食べること」の原点です。一口30回以上かむといわれています。健康のためによくかんで、おいしく、楽しく食事をしましょう。

蒲郡市では『野菜ファースト』を推進しています!!

一口目は、野菜から食べよう!
野菜ファースト

- サラダや煮物などで、野菜(食物繊維が多く含まれるもの)を先に食べると、野菜に含まれる食物繊維で満腹感が得やすくなるとともに、糖の吸収をおだやかにするため、肥満などの生活習慣病の予防に効果があります。
- 野菜のおかず ⇒ 肉・魚・卵のおかず ⇒ ご飯の順番に食べると、血糖値の上昇を抑えることができます。



実施内容

からだを動かしていますか？

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、国民向けのガイドライン「アクティブガイド」が示されました。
 『+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう』をメインメッセージとして推進されています。

プラステン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



プラステン +10の効果 | 面倒だと思わずに、まずは時間を作って始めてみるのが大切です

- 体を動かすことで肩こりや腰痛の改善や、ストレスの発散にもなります。
- 筋力をつけることで、基礎代謝が高まりエネルギー消費が増えて脂肪が減ったり、つきにくくなります。
- 年齢が高くなるほど、運動をしていないと筋力が落ちてきて、転倒や骨折の原因になります。
- 高齢になっても運動すると筋力の維持向上はできるので、継続が大切です。

プラステン +10の実践例

- 今までより、プラス10分のウォーキングを行う。
- 通勤や買い物等で外出時に車や公共交通機関を使わずに、自転車や歩きで移動する。
- エレベーターやエスカレーター使わずに階段を使うようにする。
- テレビを見ながら、家事をしながらストレッチ等、「ながら運動」を毎日する。

蒲郡市では消防士による消防体操を、運動に取り入れる活動を行っています!
 ぜひ実演をご覧ください⇒<http://www.youtube.com/watch?v=yjVmdei7raU> (「蒲郡市消防体操」で検索)

体重測定記録表の提出について

- ※大切なお知らせ※
- 11月30日までの記録終了後、早めに、体重測定記録表一番下にある帯状の
- 11月分体重測定値部分(10月分をまだ返送されてない方は10月分も)を切り取り、
- 同封の返信用封筒で蒲郡市保健センターまで返送して下さい。
- 個人番号と氏名、生年月日のご記入をお忘れなく。



実施内容



体重測定 100日チャレンジ! めざせ1万人!
健康情報 Vol.3

ゴール直前! 年末年始を健康的に乗り切ろう!

体重測定100日チャレンジ! めざせ1万人! も、残り数日となりました。100日達成できそうでしょうか? ラストスパートのこの時期、100日達成できそうな人も、そうでない人も、年末年始は生活習慣の乱れに注意しましょう。健康情報Vol.3最終号は、年末年始に体重を増やさず、健康的に乗り切る生活のポイントについて紹介します。

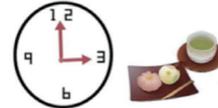
規則正しい時間に食事をとりましょう

年末年始は、忘年会や新年会で、夜遅くまで飲みすぎてしまったり、前夜の影響で朝食が食べられない、また、大掃除や買い物で昼食を食べるのを忘れてしまったり・・・と食事の時間が不規則になりがちです。1日2食は、食事と食事の間の時間が長くなるため、体が一度に栄養を取ろうとして食べたものの吸収が促されます。できるだけ、食事は1日3食、決まった時間に食べるように心がけましょう!



甘いものや間食は控えめにしましょう

クリスマスのケーキ、お正月のコタツでのみかんやお菓子などをついつい食べ過ぎてしまう・・・こんな人も多いのではないのでしょうか。お菓子を袋のまま食べたり、テレビを見ながら、ダラダラと食べてしまうのではなく、食べる分だけお皿に取り分けたり、1回の量を決めて食べるようにしましょう。我慢のし過ぎはリバウンドにつながります。時間と量を決め、間食を楽しみましょう。



寒さから運動不足になりがちです

冬を迎え、これまで定期的にウォーキングや運動をしてきた人も、寒さから中断してしまう人も多いのではないのでしょうか? 中断するきっかけは、「寒い」「忙しい」「時間がない」などちょっとしたことからきます。暖かい時間帯を見つけてウォーキングをする、窓拭きや洗車、お風呂掃除なども活動量的には大きく、わざわざ運動やスポーツをしなくても十分な運動量に相当します。大掃除を頑張れば、運動につながることもお部屋もきれいになり一石二鳥、家族も喜んでくれますよね。年末年始だからといって、じっとテレビを見て過ごすのではなく、時間を決めてウォーキングに出かけたり、部屋での筋トレなど、生活の中に運動や動くことを取り入れ、メリハリのある生活をしましょう。



実施内容

★疲れた胃腸を元気にするメニュー

具だくさんのうすくず汁 4人分作り方

| | | |
|-------|-------|-------|
| 木綿豆腐 | | 160g |
| にんじん | | 40g |
| 大根 | | 80g |
| さといも | | 80g |
| こんにゃく | | 40g |
| 干しいたけ | | 4枚 |
| サラダ油 | | 適量 |
| だし汁 | | 680cc |
| しょうゆ | | 大さじ1 |
| かたくり粉 | | 大さじ1 |
| 水 | | 大さじ1 |
| しょうが汁 | | 大さじ1 |
| ねぎ | | 適量 |

- ① 干しいたけは戻して、4つに切る
- ② にんじん・大根はいちょう切り、さといもは半月切りにする。
- ③ こんにゃくはサッと湯がいて一口大に切る。
- ④ 油で全ての材料をいため、豆腐を大きく崩して炒める。
- ⑤ だし汁としいたけの戻し汁を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ しょうゆを加えて、水溶きかたくり粉を加えとろみをつける。お椀に盛り、しょうが汁とねぎを散らす。

エネルギー：95kcal

(健康推進課管理栄養士)

ここまで頑張ってきたみなさん！あと数日、ラストスパートです！
体と心を緩めず、忘れずに体重測定をし、参加者みなさんと健康になりましょう！

100日チーム賞・100日ファミリー賞に登録しているメンバー・家族の方へ

1月16日までに以下の記録表（帯状部分）の返送をお願いします。

- 12月1日～1月8日の記録表（帯状部分）
 - 10月・11月分未提出の方は10月・11月分の記録表（帯状部分）
- ※10/1～1/8の記録表（帯状の部分）の提出は、賞受賞の要件確認に必ず必要ですので、期限までに提出して下さい。

体重測定記録表の提出について

- ※大切なお知らせ※
- 12月1日～1月8日まで（12月の表裏）の記録終了後、早めに、
- 体重測定記録表一番下の12月分体重測定値部分（帯状の部分）を切り取り、
- 同封の返信用封筒で蒲郡市保健センターまで返送して下さい。
- ※個人番号と氏名、生年月日のご記入をお忘れなく。



| | |
|------------------------|--|
| <p>汎用性</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●庁内で効果を試してから市全体での取り組みに展開 ●補助金を活用すること ●体重測定自体は気軽にできる行動だが、毎日の測定は挫折する可能性あり <ul style="list-style-type: none"> ⇒市民が参加しやすいものにするため、記録表とは別に、Web、スマートフォン、パソコンから記録したり、体重計から直接データが記録されるシステムを導入。 (現在は業者変更により実施していない) ⇒体重測定と合わせて歩数も測定していたが、歩数もそのままパソコンにデータが入力されるシステムを導入し、参加者側の負担省力化を目指した。 (現在は業者変更により実施していない) ●楽しく参加できるようにシステム内に掲示板を設け、情報共有が出来るようにしたり励ましあった ●参加者目標1万人を達成すること(初年度) <ul style="list-style-type: none"> ⇒若い人は、健康への関心が低いため、参加増加が課題であった。そのため、プロジェクトチームが従業員100人以上の企業などを回り、マネジメント層(社長、健康関連部門のトップなど)に声かけをして、会社ぐるみでの参加者を募った。自主的に参加した人以外の人たちも周りの雰囲気や、参加していくうちにモチベーションが上がった。 ●単年度事業ではなく、経年変化を見ることが重要 ●施策を行い、その結果を分析することが重要 ●子ども、特に女兒には体重測定はセンシティブなことであり、過剰に痩せたいという意識が生まれる可能性があるため、注意が必要 <p>※当初は親子での体重測定も施策として盛り込む予定であったが、市の教育委員会にて養護教諭から指摘があり、子どもは体重測定の代わりに、朝ごはんチェックを実施することとなった</p> |
| <p>施策の種類</p> | <p>個人の行動変容</p> <p>※ただし、参加者負担軽減などの環境改善も並行して実施</p> <p>まちの活性化、職域の健康づくり</p> |
| <p>セッティング</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●参加者の自宅 <ul style="list-style-type: none"> ※初年度のみ、公民館に体重計を置くなどの対応を行った ※体重計の貸し出しも可能 ●企業によってはオフィスに体重計を設置 ●コミュニティサロンでは施策の周知を実施 |
| <p>ステークホルダー</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●教育委員会、学校、保育園 ●企業、商工会議所(会報誌に事業の情報を掲載) ●市民関係機関ワーキング(健康がまごおり21第二次計画の推進メンバー) ●老人クラブ ●地域のコミュニティ |

| | |
|--------------------|--|
| <p>効果測定</p> | <p>■BMI データ 痩せ、標準、肥満の3グループに分け、1日目、1か月ごと、100日後の平均BMIの変化を見ている。取り組みを通して肥満の人だけでなく痩せの人も適正体重に近づいており、狙い通りの結果が得られている。 - 肥満 (BMI25以上) : 減少傾向。女性が特に熱心に参加する傾向がある。 男性は1か月後に減少、その後増加することもある。 - 標準 (BMI18.5以上25未満) : やや減少～平行 - 痩せ (BMI18.5未満) : 上昇傾向</p> <p>■特定健診結果とのクロス分析 特に女性において、100日チャレンジ参加群と対照群で、中性脂肪、血圧に差が見られた</p> <p>■参加者アンケート 参加前後に実施。当初、食事・運動生活に対し「やや気を付けていない」「気を付けていない」と回答していた参加者が「気を付けるようになった」と回答しており、意識変化につながっている</p> |
| <p>留意点</p> | <p>●システムの構築予算が必要であった ※スクラッチでのシステム構築ではなく、業者のシステムを市のためにカスタマイズする形</p> <p>●市でデータを管理するためのシステム構築に労力がかかった</p> <p>●参加者・自治体双方で使いやすいシステムにすることが重要</p> <p>●担当部局だけではなく、他部局との連携が必要 ※上長からプッシュし、市の職員にも参加を促した</p> <p>●行動の定着のために施策を継続することが重要</p> |

行動科学・行動経済学からの

\ POINT /

●全庁横断取り組み ●チーム登録によるピアプレッシャー ●ランキング

身体活動増加 × セルフモニタリング

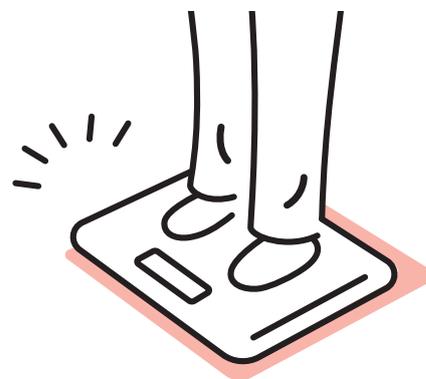
加東サンサン チャレンジ事業



令和3年の人口:40,265人

兵庫県加東市

兵庫県加東市では、メタボ予防のために1日2回の
体重グラフの記録に取り組む施策を実施しました。
実施にあたっては、他の参加者との交流の機会を設けて
モチベーションアップを図ったり、
地域の協賛店を募集してスタンプラリーを実施し
住民とのタッチポイントを増やしたりし、
参加者の体重減量を達成しました。



この事業のポイント

糖尿病の死亡比が高いというデータを元に、具体的にプログラムを策定し、展開したところが評価のポイントです。セルフモニタリングとは、自分で記録をつけることです。これは、行動を変える際や、行動を維持する際に役に立つとされています。記録のつけ方は、デジタル機器でも、アナログで紙に書く形でも、どちらでも構いません。対象者のやりやすい方法や、モチベーションが上がる方法を提供することが重要です。継続を呼びかけるために、コミュニケーションを定期的に行ったこともプラスに働いた可能性があります。一方で、マンネリ化しているとのこと。こういった取り組みは、「飽き」が課題となりますが、継続的に施策を実行することは簡単ではありません。他自治体の事例などを活用したり、協業者を巻き込むなどして、まだ使われていない行動変容の手法などを取り入れてみましょう。

| | |
|----------|--|
| 概要 | メタボ予防のための体重測定推進事業 |
| 背景 | 加東市では、男性・女性ともに糖尿病による標準化死亡比が全国や県と比べて高い。より多くの市民および企業・組織に参加を呼びかけ、生活習慣病の予防や正しい健康情報の普及、内臓脂肪蓄積による肥満の低減を目指す取り組みを、個人単位だけでなく市全体で盛り上げる運動を展開するため、メタボリックシンドローム予防を目的としたヘルスプロモーションを実施。 |
| 目的 | 加東市健康増進計画の生活習慣病対策に基づいた、生活習慣病予防と健康増進 ●平成19年度より全市的な一次予防の積極的な推進 ●平成22年度からは、対象者をBMIに関係なく糖尿病予備軍や関心のある人にも拡大 ●生活習慣病は若い世代からの予防が大切であることから、青壮年期世代への働きかけ3か月で3kgの減量を目指して、地域ぐるみで取り組むことで、参加者の健康づくりを推進 継続参加の場合、リバウンド防止とモチベーション維持のために取り組んでもらう |
| ターゲット | ①加東市在住または在勤、在学者 ②20～74歳 ③BMI23以上またはBMI23未満で血糖値が気になる人 |
| 実施年 | 平成19年度から毎年実施 |
| 実施内容 | ●参加者は、10～1月の間で3か月間、1日2回体重グラフの記録に取り組む ●期間中には、サンサンメール(登録者のみ)やサンサン通信(参加者全員)を送付したり、講座を実施することで、他の参加者との交流を通して、モチベーションアップを図っている ●地域の協力店舗にオリジナル特典やスタンプラリーに参加してもらうことで、地域ぐるみで参加者を応援。スタンプラリー達成者には、賞品を贈呈 ●チャレンジ終了後には、結果報告書を提出してもらい、減量達成および減量維持できている人の認定・表彰・賞品贈呈を行っている |
| 汎用性 | ●サンサンメールや講座の実施で継続的なコミュニケーションによる離脱防止 ●協賛店を作ることによる認知獲得 |
| 施策の種類 | 個人の行動変容 |
| セッティング | ●自宅で取り組み可能 ●企業単位で取り組んでいる企業もある(産業保健師などが管理に関与) ●チャレンジ期間中、講座を健康課で実施 ●一部の参加者は関連事業(ヘルスアップ教室)に参加後、地域の自主活動(同様の教室)に参加 |
| ステークホルダー | 商工会、協賛店、連合PTA、市内医療機関、市内企業 |
| 効果測定 | 委託先に分析を依頼(提出時体重と3か月後体重などを比較。有意差ありという結果になっている) |
| 留意点 | 長年の継続事業のため、マンネリ化しやすい |

行動科学・行動経済学からの

POINT

セルフモニタリング

身体活動増加 × 仲間意識の醸成

みのわ健康 アカデミー



長野県箕輪町

令和3年の人口:24,819人

長野県箕輪町では、町民が自分の身体に関心を持ち、身体の状態を把握して、健康づくりを実践・継続することで、生活習慣病予防、認知症予防、介護予防、健康寿命の延伸につながればと考え、信州大学 寺沢宏次教授(医学博士)の提唱する「運動とコミュニケーション」の理論を取り入れ、「楽しく・仲良く・温かく」をモットーとした町独自の「みのわ健康アカデミー」を実施しています。参加者が仲間とのコミュニケーションを大切にしながら、約1年間、運動や食事、生活習慣病などの健康づくりの基礎知識を学ぶことで自身の健康の維持・改善につなげ、卒業後は「健康づくり」「仲間づくり」を通して、身近な人へ健康づくりの輪を広げ、身体的、社会的フレイルを予防し、生涯にわたって生き生きと充実した生活を送ることを目的としています。結果として、様々な検査項目の良好化がみられ、医療費削減にもつながりました。また、卒業後も仲間と共に健康づくりの活動を継続していて、卒業生の要介護認定率も低くなっています。

この事業のポイント

人とのつながりは、健康にとっても、社会生活を送る上でも、とても重要な役割を持ち、良好な対人関係を築いている人は、心身ともに健康に過ごすことができます。人とのつながりを通じて感情面や精神面、物理面での支援を受けることを、ソーシャルサポートと呼びます。今回のプログラムでは、継続率ほぼ100%ということですが、仲間意識や、続ける楽しさを全員が味わえたからこそその結果かもしれません。今回の成功の秘訣を洗い出すことで、今後、人数が増えた時にも、このような高い継続率のプログラムづくりのヒントになるでしょう。

| | |
|-------|--|
| 概要 | 仲間と共に運動の実践と体のメカニズム・食事の学び |
| 背景 | 高齢化社会が到来し、箕輪町の高齢化率も増加傾向にある。生涯を通じて生き生きと暮らしていくためには、元気なうちから健康の維持が欠かせないと考え、信州大学 寺沢宏次教授が提唱する「運動とコミュニケーション」の理論を取り入れて事業を実施している。 |
| 目的 | <p>生活習慣病予防、認知症予防、介護予防の推進にあたり、健康寿命の延伸につなげる</p> <p>具体的には</p> <ul style="list-style-type: none"> ●仲間とのコミュニケーションを大切にしてもらう ●健康の意欲、知識を学んで改善につなげる ●アカデミー卒業後、健康づくりを継続してもらう ●身近な人(家族や友人)に健康づくりの輪を広げてもらい、生き生きと充実した人生を歩んでもらう |
| ターゲット | <p>40～74歳の町内在住者(定員40人)</p> <p>※特定保健指導対象者、生活習慣病の保健指導対象者には声かけを行っている</p> |
| 実施年 | ●平成17年度から事業実施(令和2年度は中止) |
| 実施内容 | <ul style="list-style-type: none"> ●体のメカニズムに基づいた健康づくり習慣(食事・運動)の学習 ●個別運動プログラムによるトレーニングなど運動中心のプログラム ●曜日ごとに10人程度のグループを作り、グループでトレーニングを行う ●グループ内でのコミュニケーションを大事にしており、毎週のトレーニングで仲間意識が生まれ、参加継続につながっている(継続率ほぼ100%) ●時期：5月～翌年2月までの約1年間 <div data-bbox="724 1055 991 1420" style="text-align: center;"> </div> |
| 汎用性 | 曜日ごとに決まったグループを作ることで仲間意識を醸成し、継続した取り組みが行えている |
| 施策の種類 | 個人の行動変容 |

| | |
|-----------------|---|
| <p>セッティング</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●運動場所：トレーニング施設（自宅で行うトレーニングもある） ●外部講師による講演：別の大会場 ●血液検査：医療機関 |
| <p>ステークホルダー</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●信州大学：データの解析、分析、医療費分析、監修、講座（共同研究） ●外部講師：オリンピックによるウォーキング講座、ドクターによる健康講座、フィットネスサポーターによる講座等 |
| <p>効果測定</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●入学前/卒業時に、体力測定、血液検査、脳機能測定、食事調査（3日分）を実施 ●10年間の結果のまとめから、体重、腹囲の減少、血圧、血液検査（LDLコレステロール、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c）の良好化が見られた ●体力・運動能力面での向上も見られた ●10年間のまとめの中で、アカデミー参加者は非参加者よりも1人当たりの年間医療費が約15万円少なかった(卒業2年後の比較) |
| <p>留意点</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●若いころから予防に取り組んでほしいが、事業は平日昼間に実施しているため、働いている若い人の参加が難しい ●運動禁忌の人は主治医の許可が必要、またやむを得ず参加してもらえない場合もある ●運動中心の施策であるが、体や食事を含む健康全体を考えながら取り組んでほしいため、運動のみをやりたいという人には参加を遠慮してもらっている <p>※最初は運動にのみ興味を持っていた参加者でも、アカデミーでの学習を通して生活や食事などへの意識の変化があらわれ、結果につながっている</p> <div data-bbox="687 898 1018 1126" style="text-align: center;"> </div> |
| <p>その他</p> | <p>本健康教育プログラムは2014年に国際規格であるISO9001：2008を取得</p> |

行動科学・行動経済学からの

POINT

仲間意識の醸成

アルコール × スクリーニング・ブリーフインターベンション 減酒のための K-HAPPYプログラム



千葉県柏市

令和3年の人口:428,587人

千葉県柏市では、アルコール依存症になる前に飲酒量や頻度の改善を目的とした取り組みを実施しています。対象者自身にまずは現在の飲酒量を知ってもらい、目標値を自分自身で定めてもらい、そこから改善してもらうために、対象者に寄り添ったコミュニケーションで励ましながら減酒のサポートをしています。難しそうに感じますが、これらはHAPPYプログラムとしてパッケージ化されており、専門家でなくとも一定の効果が出せる仕組みとなっています。柏市ではこの取り組みにより3か月で1日当たりのドリンク量を少なくすることに成功しています。



この事業のポイント

セルフモニタリングは、様々な良い健康習慣を身につけるために重要だと言われていますが、過剰な飲酒を予防するためにも有効です。この事例は、セルフモニタリングと共に、自分自身で行動の目標を設定したり、フィードバックをもらえる仕組みを作ったりしたことが良い結果につながった可能性があります。3か月間のプログラムやその後のフォローアップも行う徹底さも評価できるポイントです。一方で、このような取り組みはマンパワーが必要だと報告されています。リソースが少ない自治体では、このプログラムの結果を参考に、まずは小さな規模で効果を確認し、結果に応じてリソースを用意するという段階的な取り組みが必要かもしれません。

※スクリーニング・ブリーフインターベンション

スクリーニングテストなどによりアルコール依存症の診断基準は満たさないが、病気へのなりやすさや死亡率を高めている人を特定し、フォローアップやカウンセリングを伴う行動療法を行い、行動変容を促すこと。ブリーフインターベンションの詳細は次のページを参照。

| | |
|--------------|---|
| <p>概 要</p> | <p>アルコール依存症を防ぐための減酒を目指した介入プログラム</p> |
| <p>背 景</p> | <p>担当者がアルコール専門病院勤務時に行っていたことを、保健所勤務になった際にも継続して行った。HAPPYプログラムは、パッケージ化されているため、専門的な教育を受けていなくても、一定の効果を出せる仕組みとなっており、担当者の負担も減るため採用した。</p> <p>※ HAPPY プログラム アルコール依存症に至る前段階の多量飲酒者への介入プログラムで、1回約1時間半で計3回のセッションで構成されており、ブリーフインターベンションによる介入に教育の要素を加え、半構造化・マニュアル化した介入パッケージ</p> <p style="text-align: center;">HAPPY プログラム教材</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>※ ブリーフインターベンション ブリーフインターベンションとは、生活習慣の行動変容を目指す短時間の行動カウンセリング。カウンセリングでは、「健康」を主なテーマとして、飲酒量低減の具体的な目標を自ら設定してもらう。飲酒問題の直面化は避け、「否認」などは介入時に扱うテーマとしない。実際、「健康」をテーマとして早期介入を行うことにより、クライアントが示す否認や抵抗も比較的少ない。動機付け面接やコーチングといった面接(介入)技法を用いるが、介入の3つのキーワードは、「共感する(empathy)」、「励ます、元気づける(empowerment)」、「誉める、褒める(compliment)」。</p> |
| <p>目 的</p> | <p>過度な飲酒は健康被害やアルコール依存症へつながるため、アルコール摂取量が多い人の減酒を促し、適切なアルコール摂取習慣を作る</p> |
| <p>ターゲット</p> | <p>AUDITのスコアが10点以上の人</p> |
| <p>実施年</p> | <p>平成20年度～</p> |
| <p>実施内容</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●AUDITの実施 ●集団形式でのブリーフインターベンション <ul style="list-style-type: none"> 3回の教材を使った学びと対話 <ul style="list-style-type: none"> 1回目から4週間後に2回目、2回目から8週間後に3回目 ●飲酒日記を毎日書いてもらう(飲酒量の目標を決めてもらい、実際の飲酒量の記入) ●3か月後に評価 |
| <p>汎用性</p> | <p>パッケージ化されているため誰でも実施できる。 断酒ではなく減酒なので衝突は比較的少ない。</p> |
| <p>施策の種類</p> | <p>個人の行動変容</p> |

| | |
|--------|---|
| セッティング | 保健所 |
| 効果測定 | <ul style="list-style-type: none"> ■令和2年度の参加人数13人 ■ドリンク量 <ul style="list-style-type: none"> 1日当たりのドリンク数が平均13.6ドリンク⇒3か月後6.7ドリンクに減少 ●3か月で終わりではなく、希望者には翌年度に振り返りを実施 ●個別に希望があれば、毎月提出 |
| 留意点 | <ul style="list-style-type: none"> ●募集をどうやっていくか <ul style="list-style-type: none"> 依存症になるターニングポイントは40歳くらいだが、そこにどうやってアプローチしていくかが課題 ●参加者を増やすために土日に実施 ●マンパワーが必要 |

行動科学・行動経済学からの

\ POINT /

スクリーニング・ブリーフインターベンションによる自己効力感の向上