

初回面接の実施結果

	対象者	初回面接を受けた者	初回面接実施率
3町の計	1, 860	1, 142	61.4%
新日鉄	112	25	22.3%
計	1, 972	1, 167	59.2%

対象者とは、動機付け支援及び積極的支援に振り分けられた者である。

初回面接後の継続保健指導は、現在まで実施中である。

45

プログラム参加への動機付けにつながった要因ー参加者からー

- 求めている時に、自分に合ったプログラムの提示があった
- 生活時間でやりくりできる時間設定だった
- メタボ講演会で参加する気になった
- 初回の面接で参加する気になった
- 家族の後押しがあった

プログラムを継続できた要因

—継続者の意見—

- 自分に合ったプログラム内容だった
- 自分が利用できる時間帯・時間設定だった
- 無理のない目標設定をしたので楽しくできた
- 結果が目に見えてよくなってきた
- 体が軽くなったことを実感できた(約1ヶ月目)
- 知り合いから細くなったと誉められた
- 仲間がいた(競争者・成果の共感)
- 家族の応援、一生懸命なスタッフの存在
- 低コストで続けられた

中間評価の事例検討会で得られた参加者の声

47

保健指導実施上の問題点

—初回面接から現在まで—

保健指導実施上の問題点

1. 初回面接

- 腹囲もBMIも基準値を超えていない者が動機付け支援レベルの者2,136人中、1,640人(76.8%)いた。また、同様に積極的支援レベルの者1,248人中、142人(11.4%)いた。
- こういった者に介入する場合、どのようにメタボリックシンドロームに関連付ければよいのか？

49

保健指導実施上の問題点

2. 運動可否判定・同意書

- メタボリックシンドロームの該当者等に対して運動プログラムを提供する場合、プログラム選定に当たって、主治医の運動可否判定が必要ではないか。
- 医師にとっては「可否判定」という言葉は重責を感じる、また、具体的な運動内容や強度、頻度が提示されなければ判断がつかないと言う医師からの声があった。
- また、参加者の同意書も必要ではないか。

50

保健指導実施上の問題点

3. 治療中の者への対応

- 既に治療中で、指示カロリーが出ている者。
「先生にみてもらうからいいです」と言い、話を聞こうとしないため介入しづらい。
実際には十分な運動・栄養指導は行われておらず、薬のみに頼るような状態の者もいた。
- 主治医との連携のあり方を医師会等と協議・調整していく必要がある。

51

保健指導実施上の問題点

4. 事業終了後のフォロー

- 生活習慣の改善をした場合、6ヶ月でも効果があると言われている一方、継続されなかった場合は元の状態に戻ってしまうというエビデンスも報告されている。
- 事業終了後の継続について、その対応を考えながら事業期間中は支援する必要がある。
(例) 仲間づくり、キーパーソンの育成

52

ポピュレーションアプローチ

ポピュレーションアプローチと ハイリスクアプローチの連動

パンフレットによるポピュレーションアプローチ

一人一人の健康づくりが大切!

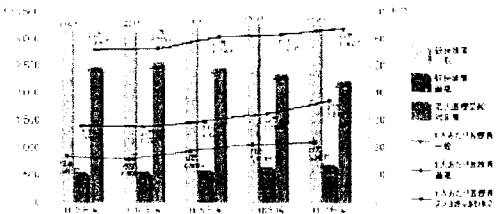
増え続ける医療費、生活習慣病による健康悪化や健康寿命の短縮。わたしたちの心や体も年々衰えていくようになります。この問題を解決するためには、一人一人の健康づくりへの取り組みが大きな鍵を握っています。そこで、大勢市民の健康を助け、そして長寿実現とつながる「メタボリックシンドローム」について知って欲しい。そんな思いから、こんなパンフレットを作りました。是非ご利用ください。

町の医療費の現状

1 大勢市民の医療費の現状

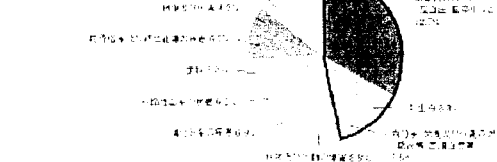
大勢市民の一人あたりの医療費は、国・都道府県平均より約1.5倍、毎年増加しています。2017年度は前年度より約1割増しの1.5万円から約4万円に増加しています。

1人あたりの医療費（国保一般・退職と、老人医療費）



2 大勢市民ではこんな病気が多くなっています

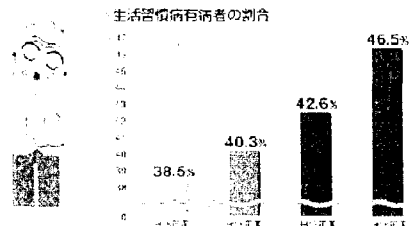
大勢市民の医療費の増加は、主に高齢者の増加によるものですが、若年層でも高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が増えています。



疾病別の構成割合

3 生活習慣病の推移

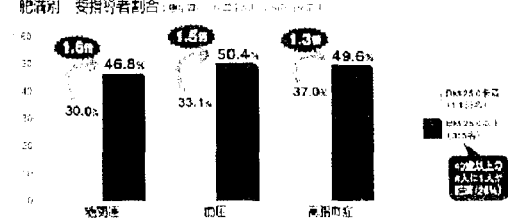
生活習慣病は国民生活の健康状態を左右する重要な疾患です。生活習慣病の発生率が増加していることが、国民生活の健康状態を左右する重要な疾患です。



生活習慣病有病者の割合

4 肥満と生活習慣病との関連について

平成19年度国民生活行動調査（40歳以上の国民生活行動調査）の結果から、肥満と生活習慣病との関連について調査しました。



肥満と生活習慣病との関連

高血圧や脂質異常症などの循環器系疾患や、糖尿病や腎臓病などの予防の増加が医療費の増加に大きな影響を及ぼし、また肥満が生活習慣病に深い関係がある。

心身ともにいきいきと健康に暮らすために、肥満予防をはじめとする生活習慣病予防が重要です!

講演会によるポピュレーションアプローチ

「おもいっきりテレビ」や「ためしてガッテン」でお馴染み、
久野先生の

「メタボリックシンドロームは こう予防する！」

日時 平成 18 年 8 月 20 日 (日)
開場 13:00~
開演 13:30 (終了 15:00頃)
会場 白子町青少年センター ホール
講師 久野 譜也 先生



筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻 助教授
株式会社 つくばウエルネスリサーチ代表取締役社長

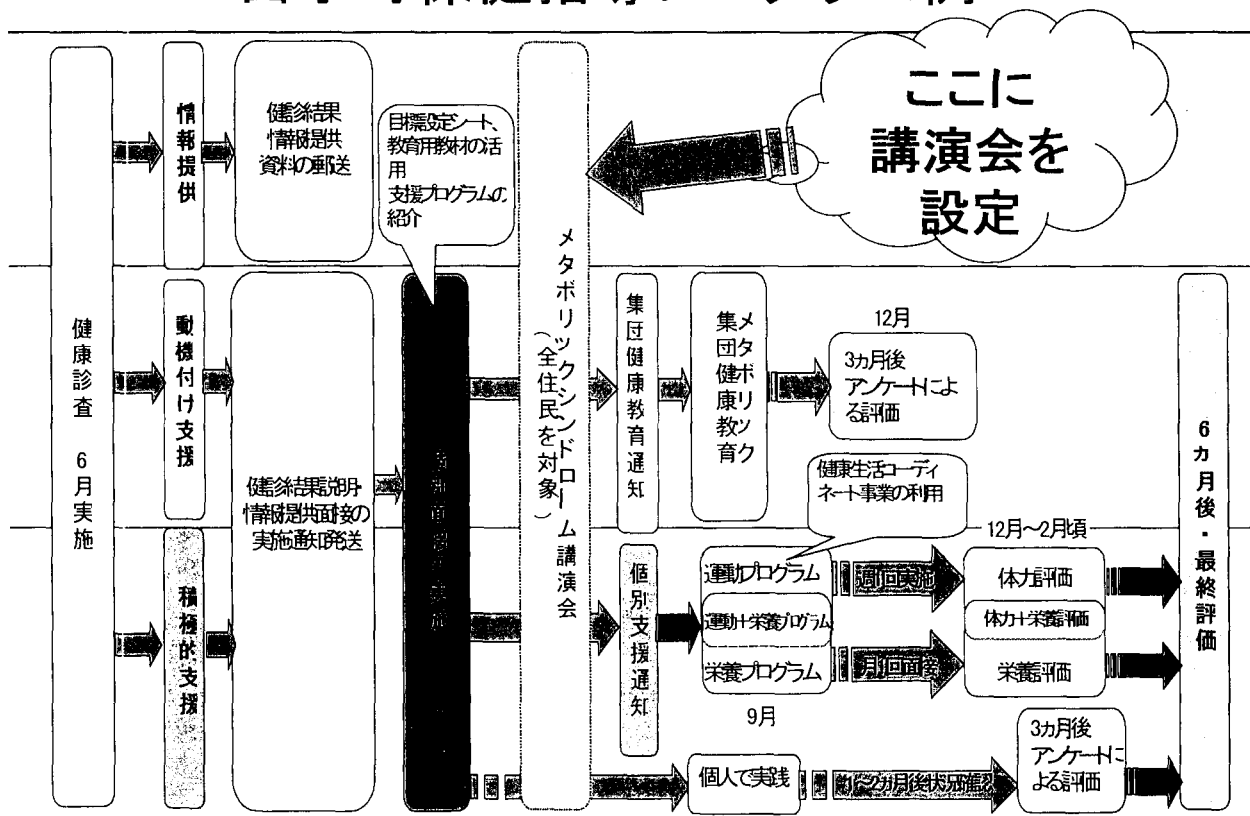
最近、テレビや新聞で耳にすることが多くなった「メタボリックシンドローム」、
糖尿病や心筋梗塞、脳卒中との関係が注目されています。

今回、スポーツ医学の専門家で、テレビなどでもご活躍中の久野譜也先生を
お招きし、「メタボリックシンドロームとは?」「予防するにはどうしたらいい
の?」といったお話を分かりやすくご講演いただきます。

お話の中に、いつまでも健康で仕事や趣味を続けられるヒントがあります。こ
の機会をお見逃しなくぜひ皆様お集まりいただきお話を聞いてください。

55

白子町保健指導プログラム例



56

メタボ祭りによるポピュレーションアプローチ

福祉フェアと併設

150名参加



脳年齢テスト



全身反応時間テスト



加速度脈波測定(血管年齢測定)

57

メタボ祭り ポピュレーション アプローチ(例)



体組成測定



「脱！メタボ」

鰯でメタボ予防

58

ポピュレーションアプローチの課題

1. 啓発効果のあるアプローチ
住民とともに考える場を設定、アイデア募集等
(地域性・住民気質・年齢構成・就業形態別)
2. ターゲットを絞ったアプローチ
働き盛りの層が集まる場所、時間帯等
3. 「待ち」から「出向く」アプローチへの転換
人が集まる場へ：食堂、公民館、居酒屋など

59

平成18年度 保健指導従事者に対する研修

- 目的 事業の企画・立案のための人材育成
- 対象 市町村・健診機関・健康福祉センター・
健保組合等の保健師・管理栄養士等
- 内容 医療制度改革、今後の生活習慣病
対策、特定保健指導の展開方法等

60

平成18年度 保健指導従事者に対する研修実績

機関	職種	7月	11月(3回)	受講者総数
		受講者数	受講者数	
市町村	保健師	59	99	158
	管理栄養士・栄養士	7	27	34
	事務職員等	12	24	36
保健所	保健師	11	22	33
	管理栄養士・栄養士	3	8	11
その他	医師		1	1
	保健師	10	14	24
	管理栄養士・栄養士	2	5	7
	事務職員等	19	40	59
計		123	240	363

61

九十九里町の間接評価

—改善状況—

	BMI	腹囲	中性脂肪	HDL
改善が見られた者	93	92	109	88
変化がなかった者	8	5	1	8
悪化した者	44	48	35	49
計	145	145	145	145
改善が見られた者	64%	63%	75%	61%
変化がなかった者	6%	3%	1%	6%
悪化した者	30%	33%	24%	34%

改善が見られた者 初回の計測及び検査値から少しでも数値が改善した者
 変化がなかった者 初回の計測及び検査値から変化が全くなかった者
 悪化した者 初回の計測及び検査値から少しでも数値が悪化した者

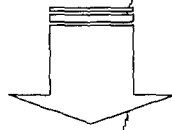
62

今後の生活習慣病対策

対象者・支援者ともに

Start:

自分の体と生活習慣の関連を知る



Goal:

糖尿病等の生活習慣病の25%削減