

第4回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>



企業・団体・自治体等の名称：蒲郡市(愛知県)

取組・活動名：

～全庁的に取り組むPDCA健康戦略 ～メタボ率1位脱却！市民が意識し市が動いた「体重測定100日チャレンジ めざせ1万人」

取組アクション： ○ 適度な運動 ○ 適切な食生活 禁煙 ○ 健診・検診受診 ○ その他 体重測定・健康管理

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/>

【取組・事業業務目的】 <個人・地域・社会をつなげ、蒲郡市全体で取り組む健康づくりを目指して>

蒲郡市は、第四次蒲郡市総合計画「三河湾に輝く人と自然が共生するまち蒲郡」を基本理念とし、平成25年度に策定した健康がまごおり21第2次計画において「生涯を通じてすべての人が健康で幸せに過ごし、健康寿命を延伸する」ことを目指し、個人の健康づくりの取組に加えて地域や社会が協働し、市全体で取り組む健康づくりを推進している。

【取組・事業の概要と特徴】

<健康データ分析から見えた健康課題と財政危機！課題解決に向けた全庁組織横断的健康戦略がスタート>

H23年度の国保特定健診メタボ該当率は24.7%と愛知県内トップ、特定保健指導終了率は4.8%で県内最下位、人工透析患者人数(人口1万人対比)は26.5人で県内4位、さらに年々国民健康保険医療費が増大しているという現状があった。市民の健康課題と財政問題を解決するには、市を挙げて健康づくりに取り組むことが必須であると意識し、平成25年度から健康づくりを市の重点施策に位置づけ、メタボ脱却と糖尿病予防のための「いきいき市民健康づくり事業」を3年計画でスタートした。また、市役所全体で健康戦略を考え推進することを目的に、部局横断的に組織する「健康化政策全庁的推進プロジェクト」を設置し取組を進めている。

<メタボ脱却 体重を量って健康になろう！市民が意識し市が動いた体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人>

健康化政策全庁的推進プロジェクトは、平成25年度に市役所の27課から43名の職員を集めて設置し、5つのテーマ(食事・運動・疾病予防・場づくり・人づくり)に分かれて健康づくり戦略を企画・推進している。この中の疾病予防のグループが自ら体験・効果検証した「体重測定100日チャレンジ」を提案し、まずは職員、そして市民に実施を波及した。取り組みは簡単、毎日体重を量って記録するだけ。市民の動きから、健康づくりの取り組みにつなげることができた。これを市全体に広げるプロジェクト「めざせ1万人」を開始。市が企業へ積極的に参加を働きかけることで、若者男性などの健康無関心層の参加にもつながった。体重の記録や管理は、パソコンやスマートフォンなどからWeb入力するシステム(オムロンヘルスケアエクスリンク)と、手書きの記録表を用意し、平成26年10月1日から平成27年1月8日までの100日間毎日体重測定し記録した。途中脱落者を防ぐ方法として、体重入力が中断している人を抽出して勧奨メールを送信したり、毎月末には健康情報を提供、さらに講演会を含むイベントを3回開催し市全体で盛り上げた。チームや家族での参加も受け付け、3人以上の家族で希望者には体重計の貸し出しも行った。

【健康寿命をのばすポイント(事業の成果)】<健康政策の推進、BMIの適正化、健康意識向上と生活習慣の改善>

健康に関するデータを見える化し財政への影響も含めて分析したことはトップの理解につながり、またプロジェクトチームの設置により市全体で健康戦略を推進する大きな原動力となった。体重測定100日チャレンジでは、5,868人が参加、小中学生は同期間朝ごはんチャレンジに挑戦、6,478人が参加した。体重測定と朝食をあわせて12,364人が健康づくりに取り組んだことは有意義な100日間であった。体重100日測定者のBMIの前後比較では、男女とも、BMI25以上(肥満)と18.5未満(やせ)の人が減少し、適正体重の人が増加した。また、健康意識や生活習慣の改善について聞いたアンケートでは89%の人が健康を意識するようになり、食事や運動に気をつけるようになった人が増加した(食事:73.6%→81.1%・運動:59.6%→69.2%)。体重測定に参加された人からは、「続かないと思って参加したが家族で会話しながら量り続けることができ達成感！」「とりえず体重計に乗ると始めたが続けるうちに生活を振り返り、増えないのがうれしい、減るとうれしいと体重を意識する生活をするようになり体重が減少した」などという声があった。

【今後の取組】<PDCAサイクルを意識した取り組みと全庁的な健康づくり施策への挑戦>

重点施策である「いきいき市民健康づくり事業」は今年度3年目を迎えるためPDCAサイクルに沿って事業評価し新たな展開を図っていく。また、今年度の全庁的な取り組みについては運動の普及啓発に力を入れており、その他地域の温泉資源を活用した効果的な保健指導プログラムの実践事業「宿泊型保健指導スマートライフin蒲郡」を実施するなど他の事業展開へと波及している。

メタボ該当1位・特定保健指導最下位(H23)  
人工透析4位・更生医療費増・高齢化3位(市)

健康 **危機感** 財政

健康政策への意識↑健康づくりが重点事業となる

- いきいき市民健康づくり事業(H25～27年度)
- 健康化政策全庁的推進プロジェクトの設置・取組

プロジェクトメンバーで体験・効果検証→職員へ→市民へ

体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！



参加人数

「体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人」

参加人数 5,886人 (Web 3,063人 記録票 2,823人)  
一般参加の他、市内26企業・8団体と市役所(52課)

100日測定	3,618人(61.5%)
50日～99日測定	674人(11.5%)
0～49日測定	1,594人(27.0%)

「健康づくり(朝ごはん)100日チャレンジ」

市内小中学生 6,478人が参加

～この期間で、12,364人が健康づくりに挑戦～

蒲郡市民 81,717人のうち、15%が参加  
主要な参加年齢(10代～70代)のうち18.5%が参加

