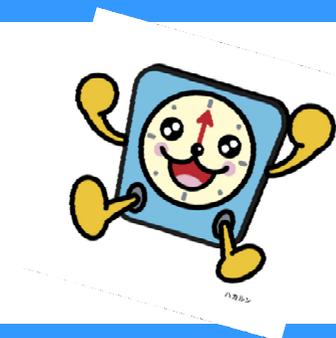


第4回 健康寿命をのばそう！アワード ＜生活習慣予防分野＞



愛知県蒲郡市

～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日チャンレジ！めざせ1万人！」

平成27年11月16日（月）

蒲 郡 市

特産物

海の町

観光の町

市民の健康づくり



人口 81,372人 (H27,11,1現在)
保健師14人(健康推進11・保険年金1・長寿2)
管理栄養士2人(うち非常勤1)
歯科衛生士1人(非常勤)

健康日本21第2次計画

健康日本21あいち新計画

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」

蒲郡市ヘルスケア計画

健康がまごおり21第2次計画
「地域で共に支えあい
生涯を通じて健康で幸せに
暮らせるまち
(H25年度策定)」

- ・国保医療費、更生医療費の増加
 - ・国保特定健診メタボ該当者割合(H23) 24.7% **愛知県内1位**
 - ・国保特定保健指導終了率(H23) 4.8% **愛知県内最下位**
 - ・高血圧や糖尿病の医療費大、人工透析者数**県内4位**など・・・
健康課題が**市の財政**にも影響している
- ⇒**財政部局から健康政策の提言⇒市長の理解につながり・・・**

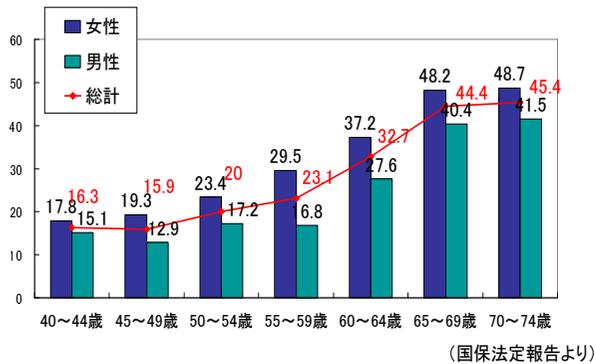
健康づくりが市の重点施策へ！
「いきいき市民健康づくり事業」
H.25～27年

課題解決に向けて（市民へ）

現状を市民へ情報提供

新聞・出前キャンペーン・独自のパンフレット作成等

蒲郡市の特定健診受診率




東 日
健康づくり指針見直す
蒲 郡 市

メタボ県内1返上へ

田市24・よた、愛知
町23・7実、高松市
22・26など、愛
三河)は蒲郡市・
1年、蒲郡市17・7
%、豊田15・7%
だった。

蒲郡市は、この「
食生活改善の生活習慣病
の改善をめざす特定
健康診査の受診率も
低下で、改善を促し
はてしなく健康不安
の患者も多い。

健康改善を促した同
市は、健康増進課に
あり、健康増進課の健康増
進課長が、健康増進
課の健康増進センターの
健康増進センター長
を兼任、研究会「健
康増進の延伸が蒲郡
市全数」を7日に

市役所内で開かれ、毎
週1回の計画的な健康
増進をすすめてい
ると、健康増進課長
が話した。

(西日本新聞)

説明メタボめざし市役所で開いた研究会



あなたの「これから」を健康が変えます

20
20歳代
20歳代は、健康増進の基礎となる時期です。健康増進の基礎となる時期です。

40
40歳代
仕事・家庭生活にさらされるストレスは、健康増進の基礎となる時期です。

30
30歳代
運動不足や食生活の変化により、健康増進の基礎となる時期です。

50
50歳代
健康増進の基礎となる時期です。

課題解決に向けて（全庁的に）

現状を職員へ情報提供

★健康に関する職員向け研修会の開催

「健康寿命の延伸が蒲郡市を救う」 講師：津下一代 氏
市長・管理職・他職員130名出席。

H25年2月7日



★健康化政策全庁的推進プロジェクト設置

策定
部会 32名

推進
部会 29名

秘書課・人事課・企画広報課・企業立地推進課・情報ネットワークセンター
行政課・財務課・安全安心課・税務収納課・福祉課・児童課・長寿課・観光商
工課・保険年金課・農林水産課・環境清掃課・道路建設課・水道課・下水道
課・道路建設課・土木港湾課・建築住宅課・都市計画課・市民病院・消防本部
学校教育課・庶務課・文化スポーツ課（27課 43名）

H25年7月設置

H25年8月から活動・現在も企画活動中

・グループワーク（月1回程度）

・全体研修会（年1回程度）

H25年10月「健康戦略で蒲郡市の未来を変えよう 仕掛け人は私たち」
参加数 プロジェクトチーム：43名

・戦略発表会（年2回程度）

平成25年12月参加数 発表会：プロジェクトチーム：35名



課題解決のための健康戦略の実践

H26年度から健康化政策全庁的推進プロジェクトの活動スタート！

＜各グループの活動内容＞

- ・食事 一口目は野菜から「野菜ファースト」
- ・運動 なんでも運動と意識する「動楽」
- ・**疾病予防 体重測定 100日チャレンジ**

プロジェクトメンバーで体重測定実施
データ分析し効果検証



**効果あった！
市民へ実践しよう**

- ・場づくり
- ・人づくり

健康づくりの場の推進
健康意識向上
キャッチコピー



＜体重測定100日チャレンジ＞

プロジェクトメンバーが体重測定
100日チャレンジとなり、参加
者の応援をする



体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！

厚生労働省「地域健康増進促進事業」

- **対象** : 市民及び在勤者
- **目的** : 健康意識の向上・体重の適正化・生活改善と健康管理
- **実施内容** : 100日間の体重測定と記録
- **取り組み体制・連携**
 - ・地域健康増進促進事業推進本部(本部長:市長・委員:部長)を設置
 - ・市内企業や団体へトップセールス、職域連携した取り組み
 - ・ICTを活用したシステム体制の構築(体重データ入力、閲覧、運営管理、結果分析)
 - ・楽しく実施する工夫、中断者防止・継続支援
- **効果検証のデータ指標**
 - ・体重、BMIの変化(性・年代別・地区別・所属別など)
 - ・生活習慣(食事や運動)、健康意識の変化(実施前後でアンケート調査)
 - ・専門的支援(愛知県健康づくり振興事業団)を受ける
- **分析結果(チャレンジ前後をデータ比較)**
 - ・BMI25以上、BMI18.5未満の人が減少し、適正体重の人が増加した
 - ・健康を意識するようになった人、食事・運動に気をつける人が増えた
- **次への展開**

平成27年度は、運動の取り組みと連携し、体重測定+歩数チャレンジを実施中

体重測定100日チャレンジめざせ1万人！

体重測定⇒記録



手書き



ICT活用

携帯電話
パソコン

- 体重維持の方法がわかるようになる
- 生活習慣を振り返るようになる

健康情報発信
体重ミニ知識
健康情報など

個人での取り組み



集団での競争



企業

老人クラブ



地区別



学校



- 達成者の表彰
- 地区別競争
- 会社間状況 など

- ◆ 市民の健康意識の向上
- ◆ 生活習慣の改善

- ◆ 健康寿命の延伸
- ◆ 医療費・社会保障費削減

データ収集システム

蒲郡市

- ◆ 記録の収集
- ◆ 登録人数把握
- ◆ 健康情報の発信

評価

- 参加者の分析
- 体重の変化
- 参加協力機関・団体数
- チャレンジ前後アンケート調査
- H27特定健診結果
- 蒲郡市健康指標の変化

体重測定小屋設置

薬局



健康情報発信
体重ミニ知識
健康情報など

学校



公共施設



体重計
設置

病院



会社



スケジュール

10月1日～

体重測定100日間
チャレンジスタート

7月

システム
体制づくり

8月

9月

10月

1月

2月

- ◆ 実行委員会の設置
- 周知・募集方法の検討
- 体重管理システム作成
- 体重測定小屋の設置
- 仕組みの検討

- ◆ 市民への周知開始
- 市民へ周知
- 参加者の募集
- 9月7日
健康づくりのつどい

- ◆ 体重測定スタート
- ◆ キックオフイベント

- ◆ 100日達成イベント
- 1月8日
- 表彰式・講演会など
- (継続中の方は100日に向けて継続)

- ◆ 評価・分析・報告
- 参加者人数
- 達成者割合
- セグメント別状況
- 意識の変化 等

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)

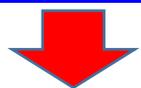
100日測定	3,618人(61.5%)
50日~99日測定	674人(11.5%)
0~49日測定	1,594人(27.0%)

「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~

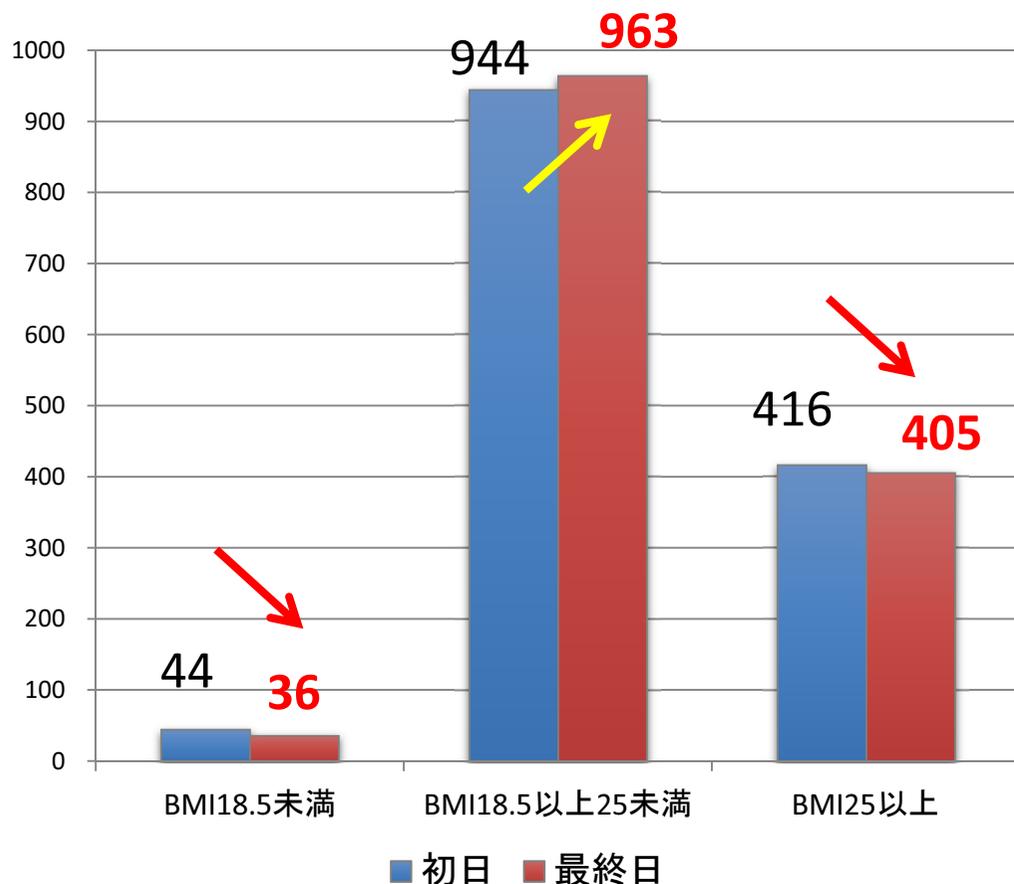


蒲郡市民 81,717人のうち、**15%**が参加

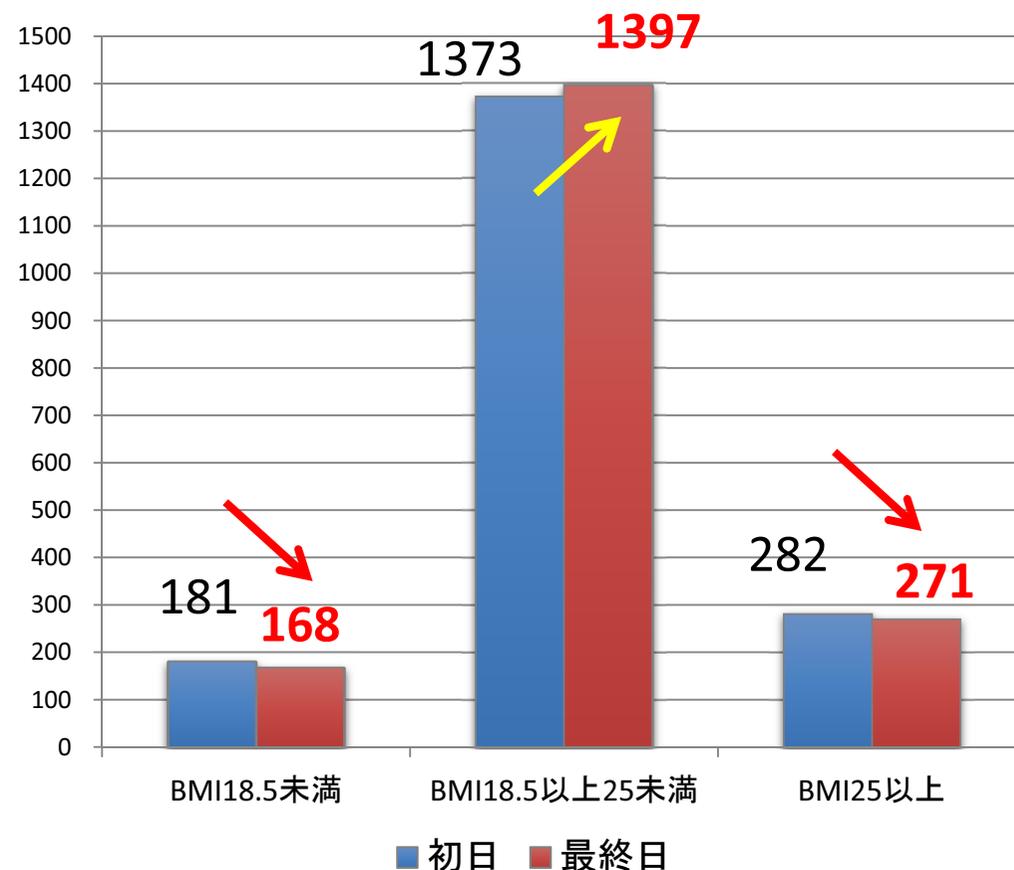
主要な参加年齢(10代~70代)のうち**18.5%**が参加

BMI 各区分の人数変化(100日測定者の前後比較)

男性 (n=1,404)

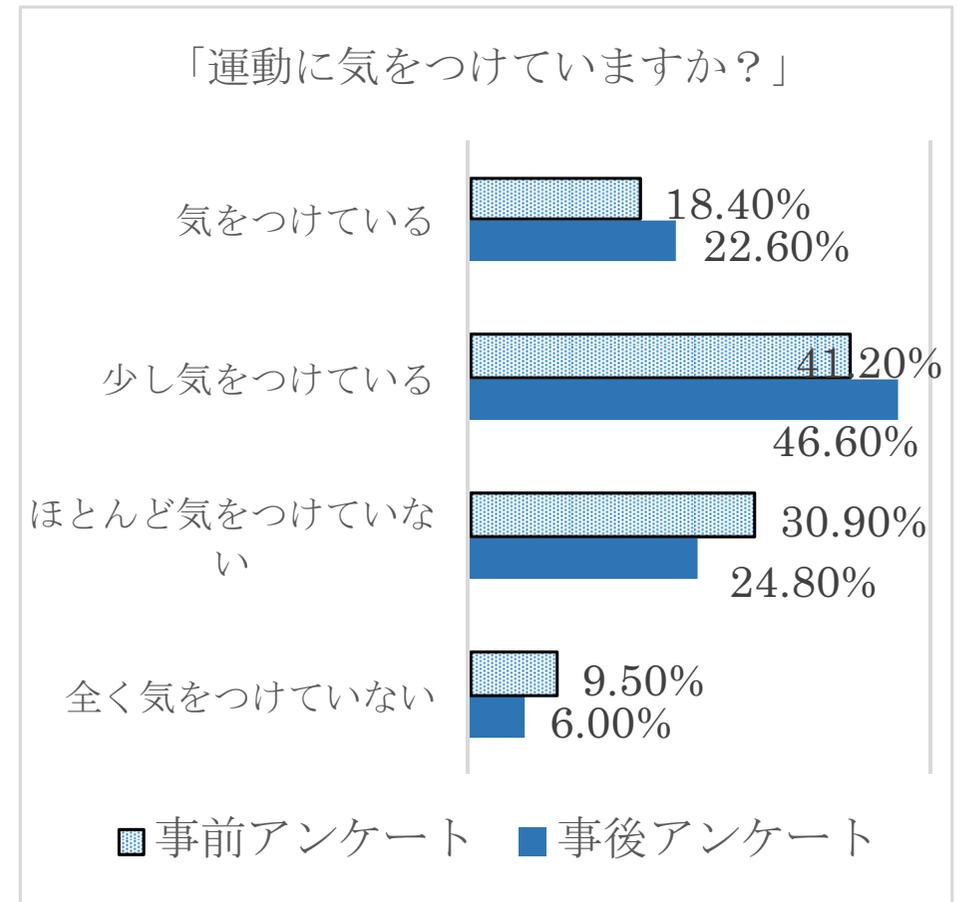
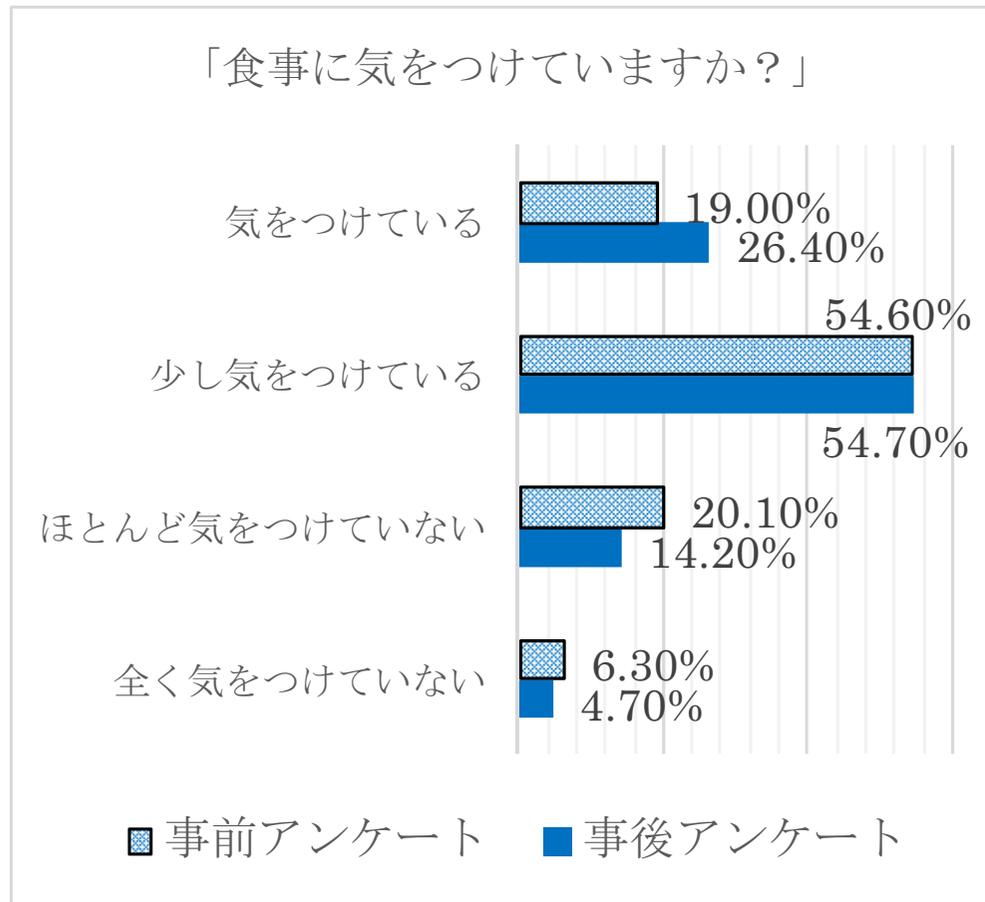


女性 (n=1,836)



**BMI18.5未満(やせ)と25以上(肥満)が減少
18.5以上25未満(標準)が増加**

健康意識・生活の振り返り(アンケート結果 開始時と終了時の比較)



食事に気をつけている人 事前73.6%⇒事後81.1%
運動に気をつけている人 事前59.6%⇒事後69.2%

アンケート結果より こんないいことありました。

毎日体重計に乗るのはめんどくさいし、なかなか続かないだろうと思っていたけれど、家族で「朝乗り忘れた！」「今日ちゃんと量った？」と**会話**しながら、量り続けることができた！**達成感**！

毎日体重測定してみて、休日に何もせずごろごろしてすごすと、**体重にすぐに現れる**ことがわかり、いい体験ができました。

目標設定が高かったなので、達成は出来なかったが、毎日体重を計り記録することは、**記憶を戻すことにも効果**があった。

無理なくダイエットができる事を実感しました

“**とりあえず乗る**”ことを意識して始めたチャレンジだったけど、乗り続けるうちに“増えないのが嬉しい”“減ったら嬉しい”と少しずつ体重を気にした生活をするようになってきました。

体重入力が**簡単**だったのも続けられた要因の1つです。

夫婦で**励ましあって**続けられました。年末年始や体調不良もあって、体重は思うように減りませんでした。その分、**健康については強く意識**するようになりました。

蒲郡市をあげての「健康促進」のための大きなとりくみに心から敬意を表します。初めは申し込みをためらってしまいましたが、市役所に係わる多くの方が**前向きにとらえられて熱心に啓発**されている様子から、さらに**職場の仲間**の「私、やるよ。」という声に励まされたことから、自分もいつしか**周りの方を誘う立場**になり、このとりくみに関する話題を楽しむようになっていました。ゴール賞やチーム賞などの**表彰賞品は楽しみ**でもあり、頑張る励みになりました。

取り組みを通じて得られたもの

- 市役所全体の健康意識が高まった
- データ分析に基づく提言によりトップを説得できた
- 健康づくり施策を前向きに進める姿勢が得られた
(トップダウンとボトムアップの両者がつながった)
(継続事業に展開・他の事業に波及)
- 事業(体重測定100日チャレンジ)が企業や地域に波及した、市全体が意識し、動いた
- PDCAサイクルで事業展開ができた
- データ活用した効果検証の実施により事業評価につなぐ
- 全庁的・地域と協働して健康施策を実施する体制になった

次への展開 (H27年度)

「**宿泊型新保健指導試行事業(スマートライフステイin蒲郡)**」を実施中

場所:西浦温泉旅館(4箇所) 参加人数:56人

対象者:高血糖・メタボ該当者等

効果でています

御静聴ありがとうございました