

令和5年度市町村先駆的  
民間プログラム活用事業

# 活 用 事 例 集

福島県保健福祉部

健康づくり推進課

-----  
令和6年6月

実現する  
ふくしま



# 目次

1	はじめに.....	1
2	活用事例（市町村名 事業名）.....	2
◆運動(メタボ対策、運動習慣の定着)◆		
鏡石町	RIZAPによる「脱！メタボ！からだ改善プログラム」.....	5
天栄村	天栄村健康づくり推進事業.....	7
石川町	RIZAPヘルスアップセミナー事業.....	11
平田村	ひらた健康アップ事業.....	13
浅川町	RIZAPによるからだ改善トレーニング.....	15
三春町	三春町健康増進プログラム事業.....	17
西郷村	西郷村健康プログラム.....	21
会津若松市	RIZAP健康推進事業.....	25
西会津町	RIZAP×にしあいづ健康セミナー.....	29
双葉町	わくわくウォークプログラム.....	31
◆食事(減塩、野菜摂取、食習慣改善)◆		
桑折町	血糖変動チェックプラン事業.....	35
田村市	働く世代の糖尿病予防プログラム.....	37
白河市	血糖チェックで健康づくり事業.....	39
棚倉町	野菜健幸セミナー.....	41
矢祭町	血糖値から健康を考えよう作戦.....	45
南会津町	カゴメ健康サポートプログラム in みなみあいづ.....	47
広野町	じぶんで血糖チェック.....	49
葛尾村	糖尿病予防セミナー.....	51
◆職場での健康づくり◆		
いわき市	運動プログラム de 生活改善.....	55



# はじめに

本県は、東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故による災害からの歩みを進めている一方で、健康指標の悪化が大きな課題となっています。特に生活習慣病の危険因子となるメタボリックシンドローム該当者の割合が、令和4年度では全国ワースト4位と高く、また、それに関連して高血圧や糖尿病などの基礎疾患を持つ人の割合や、急性心筋梗塞による死亡率も全国的に見て高い状況にあります。今年度から「第三次健康つくしま21計画」をスタートし、「肥満・食塩・喫煙」の3点を重点的に改善を図る健康課題に位置づけ、改善に向けた取組の推進が必要とされています。

本県では、生活習慣病の予防・改善に向けた取組をより効果的に進めるため、平成29年度より民間企業のノウハウを活用した市町村の実践的かつ意欲的な健康づくりを支援する、「市町村先駆的健康づくり実施支援事業(※1)」を実施しています。

令和5年度は民間企業6社より、健康支援の実施から評価までをパッケージにしたプログラムを御提案いただき、マッチングの結果、19市町村で提案プログラムを活用した事業が展開されました。

このたび、本取組を周知するため、実施市町村に御協力いただき事例集としてまとめましたので、健康づくり事業等に御活用いただけますと幸いです。

「第三次健康つくしま21計画」の3つの重点課題から、「みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満」をスローガンに、全国に誇れる健康長寿県の実現に向け、県、市町村、関係団体及び職域等の連携を強化し取組を進めて参ります。関係者の皆様におかれましては引き続き御理解・御協力を賜りますようお願い申し上げます。

※1 令和5年度より市町村先駆的民間プログラム活用事業に名称変更

2

---

# 活用事例

キビタン@福島県





## 運動(メタボ対策、運動習慣の定着)

---

---



## 鏡石町

人口:12,092人

(R5. 10. 1 時点)

## RIZAP による「脱！メタボ！からだ改善プログラム」

### 1.事業概要

#### ○背景

本町はメタボリックシンドロームの該当者及び予軍群の割合が30%以上で推移し、全国と比較して高い状況となっている。また、特定保健指導実施率も低く、特定保健指導を受けた方についても目標達成が難しい状況である。

#### ○目的

民間企業と協働した健康づくり事業実施により、効果的な運動・食事の実践による減量を実感し、生活習慣の改善に対する意識の高揚を図ると共に、町民の健康増進に努めることを目指す。

#### ○今事業のねらい

食事と運動習慣の改善に取り組むことにより、体が変化することを体験し、やれば変わるという実感へつなげる。

### 2.実施体制

#### ○委託先

RIZAP 株式会社

#### ○民間企業の活用の仕方

全国で実績のあるRIZAPのプログラムにより、参加意欲を引き出す。また、結果を出すための独自のメソッドや参加者へのアプローチ方法等について学び、今後の健康づくり事業へ活かしたい。

#### ○事業費

1,742,864円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,200,000円）

### 3.事業のポイント

- ・対象年齢を働き世代（35歳～69歳）とした。
- ・働き世代の方が参加しやすい時間帯に開催（18時から）とした。

### 4.事業内容

#### ○対象

35歳～69歳、特定保健指導対象者、メタボ該当者及びメタボ予備軍該当者、BMI23以上

#### ○周知方法

行政区全戸配布、令和5年度特定保健指導該当者及びメタボ該当者・予備軍該当者へ個別通知

#### ○時期

令和5年10月1日～令和6年2月22日（全8回）

#### ○内容

食事指導、運動指導、専用アプリ使用による食事記録とトレーナーによるコメント返信・助言、個人ワーク及びグループワークによる振り返りと目標設定等

### ○見える化

- ・個人毎に目標シートに身体計測値（体組成、体重、血圧）や取組目標等を記載して活用
- ・RIZAP 専用アプリによる食事内容・運動量の記録

### ○事業後のフォロー

事業終了後3か月後に取組状況や意識変化等について調査し、必要に応じて個別または集団での運動・栄養指導を検討。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ・参加者の体重・腹囲・BMIの数値の変化
- ・生活改善に対する意識の変化（アンケート評価）
- ・出席率、参加人数

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

- ・参加者数 20 名 出席率 88.8%（各回参加者数の平均）
- ・実施回数 8 回

### ○アウトカム

- ・体重：平均 3.0 kg 減少（最大 8.6 kg 減）
- ・腹囲：平均 3.3 cm 減少（最大 10.2 cm 減）
- ・BMI：平均 1.1 減少（最大 3.1 減）
- ・体脂肪率：平均 2.2% 減少（最大 8.8%）
- ・参加人数 20 名、出席率 88.8%（各回参加者数の平均）
- ・プログラムを通じて意識に変化があったと回答した方 100%（N=14）

「健康意識が高まった」「食事の内容や量を意識するようになった」と回答した方が多かった。

### ○事業全体の評価

参加者 20 名中、17 名に体重減少が見られた。平均年齢 58.6 歳（最年少 44 歳、最年長 69 歳）であったが、食事と運動の改善により効果は得られるということを経験することができた。

プログラム初期の頃は、「果物」「麺類」「いも類」を摂取する方が多い一方、「たんぱく質食品」の摂取が不足していたが、中期からは多くの方が自身で糖質摂取量をコントロールすることができるようになり、たんぱく質摂取については徐々に摂取頻度が増えていった。これは、毎回の講義やチーム内での取組事例等を参考に、各々が意識して取り組んだ成果であると考えられる。

## 7.今後の展開

事業終了3か月後にアンケート送付し、現在の取組状況の確認や意識変化等について調査を行う。必要に応じて運動・栄養教室の開催を検討する。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

友人と複数人での参加を検討していた方がおり、参加者多数の場合は抽選となることから、申し込みを辞退した方が数名いた。最終申込み数は定員上限内であったことから、募集の工夫が必要であると感じた。また、対象年齢を前回利用時よりも引き下げたが、参加希望者は 50 代・60 代が多く、ターゲットとしたい年代層の獲得には至らなかった。

## 天栄村

人口:5,269人

(R5.10.1時点)

## 天栄村健康づくり推進事業

### 1.事業概要

#### ○背景

本村は、メタボ該当者及び予備軍の方や、高血圧や糖尿病に罹患している方が多い。また、地理的に買い物や通勤などは車での移動が多いので、運動する機会が少ない現状がある。そのため、村では平成27年度から村民の健康の維持・増進を図るために、健康チャレンジポイント事業を実施しているが、新規の参加者や10ポイント達成者が年々少なくなって来ており、事業のマンネリ化と、若い方の参加が少ないのが課題になっている。

#### ○目的

- ①生活習慣病の発症予防及び重症化予防により長期的な医療費抑制を図る。
- ②若い年代の健康づくり行動への意欲を高め、継続的な健康管理につなげる。

#### ○今事業のねらい

若い年代の運動習慣のきっかけづくりとして利用し、行動変更が期待される。

### 2.実施体制

#### ○委託先

(株)タニタヘルスリンク

#### ○民間企業の活用の仕方

健康総合企業であり「はかることから始まる健康づくり」をコンセプトのもと、可視化による健康プログラムを活用し、個々の行動変容が期待できる。

#### ○事業費

1,748,884円(内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,200,000円)

### 3.事業のポイント

30歳以上のスマートフォンの操作をできる方を対象にしたため、チラシの他にLINEやホームページ等で周知。若い方が参加しやすいように、事前説明会などを夜間の時間帯で設定。スマホアプリを活用することで、個々が自由に健康づくりに取り組むことを目標とした。

### 4.事業内容

#### ○対象

30歳以上の住民

#### ○周知方法

- ①30歳から60歳までの国保加入者にはチラシの個別通知
- ②村の公式LINEにて参加募集を実施(2回勧奨)
- ③既存事業(ノルディックウォーク事業や介護予防事業)参加者へチラシ配付
- ④コロナワクチン会場でチラシ配付をし、広い年代に対して周知を行った。

#### ○時期

令和5年11月1日～令和6年3月31日

#### ○内容

- ①事業説明会の実施(事業の説明・体組成測定)
- ②バーチャルウォーキングラリーの開催(40日間実施。富士山編 総歩数:255,000歩)
- ③結果発表・参加賞送付(参加賞:オリジナルミニサコッシュ 上位5名:村商工会商品券)

#### ④体組成計の設置

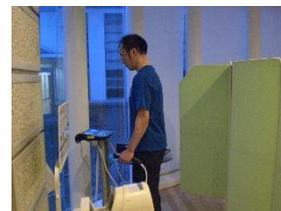
事前説明会時に測定を実施。事業終了後は、2月の中旬から下旬にかけて健康保健センターのロビーに設置。事業参加者へ自由に測定できることを周知するとともに、保健センターのトレーニングジム利用者も測定できるようにした。

#### 〇見える化

- ・事業実施前後のアンケート実施
- ・体組成計やアプリで、身体の状態や活動量などを可視化

#### 〇事業後のフォロー

事業終了後も継続して健康づくりに取り組むことを促す。



### 5.評価(効果検証)の設定

#### 〇評価指標

- ①参加人数 ②歩数 ③体組成 ④行動変容 ⑤事業満足度

### 6.事業評価(実績・効果)

#### 〇アウトプット

【参加人数】アプリ登録者は、52名。(そのうち、事業説明会に来場した方は5名)バーチャルウォーキングラリーの参加者は33名。

【歩数】歩数参加者の平均歩数は7600歩～4900歩/日であり、男女ともに全体の平均値は全国平均を上回った。特に60歳代から70歳代の女性と40歳代男性では、全国平均を大きく上回った。

【体組成測定】実施前測定者：5名。最終測定会は実施せず、保健センターに1週間程度設置し、トレーニングジム利用する方に自由に測定してもらった。(大体10名程度利用)

事業実施前後の体組成測定の結果については、測定者が少なかったため、比較することができなかった。

#### 〇アウトカム

測定会参加者が少なく、事業前後の測定データの収集ができなかったが、事前・事後アンケートにて、行動変容における歩数の変化が見られた。「運動実行期」、「運動関心期」、「運動無関心期」すべてのステージで、若干であるが、歩数の増加が見られた。

#### 〇事業全体の評価

大変満足・満足と回答した方が、85.7%と非常に高い満足度だった。また、事業のモチベーション維持に役立った事として、「歩数やアプリの活用や記録付けしたデータを見ること」が69.1%と高く、「仲間と一緒に参加すること」がその次に多かった。

これまで参加が少なかった30代や40代の参加者が多かったため、この事業を通して、若年層が健康や運動に関心を持つきっかけになったと考える。また、アプリやデータ送信操作などに戸惑う方が多く、スマホ操作が必要と聞いて参加を渋る方が多い印象があった。今後はアプリの操作を説明しつつ勧奨を図る必要があると感じた。全体を通して、事前事後の説明会など、参加者を参集する事の難しさ、個々の理解度に合わせた支援の重要性を改めて感じた。

### 7.今後の展開

今後、構築したアプリを活用して、既存の健康チャレンジポイント事業との連携や保健指導等で活用できればと考えている。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

今年度初めて活用したので進め方について戸惑いも多かったが、他市町村の取り組みを参考にしたり、委託先の担当者にも常にアドバイスいただきながら、事業を進めることができた。参加を促すために、もっと事業の PR をする必要があったと感じる。沢山の方が参加するためには、スマホやアプリの操作方法の説明等、丁寧な対応が必要であると改めて感じた。

キビタン©福島県



## 石川町

人口:13,953 人

(R5. 10. 1 時点)

## RIZAP ヘルスアップセミナー事業

### 1. 事業概要

#### ○背景

石川町では、一人当たりの国民健康保険医療費が高く、生活習慣に起因する疾患が多く占めている。また、メタボ該当者の割合が 25.6%と県平均、全国平均と比較しても高い状況にある。さらに、特定保健指導の実施においても参加者が集まらず、グループ支援が難しい現状にある。

#### ○目的

RIZAP 株式会社と健康づくり事業を展開し、より効果的な運動・食事の実践による減量を実感することで、生活習慣の改善に対する意識の向上を図り、生活習慣病の予防と町民の健康増進に努めることを目的とする。

#### ○今事業のねらい

参加者の体重・腹囲・BMI の改善、生活習慣の改善に対する意識の変化

### 2. 実施体制

#### ○委託先

RIZAP 株式会社

#### ○民間企業の活用の仕方

RIZAP メソッドによる町民の健康意識を高める手法を学び、今後に活かす。

#### ○事業費

1,047,450 円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 1,047,000 円）

### 3. 事業のポイント

- ・ 健診結果に募集チラシを同封し、必ず目を通してもらえるようにした。
- ・ 前年度はアプリを使用しなかったが、今回はアプリを導入し、食事記録や体組成の変化を見ることができるようにした。アプリをチェックしているトレーナーからのアドバイスも得られ、モチベーションの向上につなげられるようにした。

### 4. 事業内容

#### ○対象

特定健診を受診した者

#### ○周知方法

健診結果に募集チラシを同封、町内新聞に記事掲載

#### ○時期

令和5年12月～令和6年2月

#### ○内容

結果にコミットコース（ライトプラン）

- ・ 5回のうち3回は対面でRIZAP トレーナーによる食事と運動の講話及び指導（90分）  
2回はトレーナーがオンラインで参加者からの質疑に答え、運動も実施（30分）
- ・ アプリで食事記録及び体組成記録をする
- ・ アプリ内でトレーニング動画を見ることができ、トレーナーからのアドバイスもあり



### ○見える化

体重等の変化がわかるよう、毎回、体組成計を用いて体重や体脂肪率の測定及び腹囲・血圧の測定をし、モチベーションの向上につなげた。

### ○事業後のフォロー

- ・アプリの継続利用ができ、食事記録や体組成記録ができ、セミナー終了後も継続して変化を見ることができる。
- ・次回の健診に向けての助言

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ・参加者の体重・腹囲・血圧・BMI の変化
- ・健康意識の変化
- ・生活習慣の変化

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

実施回数：5回（すべて集合）

参加人数：12名

出席率：93.8%

### ○アウトカム

体重：平均2.1kgの減 最大4.5kgの減

腹囲：平均1.5cmの減 最大7.8cmの減

血圧：収縮期血圧平均1の増

拡張期血圧平均10の減

BMI：最大-1.5



### ○事業全体の評価

- ・参加者全員が減量を達成した。
- ・参加者全員が教室に参加して、健康意識が高まった、食事の内容や量を注意するようになったとアンケートで回答した。
- ・参加者同士、仲間意識も芽生え、毎回励まし合いながら受講していた。

## 7.今後の展開

- ・本プログラムの最終回で終わりではなく、継続して生活習慣の改善ができるようなアプローチをしていく。
- ・民間企業との協働により学んだ参加者への指導方法等は、今後町での健康増進事業を実施する際に取り入れていきたい。
- ・役場内に体組成計が常設されているため、使用できることを周知し、継続して測定できるようにしていく。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

- ・今回は、特定保健指導対象者のみではなく、特定健診受診者全員にチラシを配布したことで、RIZAPのネームバリューで参加者が多数集まると予想したが、今年度もあまり集まらなかった。(ハードルが高かったのか)
- ・次回は、町の公式LINEやホームページ等のSNSを利用しより多くの町民に受講していただけるよう広報を工夫したい。

## 平田村

人口:5,442人

(R5.10.1時点)

## ひらた健康アップ事業

### 1.事業概要

#### ○背景

平田村では一人あたりの国民健康保険医療費が高く、とくに糖尿病や高血圧といった生活習慣に起因する疾患が多く占めている。また働き世代の健康管理がそのまま高齢になった場合に重症化してしまう傾向にあり、働き世代からの健康意識の向上が重要と考える。

#### ○目的

一人ひとりの健康づくりに着目・介入し、継続した運動習慣の定着、食生活の改善を目指す。

#### ○今事業のねらい

プログラムの参加により体の変化を実感してもらい、改善された運動習慣・食生活が定着する。

### 2.実施体制

#### ○委託先

株式会社ルネサンス

#### ○民間企業の活用の仕方

本村のフィットネスジムを活用したトレーニングを中心に、生活習慣改善セミナー、運動プログラムを2グループに分かれて実施。ルネサンスのノウハウを活かしながら、教室後も継続して健康づくりに取り組めるようにした。

#### ○事業費

1,200,000 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,200,000 円）

### 3.事業のポイント

働きながらも参加しやすいように夜の時間帯で開催した。

村のフィットネスジムを活用した内容を取り入れた。（無料10回券の配布）

### 4.事業内容

#### ○対象

20歳以上の村民

#### ○周知方法

全戸にチラシを配付、特定保健指導・重症化予防対象者への個別通知

#### ○時期

令和5年9月～令和6年3月

#### ○内容

- ①InBodyによる体組成の測定、トレーナーによる個別カウンセリング（1回目）
- ②からだわかるセミナー（2回目）
- ③運動プログラムの実施（3～7回目）
- ④InBodyによる体組成の測定、トレーナーによる個別カウンセリング（8回目）



## ○見える化

事前・事後評価で体組成を測定し、体の状態の変化をみる

## ○事業後のフォロー

村のフィットネスジムの利用を促す

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ①InBodyによる体組成測定結果（体重、体脂肪率、BMI、腹囲、筋肉量等）
- ②生活習慣アンケート（健康意識の変化、生活習慣の変化等）

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

実施回数：8回

参加人数：22名

参加率：75%（132回/全176回）

### ○アウトカム

事前と事後の両方を測定した16名を対象

#### ① 体組成測定結果

体重：平均-0.5 kg、最大-5.1 kg      筋肉量：平均-0.57 kg、最大+1.1 kg

BMI：平均-0.12、最大-1.7      体脂肪量：平均+0.04 kg、最大-3.3 kg

腹囲：平均-0.07 cm、最大-5.4 cm



#### ② アンケート結果

運動の頻度：全くしていない人数が8人→0人に減少

フィットネスジムの利用について15人中14人が今後も利用したいと回答

### ○事業全体の評価

これまで運動習慣がなかった人に対して行動変容を促すことができよかった。村のフィットネスジムを利用した運動プログラムを取り入れてもらったことで、ジムを利用する契機となった。自宅での運動習慣が身につくように、オンデマンド動画視聴も取り入れたが、視聴回数が伸びなかった。デバイス環境などの問題もあったと思うが、教室時間外での運動をどのように増やすかが今後も課題と感じた。

## 7.今後の展開

- ・今回の参加でゴールとならずに、その後も継続して運動や食事に気を付けて生活できるようにフォローを検討していく
- ・今後は健診の結果や生活習慣など個人の状況に応じた支援をプログラムの内容と絡めて実施し、村独自の支援を展開していきたい

## 8.プログラム活用時のアドバイス

村の資源の活用を検討してくれて、教室が終わっても運動習慣を継続できるかに着目して指導いただきました。

## 浅川町

人口:5,917人

(R5.10.1時点)

# RIZAPによるからだ改善トレーニング

## 1.事業概要

### ○背景

本町は、全世代で肥満者の割合が高い状況にある。肥満は種々の生活習慣病の要因で、循環器系疾患の死亡率も高い。そのため、働き盛り世代の健康づくりを重点施策とし、脳ドックや歯科健康診査などとあわせ、本事業にも取り組むこととした。

### ○目的

- ・生活習慣病予防、メタボ改善、筋力アップを目的とした運動と栄養中心の集団指導を実施する。
- ・ハイリスク者にアプローチするとともに、ポピュレーションアプローチの視点で意識の高い方も募り、広報やロコミ等で、事業の有効性を町民に広く周知する。

### ○今事業のねらい

- ・参加者の体重、BMI、体脂肪量の改善。また、生活習慣に対する正しい知識の普及と意識の改善。

## 2.実施体制

### ○委託先

RIZAP株式会社

### ○民間企業の活用の仕方

結果にコミットコース（ライトプラン） 対面セミナー 3回 オンラインセミナー 2回

※オンラインセミナーは、自宅のほか、保健センターでも受講できる体制とした。

### ○事業費

1,111,432円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,111,000円）

## 3.事業のポイント

- ・開催時間を平日の夕方としたこと。
- ・事業とあわせ、運動訓練室の利用勧奨や個別相談などフォロー体制を強化したこと。

## 4.事業内容

### ○対象

・45歳～55歳の町民で、生活習慣病の予防または改善、メタボ解消をしたいと思っている方。また、BMI等問題がなくても、特定健診等で検査項目の数値が悪化しなにかしたいと思っている、体力的な衰えを感じる、運動や栄養の改善について興味があり健康や若さを保ちたいなどの気持ちがあり、実際に行動したいと思っているやる気のある方。

### ○周知方法

個別通知

### ○時期

令和5年10月31日～令和6年1月31日

### ○内容

- (1) RIZAPスタッフによる講義及び運動トレーニング
- (2) RIZAPスタッフによるフォローアップ指導
- (3) 体組成計を使用しての測定
- (4) アプリを使った自己管理（食事登録、測定数値の入力）



## ○見える化

- ・対面時セミナー時に、体組成計による測定を実施し、結果を配布した。

## ○事業後のフォロー

- ・運動訓練室利用、健民アプリの紹介
- ・個別相談（希望者）

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ・アンケート
- ・体重や体組成など身体状況の変化

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

- ・実施回数 全5回（対面でのセミナー 3回、Webでのフォローアップセミナー 2回）
- ・参加延べ人数 53人、参加率 70.7% 継続率 60.0%  
※セミナー欠席時は、個別にフォローを実施し、合計で14人が最終測定まで実施できた。

### ○アウトカム

※体組成計による測定

- |       |    |         |    |         |    |        |
|-------|----|---------|----|---------|----|--------|
| ・体重   | 最大 | -5.3kg  | 最小 | +0.3kg  | 平均 | -1.4kg |
| ・BMI  | 最大 | -1.9    | 最小 | +0.3    | 平均 | -0.5   |
| ・筋肉量  | 最大 | +2.75kg | 最小 | -2.25kg | 平均 | -0.3kg |
| ・体脂肪率 | 最大 | -4.0kg  | 最小 | +0.5kg  | 平均 | -1.1kg |

※アンケート（n=9人）

- |                 |         |    |      |    |       |    |
|-----------------|---------|----|------|----|-------|----|
| ・健康に対する意識が高まったか | 非常に高まった | 8人 | 高まった | 1人 |       |    |
| ・運動の頻度が増えたか     | 非常に増えた  | 3人 | 増えた  | 5人 | 変わらない | 1人 |
| ・食事量、内容が変化したか   | 非常に変化した | 5人 | 変化した | 3人 | 変わらない | 1人 |

### ○事業全体の評価

- ・働き盛り世代を対象としたため、就業との調整等がつかず欠席者が多かった。
- ・セミナーでは、栄養、食事指導がメインであり、運動は10～20分であった。からだを動かしたくて参加した方も多く、思っていた内容と違っていたというような声が聞かれた。町として、受託側に具体的なプログラム内容の確認をする必要があったと思う。
- ・このプログラムは、個人での取り組みが主であり、受託側のフォローの機会も限られていた。そのため、町としてできるだけフォローの機会を増やしたり、参加者同士が情報交換など交流できたりするように声かけを実施した。回数を重ねる毎に教室の雰囲気はよくなり、最終的には、体重や体脂肪が減少するなどのよい効果があった。

## 7.今後の展開

- ・働き盛り世代の健康づくり事業の機会を増やし、中長期的に生活習慣改善に取り組めるような支援を実施していきたい。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

- ・参加要件として、運動制限、食事制限を確認する必要があり、本人の「制限はない」というような申し出や自身が記載した書類では参加が認められないか問い合わせたところ、医師が記載した書類がなければ参加できないと受託先の事務担当から返答がありました。そのような面で、意欲はあっても参加しないことを選択した方が数名いました。教室開催の案内時に、治療中の疾患がある場合に、医師による書面での証明が必要なること旨の周知が必要になります。

## 三春町

人口:16,332人

(R5.10.1時点)

## 三春町健康増進プログラム事業

### 1.事業概要

#### ○背景

令和4年度特定健診の結果より、メタボリックシンドローム該当者は25.7%、予備群該当者は12.5%で、該当者、予備軍ともに前年度よりも悪化している。特定保健指導の実施率は前年度に比べ微増も、若い世代（働き世代）への早期の生活習慣病予防対策が課題であった。

#### ○目的

生活習慣病のハイリスクグループである特定保健指導対象者に対し、生活習慣病予防の知識の習得及び自ら実践し継続できる実践力を身につけることで、生活習慣病への移行者を減少させることを目的とし、運動が継続できるように支援体制を整える。

#### ○今事業のねらい

InBodyでの体組成測定及びトレーナーによる個別カウンセリングにより、自分の体の状態を知り、かつ、自分に適した運動を知ることによって教室終了後の運動継続ができるような意識付け、実践力向上、運動習慣の定着を目指す。

### 2.実施体制

#### ○委託先

株式会社ルネサンス

#### ○民間企業の活用の仕方

総合型スポーツクラブの運営・介護・健康づくりなど幅広い事業を展開し、様々な運動プログラムを提案している企業のノウハウを活かし、参加者が自分の体について知り自分に合った生活習慣改善プログラムを行うことで意識向上を図り、教室終了後も町営ジムなどの資源を活かし継続して健康づくりに取り組めるよう支援する。

#### ○事業費

1,199,000円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,199,000円）

### 3.事業のポイント

短期間集中型の教室の実施に加え、同時に町営ジムの利用促進のため無料券を交付し、個人での取り組みを支援し、教室終了後も継続して取り組める環境を提供し支援した。

### 4.事業内容

#### ○対象

40～74歳の特定保健指導対象者

#### ○周知方法

対象者へ健診結果通知に併せてチラシ送付。併せて、一部対象者には担当保健師・栄養士による訪問・電話での個別勧奨。

#### ○時期

令和5年9月～令和6年3月

#### ○内容

- ①InBodyによる体組成の測定
- ②ルネサンストレーナーによる個別カウンセリング
- ③からだかわるマネジメントセミナー



④運動プログラムの実施（運動器具での運動、自宅のできる運動、教室終了後も継続して取り組める運動の提案）

#### ○見える化

事前・事後評価での InBody による体組成を測定し結果をデータ化。

#### ○事業後のフォロー

町営ジムでの運動習慣の継続を促す。

### 5.評価(効果検証)の設定

#### ○評価指標

- ①InBody による体組成測定結果（体重、体脂肪率、BMI、腹囲、筋肉量等）
- ②生活習慣アンケート

### 6.事業評価(実績・効果)

#### ○アウトプット

実施回数 10回実施  
参加人数 24人  
継続参加率 95.8% (23/24人)

#### ○アウトカム

メタボ該当者割合は変化なし。体重減少12人/22人(54.5%)、BMI減少12人/22人(54.5%)と半数以上の改善が見られたが、体重増加9人/22人、BMI増加10人/22人と悪化した方も同程度みられた。そのほか、体脂肪率減少8人/22人(36.4%)、腹囲減少4人/22人(18.2%)、筋肉量増加3人/22人(13.6%)の改善がみられた。

健康への関心が高まった(86.4%)、運動への関心が高まった(50.0%)、バランス良く食べる(50.0%)、食べる順番を考える(59.1%)など意識や食行動の変化があった。

教室終了後も9人/22人(40.9%)が町営ジムを継続して利用しており、約4割に運動の習慣化がはかれた。

#### ○事業全体の評価

年末年始を挟むと参加者の生活習慣やモチベーション維持が崩れやすいため、年内に事業が終了するように計画し実施できたことも作用したか、継続参加率も高く1名以外は終了まで継続できた。約3か月間、週1回程度の教室で意識の継続をはかることや、同時にマチトレ利用無料券を交付したことで教室時のみだけでなく習慣の定着に効果があったと思われる。

### 7.今後の展開

グループワークを通して自己の振り返りを行うことで、自分の行動を具現化し再確認することや、他の参加者からも感化され意識付けを強化する効果があった。継続参加率が高かったのもそのためと考えられる。

町営ジムの施設や設備を利用して運動を行い、事業終了後も個別に運動習慣を継続しやすい契機となったと思われる。今後も健康的な行動を継続し、徐々に参加者のメタボ該当率が良化することを期待したい。

### 8.プログラム活用時のアドバイス

大部分の参加者の年齢層が近く、教室の中で仲間意識が醸成され、教室の楽しさが増し継続参加率が高まったと推測される。グループでの内容と個別に取り組む内容を組み合わせられ、自

分が取り組む行動を確認できたのもよかった。また欠席された参加者には電話にてフォローアップしてもらえたのがよかった。

専門のトレーナーによるわかりやすい栄養の講話や Inbody の結果をみて自分の身体を数値で確認できることで、目標を明確に数値化できたことや、行動目標を立てたツールも行動の継続につながり効果的だった。

キビタン©福島県



## 西郷村

人口:20,432人

(R5.10.1時点)

## 西郷村健康プログラム

### 1.事業概要

#### ○背景

当村におけるメタボリックシンドローム及び予備軍の割合は国・同規模町村・県と比較しても高い傾向にある。1回30分以上の運動習慣なし、1日1時間以上運動なしの者の割合も同様である。生活習慣病の発症予防及び重症化について、ハイリスクである特定保健指導対象者及び健診受診者のうち、BMI25以上かつ生活改善希望者に対し、効果的に運動（ウォーキング）を行うきっかけづくりとして、本事業を実施する。

#### ○目的

- ①生活習慣病の発症予防及び重症化予防
- ②健康寿命の延伸

#### ○今事業のねらい

特定保健指導の一助としての役割。運動習慣のきっかけづくりとして利用し、行動変容が期待できる。

### 2.実施体制

○委託先 株式会社 タニタヘルスリンク

#### ○民間企業の活用の仕方

健康総合企業である株式会社タニタヘルスリンクでは、「はかることからはじまる健康づくり」のコンセプトのもと、健康プログラムを活用し、運動や身体の状態の可視化を行うことで、行動変容が期待できる

#### ○事業費

1,388,200円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 1,200,000円）

### 3.事業のポイント

特定保健指導対象者に対し、集団で運動教室を実施していたが、開催時間が平日の日中ということもあり、参加者が少なく、費用対効果をあげることが難しかった。コロナ渦は明けたが、近年の傾向としてメタボ対象者のみの運動教室について、集団実施しても人が集まらないことから、事業実施について検討。各個人で運動を取り組むことのできるきっかけづくりとして、本事業を採用した。（同事業実施2年目）

### 4.事業内容

#### ○対象 34名

- ・昨年度参加者（令和5年度特定保健指導対象者23名）のうち、継続希望者 11名
- ・令和6年度特定健康診査受診者のうち、生活習慣病ハイリスク者（特定保健指導対象者）で、事業参加希望者 5名
- ・特定健康診査受診者のうち、BMI25以上の者のうち、事業対象希望者 18名

○周知方法 対象者に郵送で案内

○時期 令和5年11月～令和6年3月



## ○内容

- ①事業説明会（体組成計測定、栄養指導（1回あたりのご飯の量の確認）、活動量計の配付及び使用方法の説明）
- ②活動量計の測定（総消費エネルギー量、歩数、歩行時間、活動エネルギー量）
- ③健康管理サイト「からだカルテ」の利用（健康情報の提供）
- ④バーチャルウォーキングラリーの実施（富士山編 33日間・178.5km・総歩数255,000歩）
- ⑤終了報告会（バーチャルウォーキングラリー上位入賞者及び完歩賞表彰式、参加賞授与、栄養指導（塩分、みそ汁の試飲）、取組について振り返り（個別相談））

## ○見える化

- ①体組成計及び活動量計を使用し、身体の状態や活動量などを可視化
- ②健康管理サイト「からだカルテ」でのデータ推移による可視化

## ○事業後のフォロー

事業終了時に個別で今回の取組について振り返りを行い、次年度健診へ向けてさらに取組むべき課題を明確にした。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ①参加人数 ②データ送信率 ③歩数 ④体組成 ⑤事業満足度

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

#### 【参加人数】

参加希望 34名 最終評価終了者 33名（途中辞退者 1名）  
うち、昨年度より継続参加率 47.8%（23名中 11名）

#### 【データ送信率】

11月の事業開始時および12月は100%と非常に高い送信率であった。その後、1月は低下傾向であったが、期間を通じ、67.6%と高値で推移した。

#### 【歩数】

事業期間における参加者の平均歩数 5,953±2,676 歩であった。

女性全体では全国平均値を上回った。特に女性の50歳代、70歳代では全国平均値を上回った。男性はいずれの年代でも全国平均値に届かなかった。月毎の平均歩数では、歩数の把握できる参加者が少なかったが、11月は6,104歩、12月は6,185歩と変化なかったが、1月は5,301歩と減少した。

#### 【体組成】

実施前のBMIが25を超えていた参加者は32名 94.1%であった。実施後には29名 87.9%に減少した。全体の平均BMIは27.5から26.8へ減少した。体脂肪率は有意に増加した。相対的に筋肉量は有意に減少した。



### ○アウトカム

・対象を特定保健指導対象者及び健診受診者のうちBMI25以上の事業参加希望者に絞ったが、事業実施期間が年末年始を挟んだ冬場の時期であったこともあり、筋力は低下、体脂肪は増加の傾向にあった。

・事業を通して、ウォーキングを取り組む際に、意識的に取り組むことができ、自らの取り組み状況を「見て分かる」という可視化できることにより、モチベーションが向上し、行動変容強化に繋がることができ、事業の目的を達成することができた

## ○事業全体の評価

### 【事業満足度】

「大変満足」「やや満足」と回答した割合の合計は96.7%と比較的高い満足度であった。

事業でモチベーション維持に役立ったものとして、「歩数、活動量計、アプリの活用」、「記録付けたデータをみること」が多く事業の目的と合致していた。

今回の事業を通じ、ウォーキングを取り組むきっかけとなり、村の介入により、モチベーションを維持することが出来た。



## 7.今後の展開

事業実施2年目であり、本事業については今年度で終了。

次年度については、先駆的健康づくり事業を使用せず、また、対象を特定保健指導対象者やBMI25以上の者に限らず、村民が主体的に健康づくりに取り組むことができる事業を検討する。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

前年度に引き続き、実施時期が冬期間であり年末年始を挟むため、成果が出にくいことが今年度も課題となった。活動量計を利用した運動（ウォーキング）についてはあくまできっかけづくりとしての利用であり、栄養指導の重要性を感じた。

終了報告会を利用し、全体だけでなく、個別で振り返りを行うことで、次年度の健診へ向けた、さらに取り組むべき課題を明確にできたため、効果的に関わる事ができる。

キビタン©福島県



## 1.事業概要

### ○背景

本市の働き盛り世代は、肥満や運動習慣がない方の割合が全国平均と比較して高い状況にある。

### ○目的

正しい生活習慣の定着と健康指標（体重・BMI）の改善を目指す。

### ○今事業のねらい

日常生活の中で健康づくりを意識した運動面と食事面の改善や、参加者同士が刺激を受けることでセミナーへの継続参加率を上げる。

## 2.実施体制

### ○委託先

RIZAP株式会社

### ○民間企業の活用の仕方

専門トレーナーによるセミナー（対面形式を新たに加えて、オンライン形式と交互に実施）

### ○事業費

1,044,400円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,044,000円）

## 3.事業のポイント

\* 働き盛り世代が参加しやすいよう夕方の開催

\* 条件はあるが、市民以外も対象

## 4.事業内容

### ○対象

30歳～60歳代の市民及び市内に通勤する方

### ○周知方法

市ホームページ、市政だより、Facebook、ラジオ放送（エフエム会津）等

### ○時期

令和5年11月～令和6年1月

### ○内容

対面セミナー3回、オンラインセミナー2回

### ○見える化

RIZAPアプリを用いて、日々の体重・体脂肪率や食事内容等を参加者自身で管理

### ○事業後のフォロー

次年度の健康行動促進施策にてフォロー



## 5. 評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

参加者のBMI 平均値の改善と体重の変化

アンケートによる健康意識の向上と自主的運動回数の増加

## 6. 事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

実施回数：5回

事業人数：150名

継続参加率：約70%

## ○アウトカム

BMI：平均0.6の減（最大値2.4の減）

体重：平均1.5kgの減（最大値6.5の減）

BMI・体重の減少：参加者の約80%

## ○事業全体の評価

80%以上の参加者が、運動の頻度が増えた、食事の内容や量を注意するようになったとアンケートで回答した。

対面での実施により、参加者の仲間意識が芽生え、互いに励まし合って受講している様子が見られた。

参加者からは、「疲れにくくなった。」、「自分に自信がついた。」などのコメントがあった。

## 7.今後の展開

\* 今回の参加者は、健康意識が高く、RIZAPアプリの入力頻度も高いことから、行動力も伴っているが、今後も一人で継続できるとアンケートで回答したのは約30%であった。そのため、健康行動を促進するような施策などの実施を定期的に行えるよう、検討していきたい。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

\* 事業の期間が短期間であれば、成果が得られにくい場合もあるため、いかに参加者が主体的に取り組んでいけるかを考えると、課題はあるが、賛同の参加者によるコミュニティ形成・運営で継続意欲を高めることができれば十分な成果を得られるかと思う。

キビタン©福島県



## 1.事業概要

### ○背景

- ・当町は県平均と比較し生活習慣病罹患率が高く、心疾患・脳血管疾患の割合が高い傾向にある。
- ・町内にスポーツやトレーニングができる施設が無く、サロン等で運動をしている高齢者や学校・クラブ等でスポーツができる子どもと比較し、働き盛り世代の運動習慣・機会の確保が難しい現状がある。

### ○目的

RIZAP 株式会社のプログラムを活用し、からだづくり・運動不足解消のための知識等の習得を図り、継続した運動習慣の獲得を目指す。

### ○今事業のねらい

運動不足及び生活習慣の改善、生活習慣病予防・重症化抑制を目指す。

## 2.実施体制

### ○委託先

RIZAP 株式会社

### ○民間企業の活用の仕方

からだづくり・運動不足解消のための栄養・運動に関するセミナーの開催

### ○事業費

1,088,541円(内、市町村先駆的実施支援事業補助金1,088,000円)

## 3.事業のポイント

- ・年1回実施している町と町内事業所の健康づくりに関する連絡会で開催を周知し、働き盛り世代の参加を促した。
- ・夕方～夜間に開催し、オンライン参加と集合会場での参加を併用することで、参加者の都合に合わせた出席方法を選択できるようにした。

## 4.事業内容

○対象 : 町民または町内事業所で働く20～60代

○周知方法 : 事業所連絡会で町内事業所に直接周知。さらに広報等で情報提供した。

○時期 : 令和6年1月～2月 全5回(90分セミナー3回、30分フォローアップセミナー2回)

○内容 : RIZAP トレーナーによるオンラインでの食事管理・筋力トレーニング指導。  
専用アプリを用いた食事・体重記録



### ○見える化

- ・ 受講前後の体重測定結果の比較
- ・ 受講アンケート結果からセミナーの満足度等を数値化

### ○事業後のフォロー

- ・ 受講後アンケート等の結果を次年度以降の健診結果説明会等の事業に活用する

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

1. 体重等測定記録の推移
2. 受講時アンケートの結果：健康・食事・運動に関する意識の変化

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

- ・ 申込者数：33名(男11名、女22名)  
…60代4名、50代10名、40代11名、30代5名、20代3名
- ・ 各回参加者数：初回29名、2回目22名、3回目21名、4回目15名、最終回16名  
延べ103名 (オンライン参加者含む)

### ○アウトカム

#### 1. 測定記録の推移

- ・ 体重(平均)：初回64.4kg → 最終回64.1kg(-0.3kg)、減少幅最大値-2.8kg
- ・ BMI(平均)：初回24.6 → 最終回24.5(-0.1)、減少幅最大値-1.0
- ・ 体脂肪(平均)：初回29.4% → 最終回28.1%(-0.7%)、減少幅最大値-2.3%

#### 2. 受講時アンケートの結果

- ・ 健康意識が変化したか：大いに意識するようになった…28%、意識するようになった…61%
- ・ 食事への意識変化：大いに意識するようになった…17%、意識するようになった…78%
- ・ 運動習慣への意識変化：大いに意識するようになった…17%、意識するようになった…50%

### ○事業全体の評価

- ・ セミナー全体の満足度について約8割が「満足」「大変満足」と回答していたが、6%が「不満」と回答していた。プログラム内の運動パートが短かった、もっと体を動かす時間が多いとよかったとの意見があった。
- ・ オンライン受講の感想について、天候や体調・仕事の都合に合わせて参加方法を選べてよかったという意見の一方で、トレーナーと直に会えないのは残念と言った声もあった。

## 7.今後の展開

- ・ 働き盛り世代をメインターゲットに設定し参加してもらうことができた。引き続き、働き盛り世代の運動機会の確保ができるように計画する。
- ・ しかし、離脱者も多く、参加者からは運動が少なかったという意見や座学が多く想像と違ったとの声もあった。今後なぜ継続参加に至らなかったのかを分析し振り返る必要がある。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

ボディメイクのための食事や筋力トレーニングについて専用アプリやZoomを使いながら学ぶことができました。実技よりも講義の時間の方が長く、参加者からの反応も体を動かす時間が少なかったという感想があったため、セミナーを周知する際の情報提供が重要だと思われます。

## 双葉町

人口:6,570人

(R5.10.1時点)

# わくわくウォーキングプログラム

## 1.事業概要

### ○背景

双葉町は2011年3月の東日本大震災および原子力災害により、長期間全町避難を余儀なくされている特殊な町である。そのため、住民、特に壮年期を対象とした集団健康支援プログラムの提供が難しい。また、町の総合健診を受ける者も高齢者が多く、特定健診対象の受検率は伸び悩んでいるという特徴がある。さらに健診結果からも「メタボリックシンドローム」該当者も多く生活習慣病対策は重要課題といえる。

今回は住民を支援する役場職員も同じプログラムを利用することで「チームふたば」という連帯感を持ってもらい、参加者の継続意欲支援を試みる。また、双葉町内に誘致した一般企業への参加も呼び掛ける。

### ○目的

民間企業と協働した提案プログラムを活用し、効果的・効率的に事業を実施することで住民の生活習慣病の予防・改善を図る。

### ○今事業のねらい

「歩く」という行為は、身近な運動習慣であるが比較的体への負担が少ないため、参加しやすく、気軽に取り組むことができる。また、双葉町は継続した集団への支援が困難であるが、本事業は個別に取り組むことが可能である。その一方、同じプログラムに参加することで連帯感や一体感を持つことが可能なため、取組みの継続につながることを期待する。

## 2.実施体制

### ○委託先

花王株式会社

### ○民間企業の活用の仕方

花王株式会社の「ホコタッチ」を利用し、日々の生活の中の歩行に焦点をあてた事業を展開。歩数のみならず、自分では気づかない歩き方の特徴の説明を初回測定時に説明することで改善点を明らかにした。また、最終測定会では町保健師が改善された点を評価し、以降の「歩く」ということに対する行動を意識づけるために、花王株式会社担当者から事前に説明のポイントなどの情報提供を受けた。

○事業費 1,171,760円 (内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,171,000円)

## 3.事業のポイント

- ・測定会を2回実施し、初回の測定会では予約制を取って、事業の主旨や参加者の歩き方の特徴などの説明を十分に行えるように工夫した。また、最終の測定会では体組成測定と足指把持力測定を行った。さらに希望者には最終の測定会后1か月間、ホコタッチを利用できるようにし、回収時にも体組成測定と足指把持力測定を行った。

- ・体組成測定と足指把持力測定では福島県立医科大学(理学療法士、作業療法士)の協力を受け、専門的に「歩き方」への助言を受けられるようにした。

- ・町内居住者が少ないので、町職員も参加とした。

## 4.事業内容

### ○対象

- ・福島県内の自治会等で告知し、参加協力の得られた住民（概ね 20 歳以上 75 歳の者）
- ・住民の健康や生活支援を行う役場職員
- ・双葉町内に誘致した一般企業に勤務している者

### ○周知方法

- ・双葉町内居住者：町内で実施される保健事業等での告知
- ・一般企業勤労者：庁内（復興推進課）を通じた企業向けメーリングリストによる周知
- ・双葉町役場職員：庁内案内機能を用いた職員向周知、庁議での参加依頼

### ○時期

令和 5 年度 10 月～令和 6 年 2 月

### ○内容

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| ①令和 5 年 10 月 12 日～10 月 14 日 | 第 1 回歩行力測定会                |
| ②令和 5 年 11 月 13 日～11 月 22 日 | ホコタッチ                      |
| ③令和 5 年 12 月 12 日～12 月 22 日 | ホコタッチ                      |
| ③令和 6 年 01 月 10 日～01 月 13 日 | 第 2 回歩行力測定会（体組成測定・足指把持力測定） |
| ④令和 6 年 02 月 19 日～02 月 20 日 | ホコタッチ（体組成測定・足指把持力測定）       |

### ○見える化

- ・歩き方の測定結果、歩行年齢および 1 ヶ月の歩行記録を個人記録として印刷・配布・事業への参加継続勧奨、希望者には歩き方の傾向についての指導

### ○事業後のフォロー

- ・事業終了後、声掛けを中心とした運動への取組状況把握と運動継続の促し

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

①ホコタッチを 3 か月間装着し、歩行力（歩く速さ・テンポ・歩幅・歩隔・踏み込み・蹴り出し力・歩行バランス年齢・歩行スピード年齢）の改善がある。

②3 か月のホコタッチ装着者（最終評価対象者）： 70 名

ホコタッチ利用者 : 100 名

測定会参加者 : 100 名

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

- ・事業参加人数：87 名 期間：2023 年 10 月～2024 年 1 月（3 か月）
- ・継続参加人数：54 名（男性 36 名、女性 18 名）

### ○アウトカム

今年度当初、統一指標評価については収集データの不足により評価できていない

### ○事業全体の評価

3 か月のホコタッチ装着者（最終評価対象者） : 70 名 結果 67 名

ホコタッチ利用者 : 100 名 86 名

測定会参加者 : 100 名 67 名

・参加人数は双葉町町内に立地する一般企業の参加がなく、思うように伸びなかったが、10 月の測定会后、ホコタッチだけでも持ちたいと参加申込みが多かった。

・職員の参加が多いため、業務の兼ね合いで継続参加が難しい者が多かった。

- ・継続参加できた54名には、ホコタッチによる日常歩行を挟んだ開始時と終了時（約3か月後）を比較すると歩行の質における多くの項目（歩行速度・テンポ・歩幅など）で改善が見られた。顕著な改善項目は摺り足型（右）、歩行傾向（転倒・腰痛）であった。
- ・ホコタッチ装着により、「普段の自分の歩き方や歩数、歩くスピードなどに気をつけるようになった」「判定が詳細でこれからの体力作りの参考になる」などが聞かれた。
- ・参加者同士の声掛けのきっかけになっていた。

## 7.今後の展開

- 令和5年度の総合健診結果などを基に、運動習慣をもつ必要のある対象者を絞り込み、参加勧奨することや、グループ参加の促しなど、気軽に参加できるように工夫して継続活用したい。
- 健康関連イベントなどでの周知の他に、「ノルディックウォーキング教室」や「体組成測定」などの機会とも連動させて、よい歩行習慣を身につけ、町民および町民を支える役場職員の更なる健康意識の向上・改善を図る。
- 歩行を通した「運動」を基軸に、からだ作りを意識して「栄養面」の情報提供なども測定会で行い、希望者には健康相談の機会を案内して個別的な支援に繋いでいきたい。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

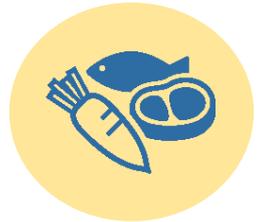
- ・双葉町に居住する町民が少なく、町内居住職員を取り込むという発想から全職員を対象に実施した。また、2回目実施となる今回は町長も参加して「チームふたば」という意識を持ってもらうことやホコタッチに来た職員の結果を担当者が共有・評価することで継続者の意識づけができた。ただし、対象者に職員が多いことや測定会の開催日に業務で参加できない職員が多く、結果的に継続者が減ってしまうことになった。
- ・2回目の測定会時、体組成測定と足指把持力測定を行ったところ、そのままホコタッチを身に着けたいと希望する者が多数となった。（1ヶ月後の回収日にも体組成測定と足指把持力測定実施）客観的測定結果を用いると参加者のやる気を引き出せるようであった。



## 食事(減塩、野菜摂取、食習慣改善)

---

---



## 桑折町

人口:11,086人

(R5.10.1時点)

## 血糖変動チェックプラン事業

### 1.事業概要

#### ○背景

桑折町では高血圧・高血糖・脂質異常の3項目を併せ持つ人の割合が、同規模市町村と比べて高い状況にある(同規模市町村:7.1%、桑折町:7.3%)(令和3年度国保データシステムより)。

#### ○目的

自身の現在の血糖値の把握および血糖値スパイクが発生しているかの確認。また、自身で血糖値を測定することで、どういった行動や食生活が血糖値の上昇に繋がるかの理解の促進。

#### ○今事業のねらい

血糖値は食生活や身体活動、ストレスによって変動するため、参加者が自分で日々の血糖変動を確認することにより、生活習慣改善のきっかけ作りとなるよう支援すること。

### 2.実施体制

#### ○委託先

日本生命保険相互会社

#### ○民間企業の活用の仕方

専用機器「FreeStyle リブレ」を参加者に配付し、参加者に自身の血糖値をリアルタイムで測定していただく。更に「血糖値とは」「自身の生活の振り返り」「事業実施後の振り返り」といった3回のセミナーも開催し、参加者の理解の促進を図った。

また、日本生命保険相互会社からも町民に参加勧奨をしていただいた。

#### ○事業費

715,000円(内、市町村先駆的活用支援事業補助金715,000円)

### 3.事業のポイント

自身の血糖値を好きなタイミングで測定できるため、どういったときに高血糖になっているかわかりやすい点。

また、事業実施前と実施中に自身の食生活を2週間ずつ記録し、どういった食生活が高血糖の原因となるかを確認できる点。

### 4.事業内容

#### ○対象

全町民(糖尿病治療中の方は除く)

#### ○周知方法

広報紙、ホームページ、特定健診時の保健指導者に直接声掛け  
また、日本生命保険相互会社による町民への声掛け。

#### ○時期

令和5年9月～令和6年3月

#### ○内容

- ①第1回セミナーに参加し、血糖値について理解を深め、2週間食生活を記録をする。
- ②第2回セミナーに参加し、食生活の振り返りを行い、リブレを装着する
- ③リブレで自身の血糖値を測定しつつ、同時に2週間食生活の記録をする。
- ④第3回セミナーに参加し、自身の血糖値と食生活の振り返り、グループで討論。  
(各回セミナーで体重測定も行う)



### ○見える化

専用機器により、自身の血糖値や血糖値スパイク回数などを見る化。

また、食生活の記録により、過去4週間の自身の生活習慣を見る化

### ○事業後のフォロー

希望者にはリブレの測定器を返却し、自身で血糖値の測定を促した。また、自身の血糖について気になる点などあれば、町保健師によるアフターフォロー。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

体重やBMI 指数の変化。参加者アンケート

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

参加人数：22名 継続参加者：22名

### ○アウトカム

- ・BMI 平均値が実施前：21.64→実施後 21.37 と 0.27 減少した。
- ・事業実施前と比べて14名の方がBMI 値・体重が減少した。
- ・その内、9名の方が体重が1kg以上減少した。
- ・参加者の多くが血糖チェックを通じて、食事や運動などから新しい学びや気づきを得て、意識や行動変容に繋がったとアンケートで回答。



### ○事業全体の評価

参加者たちは1回目のセミナーで血糖値についての理解を深め、2回目のセミナーで食生活の振り返りやリブレの装着、3回目のセミナーで参加してみでの振り返りとグループで情報共有を行い、新たな学びや気づきを得ることができた。

参加者アンケートでも、全員が今回の血糖変動チェックプランに対して「満足」「やや満足」と回答しており、健康意識の醸成が図れたと感じる。

事業終了後も自ら血糖測定器のセンサーを購入して測定する方がいるなど、積極的な活動がみられた。

## 7.今後の展開

町で所有しているリブレを活用し、一過性のものとはせずに継続的に血糖値について学びの機会を設ける。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

参加者が事業を通して体験・体感したことを話すグループワークが盛り上がったため、事業終了時に情報共有が出来る場を設けると良いと感じた。

## 田村市

人口:33,067人

(R5.10.1時点)

# 働く世代の糖尿病予防プログラム

## 1.事業概要

### ○背景

田村市は健診での血糖項目が50歳代から半数以上に所見があり、福島県版健康データベース(FDB)県基準と比較しても空腹時血糖高値者、血糖降下薬内服ありの人が有意に多い状況にある。糖尿病を含めた生活習慣病の発症には若い年代からの生活習慣の影響が大きいため、働く世代の健康意識の向上が課題である。

### ○目的

自己血糖値測定による継続的な血糖値の把握、生活習慣と血糖値の関係を理解することでの健康意識の向上

### ○今事業のねらい

- 高血糖が身体に及ぼす影響について理解できる。
- 食事や運動等の日常生活における活動と血糖値の関係を理解する。

## 2.実施体制

### ○委託先

日本生命保険相互会社

### ○民間企業の活用の仕方

参加者自身で血糖変動がチェックできるサービスの提供と、生活習慣の変容につながる健康づくりの手法を学ぶ。

### ○事業費

830,500円(内、市町村先駆的活用支援事業補助金 830,000円)

## 3.事業のポイント

- ・対象を働く世代とし、市内事業所に協力を得て参加者を募集を行った。
- ・対象を有所見者に限定せず、糖尿病や予防についての基本的な知識を普及した。

## 4.事業内容

### ○対象

市内事業所の従業員(一事業所)

### ○周知方法

事業所に依頼し、チラシ等で周知

### ○時期

実施 令和5年9月～令和6年2月

### ○内容

- ・セミナーの開催(全3回)
  - 1回目:市の健康課題、糖尿病と生活習慣について、プラン参加要件の確認
  - 2回目:血糖測定やコントロールのポイント、目標設定、機器装着
  - 3回目:血糖測定の振り返り、継続する目標設定
- ・血糖測定専用機器によるグルコース値測定(2週間)
- ・ワンポイントアドバイスやコラムの配信

### ○見える化

専用機器による血糖値のモニタリング、自己記録表、血糖値測定フィードバック、事業所への事業報告

### ○事業後のフォロー

血糖値測定結果により、個別での資料提供

## 5. 評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ・肥満者の割合
- ・高血糖の影響に関する理解度（アンケート）
- ・日常生活における活動と血糖値の関係の理解度（アンケート）

## 6. 事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

- ・測定完了者：27名（申込者29名）
- ・セミナー参加者：延べ73名（3回）

### ○アウトカム

- ・肥満者の割合 実施前24%-実施後28%
- ・高血糖の影響に関する理解度  
知ることができた・まあまあできた 91%
- ・日常生活の活動と血糖値の関係の理解度  
食事や運動等との関係がわかった 100%



### ○事業全体の評価

・参加者満足度は満足との回答が約90%あり、同じ職場での情報交換やグループワークなど、周りの人と見比べての自身の傾向や、他の人と対策を共有できたことが満足度につながったと見受けられた。

・今回、体重に関する大きな変化はあまり見られなかったが、意識や行動の変化があった人が約80%と多く、セミナーでの学びや血糖モニタリングによる気づきを行動に移しながらの主体的な取り組みがみられた。血糖をリアルタイムで知ることができることで、楽しみながら食事の時間や内容、運動のタイミングなど、自分に合った血糖スパイクの対応法を見つけることができた。

## 7. 今後の展開

- ・今回、参加協力していただいた事業所には、今後も健康づくりに関する事業に取り組んでいただけるよう食事や運動等の普及啓発の機会を設ける。
- ・若い世代や健康無関心層からも反応が大きかったので、継続して実施したい。

## 8. プログラム活用時のアドバイス

若い世代への働きかけとして企画し、事業所に参加の取りまとめを協力していただいたが、参加者がなかなか集まらず担当者にご苦勞をおかけした。参加していただければ満足度は高いが、若い世代、健康無関心層に3回のセミナーはハードルが高いという反応が多かった。

## 白河市

人口:57,338人

(R5.10.1時点)

## 血糖チェックで健康づくり事業

### 1.事業概要

#### ○背景

白河市では、医療費分析において全体の医療費（入院＋外来）に占める割合が最も多いのが糖尿病である。さらに人工透析患者をみると40～64歳の若い世代での発症が国や県に比較して多い状況である。

#### ○目的

大きな健康問題が起きていない若い世代に早期介入し、糖尿病の発症及び重症化を予防する。

#### ○今事業のねらい

特定健診結果で血糖の項目が要指導の方を対象に、グルコース値を測定できる小型センサーを装着することで、食事や運動などによる数値の変動をリアルタイムで確認し、自分の体の状態を理解することで生活習慣改善の意識づけと行動変容を図る。

### 2.実施体制

#### ○委託先

日本生命保険相互会社

#### ○民間企業の活用の仕方

全3回のセミナーの開催と、専用機器で2週間の血糖変動をリアルタイムで確認することで、生活習慣改善の意識づけと行動変容を図る。

#### ○事業費

1,061,642円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金1,061,000円）

### 3.事業のポイント

・働き盛りが参加しやすいよう、WEBから24時間申込ができるようにした。また、セミナーを平日の夕方や休日に開催した。

### 4.事業内容

#### ○対象

白河市民（糖尿病治療中の者は除く）

#### ○周知方法

- ・特定健診受診者のうち、糖の項目が「要指導」となった40～64歳の者にチラシを送付。
- ・市の公式LINEで周知。
- ・特定保健指導対象者に個別勧奨。

#### ○時期

令和5年10月～令和6年3月

#### ○内容

- ・全3回のセミナーを開催。（10月、11月、12月）
- ・第1回：日本生命保険相互会社から糖尿病の基礎知識の講話、血糖変動チェックプランの説明、申込書の記載、アンケートの記入
- ・第2回：血糖値スパイクについて講話、機器の装着、測定方法の説明、アンケートの記入
- ・第3回：生活習慣改善について講話、保健師の質疑応答、測定結果をもとにグループワーク、アンケートの記入



- ・1回目と2回目の間に生活習慣振り返りシートの記入
- ・2回目と3回目の間に血糖変動記録シートの記入

### ○見える化

- ・専用機器で血糖値(グルコース値)を読み取り、数値が見える化
- ・生活習慣振り返りシートや血糖変動記録シートを記入し、食事や運動の状況が見える化

### ○事業後のフォロー

- ・次年度健診受診勧奨
- ・健診結果を確認し、生活習慣改善についての情報提供を実施

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

アンケート(食事や運動に対する行動に変化のあった者の割合、生活改善に対する意識の変化)

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

【参加者】35名

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
女性	1	0	1	12	8	1	23
男性	0	0	1	7	4	0	12



### 【各セミナー参加者】

第1回：24名、第2回：26名、第3回：22名(それぞれ、参加できなかった者は個別対応)

### ○アウトカム

- ・BMIの平均値は、実施前22.58から実施後22.45と若干低下した。
- ・体重、BMIが減少した者の内、1kg未満の減少が7名、1~2kgの減少が6名、2kg以上の減少が7名だった。
- ・参加者の93%が、食事や運動に関する意識や行動の変化があったと回答。意識、行動の変化について、80%が食事の内容に気を付けるようになったと回答、70%が食事の時間や順番に気を付けるようになったと回答、83%が意識・行動の変化を今後も継続できそうと回答。

### ○事業全体の評価

データが見える化することで、自身の生活習慣が血糖変動にどのように影響しているのかが知ることができ、体重の減少や生活習慣改善につながった。また、測定後のセミナーでグループワークを実施することで、参加者の生活習慣や血糖値に関する悩みや対処法について情報共有ができた。また、結果を受けて、医療機関の受診につながった者もいた。

## 7.今後の展開

次年度も継続して事業を実施予定。今年度の参加者に対して、次年度の健診受診勧奨や、健診結果データの聞き取り、結果に応じた情報提供を実施予定。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

- ・測定機器を専用リーダーのみにしたため、機械の利用に不安がある者でも、比較的スムーズに使用できた。
- ・事業開始が秋以降となるため、健診結果が届いてから時間差があり、参加勧奨通知のみでは、参加者が集まらなかったため、保健指導の場をもっと活用し対象者に直接参加勧奨できればよかった。

## 棚倉町

人口:13,061人

(R5.10.1時点)

## 野菜健幸セミナー

### 1.事業概要

#### ○背景

平成27年に策定した第2次健康たなぐら21計画において、高血圧の予防を重点目標とし、特定健康診査の受診や食生活の改善、家庭血圧測定の定着について啓発や指導を行ってきたが、本町の特健康診査における高血圧有所見者の割合は県や同規模市町村と比較し高い。

#### ○目的

民間企業の先進的なノウハウを活用した健康サポートプログラムを提供し、生活習慣の改善・生活習慣病の発症予防への意識向上を目的とする。

#### ○今事業のねらい

野菜摂取や減塩の重要性を学ぶ等、生活習慣を見直す機会を設けることにより、町民が健康意識や食生活習慣、野菜不足の改善等に向けた行動変容と生活習慣病の予防・改善を図る。

### 2.実施体制

#### ○委託先

株式会社カゴメ

#### ○民間企業の活用の仕方

“野菜摂取充足度（ベジチェック）測定による見える化”、4週間野菜摂取量と体重測定、血圧測定をレコーディングし、自宅で野菜350g/日以上摂取を目指す。

#### ○事業費

1,270,007円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,200,000円）

### 3.事業のポイント

高血圧分類Ⅰ～Ⅲ度の該当者を優先的に案内し、町の健康課題解決に向け、対象者の興味を引くベジチェックを活用。推定野菜摂取量が容易に可視化されるため、自身の食生活習慣を振り返ることができ、生活習慣の改善に向けた意識づけを図ることができる。

### 4.事業内容

#### ○対象

40歳以上の町民、特定健康診査において高血圧分類Ⅰ～Ⅲ度に該当した者

#### ○周知方法

広報、HP掲載、高血圧分類Ⅰ～Ⅲ度該当者は個別通知

#### ○時期

令和5年10月～令和6年3月

#### ○内容

食生活改善（野菜摂取）、減塩に関するセミナーを11月、12月に開催。

ベジチェックを用いて野菜摂取レベルの測定。記録用紙に1か月間の野菜摂取量と体重、家庭血圧を自宅で測定してもらい、野菜摂取レベルの比較、評価を行う。

### ○見える化

- ・ベジチェックを用いた野菜摂取レベルの測定
- ・受講前後の体重測定結果の比較
- ・受講アンケート結果からセミナーの満足度

### ○事業後のフォロー

- ・終了時セミナー後1ヶ月間ベジチェックを施設内に設置し、野菜不足の改善等に向けた行動変容と生活習慣病の予防・改善について継続支援を行った。
- ・また他事業の保健指導時にその後の食生活習慣について確認しフォローアップを実施。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ①初回セミナーと終了時セミナーにおけるベジチェックによる野菜摂取レベルの比較
- ②体重・血圧測定記録の推移
- ③受講時アンケート結果：満足度、野菜摂取、健康に関する意識の変化

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

全2回実施。参加者平均年齢67.3歳

参加数：初回36名（男性：6名、女性：30名）、終了時33名（男性：5名、女性：28名）

### ○アウトカム

#### ①推定野菜摂取量の比較

初回平均値：6.47（最大値11.0、最低値4.5）終了時平均値：7.39（最大値11.6、最低値3.0）平均値が0.92上昇し、野菜摂取レベル7[350g]以上者が25%から62%と全体的に向上した。

#### ②体重及び血圧測定記録の推移

集計した24名中BMI平均値は、初回23.83（最大値34.1、最低値18.3）、終了時23.63（最大値34.5、最低値18.3）であり、平均値は0.2減少。

体重値の増減は下記表のとおり。

増減区分	BMI 値	体重
減少	13人 (54%)	13人 (54%)
変化なし	6人 (25%)	3人 (13%)
増加	5人 (21%)	8人 (33%)
計	24人 (100%)	24人 (100%)

集計した24名の収縮期・拡張期血圧の平均値は、下記のとおり。血圧値と野菜摂取レベルの測定値に有意差は認められなかったが、収縮期・拡張期血圧値ともに初回と終了時で3mmHg低下。

	初回平均値	終了時平均値
収縮期血圧	124.7 mmHg（最大値164 最低値103）	121.8 mmHg（最大値152 最低値100）
拡張期血圧	76.5 mmHg（最大値97 最低値62）	73.5 mmHg（最大値86 最低値53）

#### ③受講時アンケート結果

1日の野菜摂取目標量を意識している者について「少し当てはまる」「非常に当てはまる」と回答した割合が、開始時の66%から終了時は97%と増加した。

また参加者の81%が毎日体重測定を行っており、体重測定の定着を図ることができた。

## ○事業全体の評価

短期間での取り組みではあったが、開始時セミナーにおいて管理栄養士から効果的な緑黄色野菜摂取量増加に向けた取り組みのポイント、摂取目標量の可視化（写真によるベジハンドの提示）により、改善に向けた動機づけができた。また、野菜摂取と町の健康課題である高血圧に関するセミナーを開催し、野菜摂取が生活習慣病予防に効果的であることの啓発の強化と町独自に作成したチェックシートにより家庭血圧測定定着の動機づけができた。

## 7.今後の展開

今回の事業において得られた野菜摂取の効果や生活習慣病予防へのメリット、減塩に向けた取り組みのポイントや家庭血圧測定の習慣化等について、保健事業や保健指導に有効活用し、今後も町民の健康意識の向上と生活習慣の改善に向けた継続した取り組みを図っていきたい。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

容易に自身の推定野菜摂取量を把握できることは、その場で野菜摂取状況や食生活を振り返ることができ、参加者の行動変容に効果的に働いた。

また、食生活改善をサポートする「カゴメ野菜飲料の飲み比べ体験」や「朝ベジ運動 4 週間サポート」も参加者に好評で、参加者の意欲をかき立て健康づくりの推進に寄与したと考える。

キビタン©福島県



## 矢祭町

人口:5,275人

(R5.10.1時点)

# 血糖値から健康を考えよう作戦

## 1.事業概要

### ○背景

矢祭町では、県や同規模町村と比較し、糖尿病の死亡率及び治療者割合が高く、健診結果においても、高血糖・高血圧の2項目を併せ持つ人の割合、非肥満高血糖者の割合が高い状況にある。

### ○目的

血糖値のモニタリングを通じた生活習慣と血糖値の関連性への気づき、理解を促し、行動変容を支援することで、生活習慣の改善及び高血糖傾向の改善を図る。

### ○今事業のねらい

血糖値と生活習慣との関連性を見える化することで、生活習慣改善のきっかけづくり、行動変容につなげる。

## 2.実施体制

### ○委託先

日本生命保険相互会社

### ○民間企業の活用の仕方

- ・全3回のセミナー実施

(内容：血糖値と生活習慣の関連等の学習、生活習慣の振り返り、リブレ活用後の気づきの共有と専門職からの助言等)

- ・FreeStyle リブレを活用した血糖値モニタリング

### ○事業費

1,101,759円(内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,101,000円)

## 3.事業のポイント

- ・対象者を生活習慣の改善が必要な高血糖リスク予備群(HbA1c 5.6~6.4%)に絞って実施
- ・働き盛り世代も参加しやすいように休日に開催
- ・参加者自身が自分の健康と向き合うことができるよう、セミナーでは個人ワークやグループワークを中心とした参加型とした

## 4.事業内容

### ○対象

令和5年度の健康診断の結果でHbA1c 5.6~6.4%であった40~74歳の方

### ○周知方法

対象者への郵送及び特定保健指導の面接で案内、電話での個別勧奨、ホームページ掲載、町内全戸回覧

### ○時期

令和5年10月1日~令和6年3月6日

### ○内容

- ①第1回セミナー：町の健康状況、血糖値と生活習慣の関連の講義、目指す姿等を設定する。
- ②生活習慣の観察：現在の生活習慣(食事・運動)を2週間記録する。
- ③第2回セミナー：生活習慣を振り返り、目指す姿等を見直す。FreeStyle リブレ装着。
- ④血糖値モニタリング：2週間、自分で血糖値の変動を確認しながら過ごす。
- ⑤第3回セミナー：血糖測定結果をもとに血糖値と生活習慣の関連を振り返る。

### ○見える化

- ・毎回のセミナー時に体重測定及びBMIを算出し可視化
- ・FreeStyle リブレにより、リアルタイムで血糖値をモニタリング
- ・生活習慣振り返りシートや血糖変動記録シートにて、自分の目指す姿・目標や生活習慣の可視化



### ○事業後のフォロー

第3回セミナー終了から約2か月後に血液検査を実施し、血糖に関する項目（HbA1c等）の改善状況をフィードバック。また、第3回セミナーの際に各自が立てた食事・運動に関する今後も継続する取組目標の継続状況を血液検査時の面接にて確認し、継続に向けた助言支援実施。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

アウトプット：①参加者数、②継続者数、③実施回数

アウトカム：①BMI 平均値、②適正体重者の割合、③肥満者の割合、④意識・行動変化につながった人数（割合）、⑤対象者の目標取組継続率（第3回セミナーから約2か月後）、⑥血糖に関する値の平均値と改善率

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

①参加者数（参加申込）37名、②継続者数 34名（継続率91.9%）、③実施回数4回

### ○アウトカム

- ①BMI 平均値（実施前）25.47 →（実施後）25.06（▲0.41）
- ②適正体重者の割合（実施前）12人（35%）→（実施後）15人（44%）（△3人、9%）
- ③肥満者の割合（実施前）21人（62%）→（実施後）18人（53%）（▲3人、9%）
- ④意識・行動変化につながった人数（割合）31人（91.2%）
- ⑤対象者の目標取組継続率（食事）83.3%、（運動）85.7%
- ⑥血糖に関する値の平均値と改善率（健診時と比較して値の改善がみられるかどうか）
  - ・HbA1c 平均値（実施前）5.8% →（実施後）5.8%
  - ・HbA1c 改善率 27.3%（改善者のうち33.3%がHbA1c 5.5%以下に改善）、値維持31.8%

### ○事業全体の評価

- ・事業の満足度で「とても満足」「やや満足」と答えた方の割合が97.1%と高かった。
- ・セミナー終了後も8割以上の方が食事・運動の取組を継続することができており、血糖値の見える化を通じた気づき及び他参加者との気づきの共有により、血糖を意識した生活習慣の理解が進み、よりよい生活習慣への意識づけ・行動変容につながった。一方で、適正体重や血糖に関する値の改善に向けては、長期的な視点で、参加者がモチベーションを維持し取組を継続することが課題であり、町が参加者への応援を継続する必要がある。

## 7.今後の展開

今回の結果を広報等、あらゆる機会を活用して、町民へ周知を図り、参加者への意識づけの継続や町民全体の健康意識の向上につなげる。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

参加者が高齢だと、セミナーの内容が伝わりにくく、誤った取組をしてしまう方がいたので、対象年齢の検討やセミナーでのフォロー方法の工夫が必要である。また、事業実施時期が年末年始と重なると、食事・運動の取組を実践しにくいので、できるだけ早めの時期から行ったり、セミナー終了後も継続を応援する機会を設けるとよいと考える。

## 1.事業概要

### ○背景

当町における健康増進事業としては、国保加入者を中心に、健康寿命の延伸や健康格差の縮小、医療費の削減等を目的に、生活習慣病や重症化予防等の取組を進めているところであるが、課題の一つとして、対象者が限局されていることが挙げられる。そういった町の既存事業の対象に該当しなかった多くは、主に働き盛りの世代であり、町民の約4割であった。

### ○目的

生活習慣病やメタボ等に悩む働き盛り世代を中心とする多くの町民に対し、民間企業の先進的なノウハウを活用した食事プログラムや健康チェックサービスを提供することで、健康づくりに取り組むことを促し、継続した健康チェック習慣の定着、食生活の改善を目指す。

### ○今事業のねらい

カゴメ健康プログラムサポートを通して学んだことを家庭や各事業所で広めてもらい、働き盛り世代ならびに町民全体の健康維持の為に活用してもらう。

## 2.実施体制

### ○委託先

カゴメ株式会社

### ○民間企業の活用の仕方

健康セミナーの開催（テーマ：食生活改善、減塩）2回

ベジチェック<sup>®</sup>測定

ベジチェック<sup>®</sup>測定で数値化することにより改善を可視化することにより継続を促す

### ○事業費

1,199,676円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金1,199,000円）

## 3.事業のポイント

○働き盛りの世代（18～65歳）に対象範囲を限定

○事業所への参加要請

## 4.事業内容

### ○対象

18歳～65歳の南会津町に在住・勤務の方（最大55名）

### ○周知方法

広報への掲載、各戸回覧、町内事業所への通知

### ○時期

令和5年12月～令和6年3月

### ○内容

①健康セミナー2回

②ベジチェック<sup>®</sup>測定会

③朝ベジ運動4週間チャレンジ

## 〇見える化

- ①朝ベジ運動記録シート ②ベジチェック®測定

## 5.評価(効果検証)の設定

### 〇評価指標

- ①個人で設定した目標 ②ベジチェック値の改善 ③食生活の改善 ④BMI 値の改善

## 6.事業評価(実績・効果)

### 〇アウトプット

健康セミナー 1 回目 (食生活改善)	23 名
朝ベジ運動 4 週間チャレンジ	33 名
健康セミナー 2 回目 (減塩)	27 名

### 〇アウトカム

#### ①目標達成度

- ・個人目標の達成率は 90%

#### ②ベジチェック改善

- ・平均値が 5.96 から 7.27 に増加
- ・4.9 以下が 32.3%から 3.2%に減少、7.0 以上が 25.8%から 54.8%に増加

#### ③食事改善

- ・「すでに改善に取り組んでる」割合が 37%から 73%に増加
- ・「改善するつもりはない」が 5%から 0%となった

#### ④BMI 改善

- ・平均値が 22.12 から 22.03 と少しながら改善
- ・1 名が肥満 (BMI25 以上) から標準 (18.5 以上 25 未満) に改善

### 〇事業全体の評価

参加者のアンケートや感想などより、全体的に満足度が高く、セミナーについても今後も様々なセミナーに参加したいとの意見がありました。

一方で参加人数が少なく、より多くの働き盛り世代の町民 (特に無関心層) に参加してもらうことも課題といえる。

カゴメ健康サポートプログラム  
in みなみあいづ  
健康セミナー・ベジチェック!  
1回目:1月23日(火)14:00▶16:00  
2回目:2月20日(火)14:00▶16:00  
●参加条件:両日参加できる方  
●場所:南会津町健康センター3階庁内  
●定員:55名(出席者多数の場合は繰上りとなります)  
●参加費:無料

概要  
1. 食生活改善セミナー(1時間)角でその場でベジチェックの測定結果を自分の手帳に記録  
2. 食生活改善セミナー(1時間)角でその場でベジチェックの測定結果を自分の手帳に記録  
3. 食生活改善セミナー(1時間)角でその場でベジチェックの測定結果を自分の手帳に記録  
4. 食生活改善セミナー(1時間)角でその場でベジチェックの測定結果を自分の手帳に記録  
5. 食生活改善セミナー(1時間)角でその場でベジチェックの測定結果を自分の手帳に記録

申し込み・参加申込  
南会津町役場 健康福祉課 健康増進係  
申し込み期限:12月27日(木)まで  
申込内容:氏名、生年月日、性別、連絡先(電話番号・メールアドレス)  
対象者:18歳~65歳(町内在住及び勤務者)  
TEL:0243-62-6180 Mail:kankou@minamiaizu.org

## 7.今後の展開

- ①中長期的に運動量の増加や生活改善に取り組めるような支援を進めていく必要がある。
- ②幅広く町民に対し、健康事業の周知を行い、主体的に健康づくりに取り組んでもらえるような働きかけが必要である。
- ③高齢者の健康も重要であるが、子育て世代や労働世代等健康に関心の低い世代に対しても、健康に対して関心を持ってもらい健康事業への参加や自主的な健康管理に取り組んでもらう必要がある。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

働き世代を対象とした活動としたいときには、前は仕事が終わった時間帯に活動を設定しましたが参加者が少なく、今回は直接各事業所に呼びかけましたが、若い世代や子育て世代の参加が少なく、各事業所のさらなる協力も必要だということを実感しました。

## 広野町

人口:4,620人

(R5.10.1時点)

## じぶんで血糖チェック

### 1.事業概要

#### ○背景

広野町は一人当たりの国保医療費が高く、糖尿病の有病率も高い。糖尿病は重症化すると、虚血性心疾患や脳血管疾患の発症、人工透析の原因にもなることから、早期の取り組みが重要となる。

#### ○目的

糖尿病を予防するための学習の機会を設け、運動や食事等の生活習慣の改善や、血糖値を見える化することで日常生活における生活と血糖値の関係を理解することにより、糖尿病の予防を目的とする。

#### ○今事業のねらい

食事や運動等の生活習慣の見直し、血糖変動のセルフモニタリングを行うことで、生活習慣と血糖値の関係を理解し、今後の生活に活かすことが出来る。

### 2.実施体制

#### ○委託先

日本生命保険相互会社

#### ○民間企業の活用の仕方

日本生命保険相互会社による3回のセミナーと、専用機器を2週間装着し、血糖値（グルコース値）をリアルタイムでモニタリングを行う3か月間のプランとする。

#### ○事業費

1,162,980円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金1,162,000円）

### 3.事業のポイント

- ・対象者は未治療者とし、食事記録シートの記載や、普段の生活習慣を記録した。管理栄養士による講話や、血糖モニタリング終了後には医師による講話・質疑応答を行った。
- ・セミナーは、働き盛り世代が参加しやすい平日夜間や土日の開催とした。

### 4.事業内容

#### ○対象

20歳以上の町民

#### ○周知方法

町の総合検診にてHbA1c5.6%～6.5%未満の糖尿病未治療者に勧奨案内通知、特定保健指導対象者に勧奨案内、チラシを町内各戸に配布

#### ○時期

- ・令和5年9月～令和6年2月  
（第1回セミナー10/20、第2回セミナー11/19（セミナー終了後フリースタイルリブレ2週間装着）、第3回セミナー12/16）

#### ○内容

全3回のセミナーと血糖管理ツール「フリースタイルリブレ」を2週間装着し、グルコース値をセルフモニタリングした。第1回セミナーでは、町の健康に関する状況や課題を町保



健師より説明し、さらに事業の内容を日本生命保険相互会社担当者より説明した。第2回セミナーでは、福島医大県民健康管理センター栄養士より食事と血糖値の講話を行い、セミナー終了後フリースタイルリブレを装着。第3回セミナーでは、グルコース値を見ながらグループワークを実施し、福島医大医師より講話と質疑応答を行った。体重やBMIの変化、アンケートを実施し、意識変容を評価とした。

#### ○見える化

- ・専用機器によりリアルタイムで血糖値（グルコース値）が把握できる。
- ・食事や運動等の生活習慣記録シートによる生活習慣の可視化。

#### ○事業後のフォロー

- ・町の健診にて各種結果を確認。

### 5.評価(効果検証)の設定

#### ○評価指標

- ・体重やBMIの変化
- ・参加者の糖尿病に対する理解度や、生活習慣の意識の変化（アンケート）

### 6.事業評価(実績・効果)

#### ○アウトプット

- ・3回のセミナーと、2週間の血糖管理ツールフリースタイルリブレの装着を行った。
- ・実施完了者：38名（申込者40名、途中離脱2名）

#### ○アウトカム

・BMI平均値：実施前（39人）23.14→実施後（30人）22.51（▲0.63）

・アンケートより、3か月のプランを通じて参加者が自身の食事や運動で学びや気づきを得て、行動の変化につながった方が多く、プランの満足度も高かった。自身で得た学びを行動に移しながら、取り組んでいた方が多かった。

#### ○事業全体の評価

・数値の見える化により、多くの方が生活習慣と血糖値の関係を理解できていた。3回のセミナーでは、町保健師による健康課題の説明、日本生命保険相互会社担当者による糖尿病や血糖値の講話、管理栄養士による具体的な食事管理の方法、医師による講話・質疑応答を実施するなど、血糖モニタリングだけではなくセミナーを通しての気づきも多くあった。また、3回目のセミナーではグループワークを実施することで、プランを通して得た気づきを共有する場となる貴重な機会となった。

### 7.今後の展開

・2年目の実施となり、前年度からの継続参加の希望があったことで、事業に対する需要が多くあったと感じた。また、糖尿病予防のための事業を検討するうえで、今回の事業を参考としたい。

### 8.プログラム活用時のアドバイス

・セミナーは働き盛り世代でも参加しやすい平日夜間や土日に実施することで参加者が多く集まったように感じた。

・フリースタイルリブレ装着後のセミナーでは質問が多くあることから、医師等専門職による質疑応答があると良い。

## 葛尾村

人口:1,251人

(R5.10.1時点)

## 糖尿病予防セミナー

### 1.事業概要

#### ○背景

当村の特定健診において、糖判定区分の異常者の割合が高く、メタボリックシンドロームの該当者が増加傾向、糖尿病等生活習慣病による受診者が多くなっている。

#### ○目的

生活習慣改善に向けた意識付け及び生活習慣病等予防のためのより良い生活習慣の継続。

#### ○今事業のねらい

参加者の増加及び年齢層の拡大



### 2.実施体制

#### ○委託先

日本生命保険相互会社

#### ○民間企業の活用の仕方

自分で血糖チェック及びセミナーに係る関係資料等の作成、機器準備、セミナー内容の精査、グループワークの進行、参加者アンケートの集計及び分析業務

#### ○事業費

840,916円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 840,000円）

### 3.事業のポイント

休日の開催

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センターとの連携

### 4.事業内容

#### ○対象

30～74歳の住民、特定保健指導対象者、糖尿病性腎症重症化予防対象者

#### ○周知方法

・広報記事 ・対象者への個別通知 ・健診結果説明会で周知

#### ○時期

令和5年10月～令和6年2月

#### ○内容

・糖尿病予防セミナー全3回  
・第2回セミナー終了後～第3回セミナー前まで血糖測定を実施



#### ○見える化

・生活習慣振り返りシートの作成 ・事業実施後に広報に掲載

#### ○事業後のフォロー

・2月に、参加者へ事後アンケートを実施。自己目標の再確認と本事業に対する意見を確認。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ・参加者数（継続参加者）
- ・セミナー内容の理解度
- ・セミナー実施後の生活習慣の変化

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

- ・参加者数のべ 66 名  
(うちセミナー全 3 回継続参加者 13 名)



### ○アウトカム

- ・事業前後の体重の経過では、維持～減少傾向にあった者が合わせて 14 名（78%）となった。
- ・事業前後で BMI25 以上の人数が 5 人→4 人へ減少した。また、平均値が 24.7→23.6 に減少した。
- ・グループワークは約 8 割の参加者に「良かった」と回答いただき、「他の人の意見が聞けて、ちがう視点がみられた」「様々な傾向がわかって参考になった」などの声が聞かれた。
- ・事後アンケートでは、変化した生活習慣について、「野菜から食べるようになった」方が 74% と最も多く、ベジファーストが習慣化してきていると考えられる。

### ○事業全体の評価

当プランを通じて得た気づきや変化を今後も継続できると考えている方が大半で、加えて、こういった機会を今後も求める声が複数あったことから、継続的な情報や機会の提供などにより、より村全体の健康リテラシー向上に寄与すると思慮される。

## 7.今後の展開

引き続き、生活習慣改善の意識付けとなるような事業を実施していきたい。（若年層への参加勧奨にさらに力を入れていく）

## 8.プログラム活用時のアドバイス

事業の進め方や周知媒体の作成、事後評価の内容等、民間企業の皆さんが積極的に力になってくださるので、村単独で実施するよりも内容が充実した事業を実施することができました。少しでも多くの自治体様に当事業を活用していただければと思います。

キビタン©福島県





# 職場での健康づくり

---

---



## 1.事業概要

### ○背景

いわき市は、お達者度や心疾患、脳血管疾患の標準化死亡比が国県の水準を下回り、県内13市の中でも低迷するなど、生活習慣病の予防・改善が喫緊の課題となっている。

中でも、運動については、令和4年度に実施した「健康いわき21(第二次)評価のための市民アンケート調査」において、運動(1日30分以上の汗ばむ程度)を週3回以上する人の割合が、青年期が18.0%、壮年期が22.5%と低い状況であり、運動習慣への取り組みが求められる。

### ○目的

運動習慣に主眼を置いた健康づくり事業を企業と協働で実施することで、働き世代の運動習慣づくりによる健康意識の向上や企業の健康経営の推進等を図る。

### ○今事業のねらい

運動の習慣化を目指し、生活習慣病の予防・改善を図る。

## 2.実施体制

### ○委託先

株式会社ルネサンス

### ○民間企業の活用の仕方

- ・体成分測定(InBody)・生活アンケート・カウンセリング
- ・課題に応じた選択運動プログラムの実施
- ・様々な運動のオンデマンド動画配信



### ○事業費

1,200,000円(内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,200,000円)

## 3.事業のポイント

- ・働き世代が参加しやすいように夕方開催。
- ・様々な運動プログラムをオンデマンド配信し、事業のない日にも継続して自宅で運動に取り組めるようにした。

## 4.事業内容

### ○対象

公募により選定した企業の従業員

### ○周知方法

商工会議所を通じたチラシの配布、市ホームページ掲載、報道機関への投げ込み等

### ○時期

令和5年12月から令和6年2月まで

### ○内容

- ・体成分測定・カウンセリング各2回(事業開始時・事業終了時)
- ・からだかわるセミナー1回
- ・運動プログラム3回(機能改善ストレッチ・リラクゼーション・椅子ヨガ)
- ・様々な運動の動画をオンデマンド配信



## ○見える化

体成分測定結果表での比較（事業開始時・事業終了時）

## ○事業後のフォロー

依頼に応じた各種健康測定等の実施

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

①体成分測定結果（体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、体脂肪量、腹囲）

②生活習慣アンケート

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

参加者数（実）26人・（延）108人／6回・参加率（平均）69.2% ・動画視聴回数33回

### ○アウトカム

①体成分測定結果（23人）

	体重(kg)	BMI	体脂肪率(%)	筋肉量(kg)	体脂肪量(kg)	腹囲(cm)
事前平均値	68.86	23.90	27.62	46.80	19.23	83.15
事後平均値	67.98	23.62	26.36	47.05	18.09	81.53
変化	-0.88	-0.28	-1.26	0.25	-1.14	-1.62

②生活習慣アンケート

身体面の変化：体調が良くなった5人・よく眠れる4人、筋力や体力がついた3人、他

精神面の変化：ストレス解消10人・運動が好きになった4人・元気になった4人、他

日常生活の行動の変化：姿勢を意識するようになった7人・運動習慣ができた6人・食事内容に気を付けるようになった6人、他

③企業の健康推進への行動化

・事業に取り組む中で、企業が「今後も従業員が運動できるようにしたい」と、食堂の一部を改築し、卓球台を設置。また、テニス等もできるよう、工場の空き地を整備する予定との事。

### ○事業全体の評価

事業が12月から2月であり、年末年始等、運動を継続するのが難しい時期であったが、体重・BMI・体脂肪率・腹囲に改善が見られた。また、日常生活の行動の変化も見られ、運動習慣づくりに効果があったと思われる。

さらに、企業の意識も変化し、卓球台の設置等、運動の環境整備が行われたことで、今後も継続した運動への取り組みが期待できる。

## 7.今後の展開

今後も働き世代へのアプローチとして、民間企業の提供するヘルスケアプログラムを活用した事業を実施していく。

また、色々な民間企業と連携し、子どもの頃からの生活習慣改善の授業や、成人への運動習慣・減塩推進等の両面から健康づくりのための事業を実施し、環境整備を図っていく。

## 8.プログラム活用時のアドバイス

- ・開催時期が冬場になってしまうと自宅での運動が継続しにくく、開催時期の検討は必要。
- ・途中の運動プログラムに参加しなくなる人がいたため、参加意欲を促進する取り組みもあると良いか（企業の協力をもらえた場合、企業内で皆勤賞を設ける・成果が出た人を表彰する等）。





令和5年度 市町村先駆的民間プログラム活用事業 活用事例集  
令和6年6月 発行

問い合わせ先

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16号

電話 024-521-7236 FAX 024-521-2191

