

地域ぐるみで 楽しく 健康づくり

～ 加東サンサンチャレンジの取り組みから ～

兵庫県加東市



平成26年8月27日

兵庫県加東市市民安全部健康課 二木佳子

加東市の概況

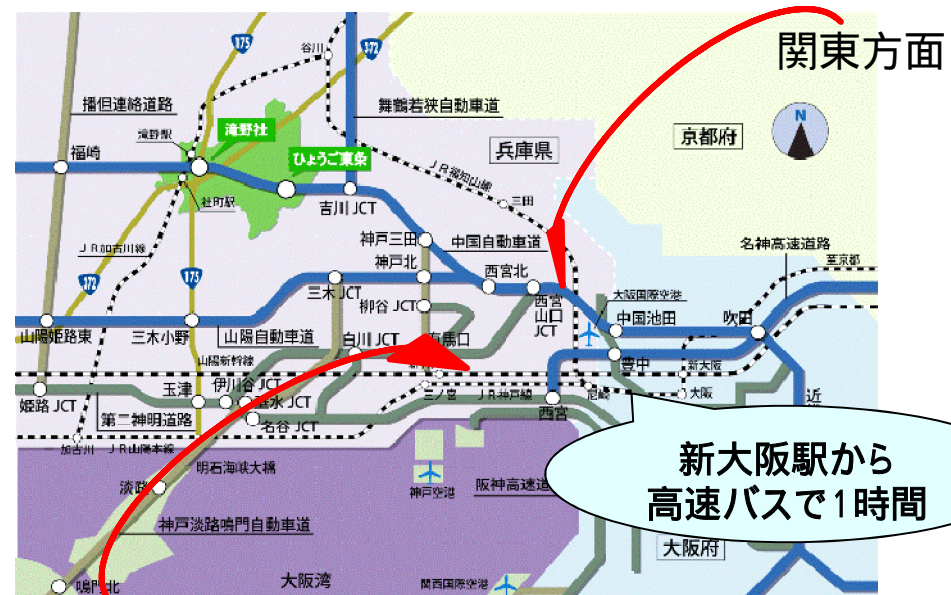
合併8年目(H18年3月20日合併)

人口	39,761人
65歳以上	9,698人(24.1%)
国保被保険者数	8,772人(22.1%)
うち40-74歳	6,451人(16.3%)

(平成26年3月末現在)



九州方面



新大阪駅から
高速バスで1時間

加東市紹介

～ 映像でお届けします～

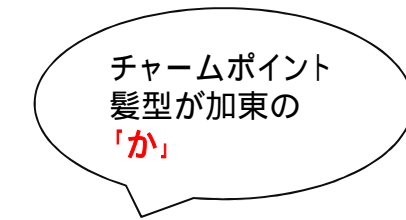
出 演 秘書広報課 西山修三 課長
制 作 加東市ケーブルテレビジョンスタッフ
脚 本 市民安全部 阿江孝仁 部長



国宝 朝光寺



闘竜灘
日本一早い！鮎漁の解禁



加東市マスコットキャラクター
加東伝の助



釣り針
シェア
日本一



日本一
酒米
山田錦

発表要旨

- 健康課題
- 加東サンサンチャレンジの取組

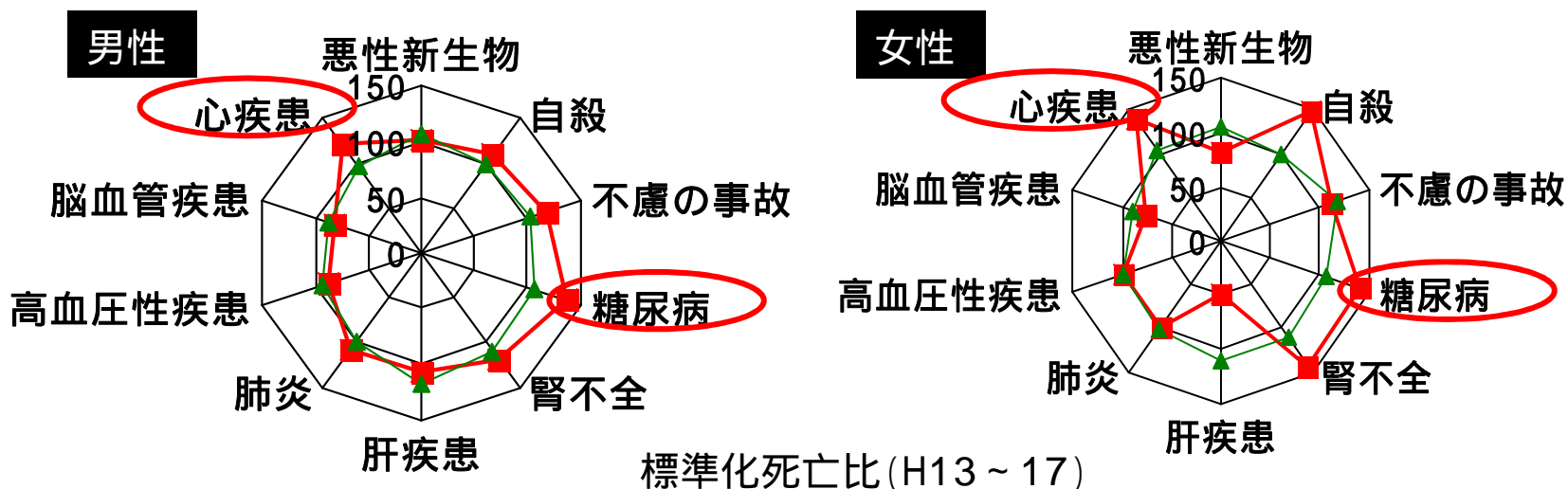
目 的

取組内容

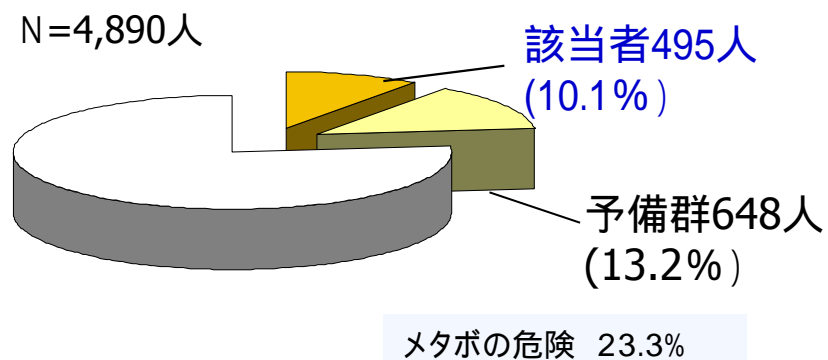
課 題

- ソーシャルキャピタル醸成の展望
- こどもさんさんチャレンジ開始

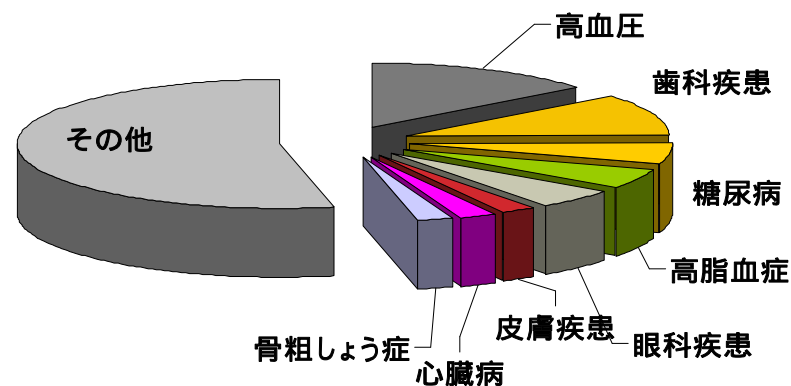
SMRでは、糖尿病・心疾患が全国・兵庫県より高い



メタボの危険 4人に1人 / 高血圧・糖尿病の受診件数が高い



基本健診受診者(H19)



国保疾病分類統計(H19)

従来の保健指導の課題

- ・ 集団教室では、人が集まらなくなってきた
- ・ 青壮年期男性の参加が得にくい
- ・ 一旦減量した人のリバウンド防止や継続支援の方法
- ・ 無関心期層へのアプローチ
- ・ 個人の健康を地域で支える環境整備が必要

加東サンサンチャレンジ(H19年度～)

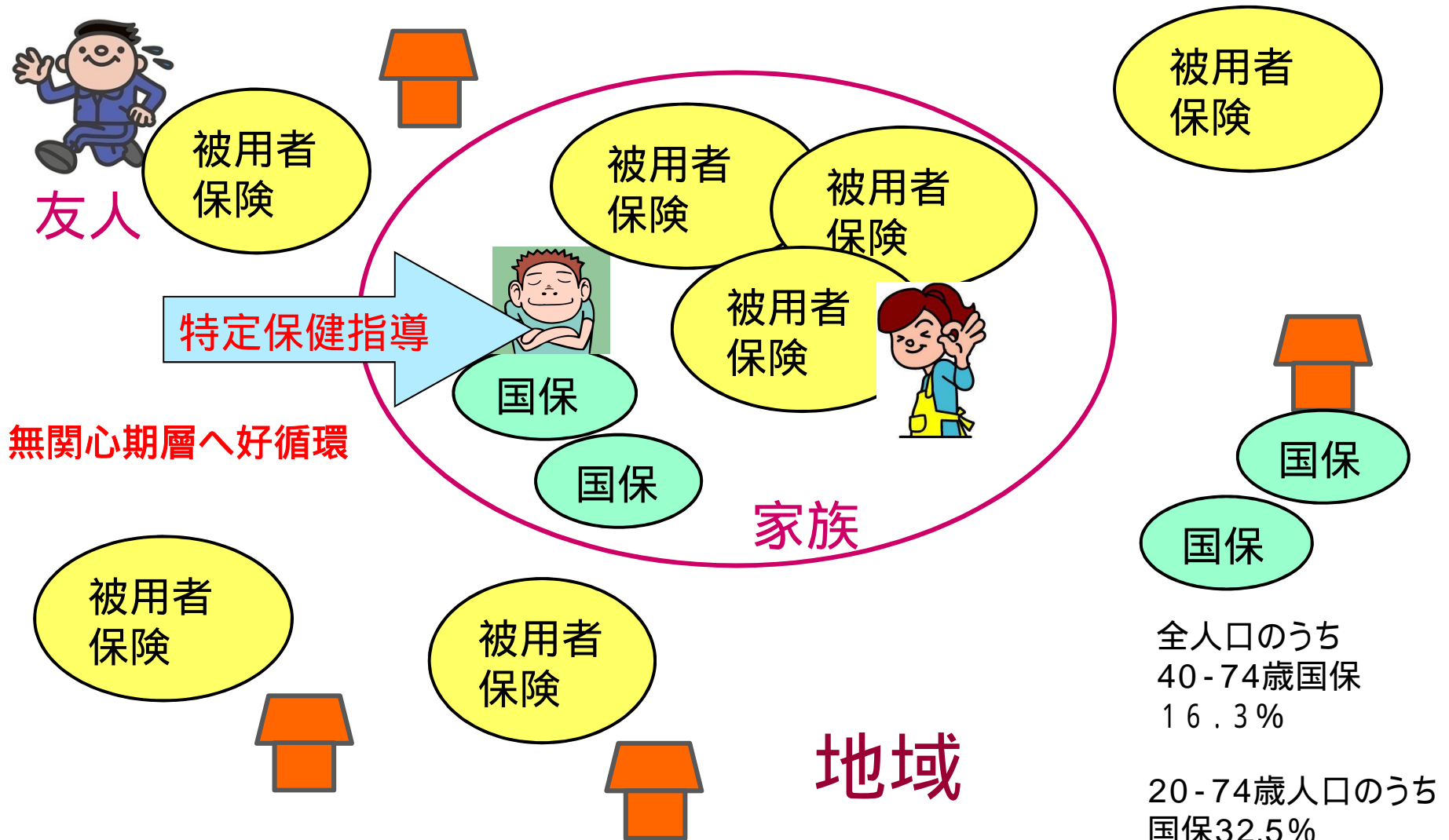
～ 3ヵ月で3kgやせる市民大運動～

市民みんなで **楽しく** 減量にチャレンジ！



地域で支える環境整備を整えて

ポピュレーションアプローチへ



サンサンチャレンジ

対象と申込み方法 / 使用ツール

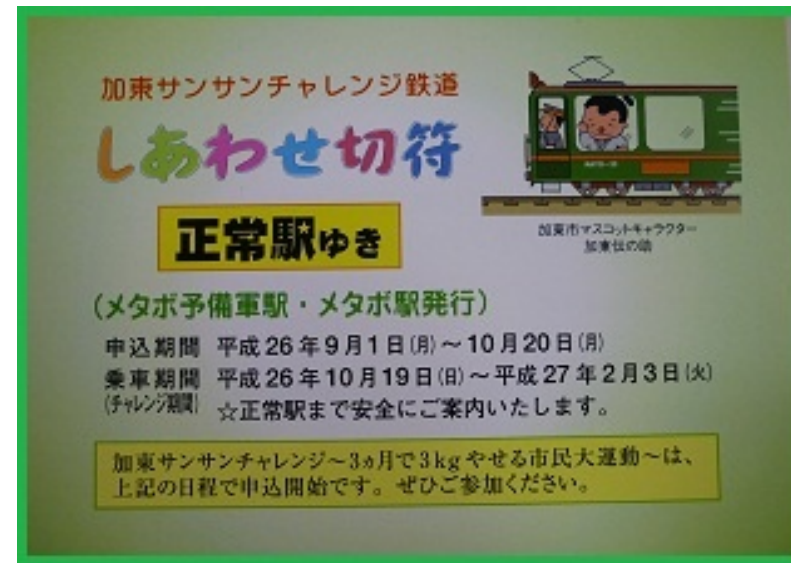
■ 対象

- ・20～74歳、 BMI23以上
- ・加東市在住または在勤

■ 申込み方法

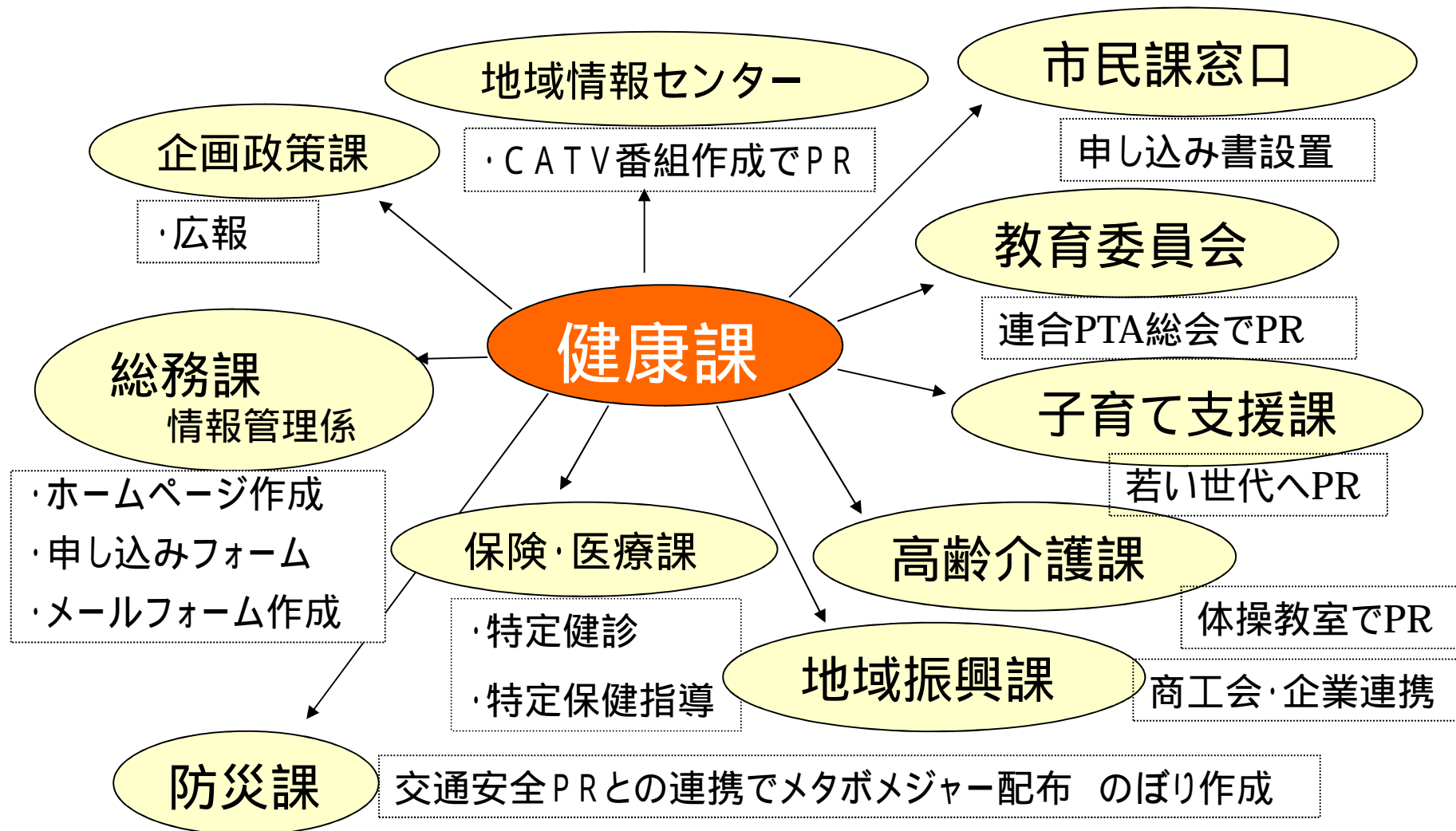
- ・保健センターで直接申込
- ・ホームページから申込
- ・郵送
- ・ファックス

■ 使用ツール 特定健診で配布



- 効果的にやせる3つのコツ
- ダイエット宣言書
- 体重グラフのつけ方
- 体重グラフ

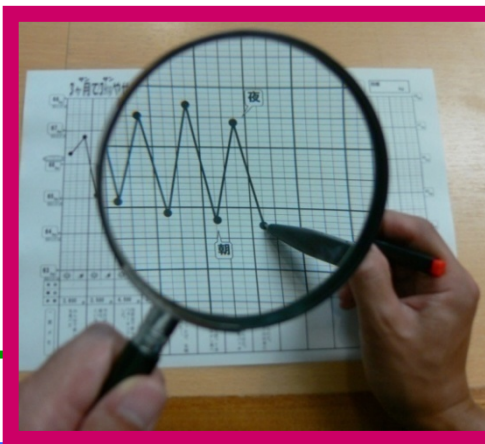
庁内外組織連携による協働PR



サンサンチャレンジ プログラム

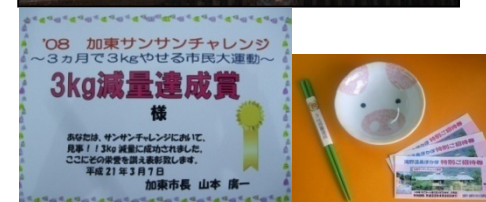
10月

市民公開講座
(説明会)



3月

表彰式
市民公開講座



自己決定に基づく行動目標の実践
1日2回体重測定とグラフ化

希望者にメールマガジン配信

希望者に食事・運動講座

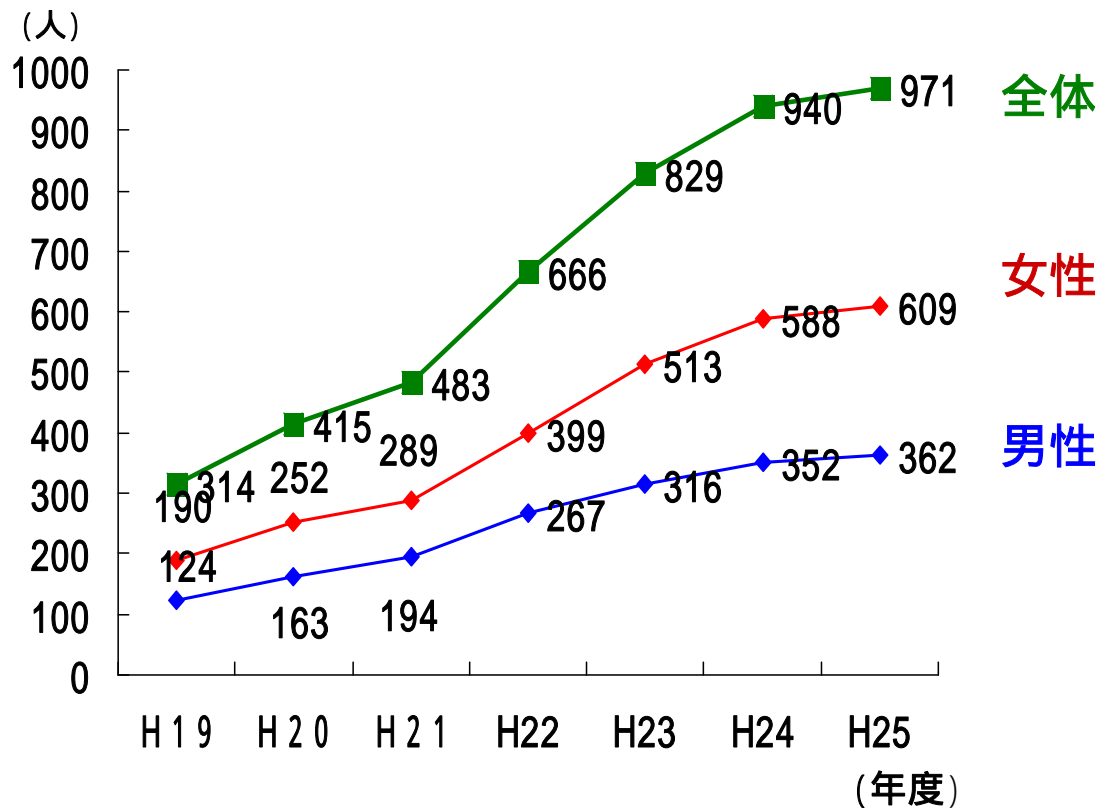
市ホームページから情報発信

CATV自主放送番組でPR



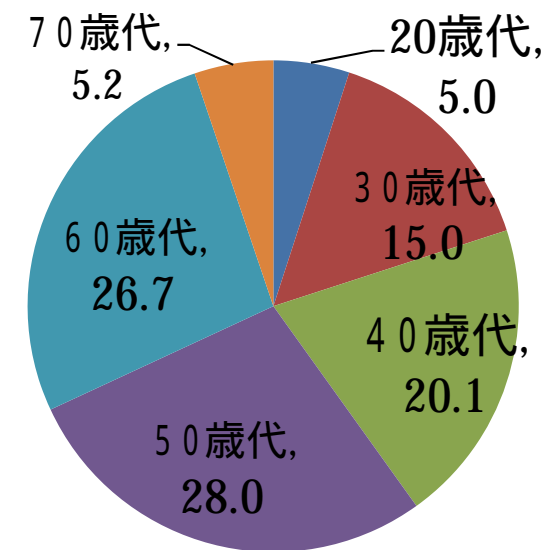
サンサン劇団 市民参加型

7年間で延べ4,618人が参加 / 実人数1,404人



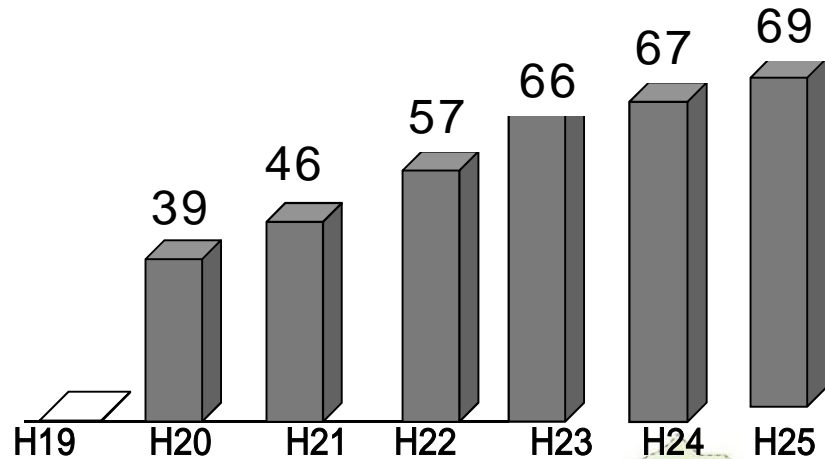
平均年齢 54.9歳 20～50歳代が7割

平均BMI 25.4kg / m²

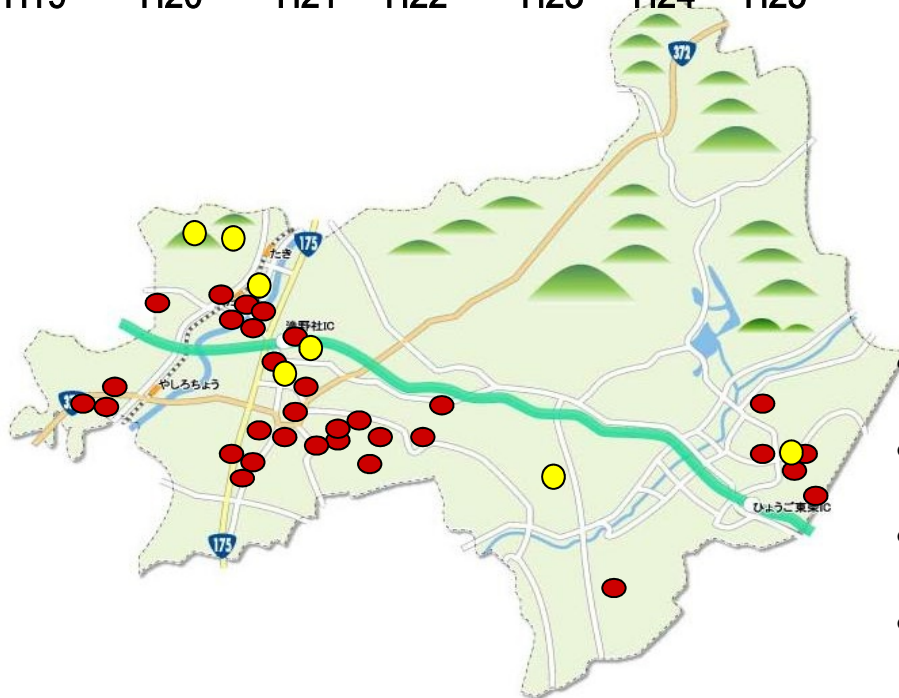


H19-25 初回参加時の年齢構成

環境整備 / サンサン協賛店 69 店舗まで増加



- ・庁舎・公共施設に
“のぼり”設置
- ・協賛店にミニ旗設置



- ・スポーツクラブ入会金無料
- ・3 kg減量達成者に温泉券プレゼント
- ・マスターの減量秘話をタダで伝授
- ・食前に自家製「ところてん」プレゼント

サンサン協賛店業種別 (H25年度)

■ 飲食店	11
■ 電気店	3
■ スポーツ施設	5
■ スポーツ用品	1
■ 健康・美容	5
■ 食料品	5
■ 自動車・ガソリン	5
■ 洋服・着物	3
■ 寝具	1
■ 文具	1
■ 写真	1
■ 花	1

申込み書設置協力店

■ 薬局	3
■ 食品・飲料店	11
■ 金融機関	3
■ 着物	1
■ 写真	1
■ 電気店	1
■ 花	1
■ 福祉施設	2
■ ショッピングパーク	1
■ 飲食店	3

■ 医師会	26
■ 歯科医師会	16

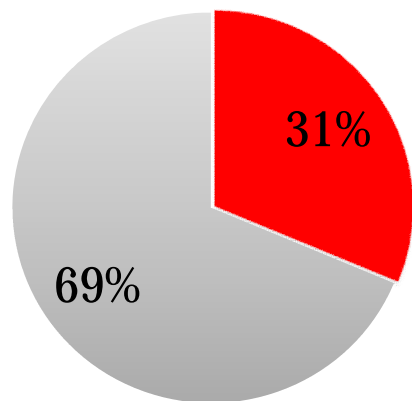
H19-25実参加者の結果(7年間) 初回 3ヵ月後の体重の変化

項 目	介入前	介入後	差	P 値
体重 (kg)	66.8 ± 12.4	64.9 ± 12.2	-1.8 ± 2.3	< 0.001

平均 ± 標準偏差、 P値(介入前vs.介入後) N=206

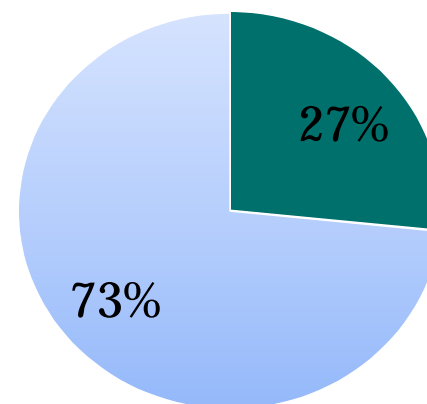
減量達成者の割合(3kg & 5%以上)

■ 3kg減量成功者 ■



3kg以上減量者の割合

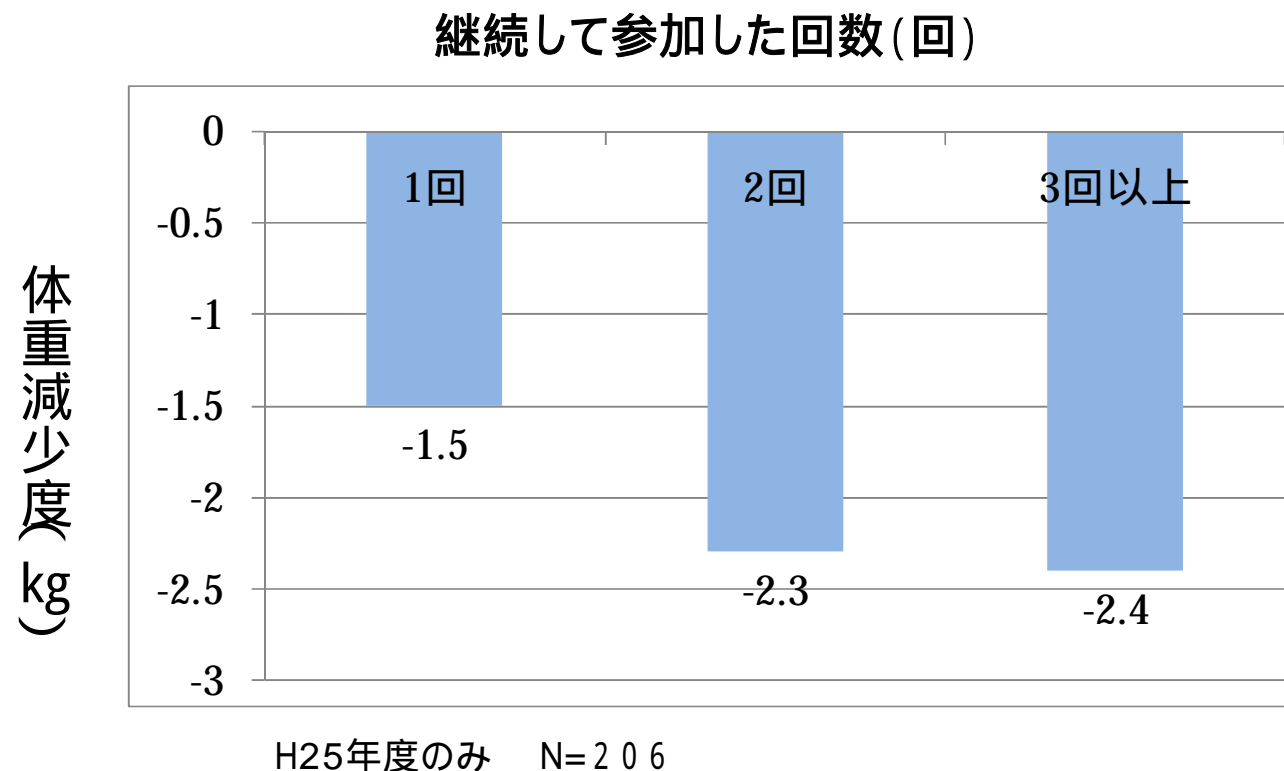
■ 5%減量成功者 ■



5%以上減量者の割合

継続参加による体重減少

2回以上参加することで、2kg以上の減量効果が得られている



野菜摂取と運動量の増加

1日あたりの野菜摂取頻度の割合

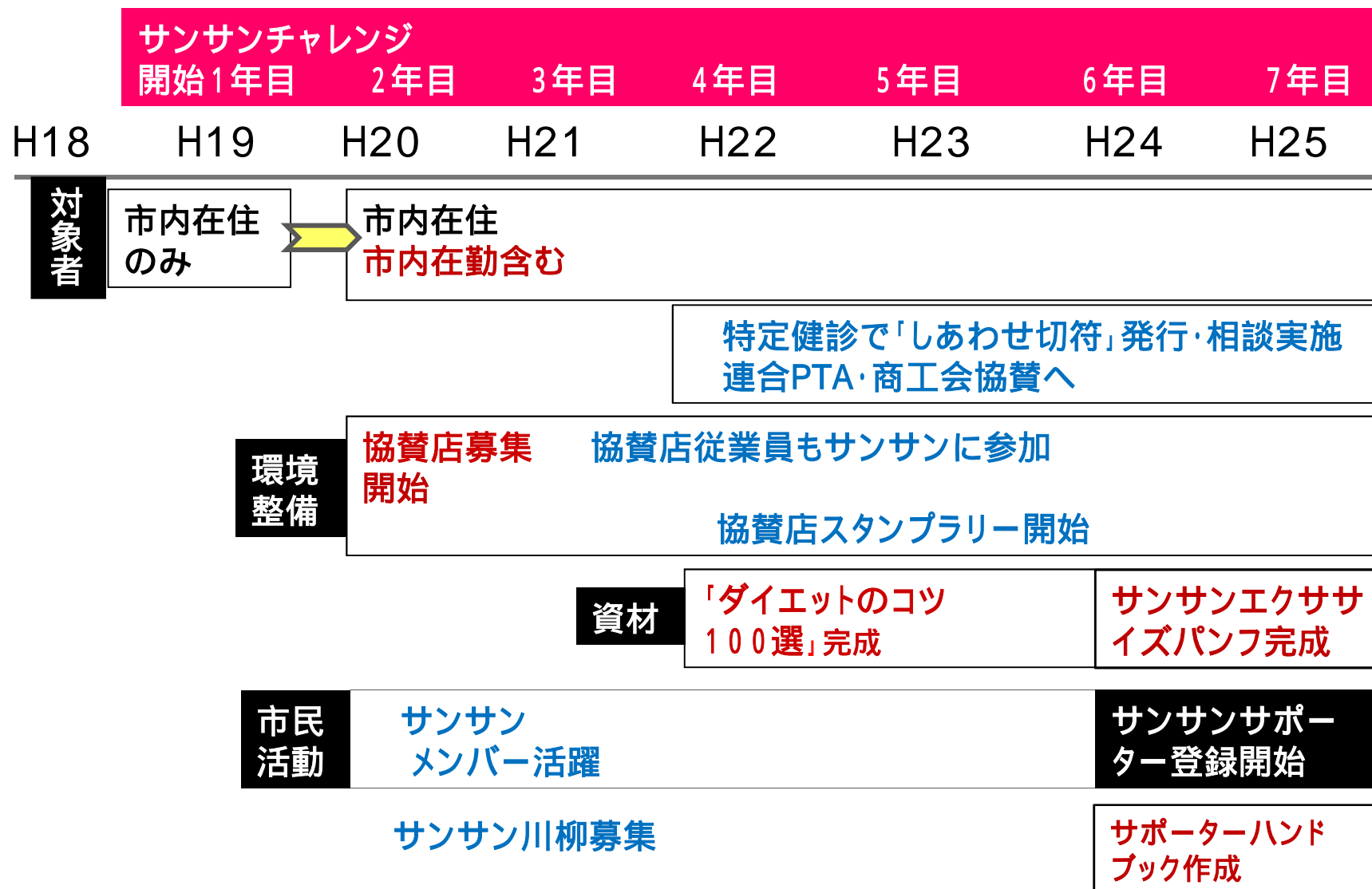
摂取頻度	参加前	参加後	変化
0回	17.2%	8.1%	-9.1
1回	49.7%	40.5%	-9.2
2回以上	33.1%	51.4%	+ 18.3

週あたりの運動時間の変化

運動時間	参加前	参加後	変化
60分未満	54.6%	50.3%	-4.3
60分～ 150分未満	23.9%	24.6%	+ 0.7
150分以上	21.5%	25.1%	+ 3.6

H25年度 N=206

つなぐ 広げる 継続支援

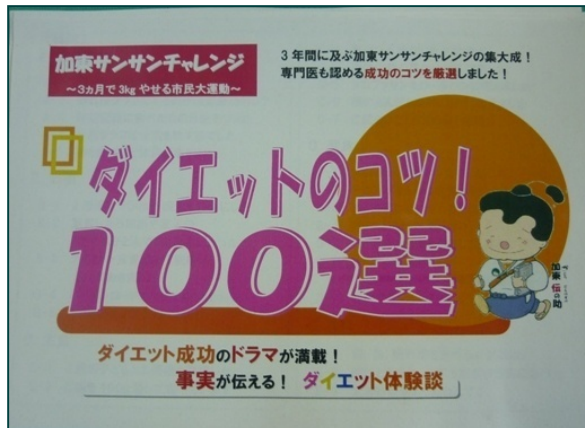


サンサンチャレンジ継続の要因

- 「サンサン」というネーミングが合い言葉として親しまれ、「1人ではなく、皆で健康に」という意識が肥満者の抵抗を軽減し、減量成功を後押しした。
- ICT活用(HPからの申込やメールマガジン等)により、普段、教室に参加しにくい働き盛り世代の男性やBMIの高い層が参加が得られた。
- 協賛店により、健康づくり運動の気運が高められた。
- 朝晩の体重測定を基盤としたシンプルなプログラムにより減量維持効果が得られた
- 専門家のスーパーバイズによる支援が得られたこと

市民の生の体験談を集めて完成！

ダイエットのコツ100選 全国から反響！ 400冊以上注文



一例紹介

H26.6月 大阪府の女性より一枚の葉書が届きました。

「昨年11月に73kgだったのが、今日現在64kgになりました。この本のおかげで減量するのに一度もつらいと思ったことはなく、本当に感謝しております。血液検査も異常はなくなりました。・・・本当にありがとうございました。」

加東サンサンチャレンジ～私はこれでやせました！100のコツ

C. 主食

C-1

3歳の子どもとお茶碗を交換した。

思い切って3歳の子どもとお茶碗を交換しました。
小さいお茶碗1杯でちょうど100gでした。（36歳/女性）

エビデンスを加えています

大人茶碗 1杯(約150g) 240kcal

こども茶碗1杯(約100g) 160kcal

こども茶碗と交換するだけで、1食80kcal減らせます。
3ヵ月続けると、約3kg減！

● ...ごはん1杯
100g 160kcal

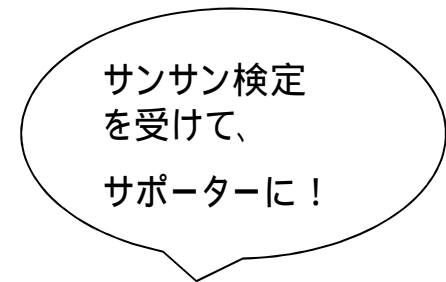
サンサンサポーターの活躍



お互いの情報交換、
講座のテーマやチラシの工夫を提案
サンサンエクササイズの普及、
健康劇出演、ケーブルテレビでPR、など



協賛店サポーター 劇出演



サポーターハンドブック



サンサン協賛店 & サポーターからのメッセージ

～ 加東市ケーブルテレビジョンで実際に放映した映像の一部をご紹介します～

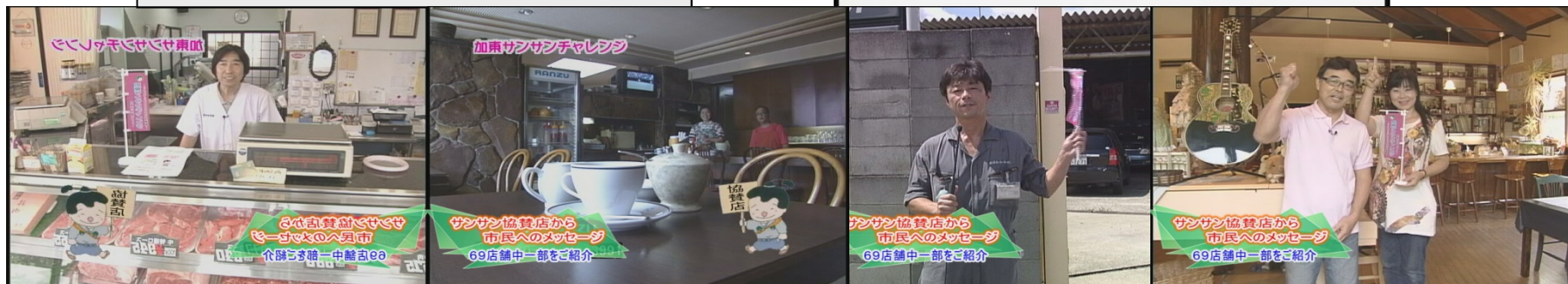
サンサン協賛店から
市民へのメッセージ
69店舗中一部をご紹介します

平成25年度加東ケーブルビジョン放映

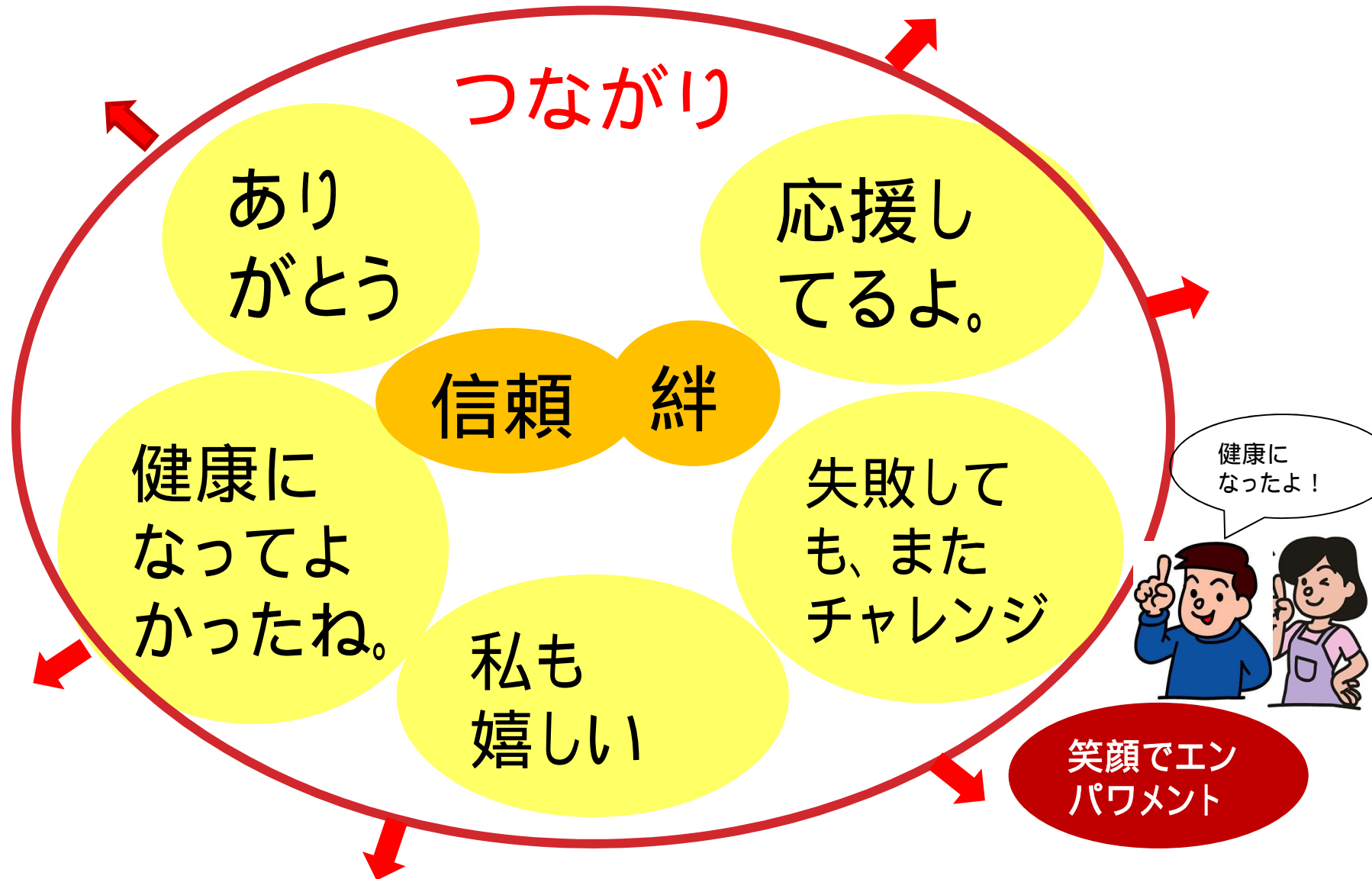
サンサンチャレンジ

参加者募集番組一部ご紹介
～サンサンサポーターからのメッセージ～

平成24年度加東ケーブルビジョン放映



ソーシャルキャピタル醸成へ



地域ぐるみの健康づくり推進体制イメージ

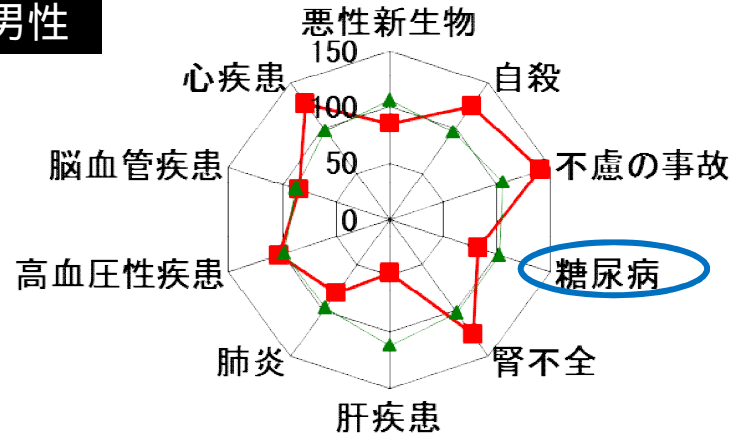
- ・健康づくりに**取組み**やすい環境づくり
- ・さまざまな主体の連携による効果的な取組の推進



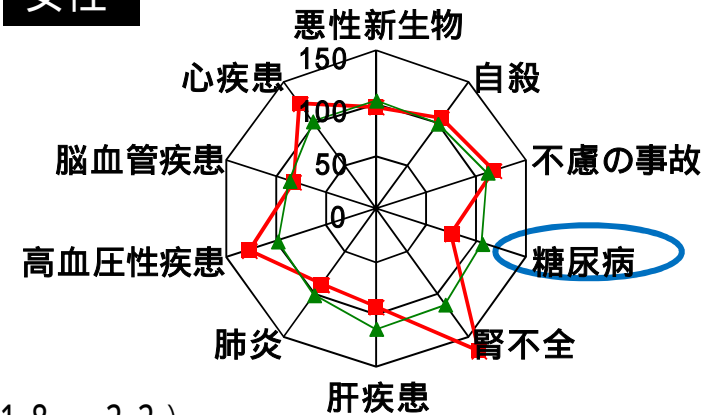
標準化死亡比(SMR)の変化

■糖尿病のSMRが平成13～17年に比べて、男女ともに低下。

男性



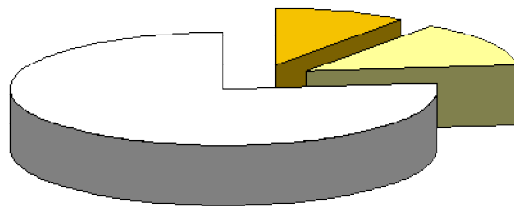
女性



標準化死亡比(H18～22)

メタボ予備群が減少

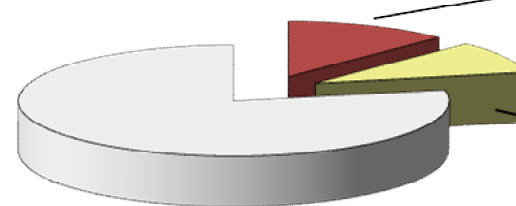
基本健診受診者4,890人



該当者495人
(10.1%)

予備群648人
(13.2%)

基本健診受診者3,170人



該当者392人
(12.4%)

予備群300人
(9.5%)

20-74歳(国保/国保外含む)

【H19.5】メタボの危険 1,141人(23.3%)



【H25.5】メタボの危険692人(21.9%)

課題 ～新たな一歩へ～

健康増進計画(平成27～平成31年度)策定中

- ・「サンサン」事業のしくみと連動した、市民全体の健康づくり運動への新たな展開方法
- ・既存の住民組織活動を活かしたつながりづくり
～ソーシャルキャピタルの醸成へ
ネットワークのしかけづくり～
- ・まちづくりをキーワードとした庁内各課の協働
～庁舎統合からがチャンス～
- ・生活習慣病予防は子どもから
～こどもさんさんチャレンジ～

生活習慣病予防は子どもから

こどもさんさんチャレンジ開始(H23年度～)

3項目を3週間自宅でチャレンジ

対 象 加東市内の18保育園・幼稚園の年長児

早寝



早起き



朝ごはん



21時までに寝る子ども

39.8%

69.3% (約2倍に)

7時までに起きる子ども

55.4%

73.2% (約7割に)

バランスのとれた朝ごはん
を食べる子どもの割合

17.9%

32.5% (約2倍に)

H24年度 267名報告

市内保育所・幼稚園の連携による推進



こどもさんさんチャレンジ
市長表彰

園で手作り時計作成

市ホームページで情報発信

CATV自主番組でPR



しっかり朝ごはん！
Tくん宅の朝ごはん

和食大好き♪
毎日もりもり食べています！

地元の旬の野菜を中心に食事を作ります。
また、大豆は情緒を安定させ、良質のたんぱく質が豊富なので、毎日摂取するようにしています。(ママ)

野菜とたんぱく質がたっぷり♪

平成24年11月に
市内保育園・幼稚園年長児が早寝早起き朝ごはんにチャレンジ♪
その中で「S保育園」のTくんの朝食風景を紹介してくれました。

「7時だよ！すっきりおはよう」

7:00

毎朝7時に702chで放送中！！
伝の助が早起きを応援しています

ご清聴ありがとうございました

サンサンチャレンジ スーパーバイズ(企画支援・評価等)
京都医療センター予防医学研究室室長 坂根直樹先生
菅沼彰子様 に感謝申し上げます。



加東市マスコットキャラクター 加東伝の助