

～ メタボ率1位脱却に向け、職員・市民・市が動いた～

「健康化政策全庁的推進プロジェクト」

&

「体重測定100日チャンレジ！めざせ1万人！」



愛知県蒲郡市市民福祉部健康推進課 石黒美佳子

愛知県蒲郡市

特産物 海の町 観光の町

市民の健康づくり



人口 81,038人 (H28.7.1現在)
国保加入世帯数 12,048世帯 (H28.4.1)
被保険者数 20,933人 (") (加入率 25.82%)

保健師 15人
健康推進課 13人 (うち1人保険年金兼務)・長寿課2人
管理栄養士 1人
歯科衛生士 1人 (非常勤)

特定健診受診率 (H26法定報告) 38.4% (前年度比 1.4%減)
特定保健指導実施率 (") 13.6% (前年度比 1.7%増)
高齢化率 (H26) 27.2%

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

蒲郡市ヘルスケア計画 (H26)

健康がまごおり21第2次計画
(H26.3)

蒲郡市国保保健事業実施計画
データヘルス計画
(H27.12)

< 平成23年度 健康データ分析 >

- ・国保特定健診メタボ該当者割合 24.7% **愛知県内 1位**
- ・国保特定保健指導終了率 4.8% **愛知県内最下位**
- ・人工透析者数(人口1万人対比) 26.5人 **愛知県内 4位**
- ・国保生活習慣病医療費、更生医療費が年々伸びている

健康課題 市の**財政**に影響 財政部局から健康政策の提言
市長の理解につながり……

**H25年度～健康づくりが市の重点施策へ！
全庁的な健康づくり取り組みと
「いきいき市民健康づくり事業」の実施**

新聞・出前キャンペーン・独自のパンフレット作成等

年齢区分	女性	男性	総計
40～44歳	17.8	15.1	16.3
45～49歳	19.3	12.9	15.9
50～54歳	23.4	17.2	20
55～59歳	29.5	16.8	23.1
60～64歳	37.2	27.6	32.7
65～69歳	48.2	40.4	44.4
70～74歳	48.7	41.5	45.4

(国保法定報告より)



課題解決に向けて(全庁的に動く)

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



プロジェクトの健康戦略の実践

H25年度
計画の策定
研修・ワーキング
活動発表



H26年度から
活動開始
企画・運営
時間内で

< 活動内容 >

- ・食べる
- ・動 く
- ・病にならない
- ・場づくり
- ・人づくりと
意識付け

一口目は野菜から「野菜ファースト」
なんでも運動と意識する「動楽」
体重測定 100日チャレンジ
健康づくりの場の推進
市民の健康意識向上
キャッチコピー・キャンペーン





野菜ファースト

サラダや煮物などで、野菜（食物繊維が多く含まれるもの）を先に食べると、ふくらんで満腹感が得やすくなるとともに、糖の吸収をおだやかにするため、肥満等の生活習慣病の予防に効果があります。

野菜のおかず ⇒

肉・魚・卵のおかず ⇒ ご飯

の順番に食べると、血糖値の上昇を抑えることができます。

一口目は、野菜から食べよう！

野菜ファースト

“蒲郡市健康化政策全庁的推進

プロジェクト「食事」グループ”

が「野菜ファースト」を推進

しています。

三角スタンドやポスターの掲示
(市役所地下食、市内飲食店、旅館など)

動楽（動くを楽しもう）の推進

- ・ **動楽の日**：毎月10日にプラス10分の運動の実践
お昼休み 12：40～12：50 ロビーで運動
- ・ **毎朝のラジオ体操**の実施呼びかけ
- ・ メンバー **自作のシャツ**を作成



★ グループがめざすところは・・・

「メタボ該当率県下ワースト1」脱出のために

- ・ 体重管理がメタボ予防に効果がある...
- ・ 体重を量ることが健康への第一歩...



- ・ 体重を量ることで何が分かるのか??

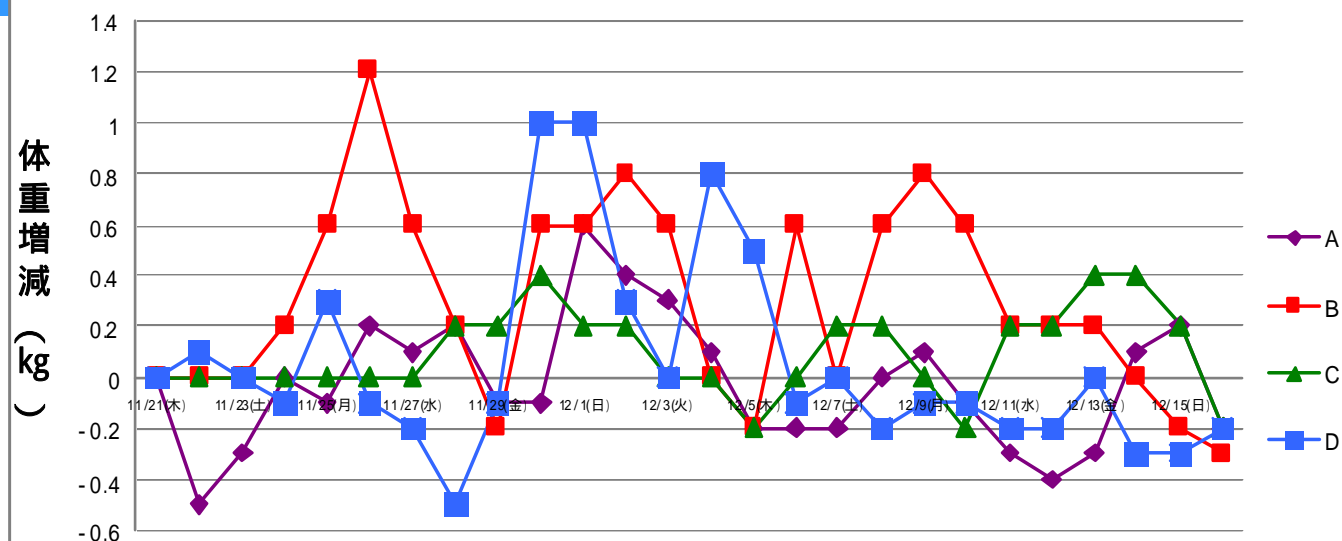
グループメンバーで量ってみよう！

グループメンバーで
H25.11/21 ~ 12/18まで
毎日体重測定した

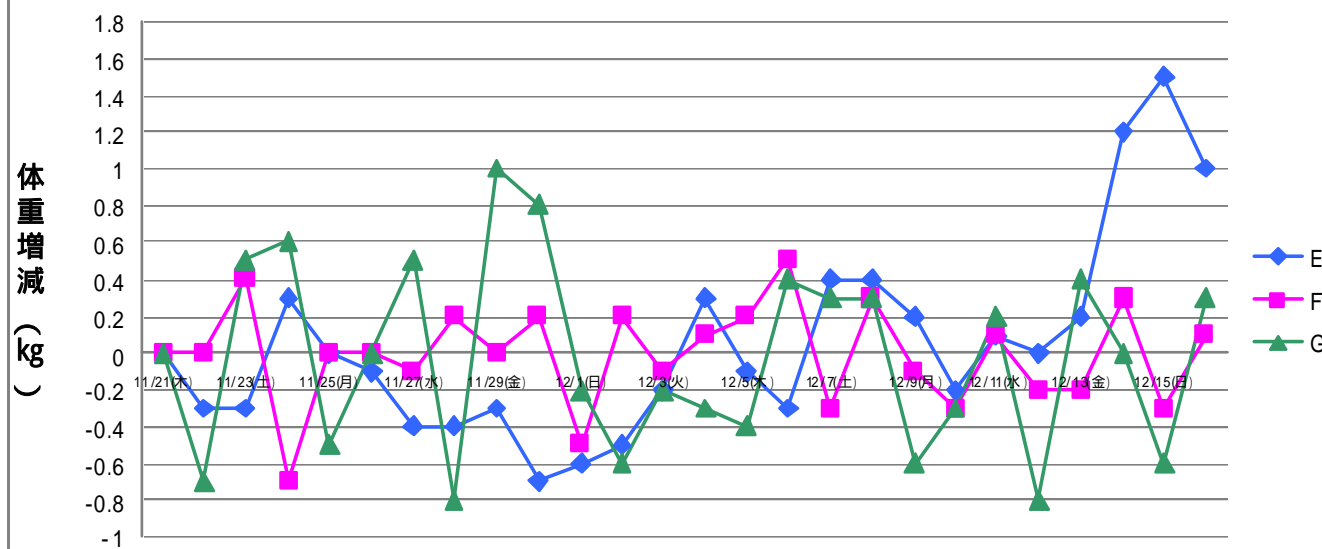
その結果と
メンバーが感じたことは・・・



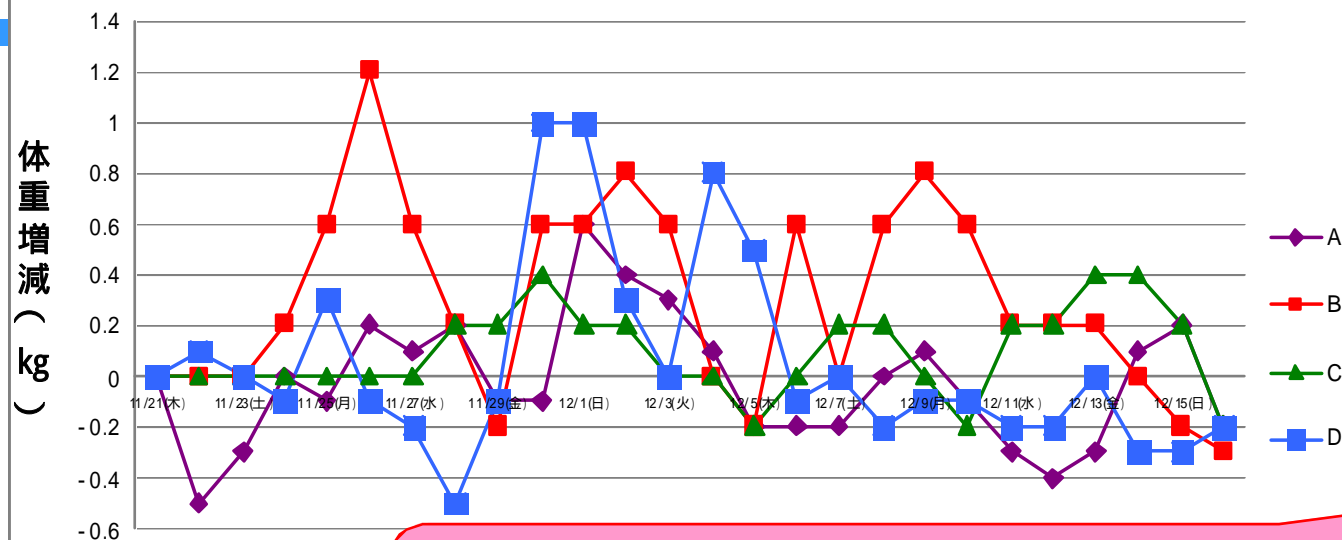
体重測定チャレンジ女性チーム



体重測定チャレンジ男性チーム

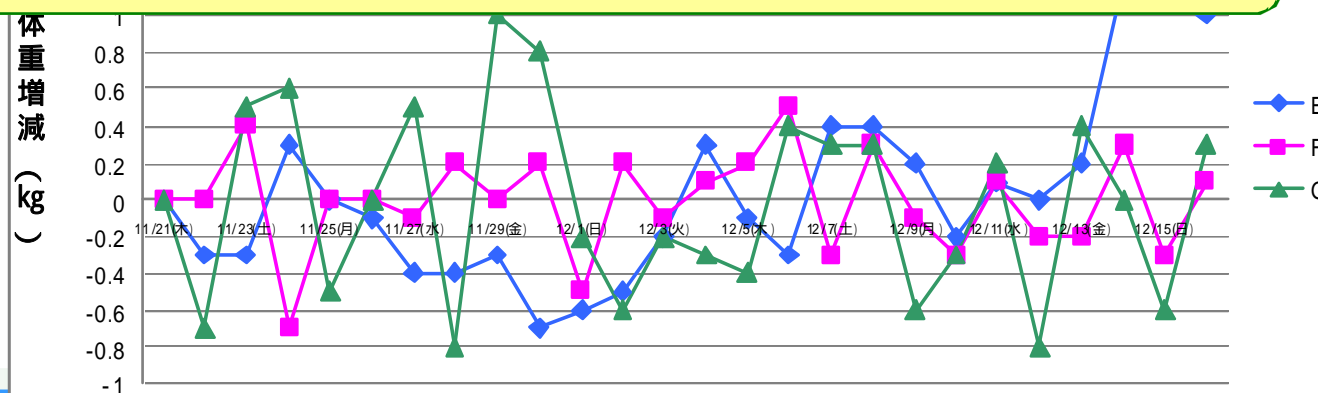


体重測定チャレンジ女性チーム



夜の遅い食事、間食、食べすぎ、飲み会の翌朝は体重が増えることを実感

毎日計ることによって摂生を反省



毎日の計測で見えたこと

測定値をグラフにつけ、体重が増減した原因が何かを自分で考え、生活を振り返り、気づくことが大切



その原因を改善することにより、健康な体を維持できると納得すると、行動を軌道修正し健康につながる

測定グラフが他の人と比較できるとやる気につながる

自分のベスト体重を知り、毎日測ることで維持できる

メリットがたくさん！



市役所職員でやってみよう



市職員で事業の検証

職員向け「体重測定100日チャレンジ」3/1～100日間
エントリー **69**名 100日達成者 **53**人（達成率76.8%）

100日達成者の初日体重と最終日体重の比較

増 減		人 数	
+	2-3Kg	1	13人
	1-2Kg	4	
	0-1Kg	8	
±0	0	5	5人
-	0-1Kg	18	35人
	1-2Kg	10	
	3Kg以上	7	

市民へ展開しよう

「体重測定100日チャレンジ！」を市全体に普及させ、これにより市民の健康意識の向上と健康づくりへの行動変容、市全体の健康レベルの底上げと環境づくりにつなげていきたい。



厚生労働省 地域健康増進促進事業で市民へ展開

体重測定100日チャレンジ！
めざせ！1万人！

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

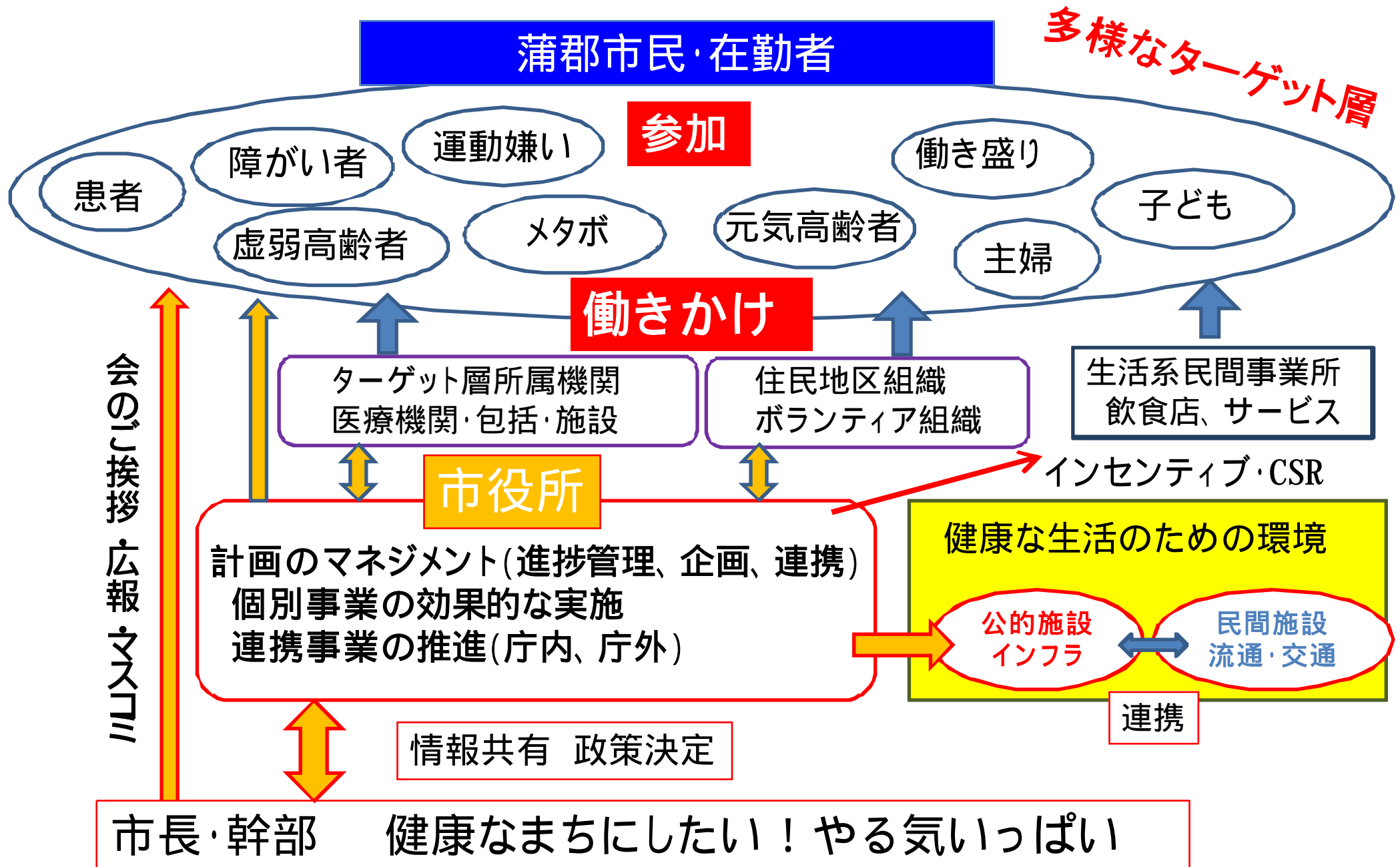
分析結果(チャレンジ前後をデータ比較)

- ・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

1万人の参加を目指すには!?



体重測定100日チャレンジめざせ1万人！

体重測定 記録



- ・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



- ・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



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

工夫 体重測定100日チャレンジャーの企画

プロジェクトメンバーが
参加者の応援をする

盛り上げていきました！



第1回公演(9月7日キックオフイベント)

「測るといいことあるあるじゃん！」

体験談を伝え、市民へチャレンジへの意欲を持ってもらう

第2回公演(11月8日中間イベント)

「僕たちの体重測定チャレンジ！その後体験編」

チャレンジをしている人たちを励まし、継続への応援をする

第3回公演(1月25日ゴールイベント)

「100日達成したチャレンジャーからのメッセージ」

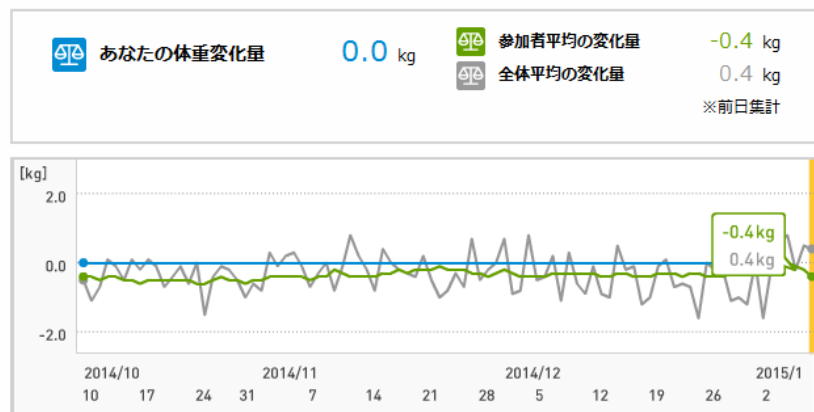
100日達成したことで、体に良いことがあったことを伝え、
これからも体重測定を一緒に続けようというメッセージを伝える

ICTの利点を活かして事業を展開

- 1) 体重管理をより簡単に
(データ転送、手入力、**グラフ機能(マイグラフ・全体グラフ)**
データ集計・分析)
- 2) 事務局からのコミュニケーション
(情報提供、体重入力忘れ防止メール、WEBアンケート)
- 3) 参加者の**モチベーションアップ、楽しく継続**
(WEBイベント、**ランキング**・参加者のコミュニティ掲示板)

WEBを活用したコミュニケーション

WEBイベントで自身と参加者同士がつながることでモチベーション向上に



よっちゃん

測定慣れしてきたら、終了。ちょっと寂しいけど今後も体重測定続けます。食べる時少しセーブする時もありますから・・・

10ヶ月前



メタボオヤジ

皆さん、お疲れ様でした。あっという間の100日でした。これからも健康管理続けます!(^^)

10ヶ月前



MIK

1月9日時点の参加者の体重変化量が0.1Kgになりました。年末年始で上昇していたのに、みんな頑張って減量したんですね。すごい!

10ヶ月前



ともちゃん

体重測定100日達成しました。長いと思いましたが、案外あっという間でした。

10ヶ月前



RRR

入力終わりました、例年の年末年始の激太りよりは?抑えられたので良かったですへへ

10ヶ月前



工夫 手書きの記録表の活用

10月
(2024年10月分から記入下さい)

個人番号 氏名 生年月日 T-S-H 年 月 日

個人番号・氏名・生年月日は、各月の表下の欄にも記入して下さい。
※初めに合計4ヶ所記入

+5kg																															
基準体重 <small>毎月1日現在の内服量を入れた体重</small>																															
-5kg																															
-2kg																															
-3kg																															
行動メモ <small>●薬を処方された ●飲み薬を処方された ●点滴を処方された ●手術をした</small>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

個人番号 氏名 生年月日 T-S-H 年 月 日

工夫 賞品

チャレンジ賞
100日ゴール賞
100日チーム賞

蒲郡特産品

100日ファミリー賞



チャレンジ中は貸し出し
100日達成後は貸与

★ 最高の賞品

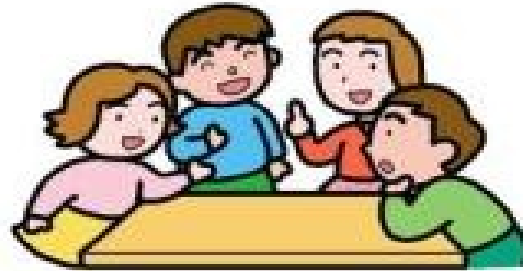
健康なからだ
健康的な生活

家族や仲間との取り組み



積極的な周知

市役所各部局へ参加登録の協力要請



職場の人たち、
家族も巻き込んで！

一般市民向けに各所に チラシとポスターの配布

市内の公共施設・スーパー・コンビニエンスストア
保育園・幼稚園・小中学校の保護者
商工会議所会員広報誌への折込
市広報への折込



小中学生は？



養護教諭と連携

健康は子どものころからの生活習慣が大切！
「早ね！早起き！朝ごはん！」
毎日のよい生活習慣は、将来の健康な体をつくれます



みんなで**朝ごはん**食べて
健康になろう！ 健康を続けよう！



健康づくり(朝ごはん)
100日チャレンジ！



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

参加動機 性・年代別に比較すると・・・

■ 健康づくりに興味があるため・
体重管理がしたいため

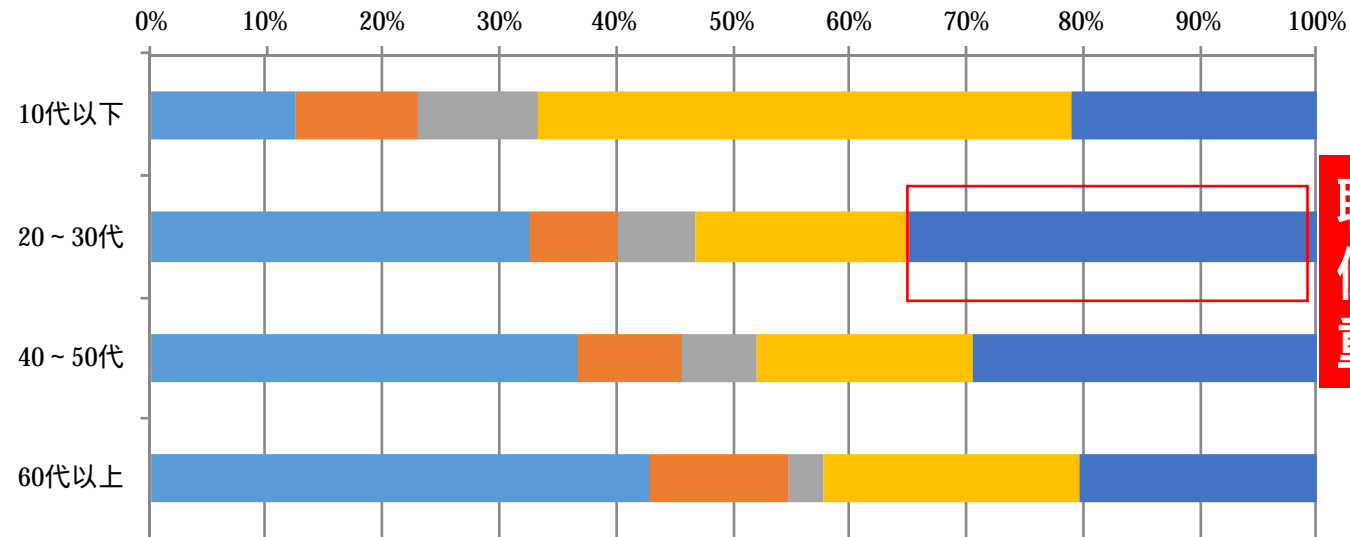
■ 内容的におもしろそうだったため

■ 景品・賞品が欲しかったため

■ あまり興味なかったが
家族・知人に誘われたため

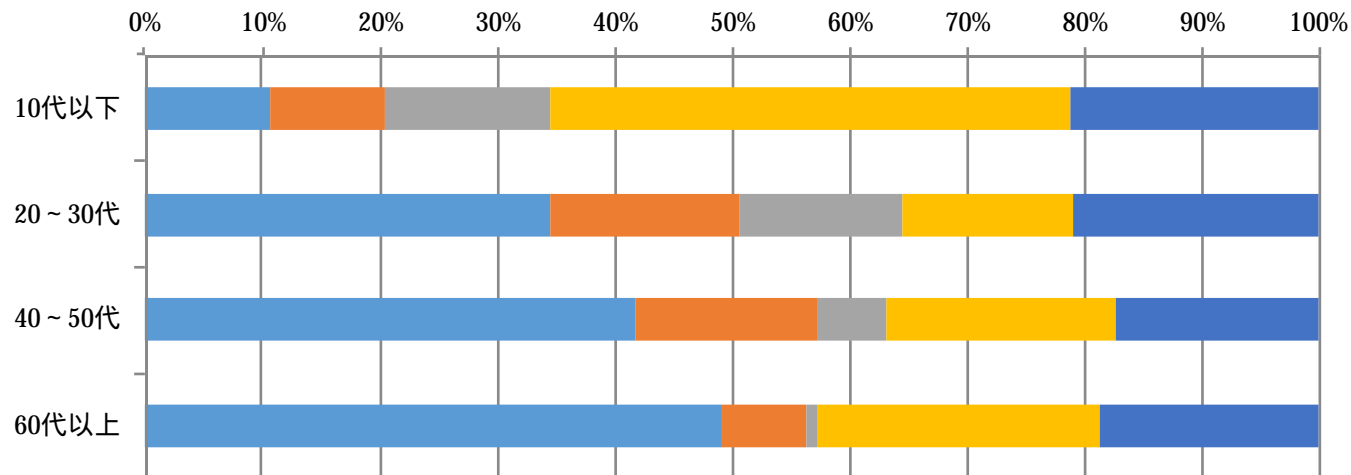
■ 周りの人から強く勧められたため

男性



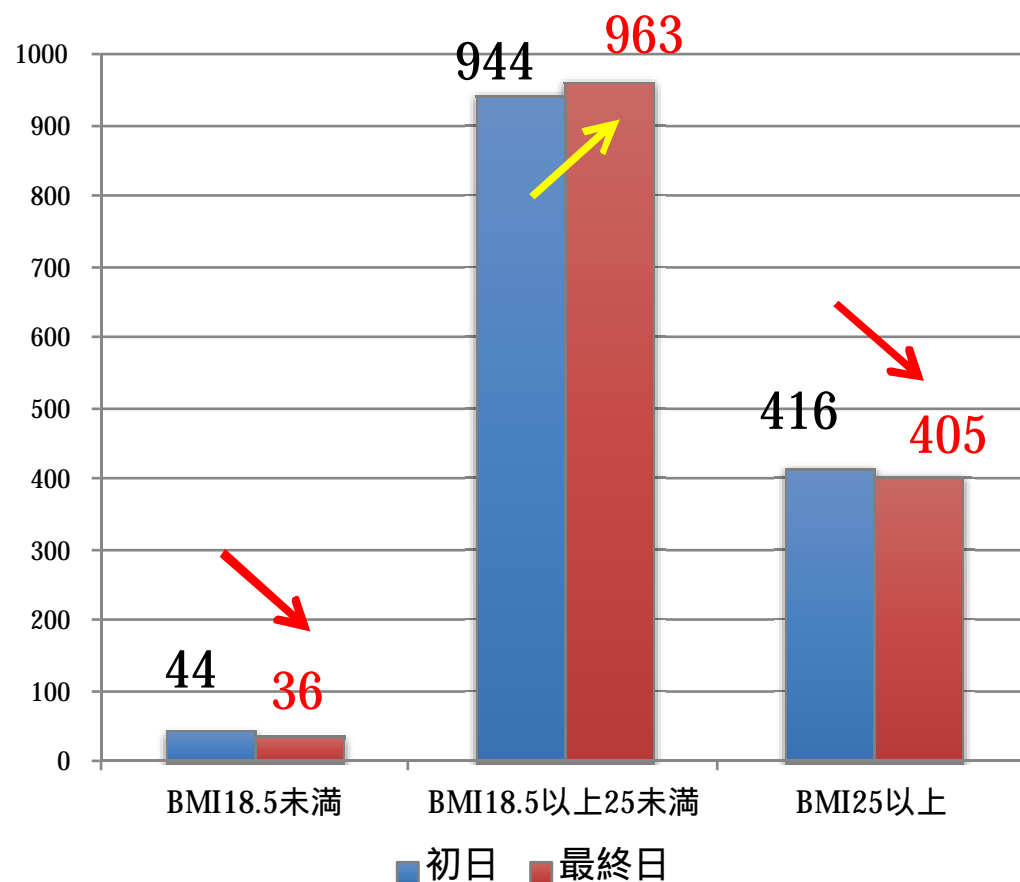
職場からの
働きかけが
重要

女性

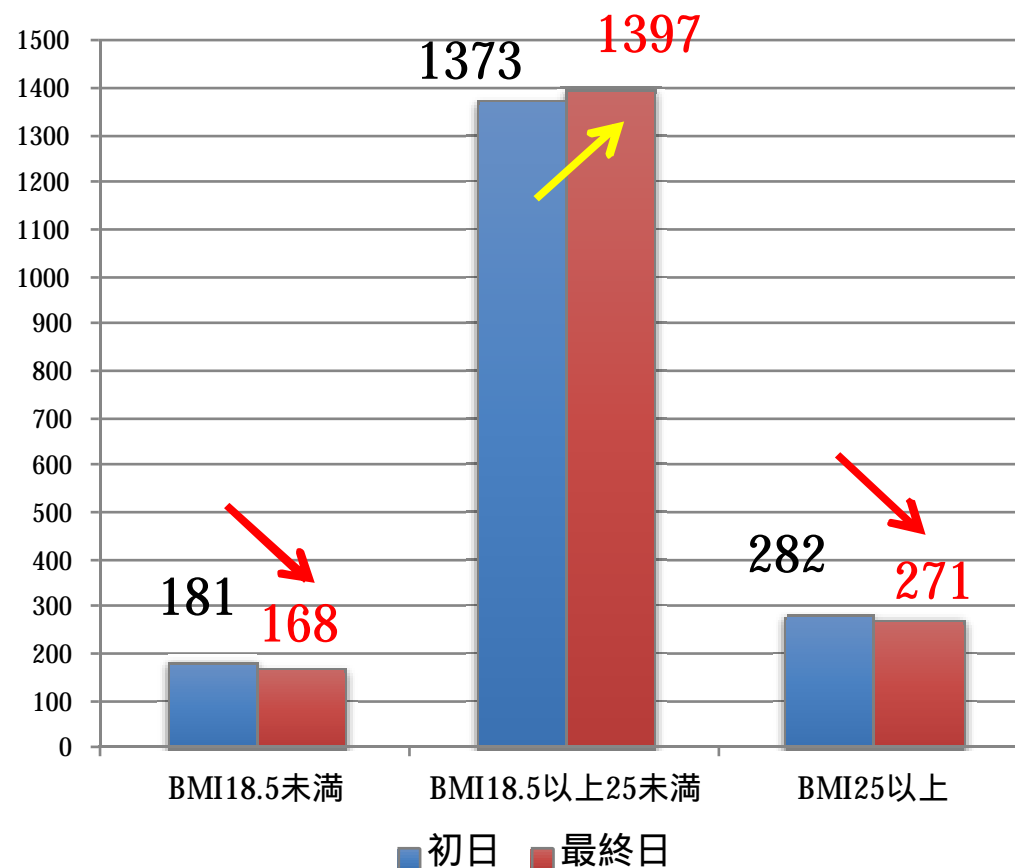


BMI 各区分の人数変化(100日測定者の前後比較)

男性 (n=1,404)



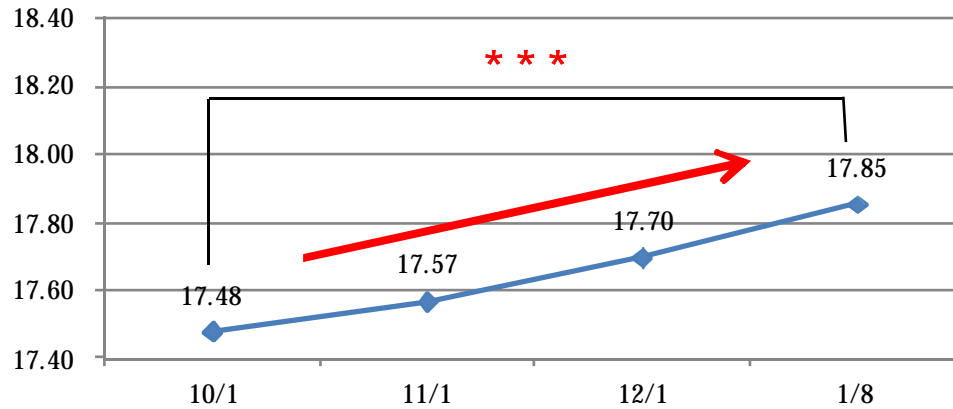
女性 (n=1,836)



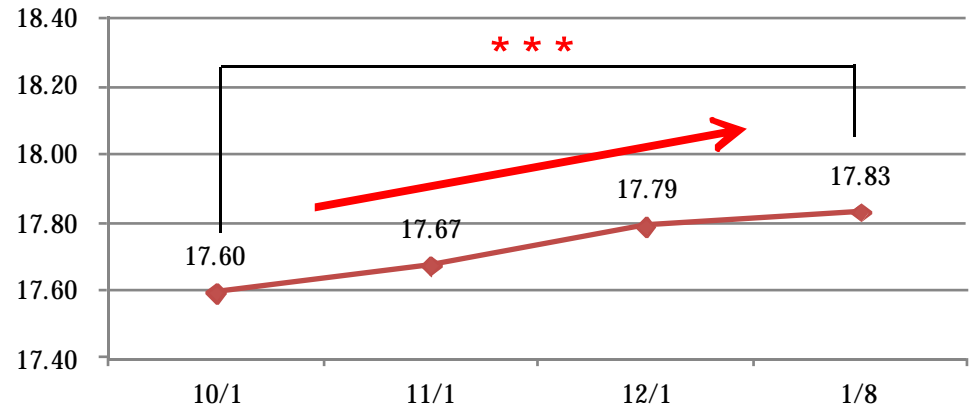
BMI18.5未満(やせ)と25以上(肥満)が減少
18.5以上25未満(標準)が増加

参加者の平均BMIの変化

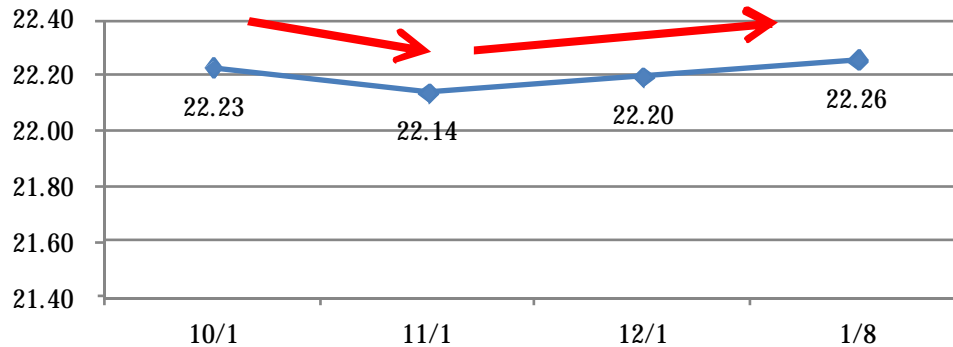
BMI18.5未満群 男性 (n=44)



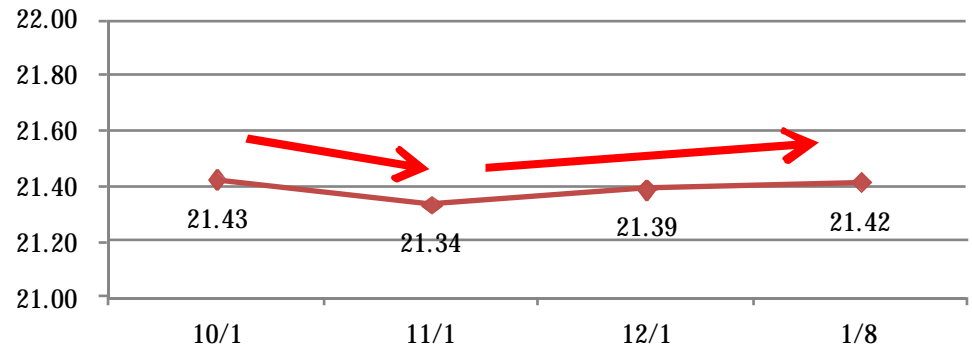
BMI18.5未満群 女性 (n=181)



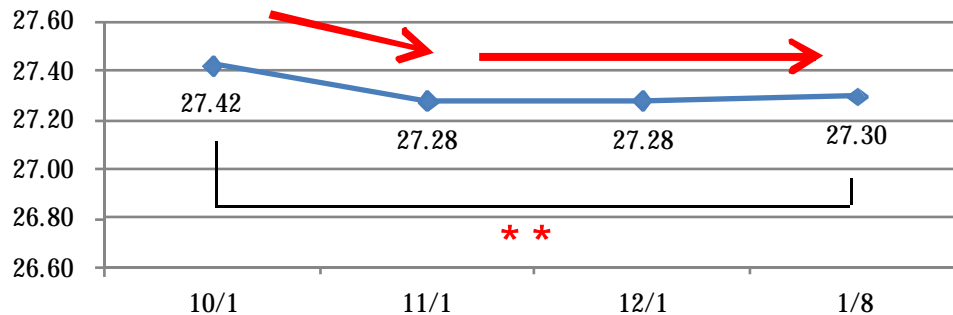
BMI18.5以上25未満群 男性 (n=944)



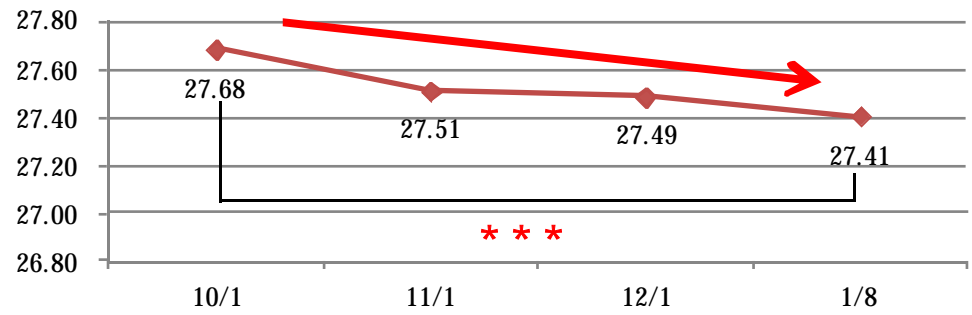
BMI18.5以上25未満群 女性 (n=1,373)



BMI25以上群 男性 (n=416)



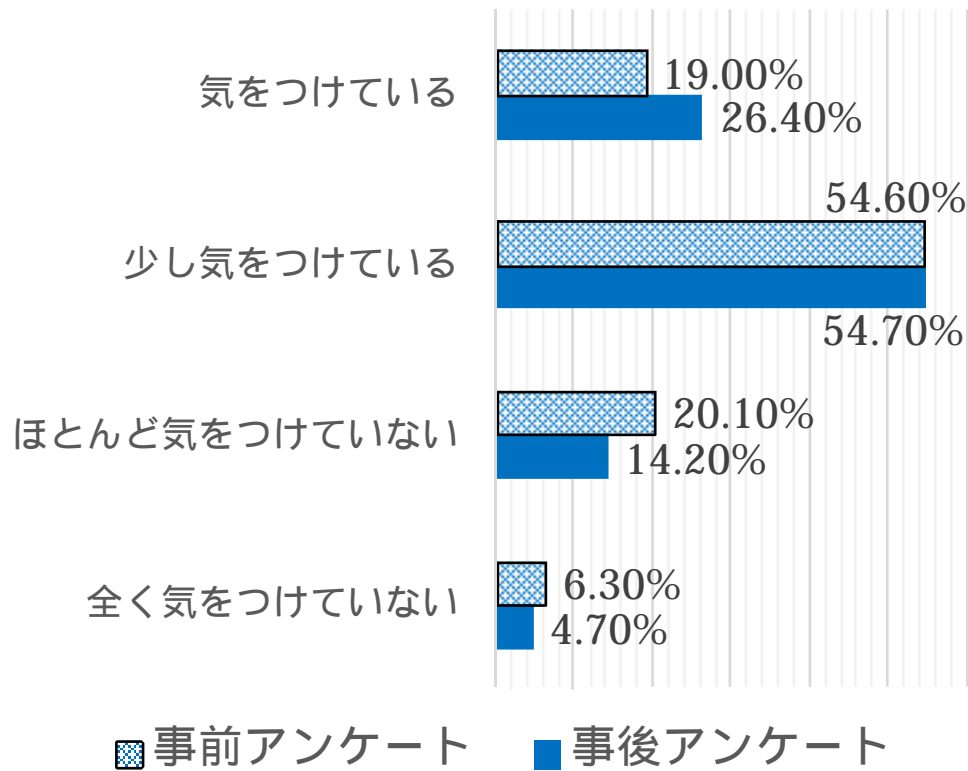
BMI25以上群 女性 (n=282)



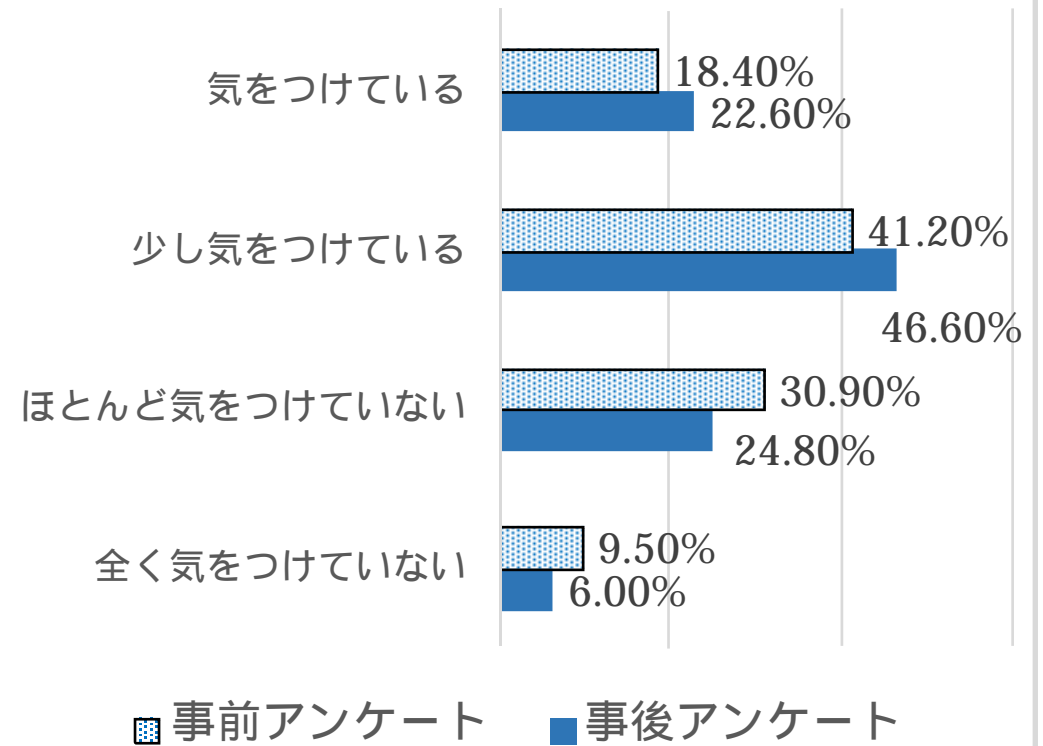
Wilcoxon符号順位検定 $p < 0.001$ ***, $p < 0.01$ **

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ますか？」

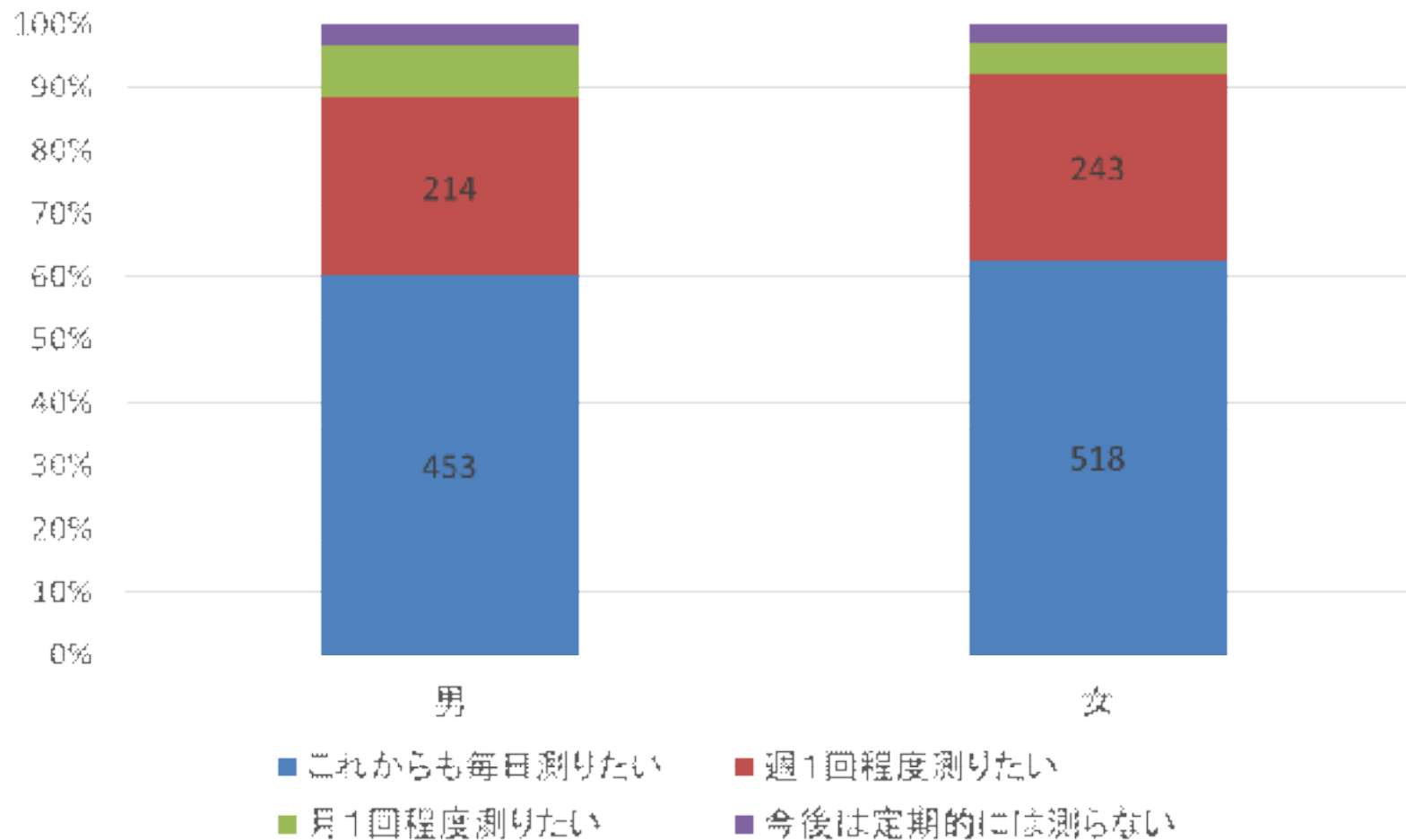


「運動に気をつけていますか？」



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%

Webチャレンジ組 1,581名が回答しました
「これからの体重測定はどうしますか？」
6割が毎日測定する！ 9割が週一以上測る！



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ため、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が、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

平成28年度

- ・宿泊型保健指導(スマートライフステイin蒲郡)
- ・特定保健指導を地区担当保健師が個別、訪問等で実施
- ・健康マイレージをリニューアル(プロジェクトで企画中)



御静聴ありがとうございました