

平成17年度・平成18年度コロキウム発表要旨

平成17年度第4回2月8日

演題：四日市市におけるヘルスアップモデル事業

演者：島岡 清（体育科学部）

1. はじめに

超高齢化社会を迎えて、国民医療費の増大を抑制することが国や自治体にとって急務となっている。そこで、厚生労働省は平成14年度から16年度にかけて全国の33市町村に対して各3年間の補助金を交付し、生活習慣病予防プログラムの効果（特に医療費に対する効果）を検証する「ヘルスアップモデル事業」を展開している。筆者は平成16年度から始まった四日市市の同事業に申請段階から関わり、事業評価チームの一員ともなっているので、同事業について紹介したい。

2. 四日市市におけるプログラムの内容

四日市市では同事業を市の健康づくり計画の基盤的事業として位置づけるとともに、市の健康づくりの拠点である三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）の利用者増加や、同センターで提供する各種プログラムの改善につなげたいという思惑があった。

以上の背景を考慮して、四日市市では以下の3つのプログラムを実施している。

1) ボディーデザインコース

中年女性（40～64歳）を対象として、肥満の予防や改善に重点をおいたプログラム

2) シニアのためのボディーデザインコース

高齢者（70歳以上の男女）を対象として、体力および筋力の低下を予防あるいは改善することに重点を置いたプログラム

3) ヘルシーリフォームコース

高脂血症や対糖能異常等の中高齢者（40～69歳の男女）に対する、生活習慣病予防のためのプログラム

筆者は上記の内、ヘルシーリフォームコースの実施と評価に深く関わっているので、その内容および中間結果を紹介する。

3. ヘルシーリフォームコース

四日市市に在住する国民健康保険利用者の内、住民健診で血糖や総コレステロール、中性脂肪等の値が健診基準を越えた者に対して、プログラムへの参加を呼びかけるダイレクトメールを送ったところ322名の応募があった。その中から要医療者等を除き、最終的に介入群91名、対象群86名が参加することになった。なお、介入群と対象群の振り分けは無作為抽出による。

プログラムにおける介入頻度は、最初の3ヵ月間は1週間に1回、次の3ヵ月間は2週間に1回、次の6ヵ月間は1ヵ月に1回、最終の12ヵ月間は2ヵ月に1度というように頻度を徐々に減らしていき、24ヵ月以降は自主的に自己管理を続けてもらうように設定した。

介入の内容は、運動指導と栄養指導をほぼ均等に指導するようにした。

運動指導の内容は、家庭でできる筋力トレーニングおよび日常のウォーキングの実施と1日8千歩以上の身体活動量になることを奨励した。また、定期的開催されるヘルスプラザでの集まりの際には、ボール等を利用して参加者が楽しめるように心掛け、教室参加継続への動機付けを高めるようにした。個人毎の活動記録表を元に、定期的に個人別にコメントやアドバイスを与えるようにした。栄養指導の内容は、一般的な指導に加えて、調理実習やグループワーク、さらに個人別の指導も行った。

結 果

コロキウムでの報告時点では開始後1年間の中間結果を示すにとどまったが、この時点で、介入群では、体重、体脂肪率、腹部周径、血圧（最高、最低）、総コレステロール、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1cがいずれも有意に改善した。一方、対象群では、血圧を除いて、有意な改善はみられなかった。また、1日の平均身体活動量は約7450歩/日から9400歩/日へと有意に増加した。アンケート調査の結果では、食事面では脂肪分を控える、食事量を腹八分目に抑える等の項目で有意な改善がみられたが、対象群では特に変化はみられなかった。

医療費については、報告時点では介入群、対象群とも増加したが、対象群の増加のほうが大きかった。しかし、これは短期的な結果であり、本プログラムの影響をみるためには、より長期的な観察が必要と考えられる。

今後の展開

本事業を通じてスタッフの運動に対する知識やプログラム遂行能力が向上したが、その経験を元に、すでに17年度から、より簡略化したプログラム（シェイプアップ教室、熟年運動教室の2コース）を実施してい

る。また、18年度にはライフコーダと携帯メールを利用した遠隔指導のコースを実施し、これまでのところはいずれも良い結果を得ている。

また、18年度からはボランティア指導者を育成するために、本プログラム参加者を中心に希望者を募り、ヘルスリーダー養成講座を実施中である。

今後は、例えば地域の集会所や公園を活用した健康増進教室の開催など、地域密着型のプログラムを開発し、そこにヘルスリーダーを活用するなど、持続可能な健康増進システムを地域に展開していく必要があると考えている。