

令和4年度市町村先駆的
健康づくり実施支援事業

活用 事例集

福島県保健福祉部

健康づくり推進課

令和5年6月



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)◆		
石川町	特定保健指導 運動・栄養教室.....	3
平田村	ひらた健康アップ事業.....	5
三春町	三春町健康増進プログラム事業.....	7
小野町	歩行力改善プログラム事業.....	11
西郷村	西郷村健康プログラム.....	15
棚倉町	歩いて元気アッププログラム.....	19
会津若松市	RIZAP オンラインセミナー.....	21
下郷町	RIZAP 健康応援プロジェクト.....	23
檜枝岐村	檜枝岐村健康増進事業 with RIZAP.....	27
南会津町	みなみあいづ with RIZAP.....	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
西会津町	健康セミナー・ベジチェック！.....	37
広野町	じぶんで血糖チェック.....	41
葛尾村	糖尿病予防セミナー.....	43
◆職場での健康づくり◆		
いわき市	官民共創健康づくり支援事業.....	45

1

はじめに

本県は、東日本大震災と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、避難生活の長期化や生活環境の変化などに伴う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3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が高い状況や、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。

そこで、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」を実施しています。

令和4年度は民間企業8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、15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。御協力いただきました企業の皆様には深くお礼申し上げます。

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。

今後とも全国に誇れる健康長寿県の実現に向け、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を加速化させるため、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ので、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。

2

活用事例

石川町

人口:14,197人

(R4.10.1時点)

特定保健指導 運動・栄養教室

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、今後に活かしたい。

○事業費

894,600円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 894,000円）

3.事業のポイント

- ・参加者を特定保健指導対象者のみに限定し、仲間意識を高められるようにした。

4.事業内容

○対象

特定保健指導対象者

○周知方法

個別通知

○時期

令和4年12月～令和5年2月（2週間に1回の開催で計4回）

○内容

参加型セミナーコース

1回目：導入セッション

2回目：運動セッション

3回目：食事セッション

4回目：フォローアップセッション



○見える化

体重変化がわかるよう、最初と最後に体重・腹囲・血圧の測定を設け、モチベーションの向上につなげた。

○事業後のフォロー

電話やアンケートでの連絡等、継続したアプローチ

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：4回（すべて集合）

参加人数：10名

出席率：92.5%



○アウトカム

体重：平均1.9kgの減 最大6kgの減

腹囲：平均2.3cmの減 最大7.5cmの減

BMI：最大-2

○事業全体の評価

- ・全体的に数値の改善が多くみられたが、参加者全員の減量には至らなかった。
- ・参加者全員が教室に参加して、意識が変わった、参加して良か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。

8.プログラム活用時のアドバイス

- ・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、特定保健指導対象者に限定したというのもあり、あまり集まらなかった。（ハードルが高かったのか）
- ・次回は、特定保健指導対象者のみではなく、一般の枠も設け、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:5,651人

(R4.10.1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

RIZAP 株式会社

○民間企業の活用の仕方

オンラインでの専門トレーナーによるグループ型コースを実施
健康づくりのメソッドの手法を学ぶ

○事業費

972,835 円（内、市町村先駆的实施支援事業補助金 972,000 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教室を開催した

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、特定保健指導対象者への個別通知

○時期

令和4年10月28日～令和5年12月23日

○内容

- 1回目：体組成計測定、アプリの活用方法、セミナー①
- 2回目：フォローアップセミナー①
- 3回目：体組成計測定、セミナー②
- 4回目：フォローアップセミナー②
- 5回目：体組成計測定、アンケートの実施、セミナー③

○見える化

RIZAP アプリを用いた日々の体重や食事内容の記録を活用
セミナー時に体組成計の測定をおこない、体の状態の変化をみる

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

参加者の体重、腹囲の変化
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（集合してのオンライン）
参加人数：26名



○アウトカム

体重：平均—2.32 kg、最大—4.2 kg
腹囲：平均—0.4 cm、最大—4.4 cm
（アンケート結果より）

生活習慣の変化があった（とても、やや含む）：100%

変化した（改善した）生活習慣：食事 55%、運動 30%、睡眠 10%、その他（水分摂取）5%

○事業全体の評価

この事業を通して食事や運動で大切なことが分かった、意識が変わったなどの声が聞かれた。参加者自身が、自分の体の変化を感じつつ、実際に数値がよくなる過程を感じることができ「見える化」の効果を感じた。今後も継続して運動をしたい、来年度も参加したいという声もあり意識向上につながった。

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

- ・RIZAP のアプリを活用した記録付けをしたが、参加者の中には難しいと感じる方も多く、ハードルが高くなってしまった。

三春町

人口:16,701人

(R4.10.1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3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21.3%、予備群該当者は11.7%で、かつBMI25以上の者は30%を超えている。特定保健指導の実施率も低く、特に若い世代（働き世代）への早期の生活習慣病予防対策が課題である。

○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する。

○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合った運動を知ることによって教室終了後も継続して運動できるような意識付け、実践力向上を目指す。

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株式会社ルネサンスのノウハウを活かし、参加者がまず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、教室終了後も地域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

1,196,600円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 1,196,000円）

3.事業のポイント

町保健センターに新設された筋トレマシン等の機器を利用する新たな手法を取り入れた。

4.事業内容

○対象

40～74歳の三春町国民健康保険加入者で特定保健指導該当となった者

○周知方法

対象者へチラシを送付、併せて担当保健師・栄養士による電話での個別周知

○時期

令和4年11月～令和5年2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、自宅でできる運動、教室終了後も継続して取り組める運動の提案）、グループカウンセリング



○見える化

事前・事後評価での体組成を測定し結果をデータ化

○事業後のフォロー

町主催事業への参加、運動施設での継続した運動を促す

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

参加者数 22 名、継続参加率 86.4%(19 名/22 名)、参加率 63.1%(22 名×9 回中)

○アウトカム

事前と事後の両方を測定し実施した 16 名を対象として比較。

・身体データ

測定項目	体重(kg)	骨格筋量(kg)	体脂肪量(kg)	BMI	腹囲(cm)
比較	-0.80	-0.24	-0.45	-0.30	0.25

・行動変化

日常生活の行動の変化があった 81.25%(13 名/16 名)

例) 運動を意識するようになった、食べる早さ・順番を意識するようになった

○事業全体の評価

事業実施が 11 月から 2 月で年末年始という一年で最も体重増加が見られる時期を挟んだが、体重、体脂肪、BMI でデータの改善がみられた。また、全体のセミナーや個別カウンセリング、グループカウンセリングなど何度も自分の生活を見直す機会を得ることで、実際の行動の変化につながったと思われる。

民間プログラムと専門トレーナーのノウハウを活かし、健康に関する意識が低い方も含め多くの参加者の生活改善の契機となった。

7.今後の展開

本事業参加者に対し、令和5年度より三春町保健センターで実施される三春町営ジム「マチトレ」の利用登録を行い、運動の習慣化につなげる。

令和5年度は健康教育事業や国保保健事業、高齢者の一体的実施事業を組み合わせ、特定保健指導対象者のみならずハイリスク者を対象とした事業と、ポピュレーションアプローチの事業と複合的な事業実施を計画している。

8.プログラム活用時のアドバイス

健康に対する意識の変化が有効な事業であるため、対象者本人が自らの意識や行動の変化を視覚的に確認できる記録があると、今後の健康づくりにさらに役立てることができる。

対象者が共通の因子（年代・健康課題）を持つ場合、仲間意識の醸成と個別の生活改善意識の強化に有効に働くプログラムである。

キビタン@福島県



小野町

人口:9,018人

(R4.10.1時点)

歩行力改善プログラム事業

1.事業概要

○背景

小野町は、特定健診受診率が59市町村中50位台と低い状況が続いている。併せて受診者のうちメタボリックシンドローム該当者が増加傾向であり、生活習慣改善のための取組や健康への意識を高めることが課題となっている。

○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・効率的な事業を実施することで、町民の生活習慣病の予防、改善を図るため。

○今事業のねらい

歩くことは、比較的体への負担が軽く、気軽に取り組めるため、ウォーキングに着目し、歩行について当該プログラムを実施し、身体を動かすきっかけとする。

2.実施体制

○委託先

花王株式会社

○民間企業の活用の仕方

歩行力改善プログラムを実施し、歩き方の見直しを行うことで、将来の体へのリスクを軽減させるとともに、ホコタッチを配布し、3か月間着用してもらうことで、歩くきっかけ作りとする。

○事業費

1,345,973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

- ・新聞折込やWEBサイト、LINEなどで事業の周知を行い、働き盛りの方が参加しやすいよう測定会は土日開催とした。
- ・第1回目の測定会は町の健康まつりに併せて開催し、混みあわないよう予約制とした。測定会当日に希望する者は時間を確保し参加してもらった。

4.事業内容

○対象

町民（概ね40歳～70歳を想定し周知をしたが、希望者は年齢を問わず参加してもらった）

○周知方法

- ・折込チラシ、ウェブサイト、LINEでの周知
- ・町で開催している運動教室に行き、当該事業のPRを実施

○時期

令和4年9月20日～令和5年2月20日

○内容

【歩行測定会】2回開催

- ①事業開始時、終了時アンケートの実施
- ②歩行特性（速度、バランス、類似症状等）の測定
- ③②の測定結果の説明（ポイント、課題、改善点等）
- ④ホコタッチ（歩行年齢計）の使用方法的説明と配布・回収



【3か月間のホコタッチ装着】

- ・第1回目歩行測定会で配布されたホコタッチを1か月に1回、参加者がホコタッチをホコタッチステーション（役場）に持参し1か月間の歩行状況について振り返る。



○見える化

- ①開始時、終了時のアンケート
- ②歩行測定会結果の数値化と第1回目と第2回目の測定結果の比較
- ③ホコタッチ装着の結果の数値化

○事業後のフォロー

- ・測定会時に Inbody にて体脂肪率や体重の変化などを併せて比較した。
- ・事業後も歩き方に気を付け、ウォーキングに取り組むよう助言を行った。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ①歩行速度 (km/h) ②テンポ (Step/分) ③歩幅 (%)
- ④片寄り度 (立脚時左右差) (%)
- ⑤蹴り出し力 (左右) (%) ⑥歩行バランス年齢 (歳)
- ⑦歩行スピード年齢 (歳)

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

評価対象：参加者のうち2回の歩行測定会参加及び3か月間のホコタッチ装着者 39人

- ①歩行速度 (km/h) 4.52→5.00 改善
 - ②テンポ (Step/分) 122.9→125.3 改善
 - ③歩幅 (%) 38.9→42.2 改善
 - ④片寄り度 (%) 0.49→0.62 悪化
 - ⑤蹴り出し力 (左右) (%) 左 74.3 右 73.3→左 82 右 80.4 改善
 - ⑥歩行バランス年齢 (歳) 58.1→54.1 改善
 - ⑦歩行スピード年齢 (歳) 51→34.5 改善
- ④以外の項目で改善がみられた

○アウトカム

事業終了時のアンケート回答者 41人

- 歩くポイントについて理解できたか
- よく理解できた 37人、
- やや理解できた 4人



○これからの日常生活に歩くときに

習慣化できそう（できている） 8人

よく意識して歩くことが出来そう 32人

時々意識して歩くことが出来そう 1人

○歩くことの重要性が分かった、1回目の測定会の助言を意識して歩く練習をした結果少し進歩がみられた、ホコタッチのおかげで日常的に歩数を意識して取り組めた、自分の健康などを数値化してみることができて今後どう活動するかが分かりやすかった等の意見もあった。

○事業全体の評価

歩行測定会からの結果を踏まえて3か月間の実践の期間を設けたことで、参加者が当該事業から歩くきっかけとなったり、歩くことでどのような成果が得られたのかを参加者自身が可視化できたりしたことで継続するモチベーションにもつながっていた。ただ、事業開始がどうしても遅くなり、冬季は歩くのが辛いという声もあがったことから出来るだけ早い期間から開始できるとよかった。

7.今後の展開

当町では今年度より町内にウォーキングコースを設置したが、次年度も別コースを設置し気軽にウォーキングに取り組んでもらえるよう、運動の効果などについて啓発していく。

8.プログラム活用時のアドバイス

事業開始がどうしても遅くなってしまい、冬季は歩くのが辛いという声もあがったことから出来るだけ早い期間から開始できるとよかった。

キビタン@福島県



西郷村

人口:20,300人

(R4.10.1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は増加傾向にある。特に、1日1時間以上運動なしの者の割合は国・同規模・県と比較しても高い傾向にある。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

1,969,110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。コロナ渦となり、集団実施が難しいことから、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。

4.事業内容

○対象 特定健康診査を受けた村民のうち、生活習慣病ハイリスク者（特定保健指導対象者）
162名のうち、希望者23名

○周知方法 健診結果説明会（個別面談）の際にチラシを配付

○時期 令和4年10月～令和5年3月

○内容

- ①事業説明会（体組成計測定、栄養指導、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（東海道五十三次編 88日・493.72km）



⑤終了報告会（バーチャルウォーキングラリー表彰式、参加賞授与、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 23 名うち、最終評価終了者 19 名（開始前辞退者 1 名、途中辞退者 4 名）

【データ送信率】

事業開始時の 100%から徐々に低下はみられたものの、期間を通じ 90-80%以上を維持していた

【歩数】

事業期間における参加者の平均歩数 5, 238 歩±2, 361 歩であった。

男女とも全体の平均値は全国平均にはとどかなかつた。男性の 70 歳代は全国平均値を上回った。月毎の平均歩数では、11 月の 5, 443 歩から減少して、1 月は 5, 116 歩であった。男性は増加傾向、女性は減少傾向であった。特に男性については、バーチャルウォーキングラリーで競うことによって歩数が増えた傾向にあった

【体組成】

事業実施前後に測定。

開始時の BMI の平均値は 26. 8kg/m²、終了時では、26. 9kg/m²と増加した。

前後比較では、男性は減少傾向、女性は増加傾向であった



○アウトカム

・対象を特定保健指導対象者に絞ったが、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、体重及び BMI は増加傾向の者が多かった。

・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が 94. 4%と非常に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、「活動量計の活用」、「記録付けしたデータをみること」、「体組成を定期的にはかること」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

体組成計測定については、自分の体形について可視化することができるため、行動変容の動機付けや生活習慣の改善へ繋がり、村民の健康の底上げを期待することができる。今回は特定保健指導対象者に限定して事業を実施したが、広く村民に実施できる方法を検討する。

8.プログラム活用時のアドバイス

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課題。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、栄養指導の重要性を感じた。

終了報告会を利用し個別で振り返りを行うことで、さらに取組むべき課題を明確にできたため、特定保健指導対象者に対し、効果的に関わることができる。

キビタン@福島県



棚倉町

人口:13,301人
(R4.10.1時点)

歩いて元気アッププログラム

1.事業概要

○背景

昨年に引き続き、特定健康診査：質問票における運動習慣のある者の割合は、県平均や同規模自治体よりも低い状況にあり、運動習慣定着に課題がある。

また、AI分析にて高血圧症に罹患しやすい人の生活習慣要因として、「同世代の同性よりも歩く速度が遅い」「日常的な移動手段で車を使う」ことが明らかになり、日常生活において、「歩くこと」の意識付け・習慣化が課題である。

○目的

- 1) 生活習慣病の発症予防
- 2) 生活習慣改善への意識向上

○今事業のねらい

健康意識の向上による生活習慣の改善（行動変容）及び健康増進の促進

2.実施体制

○委託先

花王株式会社

○民間企業の活用の仕方

エビデンスに基づく歩行力改善プログラムを活用した健康寿命の延伸及び歩行力の改善・定着、地域活性化を図ることが期待できる。

○事業費

1,275,894円（内、市町村先駆的实施支援事業補助金 1,200,000円）

3.事業のポイント

「歩く」という取り組みがシンプルかつ容易であり、可視化による取り組みの評価とモチベーション向上による行動変容強化につながる事業プログラムとした。

4.事業内容

○対象

- ・20歳以上75歳未満の町民

○周知方法

- ・各地区の保健協力員及び健幸アンバサダーに地域住民へ参加勧奨チラシの配布依頼（送付）
- ・町SNSや地元紙に掲載

○時期

- ・令和4年11月～令和5年3月

○内容

- ・歩行の「質」測定会（開始時・終了時）の実施。
- ・貸与した歩行年齢計を各自が3か月間装着し、歩行力改善を目指す。
- ・歩行年齢計スポットを保健福祉センターに設け、1か月間の日常歩行状況の結果シート出力と結果説明を実施。



○見える化

- ・歩行年齢計で1週間分の歩行力を見える化
- ・歩行年齢計の1か月間の蓄積データをホコタッチステーションで出力し歩行力を見える化

○事業後のフォロー

他の健康事業を活用し、今後の取組みの継続性やフォローアップ機会等を提供支援

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

歩行年齢計測定項目：歩く速さ・テンポ・歩幅・歩隔・踏み込み力・蹴り出し力
歩行バランス年齢・歩行スピード年齢

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ①開始時測定会参加者数：70名
- ②歩行年齢計利用者数：75名
- ③終了時測定会参加者数：64名
- ④最終評価対象者：58名（※両測定会とホコタッチのすべての有効データがある者）

○アウトカム

項目	開始時	終了時	評価	
歩く速さ(km/h)	4.64	5.31	改善	
テンポ(Step/min)	122.2	129.3	改善	
歩幅(%)	39.9	43.6	改善	
歩隔(°)	5.46	5.32	改善	
踏み込み(%)	左	118.9	129.5	改善
	右	120.2	134.6	改善
蹴りだし力(%)	左	79.6	84.2	改善
	右	79.1	82.4	改善
歩行バランス年齢(歳)	52.5	45.7	改善	
歩行スピード年齢(歳)	48.5	26.3	改善	

○事業全体の評価

短期間での取り組みではあったが、測定会を個別に実施することで、個々の現状に応じた丁寧な助言により、歩行の質の改善に向けた動機づけ及び評価を実施することが出来た。

また、開始時と終了時を比較すると歩行の質に関する多くの項において改善し、歩くポイントについても理解が出来ており、今後の習慣化につながる可能性が伺えた。

7.今後の展開

第2次健康棚倉21計画において「日常生活における歩数の増加」「40～64歳の運動習慣の割合の増加」を目標項目として掲げていることや人工知能を用いた健康課題の分析結果からも歩くことを健康づくりの第1歩として捉え、既存事業を活用したフォロー体制整備・強化等、意欲的に取り組みが継続できる地域づくりに努めていきたい。

8.プログラム活用時のアドバイス

集団での効果は難しい点があるが、個別での満足度は高く、個別支援での効果が見込める内容となっている。

1.事業概要

○背景

本市の働き盛り世代は、全国平均と比較して肥満の割合が高く、年々増加傾向であり、運動習慣や1日1時間以上の身体活動がない方の割合が全国平均より高い状況にある。

○目的

メタボリックシンドロームの改善と生活習慣病の予防に繋げる。

○今事業のねらい

運動を始めるきっかけを与え、健康意識の向上や、継続して健康行動に取り組めるよう支援する。

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オンラインセミナー

○事業費

1,188,000円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 1,188,000円）

3.事業のポイント

- ・働き盛り世代（30歳～60歳代）が対象
- ・働きながらも参加しやすいよう夜間の開催

4.事業内容

○対象

30歳～60歳代の市民

○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4年12月5日～令和5年1月30日

○内容

参加型セミナーのLIVE配信

- (1) 導入セッション
- (2) 食事セッション
- (3) 運動セッション
- (4) フォローアップセッション

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・個人で設定した目標の達成度合い
- ・運動習慣の定着
- ・食生活の改善
- ・体重等の変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

実施回数：4回

- (1) 導入セッション 参加人数：24名
- (2) 食事セッション 参加人数：24名
- (3) 運動セッション 参加人数：21名
- (4) フォローアップセッション 参加人数：17名 延べ参加人数：86名

○アウトカム

- ・個人で設定した目標の達成度合い
目標の達成度合いは約9割
- ・運動習慣の定着
健康意識（運動習慣の定着）の向上は約7割
- ・食生活の改善
健康意識（食生活の改善）の向上は約7割
- ・体重等の変化
体重の減少は約3割

○事業全体の評価

全ての参加者が参加してよかった、今後もセミナー内容を実践していくと回答したことから、健康意識の向上や健康行動を始めるきっかけとしては効果のあるものであった。

The image shows two promotional posters for RIZAP online seminars. The left poster is for the '食事編' (Diet Edition) held on December 19, 2023, at 18:30-20:00. It features a woman eating a meal and includes details about the seminar content and registration information. The right poster is for the 'スタートアップ編' (Start-up Edition) held on January 16, 2024, at 18:30-20:00. It features a woman exercising and includes details about the seminar content and registration information. Both posters include a QR code and contact information for RIZAP.

7.今後の展開

忙しい働き盛り世代が、いかに継続して健康づくりを行うことができるか、今後も検討する。

8.プログラム活用時のアドバイス

Zoomのチャット機能により専門トレーナーと参加者が健康づくりに関する会話をしていたため、人数が多すぎると参加者の満足度は低くなることも想定される。

下郷町

人口:5,158人

(R4.10.1時点)

RIZAP 健康応援プロジェクト

1.事業概要

○背景

下郷町では1人あたりの国民健康保険医療費が高く、内訳は生活習慣に起因する疾患が多く占めている。メタボ該当者の割合も多く退職後の生活習慣病重症化を防ぐ対策が必要となっている。

○目的

現役世代が仕事をしながら、生活の中に健康づくりを意識して体を動かすこと、健康管理、体重管理を習慣化するきっかけをつくる。

現役世代の健康づくりに早期に介入することで、将来の生活習慣病重症化を予防する。

○今事業のねらい

参加した方の意識の変化、行動の変化、健康意識の向上を図る。

プログラム参加で、体が変わることを体験する。開始時と終了時の、計測数値で「やれば変わる」という実感を一人でも多くの方に体験してもらう。

2.実施体制

○委託先

RIZAP 株式会社

○民間企業の活用の仕方

昨年に引き続き健康づくりを無理なく生活に取り入れる食事の摂り方、運動のポイントを学ぶ。健康づくりは「つらい、がまん」ではなく、前向きな目標に向って、なりたい自分のために継続する。参加者がたのしく健康づくりに取り組む。

昨年のプログラムに、フォローアップの回を追加し内容の充実を図る。

○事業費

1,207,752 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

仕事が終わってから参加できるように、夜間に教室を開催。

参加は自宅からオンライン、またはみんなでがんばる集合型から選択できるように募集した。

4.事業内容

○対象

20歳代から60歳代の住民

○周知方法

広報掲載、全戸配布のカラーチラシ、ホームページ掲載で参加者を募集

○時期

令和4年12月2日から令和5年3月3日

○内容

1回目：体組成測定・血圧測定・生活習慣等についてのアンケート

2回目：RIZAP 導入編健康習慣を定着するための秘訣を学ぶ



- 3回目：RIZAP 食事編食事で体は変えられる～今日から実践
- 4回目：RIZAP 運動編自宅で簡単にできるトレーニング方法を学ぶ
- 5回目：RIZAP フォローアップ継続するための秘訣を伝授
- 6回目：体組成測定・血圧測定・アンケート

○見える化

ダイエットダイアリーの活用 個別のフィードバックの実施

○事業後のフォロー

運動継続のサポート・健康づくり計測会の開催

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

参加者の体重・BMI・血圧の変化

初回、最終回時の食事・運動・生活習慣のアンケート結果から評価

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

実施回数：6回

参加実人数：14人

出席率：平均参加率 56.3%

※感染症流行時期とかさなり、体調不良等で参加できない方もあって出席率が下がった。

○アウトカム

体重：平均0.93kgの減 最大4.1kgの減

BMI：最大1.7減

体脂肪：参加者平均-0.86%の減

※体重が減らなかった方にも、筋肉量の増、基礎代謝の増、内臓脂肪の減少が確認できた。

セミナー終了後のアンケート

食事内容の変化：100%

運動習慣の変化：100%

生活習慣の変化：100%

参加者全員に意識の変化、行動の変化がみられた。

定期的な体組成計測の希望があった。



○事業全体の評価

参加した方は100%成果が出て、感想をみると「参加してよかった」と評価している。

参加スタイル等を利用しやすく設定したが、目標としていた参加者を集められなかった。

今後は待つだけの募集ではなく事業所の訪問など周知が充分届いていない年齢層に働きかけをしていきたい。

7.今後の展開

- これまで、町が開催する健康づくり教室等に参加する機会のなかった町民（働き世代）に定期的に情報を発信し、参加しやすい機会を提供する。
- 希望する町民の健康づくりをサポートする。

8.プログラム活用時のアドバイス

- 2年連続のRIZAPのプログラム活用でした。全4回同じトレーナーが担当してくれたので、参加者との一体感が生まれたように感じた。多くの方が3か月で目にみえて効果が出たので、もっと多くの方が活用できるように、広報の工夫が必要だった。
参加者がそれぞれを応援しながら、みんなでがんばるためのツールとして希望する方にグループラインの活用も効果的かと思う。

キビタン@福島県



檜枝岐村

人口:522人

(R4. 10. 1 時点)

檜枝岐村健康増進事業 with RIZAP

1.事業概要

○背景

当村においては飲酒頻度の高さや運動習慣のある人の割合の低さなどから、メタボ判定、肥満、血圧高値などメタボに関連するリスク等の該当率が高い傾向にある。また、日常生活の移動手段が車の人が多いこともあり、運動のきっかけづくりや習慣化を図ることが難しい。

○目的

働き盛りの世代を中心とした村民に対し、民間企業のノウハウを活用したプログラムを提供することで、運動の習慣化のきっかけとなり、体力向上や生活習慣病の予防へ繋げていく。

○今事業のねらい

健康意識向上による運動の習慣化と生活習慣の改善。

2.実施体制

○委託先

RIZAP 株式会社

○民間企業の活用の仕方

RIZAP メソッドを体験・実施することで運動習慣の定着が期待でき、住民の健康意識の向上につなげていく。

○事業費

962,500 円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 962,000 円）

3.事業のポイント

働き盛りの世代をターゲットとしたため、参加しやすい平日の夕方に実施。また、開催時期が冬期間であったため遠方でも参加しやすいようオンライン形式で開催した。

4.事業内容

○対象

18 歳以上 65 歳未満の方（ただし高校生は除く）

○周知方法

広報で募集

○時期

令和 4 年 12 月 15 日～令和 5 年 2 月 2 日

○内容

オンライン形式で実施（全 5 回）

- ・ 講義、運動指導 90 分（全 3 回）
- ・ 質疑応答 30 分（全 2 回）
- ・ フォローアップ動画の配信（全 2 回）
- ・ アプリ食事登録（参加者毎日）



○見える化

毎回の体重、体脂肪率、基礎代謝、血圧、腹囲の測定。専用アプリ（RIZAP touch 2.0）を使用した食事・体情報・水分摂取量・運動・睡眠時間の管理。

○事業後のフォロー

RIZAP touch 2.0 を使用した体情報の管理、情報提供。

次年度検診で参加者の結果を確認し、個別にフィードバックする。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・プログラム参加前後のデータを比較して評価
- ・個人目標の達成度合い
- ・運動習慣の定着
- ・食生活改善
- ・身体状況の変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・1日目 参加人数：26名（参加率96.2%）
- ・2日目 参加人数：16名（参加率59.2%）
- ・3日目 参加人数：17名（参加率62.9%）
- ・4日目 参加人数：8名（参加率29.6%）
- ・5日目 参加人数：18名（参加率66.6%）



○アウトカム

- ・体重 平均値-1.6kg 最大値-7.6kg 最小値+1.8kg 中央値-1.2kg

※1日目・3日目アンケート両方への数値入力者16名で算出

- ・腹囲 平均値-2.5cm 最大値-6.0cm 最小値+0.5cm 中央値-2.5cm

※1日目・3日目アンケート両方への数値入力者9名で算出

プログラムに参加した後の意識変化として健康意識の高まりや運動の頻度増加が見られ、食事の内容や量を注意するようになったとの声があった。参加者の半数以上は、今後も改善意識を維持したいと回答。

○事業全体の評価

参加者からは「体調管理、健康維持、身体づくりに必要な知識を学べて有意義だった」「檜枝岐村でもRIZAPを体験出来てうれしかった」などのコメントがあった。

1日目以降の参加人数減少と専用アプリの入力頻度の低さが課題。体重等のデータ管理はすべてアプリを通じて行うため、アプリ利用率が低いと参加者全体の傾向や達成度が正しく反映されなくなってしまう。次年度は離脱者を減少させる施策とアプリ利用率向上のための施策が必要。

7.今後の展開

リバウンドを防ぐため、個別に振り返りの場を設け、個別にフォローしていく。
運動習慣の定着や生活習慣の改善など行動変容の動機づけとなる取組の提供と、継続をサポートできる取組を今後も検討していく。

8.プログラム活用時のアドバイス

RIZAP の知名度の高さもあり反響が大きかったが、開催時期が冬期間になってしまったこと、食事に関する指導が 8 割で座学時間が長かったこともあり初回以降の参加率が思わしくなかった。運動内容に期待していた参加者にとっては少し物足りなかったという声もあった。開催時期の見直しと広報の工夫（講義内容の詳細を記載しておくなど）が必要。

キビタン@福島県



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

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運動及び食事プログラムを提供することで、運動を始めるきっかけや、健康づくりに取り組むことを促し、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

コロナ禍において外出自粛による運動不足の町民もいる中で、中長期的に日常生活量の増加等、生活改善に取り組めるような支援を進めていく。

2.実施体制

○委託先

RIZAP 株式会社

○民間企業の活用の仕方

コロナ禍にあることを踏まえ、感染リスクをなくすため、オンラインにて専門トレーナーによる参加型セミナーを実施する。

○事業費

1,188,000円（内、市町村先駆的实施支援事業補助金 1,188,000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

○働き盛りが参加しやすい夜間の開催

○オンラインセミナー（参加型）

4.事業内容

○対象

18～65歳の町内に住所を有する者

○周知方法

町内各戸回覧、町内企業への案内

○時期

令和4年11月1日～令和5年1月31日

○内容

参加型セミナーをLIVE配信する。（計4回）

①導入セッション

- ②食事セッション
- ③運動セッション
- ④フォローアップセッション
- 見える化 体組成計による測定

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- 個人で設定した目標の達成度合い
- 運動習慣の定着
- 食生活の改善
- 体重・体脂肪・腹囲等の身体状況の変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

計 4 回参加型 LIVE セミナー

①導入セミナー

参加人数：4名 アンケート回答人数：4名(満足度 100%)

②食事セミナー

参加人数：4名 アンケート回答人数：4名(満足度 100%)

③運動セミナー

参加人数：5名 アンケート回答人数：3名(満足度 100%)

④フォローアップセミナー

参加人数：3名 アンケート回答人数：3名(満足度 100%)

延べ参加人数：16名

○アウトカム

○個人で設定した目標の達成度合い

70%以上目標を達成できた者の割合：25%

○運動習慣の定着

運動意識の低かった3名のうち、2人の運動意識に改善が見られた。

○食生活の改善

食事セミナー参加者4名のうち、3人に食生活の改善が見られた。

○体重・体脂肪・腹囲等の身体状況の変化

体重減少者の割合：0% (年末年始が入り食事習慣が乱れてしまった。)

○健康意識の改善

健康意識の低かった4名のうち、2人に健康意識の改善が見られた。

○このセミナー参加者の知識の向上とモチベーションの向上が図られた。

○事業全体の評価

参加者のアンケートや感想等を踏まえると、満足度が高かったとの意見が多く聞かれ、有意義なセミナーだったと思われる。その後、行動変容という形で、食事や運動習慣が定着し、今後も継続できるかどうかポイントである。

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。

7.今後の展開

1. コロナ禍における活動自粛や運動不足が叫ばれていましたが、5月8日より新型コロナウイルス感染症が5類に移行になり、今後様々な活動が再開されていく中で、町民の方々に対して健康事業の周知や本事業の結果等をPRし、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。
2. 中長期的に日常生活量の増加等、生活改善に取り組めるような支援を、引き続き進めていく必要がある。

キビタン@福島県



桑折町

人口:11,270人

(R4.10.1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、こ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

自身で血糖値を測定することにより、高血糖になるタイミングがわかるなど、自身の健康について気付きを得ること。

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。結果をもとに、ワンポイントアドバイスや健康コラムを配信し、健康意識の改善を図る。

また、日本生命保険相互会社からも町民に参加推奨をしていただいた。

○事業費

550,000円(内、市町村先駆的实施支援事業補助金550,000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、こういったタイミングで高血糖になっているかがわかりやすい点。

また、1日の結果を送付すると、結果をもとにワンポイントアドバイスや健康コラムを個別に受けられる点。

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

広報やホームページ、特定健診時の直接の声掛け。

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4年11月～令和5年3月

○内容

①説明会を開催し、血糖について理解を深める。



②血糖管理ツール「FreeStyle リブレ」を活用し、自身の血糖をチェック。

③専用Webサイトに入力し、アドバイスやコラムの確認。

④2週間測定し、個人向け総括コメントの提供。

○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が見える化。

○事業後のフォロー

希望者には町で所有している「FreeStyle リブレ」の提供。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

アンケートや、団体向け総括コメントの結果。

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

参加人数：22名 継続参加者数：20名

○アウトカム

継続参加者全員が「食事や運動に関する意識の変化があった」と回答。なかでも、「血糖値スパイクが起きやすい・起きづらい食事内容や食べる順番・速さがわかった」という回答が多かった。

また、行動の変化にもほぼすべての方が「変化があった」と回答し、内訳をみると、「食べる順番や速さに変化があった」との回答が最も多かった。また、「血糖値スパイクの予防法など、自分の気づきを家族や同僚に共有するようになった」といった回答が一定数あったため、参加していない周りの健康意識の高まりにもつながった。

○事業全体の評価

自身の血糖値がすぐにデータとして確認できるため、食生活や運動がどのように血糖値に影響を及ぼすのかの理解の促進につながった。また、家族や同僚に共有することで、参加者だけでなく、周囲の健康意識の高まりにもつながった。事業終了後も、自身で機器を購入して継続した参加者もいるため、参加者の健康意識の底上げとなった。



7.今後の展開

今回の結果を広報等で公表し、参加者だけでなく町民全体の意識の醸成を図る。

また、可能であれば次年度も日本生命保険相互会社と協働し、町民に自身の血糖の変動について気づきを得れる機会を提供したい。

8.プログラム活用時のアドバイス

事業に参加された方からはほとんど高評価をいただいたが、募集の段階では専用機器を腕に装着することや、自身で測定する必要があることから思うように参加者が増えなかった。

また、参加者が高齢だと、説明会に参加しても理解できず、途中で辞退してしまうケースがみられた。

西会津町

人口:5,744人
(R4.10.1時点)

健康セミナー・ベジチェック！

1.事業概要

○背景

- ・当町は福島県平均と比較し、生活習慣病罹患率、特に糖尿病や糖尿病性腎症の罹患率が高い。また、死因においても脳血管疾患や腎不全の割合が高い傾向にある。
- ・町の健康ポイント手帳を活用した取り組みにより、血圧・体重測定的重要性を周知・習慣化の促しは進んでいるが生活習慣病の減少に至っていない。食生活改善の余地があると思われる。

○目的

カゴメ株式会社の健康サポートプログラムを活用し、自身の野菜摂取量を知り、生活習慣を見直してもらうことを目的とする。

○今事業のねらい

野菜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

カゴメ株式会社

○民間企業の活用の仕方

減塩・野菜摂取についての具体的な摂取方法等を含めたセミナーの実施

「ベジチェック」を用いて野菜摂取レベルを見える化することで町民に自身の野菜摂取状況を振り返ってもらう。

○事業費

1,180,833円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金1,180,000円）

3.事業のポイント

- ・町の健診結果説明会で対象を募ることで減塩・野菜摂取の必要な町民に直接参加を促す
- ・働き盛り世代や平日の地域活動で忙しい町民が参加しやすいよう土曜日に開催
- ・2回のセミナーを続けて参加してもらうことで1か月間の自身の野菜摂取状況を振り返る

4.事業内容

○対象 : 町の健診を受けた40～75歳の住民など

○周知方法 : 健診結果説明会の際に開催チラシを配布・掲示し説明する

○時期 : 令和4年11月～12月

○内容 : 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を測定。記録用紙に1か月間の野菜摂取量と体重を自宅で測定してもらい、推定野菜摂取量等の比較を行う。



○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等を数値化

○事業後のフォロー

- ・カゴメ株式会社から届いたセミナー中の質疑応答結果を参加者に郵送し共有する
- ・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. セミナー初回と2回目のベジチェック測定値について
2. 体重測定記録の推移
3. 受講時アンケートの結果：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

- ・実施回数：全2回
- ・参加者数：初回48名(男10・女38)、第2回42名(男7・女35)
- ・参加者内訳：第1回 50代…1名、60代…11名、70代…30名、80代…6名
第2回 60代…8名、70代…29名、80代…5名

○アウトカム

1. セミナー初回と2回目のベジチェック測定値について

初回セミナー時の測定値は最大値11.2、平均値7.0であった。第2回(初回から4週間後)の測定値は最大値11.5、平均値8.1。結果の改善幅は最大値+3.8、平均値+1.1であった。

2. 体重測定記録の推移

集計できた35名分の記録中、4週間体重減少は17名(平均-0.7kg、最大-2kg)であった。

3. 受講時アンケートの結果

	「非常にそう思う・ややそう思う」と答えた割合	
	初回	第2回
参加してよかったと思うか？	91%	93%
健康への意識は高まったか？	91%	95%
野菜摂取しようと思ったか？	93%	95%

○事業全体の評価

今回の参加者は普段から野菜を習慣的に摂取する住民が多いが、セミナーを通して野菜摂取を促した結果、摂取量がさらに増加したことがうかがえた。また、セミナーの満足度が高く、受講後に健康意識・野菜摂取の関心がより高まっている傾向がみられ、実際に野菜を意識して摂取したという声が多くあった。

7.今後の展開

- ・次年度以降の健診結果説明会や各健康教育・教室での野菜摂取推進の情報提供
 - ・町内スーパーや道の駅産直販売スペースでの減塩・ナトカリ比に関する情報の掲示
- 今回のセミナー参加者の多くが元々健康に関心の高い方々であった。今後は無関心層の健康への関心を引く有効的な事業を計画できればと考える。

8.プログラム活用時のアドバイス

ベジチェックで自身の推定野菜摂取量を測定できることは住民からも分かりやすく好評でした。野菜摂取の状況を振り返るために見える化して分析・評価することで、健康課題の把握・健康教育の地域指標にもなるのではないかと考えます。

キビタン@福島県



広野町

人口:4,679人

(R4.10.1時点)

じぶんで血糖チェック

1.事業概要

○背景

広野町は国保における生活習慣病医療費の内訳で糖尿病の割合が国及び県と比較し高い状況にあり、虚血性心疾患や脳血管障害等の重症化予防や発症予防対策が不可欠である。

○目的

血糖値と生活習慣の関係理解、健診では気づくことが出来ない血糖値スパイクの発見・理解により、生活習慣の改善を目的とする。

○今事業のねらい

糖尿病に関する学習機会の拡充、血糖変動をセルフモニタリングすることにより食事や運動等の生活習慣と血糖値の関係を理解できる。

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説明会において、糖尿病や血糖値スパイクの理解、生活習慣と血糖値の関係を説明。その後、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する。さらに食事記録シートの記載により、血糖値と食事の関係を把握。モニタリング終了後、振り返り会を開催し、グループワークを実施し、気づきや学びの共有を図る。

○事業費

1,119,591 円（内、市町村先駆的实施支援事業補助金 1,119,000 円）

3.事業のポイント

対象者を未治療者とし、基本的な糖尿病の理解、生活習慣の改善に取り組めるような内容とした。食事記録シートを全員に記載してもらい、血糖値（グルコース値）と食事・運動の関係を理解してもらった。

4.事業内容

○対象

町の健診において、HbA1c5.6～6.4%の糖尿病未治療者。

40～74歳の町民。

○周知方法

- ・健診において、HbA1c5.6～6.4%の糖尿病未治療者に個別勧奨。
- ・チラシを各世帯に配布。

○時期

- ・令和4年10月～12月募集。
- ・令和5年1月～2月事業実施。

○内容

- ・日本生命保険相互会社による事業の説明会の開催。



<ul style="list-style-type: none"> ・専用機器「FreeStyle リブレ」によるグルコース値測定（2週間） ・食事記録シートの記載。 ・日本生命保険相互会社による振り返り会を開催し、グループワークによる気づきや学びの共有。 ・専用 Web サイトに登録した方には日本生命病院よりアドバイスの送信。
<p>○見える化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専用機器により、リアルタイムで血糖値（グルコース値）がモニタリングできる。 ・食事記録シートの記載により、生活習慣の可視化。 <p>○事業後のフォロー</p> <p>町の健診にて、血糖値やHbA1cの値を確認。その後の生活習慣について聞き取りを行う。</p>
<h2>5.評価(効果検証)の設定</h2>
<p>○評価指標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の糖尿病に対する理解度（アンケート） ・参加者の生活改善に対する意識の変化（アンケート）
<h2>6.事業評価(実績・効果)</h2>
<p>○アウトプット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・令和5年1月～2月のうちフリースタイルリブレを2週間装着。 ・日本生命による「糖尿病や血糖値について、血糖値と食事や運動の関係、機器の装着方法」についての説明会開催、食事記録や自身のグルコース値をみながらの振り返り会を開催。 ・実施完了者：40名（申込者44名 途中離脱4名） <p>○アウトカム</p> <p>・参加者の95%が「食事や運動に対する意識の変化があった」と回答。なかでも93%が「食事や運動に対する行動に変化があった」と回答。具体的には、「野菜を多く食べるようになった」、「間食の量を減らした」が多かった。</p> <p>○事業全体の評価</p> <p>・多くの方が数値の見える化により、意識の変化や行動変容につながった。生活習慣を変えるだけで実際に数値が下がることが理解できていた。また、健診では気づくことができない血糖値スパイクを発見できた方もおり、全体的に満足度は高い結果となった。一方で、意識の変化があったが、行動の変化はなかった方もいた。委託のなかで保健師や医師によるメールでのサポート事業があったが、多くの方が利用せずに終了してしまった。専門職からのサポート体制の強化が課題となった。</p>
<h2>7.今後の展開</h2>
<ul style="list-style-type: none"> ・普段健康教育等に参加しないような方からも参加があった。実際に数値の見える化により、行動変容を促すことができた。今後はさらに健康無関心層の多い若い世代や働き盛り世代をターゲットに実施したい。
<h2>8.プログラム活用時のアドバイス</h2>
<p>事業実施中の疑問点の解決、終了後の振り返り会にて、専門的な意見を聞く機会が必要ではないかと感じた。医師の相談会を同時開催する等、工夫すれば良かった。</p>

葛尾村

人口:1,293 人

(R4.10.1 時点)

糖尿病予防セミナー

1.事業概要

○背景

当村では、特定健診受診者のうち、半数以上が血糖値において「要指導」以上となっているため、糖尿病に特化した事業を企画した。

○目的

高血糖傾向の改善

○今事業のねらい

高血糖が体に及ぼす影響について理解できる。

現在の生活習慣で血糖値がどのように変化するのかを理解し、生活習慣の改善ができる。

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

じぶんで血糖チェックプランを糖尿病予防セミナーの中で紹介、装着サポートと測定後のフィードバックの実施。

○事業費

545,420 円（内、市町村先駆的实施支援事業補助金 545,000 円）

3.事業のポイント

働いている人も参加出来るよう、土日に実施。血糖測定だけでなく、専門職（医師、栄養士）の講話で糖尿病や高血糖に関わる生活習慣についての意識付けを行った。

4.事業内容

○対象

令和4年度の健診結果、特定保健指導対象者、BMI25以上、糖尿病重症化予防対象者

○周知方法

村HP、広報に掲載、対象者へ個別通知、個別訪問時にチラシを配布、説明

○時期

令和4年10月～令和5年2月

○内容

糖尿病予防セミナー全3回の実施。

第1回：医師の講話、血糖チェックプランの説明・申込書の記載、第2回：栄養士の講話、機器の装着説明、測定方法の説明、第3回：栄養士の講話、測定後のグループワーク

○見える化

記録表の配布、測定結果を参加者へ配布、事業終了後広報に掲載

○事業後のフォロー

次年度健診結果を確認し、結果によって継続的に事業の参加勧奨を実施する。



5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

参加者数、継続参加率、食事や運動に対する行動に変化があった者の割合

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

【参加者数、継続参加率】第1回9名、第2回11名（第1回からの参加率45.5%）、第3回11名（第1回、第2回からの参加率90.9%）

【行動に変化があった者の割合】とてもあった27%（3名）、少しあった55%（6名）



○アウトカム

【行動に変化があった】と答えた者のうち、「食べる順番や速さ」「糖分が多いものを控えるようになった」「噛む回数が増えた」という答えが多かった。

○事業全体の評価

血糖測定自体はほとんどの参加者に継続していただけたが、本来は専用のアプリに自分で数値等を入力し、医師監修のアドバイスを読んでいただくプランであるが、スマートフォンの操作に不慣れな参加者が多く、手書きでの記録がほとんどで、アプリの良さは活かせなかった。



7.今後の展開

専門職の講話とリアルタイムで血糖測定ができるプランの委託先とのタイアップは継続実施し、今後効果を検証していきたい。

8.プログラム活用時のアドバイス

測定をしてもらうだけでなく、参加者同士のグループワークを実施したことで話が盛り上がり、さらに自分の生活習慣改善の意識付けにもつながったのではないかと思います。事業担当者も測定に参加させていただきましたが、とても興味深かったです。参加を促すだけでなく、専門職が実際に装着して見せることで、住民もイメージしやすいと思います。

いわき市

人口:325,730人

(R4.10.1時点)

官民共創健康づくり支援事業

1.事業概要

○背景

全国・福島県と比較して、本市は生活習慣が主な要因とされる心疾患や脳血管疾患による標準化死亡比が高い状況にあり、これらの疾患の要因の一つとして「高血圧」が考えられる。

「高血圧」の危険因子の低減には、「野菜摂取」が推奨されているものの、男女とも働き盛り世代の野菜摂取量が少ないという現状が明らかとなっている。

○目的

働き盛り世代の生活習慣病の予防・改善と、企業の健康意識の向上。

○今事業のねらい

気軽に取組める「野菜飲料の摂取」を切り口に、企業と協働して保健事業を実施することで、働き盛り世代の健康づくり及び企業の健康経営に対する推進を行うもの。

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

- ・カゴメ株式会社管理栄養士による動画版健康セミナー
- ・ベジチェックでの推定野菜摂取量の測定
- ・専用アプリによる「ベジ選手権/4週間チャレンジ」の実施



○事業費

1,199,292円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 1,199,000円）

3.事業のポイント

働き盛り世代が参加しやすいよう、事前セミナーについては集合形式ではなく、個々でYouTubeの動画配信を視聴する形とした。集合形式のセミナーを希望した企業については、全体ミーティングの実施日に合わせて開催し、参加者の負担を軽減した。

また、チーム対抗戦を導入し、参加者同士が楽しく競いながら、プログラムへの参加意欲の向上・継続をねらった。

4.事業内容

○対象

公募により選定した企業の従業員（4社103名）

○周知方法

商工会議所等を通じたチラシの配布、報道機関への投げ込み、関係機関への周知等

○時期

令和5年1月から3月まで

○内容

- 1 プログラム参加前後のアンケート調査

- 2 プログラム参加前後のベジチェックによる推定野菜摂取量の測定
- 3 動画版健康セミナーの視聴
- 4 ベジ選手権 4週間チャレンジ/朝ベジ運動 4週間チャレンジによる野菜摂取量の記録
- 5 ベジチェック測定結果及びアンケート記載内容に基づく評価分析

○見える化

- ・ベジチェックによる推定野菜摂取量の提示
- ・アプリの活用によるベジハンド（野菜摂取量）のカウント
- ・評価内容の各企業へのフィードバック



○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

- ・プログラム参加前後のアンケート調査による食習慣改善への取り組み状況や意識の変化
- ・ベジチェックによる推定野菜摂取量の改善幅

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・4社 103 名がプログラムに参加
- ・アプリによるベジ選手権（2週間）参加者の記録割合は平均 92.7%

○アウトカム

- ・野菜を1日に 350g 食べる事に関する行動変容ステージの改善。
- ・ベジチェックレベルの平均値の改善。
- ・上記からプログラム参加者の野菜摂取改善が促進したと考えられる。



○事業全体の評価

「野菜飲料の摂取」という、気軽に取り組みやすいツールを活用することで、普段の食生活における野菜摂取量を振り返る良い機会となり、食習慣の改善につながる可能性を示唆された参加者が一定数確認できた。また、「ベジチェック」は、測定器に手をかざすだけで、推定野菜摂取量を知ることができ、痛みを伴わずに自分の体の中を「見える化」出来ることは、プログラム参加者にとっても画期的であると思われる。

企業単位でのプログラム参加を行うことにより、企業の健康づくりへの意識が高まることはもちろん、参加者同士でも声を掛け合い、職場全体で楽しみながら、積極的に参加する様子が見られた。また、参加企業の中には、今後、独自で定期的にベジチェックの測定を実施したいとの意見も聞かれ、企業における従業員の健康づくりの推進にも寄与したと考えられる。

7.今後の展開

いわき市においては、今年度も企業の働き盛り世代を対象に本事業を実施した。

令和5年度においては、企業の健康経営推進のため、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市独自で展開予定である。

8.プログラム活用時のアドバイス

カゴメ株式会社の提供するプログラムは、手軽に野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」と、アプリ「ベジ選手権」があり、これらのツールを活用し、プログラム実施中の進捗を知ることができるため、各参加企業へも実施経過のフィードバックが出来、最終的な参加状況も良好であった。

その反面、アプリの利用が困難な参加者であった場合、実施状況を把握することが困難となるため、個別のアプローチが必要となる。

また、本プログラムは野菜飲料を補助的に摂取し、習慣的な野菜摂取を目指すものであるが、野菜飲料の摂取のみに固執する参加者が一定数見られたことから、丁寧な説明及びフォローが必要と考える。

令和4年度 市町村先駆的健康づくり実施支援事業 活用事例集
令和5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

