

令和7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8年7月

ひと、ひと、
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)◆		
二本松市	歩行力改善チャレンジ事業	3
大玉村	大玉村×RIZAP「TAMAZAP～内から燃やせ！今なら間に合う！！～」.....	5
須賀川市	健康づくり推進事業(ヘルスアップセミナー)	7
西郷村	西郷村 結果にコミットプロジェクト	9
泉崎村	泉崎村健康アップ事業	11
矢祭町	令和7年度はかつてはじめる健康づくり in 矢祭町	13
塙町	塙町メタボ改善プログラム	15
会津若松市	会津若松市健康づくりセミナー	17
喜多方市	喜多方市運動プログラム with RIZAP.....	19
磐梯町	歩行力改善プログラム	21
会津美里町	会津美里町健康プログラム事業(RIZAP 健康教室)	23
南相馬市	歩行力改善プログラム事業.....	25
広野町	広野町歩行改善プログラム.....	27
大熊町	大熊町歩行力改善プログラム.....	29
葛尾村	葛尾村歩行力測定会.....	32
◆食 事(減塩、野菜摂取、食習慣改善)◆		
桑折町	食生活習慣改善(ヘルスケアアプリ)事業	34
川俣町	ベジアッププログラム	37
鏡石町	からだ改善プログラム～じぶんで血糖チェック～	39
玉川村	じぶんで血糖チェック	41
三春町	ヘルスアップ教室	43
白河市	血糖チェックで健康づくり事業	46
棚倉町	カゴメ健幸応援プログラム.....	48
西会津町	じぶんで血糖チェックセミナー.....	50
猪苗代町	じぶんで血糖チェック	52
浪江町	やってみよう！血糖セルフチェック.....	54
◆職場での健康づくり◆		
いわき市	企業の健康づくりサポートプログラム	56

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5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。令和6年度から「第三次健康ふくしま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)」を実施して参りました。

本事業をとおして市町村における健康課題に対する取組が拡大され、モデル事業として一定の成果が得られたことから、令和7年度をもって事業を終了することといたしましたが、令和7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、26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、実施市町村に御協力いただき、令和7年度の取組を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。

「第三次健康ふくしま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

二本松市 人口:49,701 人 (R7. 10. 1 時点)	歩行力改善チャレンジ事業
--	---------------------

1.事業概要

○背景

二本松市は、令和 5 年度特定健診受診率 43.6% (50 位/59 市町村中)。また健診受診者のうち BMI25 以上が 30.7%、週 1 回 30 分以上の運動習慣ない方が 64.9%、週 3 回以上就寝前夕食摂取割合が 17.9%でメタボリックシンドローム該当者も増加傾向で、「肥満」「高血圧」が健康課題となっている。

○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市民の生活習慣病の予防や改善をめざす。

○今事業のねらい

自分のペースに合わせて気軽に取り組むことができるウォーキングに着目し、自身の歩き方を見直し・意識して歩くことで運動のきっかけづくりとなる。

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活用し、運動や歩数、歩行の質に対する意識づけになり、ウォーキングを通して運動のきっかけづくりや運動習慣の定着につながることを期待する。

○事業費

1,186,939 円 (内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,186,000 円)

3.事業のポイント

- ・若年層が参加できるように、歩行の質測定会を土日に設定した。
- ・市の健康推進員会員(希望者)に事業への参加、ホコタッチ歩行計の所持を促し、地域の住民へ本事業や運動の重要性の普及を図った。

4.事業内容

○対象

20 歳以上おおむね 75 歳までの一般市民または市内勤務者 (メタボ該当者・予備軍優先)

○周知方法

特定保健指導対象者・市健康推進員会への個別通知、広報・市ウェブサイト・市 SNS、各支所・公民館・市内医療機関等でのチラシ配布

○時期

令和 7 年 9 月～令和 8 年 1 月

○内容

- ①初回測定会 (令和 7 年 9 月 20 日・21 日)
- ②ホコタッチステーションで解析レポートの出力 (9 月～1 月期間中 月 1 回毎)
- ③評価測定会 (令和 8 年 1 月 17 日・18 日)

○見える化

- ・ホコタッチ歩行計で毎日の歩数、歩行年齢、すり足の歩数の確認と振り返り
- ・月1回の個別の解析レポートの出力により、1カ月間の歩行の振り返り

○事業後のフォロー

希望者には市の個別相談や運動教室を案内した。



5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・事業参加者数、事業継続率
- ・BMI、体重の変化
- ・プログラム実施期間中の活動量

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

【事業参加者数】

- | | |
|----------------|----------------------|
| ・初回測定会参加者 93 人 | ・ホコタッチ歩行計所持者 99 人 |
| ・評価測定会参加者 94 人 | ・有効データ数 80 人 (86.0%) |

○アウトカム

- ・プログラム終了後に開始前よりも体重・BMI が減少した人が 24 人、変化なしが 5 人、増加した人が 64 人だった。
- ・プログラム実施期間中の一日平均歩数は、65 歳以上の男女で 6,409 歩、20～64 歳の男女では 6,669 歩だった。65 歳以上では健康日本 21 の歩数目標である 6,000 歩を上回っていた。20～64 歳の男女は歩数目標の 8,000 歩を下回っていた。すべての年代で 12 月以降は平均歩数が減少傾向だった。

○事業全体の評価

初回測定会時の体重は自己申告のため、体重・BMI については参考値とする。4 か月の歩行活動の結果、ひざ痛・腰痛・転倒・筋力低下・尿漏れの要注意傾向が減少し、歩行の質・傾向が改善した。事後アンケートからは「ウォーキングを自主的に行うきっかけになった」「歩数の目標を持って歩くことを意識するようになった」と回答があった。運動習慣がなかった方は運動のきっかけや意識づけとなり、運動習慣があった方は運動量や歩数を意識するきっかけになったといえる。

7.今後の展開

次年度も継続して実施したい。今年度は以前から運動習慣のある参加者が多かったため、運動習慣がない方の参加も増やしたい。今後に向けて地域の資源の情報収集もしていきたい。

大玉村 人口:8,808人 (R7.10.1時点)	大玉村×RIZAP 「TAMAZAP～内から燃やせ！今なら間に合う！！～」
--	--

1.事業概要

○背景

本村は生活習慣病の源であるメタボ該当者、BMI25以上の割合が県、国と比較して高い。さらに、特定保健指導終了率も低い状況である。生活習慣の課題としては「1日1時間以上運動なし」、「歩行速度が遅い」と回答した割合が県、同規模、国を上回っている。特に40～64歳の割合が高く、今後は働き盛り世代を対象とした対策強化が必要である。

○目的

民間企業と協働したプログラムを健康づくり事業に活用することにより、本村の生活習慣の予防・改善を図り、健康長寿社会を目指すことを目的とする。

○今事業のねらい

働き盛り世代を集客し、生活習慣に関する正しい知識の普及を行う。参加者の体重・BMIの改善、生活習慣の改善及び意識の変化へ繋げる。

2.実施体制

○委託先

RIZAP株式会社

○民間企業の活用の仕方

ボディメイク関係に大きな実績があり、ネームバリューもある企業と連携することで、運動（メタボ対策、運動習慣の定着）に関する事業を実施し、効果的に脱メタボを目指す。

昨年度から実施し、参加率も良く大変好評であった。また、体重及びBMI等の減少等の効果が見られたため、継続実施することとした。

○事業費

1,200,672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

- ・メタボハイリスク者及び働き盛り世代をターゲットとして実施した。
- ・夕方（19時）からの開催とした。
- ・参加者の利便性を図るため、電話申し込みの他にGoogleフォームでの申し込みも可能とした。
- ・事業の様子（動画含む）を公式SNSで発信した。

4.事業内容

○対象

20歳～74歳の村内に居住又は勤務している者（定員：40人）

○周知方法

- ・広報紙やホームページおよび大玉村の公式SNS
- ・個別通知：特定保健指導対象者および健診の結果でBMI25以上の者（ただし、高血圧、糖尿病、脂質異常症で治療中の者を除く）

○時期

令和7年7月18日～令和8年1月5日

○内容

- ・専門トレーナーによる運動と食事の講話及び指導
- ・対面セミナー90分×3回、オンラインセミナー30分×2回（全5回）

※オンラインセミナーは、自宅等でスマホやパソコンを利用した参加も可能とした。

○見える化

- ・ R I Z A P 専用アプリによる個人管理。食事記録、体組成（体重、体脂肪等）、運動記録を入力し、その結果はグラフ化される。また、毎回、開催日前日までに参加報告および体組成（体重、体脂肪等）のデータも Google フォームに入力してもらった。

○事業後のフォロー

- ・ 次年度の健診結果のデータ（村の健診を受診した方のみ）を確認する。
- ・ 運動習慣を継続しやすいよう、他課と連携して既存のスポーツクラブを紹介した。
- ・ 今後も楽しみをもって継続できるよう、健康ポイント事業を紹介した。（体重、血圧、歩数等を記録し、基準を達成すると商品券と交換できる。）

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・ 参加者の体重・BMI の変化、アンケートによる生活習慣の改善及び意識の変化

6.事業評価(実績・効果) 5.で設定した指標の結果と効果の評価を記載

○アウトプット

- ・ 実施回数：対面セミナー90分×3回、オンラインセミナー30分×2回（全5回）
- ・ 参加人数：39人、終了人数：38人、継続率：97.4%

○アウトカム

【成果】

- ・ 体重…平均値：-0.9kg（最大値：-5.8kg、最小値：+0.9kg）
- ・ BMI…平均値：-0.3（最大値：-1.8、最小値：1.3）

【継続意欲】

44%の方は一人で継続できそうあるが、その他の方はリマインドやフォローサポートがあれば継続できると回答あり。

○事業全体の評価

ネームバリューがある企業と連携できたことで、参加希望者も多く事業効果は大きかった。低糖質、高タンパクの食事やHIT（ヒット・有酸素運動）等、若い世代が興味を持ち、効果的にボディメイクできる内容であった。講話の中に「ポジティブな動機」を重要としたがあり、それが継続率の高さに繋がったのだと思う。講師と参加者も回を重ねるごとに関係性が築け、質問や相談も活発であった。体重等、数値の変化は個人差が大きかったが、全体的な平均として体重及びBMIは減少したため、効果が見られた。

7.今後の展開

働き盛り世代のメタボ対策として、今後も住民に興味関心を持ってもらえる健康づくり事業の機会を継続し、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。



須賀川市 人口:72,205 人 (R8. 2. 1 時点)	健康づくり推進事業(ヘルスアップセミナー)
---	------------------------------

1.事業概要

○背景

須賀川市では、メタボリックシンドローム該当者の割合が 24.3%となっており、県や全国より高い状況になっている。また、高血圧性疾患の割合も高く、急性心筋梗塞の死亡率が高い。しかし、市事業で健康教室を実施するも 60 代～70 代以上の参加者がほとんどである。青年期から壮年期にあたる世代に対するアプローチに苦慮している。

○目的

民間企業と協働した健康づくりを実施することにより、より効果的な運動や食事の知識を提供し、生活習慣の改善の意欲向上と継続を目指し、生活習慣病の予防を目的とする。

○今事業のねらい

昨年度に引き続き青年期～壮年期の世代を集客し、より効果的な運動・食事の知識の獲得と健康に対する意識向上を目指す。また、参加者の体重・BMI・体脂肪率の改善を狙いとする。

2.実施体制

○委託先

RIZAP 株式会社

○民間企業の活用の仕方

RIZAP 株式会社が提供する、結果にコミットコース〈ライトプラン〉を活用し、効果的な食事や運動に関する知識を獲得する。また、民間企業のネームバリューにより普段アプローチがしにくい青年期～壮年期を集客する。

○事業費

1,116,255 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,116,000 円）

3.事業のポイント

青年期～壮年期世代の目にふれやすいように、周知や申し込みはネットを活用するなどの工夫を行った。また、RIZAP 株式会社の提供するプラン終了後も継続して生活習慣を維持していけるようフォローアップを実施した。

4.事業内容

○対象

30 歳～65 歳までの市民及び市に勤務する者かつおおむね BMI24 以上の者 定員 40 名

○周知方法

行政区全戸回覧、商工会議所会報へ配布。LINE 配信や HP に掲載。

○時期

結果にコミットコース（ライトプラン）：令和 7 年 10 月 14 日（火）～12 月 2 日（火）

○内容

結果にコミットコース（ライトプラン）

- ・対面 3 回（講義＋運動指導）、オンライン 2 回（質疑応答＋運動指導）
- ・アプリによる食事登録、フォローアップ動画掲載、アンケートでの数値入力

○見える化

身体測定結果の変化が分かるように記録用のファイルを配布。
RIZAP アプリでの食事管理をし、食事摂取量の適正量を参加者自身が把握。

○事業後のフォロー

- (1) コース最終回に市アリーナトレーニングルームの紹介
- (2) 結果にコミットコース終了から1か月半後にフォローアップを開催(1月21日開催)
血圧・体組成を測定し、コース終了後からの継続状況をグループワークで共有した。また、市内にあるフィットネスの健康運動指導士による運動指導を実施。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- (1) アウトプット(結果) 参加人数、出席率
- (2) アウトカム(成果)
BMI 平均値、肥満者の割合(BMI25以上)、普通体重者の割合、
体重・筋肉量・体脂肪改善率(体組成測定結果)
運動習慣・食習慣改善率、参加者満足度(アンケート)

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

参加人数 36名(男性11名 女性25名) 平均年齢 50.5歳
出席率 79.6%(各対面時平均)

○アウトカム

BMI 平均値 初回: 26.5 最終: 25.4
肥満者の割合 初回: 62.5% 最終 41.7%
普通体重者の割合 初回 37.5% 最終 58.3%
体重 平均-2.2kg(最大-6.4kg 最小+0.9kg)
筋肉量 平均-0.5kg(最大+0.8kg 最小-3.1kg)
体脂肪率 平均-1.3%(最大-4.2% 最小+1.1%)

※アンケート結果(N=24)

運動習慣改善率 83.3% 食事習慣改善率 91.7% 参加者満足度 100%

○事業全体の評価

事業参加者の平均年齢が50.5歳と青壮年期世代へアプローチができた。対象にBMI数値を追加したことにより肥満者へのアプローチができたと思われる。体重減少平均が-2.2kgとの結果であり95.8%の人に体重減少が確認できたため、事業の効果は高いと考える。フォローアップ期間でも、体重を維持している参加者が多く、生活習慣改善に向けた意識づくりができたと感じる。

7.今後の展開

開催や事業内容により、青壮年期世代をターゲットとした事業を展開できることが確認できたため、今後も工夫や検討を重ね、生活習慣病予防に向けた健康講座を開催していきたい。

西郷村 人口:20,671人 (R7.10.1時点)	西郷村 結果にコミットプロジェクト
---	--------------------------

1.事業概要
○背景 本村における特定健康診査の有所見状況は、BMI25以上の者が26.4%と国・同規模市町村と比較して高い。また、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の状況では、該当者は男女とも血圧と脂質が高く、予備軍該当者は高血圧の割合が高い。生活習慣については、1日1時間以上運動なしの者の割合が国・同規模市町村と比較して高い状況にある。 ○目的 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、RIZAP株式会社との協働による健康づくり事業を展開し、健康的な生活習慣の定着を目指す。 ○今事業のねらい 健康的な生活習慣（運動と食事）の知識獲得と健康に対する意識向上を目指し、体重・体脂肪率・BMIの改善をねらいとする。
2.実施体制
○委託先 RIZAP 株式会社 ○民間企業の活用の仕方 RIZAP 株式会社が提供する、結果にコミットコース（ライトプラン）を活用し、健康的な生活習慣（運動と食事）の知識を獲得する。 ○事業費 1,034,500 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,034,000 円）
3.事業のポイント
・働き世代の方が参加しやすい時間帯である18時30分から教室を開催した。 ・chocoZAP アプリを活用し、日々の体重や体脂肪率、食事の記録を行うことで自分自身の生活習慣を振り返ることができるようにした。 ・参加者一人一人の全身写真を事業実施前後で撮影。体組成の数値変化だけでなく、外見の変化も実感できるように工夫した。
4.事業内容
○対象 ・生活習慣病ハイリスク者（特定保健指導対象者） ・特定健康診査・県民健康調査受診者のうち、BMI25以上の者のうち、生活改善希望者 ○周知方法 上記対象者への個別通知 ○時期 令和7年10月30日～令和7年12月11日 ○内容 結果にコミットコース（ライトプラン） ・対面セミナー90分×3回、オンラインフォローアップセミナー30分×2回実施。 ・食事指導、運動指導、アプリによる食事記録、個人・グループワークによる目標設定と振り返り。

○見える化

- ・chocoZAP アプリを活用し、日々の体重や体脂肪率、食事の記録の入力を実施。体重や体脂肪率はグラフ化されるため、日々の変化を可視化。食事記録については栄養サマリにより、カロリーや栄養成分についてを可視化することができた。

○事業後のフォロー

- ・事業終了時に、RIZAP 講師から個別に取り組みの成果と今後の取り組みへの助言を行い、次年度健診へ向けて継続して取り組めるよう促した。
- ・運動習慣を継続できるよう、本事業終了後に開始する運動教室を紹介した。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・参加者の体重・体脂肪率・BMI の変化
- ・アンケートによる生活習慣の改善及び意識変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・実施回数：対面セミナー90分×3回、
オンラインフォローアップセミナー30分×2回（全5回）
- ・参加人数：24名（男性：11名、女性：13名） 平均年齢：62歳
終了者：16名 終了率：66.7%

○アウトカム

- ・体重：平均-0.1kg、最大値-2.9kg、最小値+3.5kg
- ・体脂肪率：平均+0.5%、最大値-1.8%、最小値+3.8%
- ・BMI：平均値0、最大値-1.1、最小値+1.3
- ・アンケート結果について

「健康意識が高まったか」、「食事の内容や量を注意するようになった」について、すべての参加者が「非常にそう思う」「そう思う」と回答している。「運動の頻度が増えた」については9割の参加者が、「非常にそう思う」「そう思う」と回答している。

参加者の9割が継続意欲を示している。3割の方が一人でも継続できると回答しているが、その他の方は動画やコラムの配信、フォローセッションがあれば継続できると回答している。

○事業全体の評価

参加者の平均年齢が62歳と高齢であり、ねらいどおりの年代へのアプローチをすることができなかった。

西郷村では、参加者一人一人の全身写真を事業実施前後で撮影したところ、「姿勢が良くなった」「引き締まって見えるようになった」と外見の変化がみられる方が多く見られた。また、回を重ねるごとに、自身の健康への取り組みについて活発に発表する姿が見られるようになり、参加者の方の意識の変化を感じることができた。

体重や体脂肪率等の数値的な変化はあまり見られなかったが、健康的な生活習慣の定着には一定の効果があったと思われる。

7.今後の展開

本事業の成果を踏まえ参加者の行動変容を維持・定着させるため、継続的なフォローが行えるようアプローチ方法について検討を進めたい。

また、参加者の平均年齢が60歳以上と高齢であった点を踏まえ、働き盛り世代へ興味関心を持ってもらえるような健康づくり事業についても検討していきたい。

泉崎村 人口:5,856人 (R7.10.1時点)	泉崎村健康アップ事業
--	-------------------

1.事業概要

○背景

本村は、生活習慣に起因する高血圧症や脂質異常症該当者が多く、県と比較しても高い状況となっている。また、村内にはスポーツジムや運動施設がなく、運動方法を学ぶ機会が少ない状況である。

○目的

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

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、自分のカラダのことで知り、効果的な運動方法を学び、継続的に実践することで生活習慣の予防に取り組む。

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

スポーツクラブルネサンス運動指導員による生活習慣改善教室として、体組成測定、カラダわかるセミナー、運動の実践。

○事業費

1,218,880 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

体組成計の活用と自分のカラダのことで知ることで、効果的な運動方法を学び、自主的に健康づくりへ取り組むためのきっかけづくりを実施。

4.事業内容

○対象

特定健診受診者で40歳～75歳までの方

○周知方法

特定健診受診者・特定保健指導・重症化予防対象者へチラシの個別通知

○時期

令和7年8月～令和7年12月

○内容

- ・全10回（月2回）
- ・体組成計の測定
- ・ルネサンストレーナーによる個別カウンセリング
- ・からだわかるマネジメントセミナー
- ・運動プログラムの実施

○見える化

事前・事後の体組成を測定し結果をデータ化。

○事業後のフォロー

体組成測定会を開催し、定期的に「カラダの中」を確認できるようにする。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ①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
参加人数 16人
継続参加率 89.4%

○アウトカム

教室に参加して、「筋力・体力がついた」「健康への関心が高まった」「歩き方や姿勢を意識するようになった」等身体や気持ち、行動の変化がみられた。健康面で気になる点として「運動不足、腰痛、肩こり」等が挙げられ、肩こりエクササイズやウォーキング、肩甲骨体操を学び、今後も続けられそうと運動習慣につなげることができた。

また、村に設置している体組成計を活用し、事前・事後の体成分測定を行い、BMI、筋肉量、体脂肪量等の改善状況も把握した。BMIの結果より、実施前と実施後では2名の改善が見られ、平均値では0.1の増加となった。

BMIが減少した方は6名（40.0%）であり、体重が減少した方は7名（46.7%）であり、生活習慣改善による一定の体重管理効果が認められた。

体脂肪率・体脂肪量については、平均体脂肪率は31.5%から31.9%へ微増したが、減少者も7名存在し、最大で1.8%の改善が見られた。平均体脂肪量も20.0kgから20.3kgと微増したが、最大で1.4kgの減少を示した参加者も存在した。

筋肉量の平均は、39.4kgから39.3kgと微減であったが、個別には増加者も確認され、最大で2.5kgの増加が見られた。

内臓脂肪レベルは、平均は8.7から8.6とわずかに改善し、減少者は4名であった。内臓脂肪は生活習慣病リスクと強く関連する指標であり、本事業による健康リスク低減効果が一定程度示された。短期間での変化が出にくい指標であるため、中長期的な視点での評価が必要である。

○事業全体の評価

参加者の年齢を考えると筋量維持・増加が見られた点は評価できる。運動習慣を中心とした生活行動に前向きな変化が認められた。また、食生活や休養に関しても、具体的な行動を意識する段階へ進んでいることが確認できた。



7.今後の展開

減塩等の重点課題に対する支援や、教室終了後も継続可能な取り組みを後押しする仕組みづくりを行うことで、より持続的な生活習慣改善につながるものと考えられる。

矢祭町 人口:5,043 人 (R . 10.1 時点)	令和 7 年度はかつてはじめる健康づくり in 矢祭町
---	------------------------------------

1.事業概要

○背景

矢祭町では、身体活動・運動の指標で前計画の評価では平成 30 年の基準値より悪化していた。運動の習慣化を図るには、身近な場所で運動が出来る環境や 1 年を通じて運動ができるよう環境を整えていく必要がある。

○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地域における健康づくり行動への意欲醸成

○今事業のねらい

健康意識の向上による生活習慣改善(行動変容)及び健康増進の促進

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

健康総合企業であり「はかることからはじまる健康づくり」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

1,200,100 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

- ・健診時の健康相談で個別に声かけを実施。
- ・バーチャルウォーキングを実施し、参加者同士で順位を競ったり、完歩賞を準備し、意欲を高めた。

4.事業内容

○対象

18 歳以上の町民

○周知方法

集団健診会場の健康相談時に周知、広報誌や IP 電話

○時期

令和 7 年 9 月～12 月

○内容

- ①事業説明会(体組成計測定、栄養指導、アプリ使用方法の説明)
- ②アプリによる活動量測定(歩数)、アプリ内健康情報の提供(コラム、レシピ)
- ④バーチャルウォーキングラリーの実施
- ⑤終了報告会(バーチャルウォーキングラリー表彰、参加賞授与、取組について振り返り)



○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

- ①参加者数 ②歩数 ③体組成 ④事業満足度

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ①参加者数 14名 ②継続参加率 ③85.7% ④セミナー回数 2回

○アウトカム

- ①BMI 平均値 (実施前)23.22→(実施後)23.17 (-0.05)
- ②肥満者の割合(実施前)4人(33.3%)→(実施後)4人(33.3%) (±0)
- ③歩数の変化 期間中平均歩数 5,016±1,997 歩/日でありウォーキングラリー実施月は平均歩数の増加がみられた。
- ④行動変容 参加動機として「健康づくりへの意欲」が高かった一方で、事後アンケート(12月)では、「1時間以上の身体活動を実施しているか」にいいえと回答した率が高く、冬場に運動習慣を維持することの難しさがデータとして確認された。

○事業全体の評価

- ・ウォーキングラリー実施期間の平均歩数の増加は見られたものの、国推奨歩数には届かなかった。スマートフォンを常に携帯していないと回答した割合が50%あったことから、正確な歩数測定ができていない可能性もあった。
- ・活動量を増やすモチベーションの維持に「アプリの活用」や「記録付けしたデータをみること」が役立ったという回答が多いことから、意識向上に繋げることができたと考えられる。
- ・体重測定頻度について、ほぼ毎日と回答する割合が増えたことから、事業実施することで意識の変化がみられた。

7.今後の展開

- ・季節要因への対策：町としてステップ台の貸し出し等を実施しているが、冬場でも安全かつ手軽に実施できる「屋内運動プログラム」の提供や推奨など、季節に合わせた選択肢の拡充を目指す。
- ・ターゲット層へのアプローチの工夫：健康無関心層や男性層へ情報を届けるため、声かけに加え、住民の日常的な生活動線（買い物や趣味の場など）を活用した、新たな周知・動機付け手法の検討する。
- ・継続的なモニタリング環境の構築：イベント時以外でも自発的に体組成等を測定できるよう、生活圏内への機器設置等の環境整備や、日常的に楽しく参加できるようなインセンティブ（ポイント等）の工夫をする。

埴 町 人口:7,670 人 (R7. 10. 1 時点)	埴町メタボ改善プログラム
---	----------------------------

1.事業概要

○背景

本町のメタボ該当割合 26.1%、予備群割合 11.9%、腹囲基準値以上割合 39.9%、BMI25 以上割合 6.1%であり、いずれも県・同規模・国より高い。

また、「1 回 30 分以上の運動習慣がない」割合は 67.1%で、こちらも県・同規模・国より高い。

○目的

町民が個人単位で体重・BMI の改善に取り組むことにより、町のメタボ割合を改善させ、健康寿命の延伸と健康格差の縮小をはかる。

○今事業のねらい

体組成測定により、参加者自身が現在のからだの状態を知る。

歩数向上施策（ウォーキングラリー）により継続した運動習慣の定着を目指す。

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

「カラダカルテ」により、体組成や歩数の見える化、自身の健康課題に合わせてコンテンツを活用。個人のペースで取り組める内容とする。

○事業費

1,199,999 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

イベントは働き盛りが参加しやすい夕方に開催し、参加者同士の情報交換の時間を設けることでひとりひとりのモチベーションを高める。

4.事業内容

○対象

40 歳～74 歳の国民健康保険被保険者

○周知方法

町公式 LINE、総合健診会場におけるチラシ配布

○時期

令和 7 年 9 月 24 日～12 月 31 日

○内容

イベント：初回説明会（9 月 24 日）、
終了セミナー（12 月 23 日）

企 画：バーチャルウォーキングラリー
「屋久島編」（10 月 8 日～11 月 6 日）

機器設置：役場内に体組成計と血圧計を常設



○見える化

専用アプリ等を活用して体組成や歩数等の状態を「はかる・わかる・気づく・かわる」というプロセスを通じて見える化。

○事業後のフォロー

次年度健診で参加者の結果を確認し個別にフォローする。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ①BMI 平均値：全体：23.7 男性：23.2 女性：24.0
- ②肥満者の割合：33.3%
- ③適正体重者の割合：66.7%

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

参加人数：12名
継続参加率：100%

○アウトカム

- ①BMI 平均値：全体：23.7(+0.1) 男性：23.2(-0.2) 女性：24.0(+0.2)
- ②肥満者の割合：33.3%(+8.3%)
- ③適正体重者の割合：66.7%(-8.3%)

○事業全体の評価

・参加者全体の平均歩数は7,233±5,186 歩/日。メタボ改善に向け一定の活動量が維持されたと考えられる。

・男性において3,683 歩という大幅に歩数が増加した一方、女性では184 歩の減少、年齢区分で65 歳以上では209 歩の減少が見られた。ライフスタイルや季節的要因が、特定の属性における活動量維持に影響を及ぼしている可能性を示唆している。

また、事後アンケートより、自身の状態を可視化する本プログラムが、「生活習慣への気づき」や「行動変容のきっかけ」として一定の役割を果たしたことが窺える。

7.今後の展開

①体組成測定環境へのアクセシビリティ向上：

現在役場に設置されている機器に加え、住民がより身近でアクセスしやすい場所への設置を検討。

②属性・季節に応じたアプローチの工夫：

歩数が減少しがちな高齢者や女性向けに、気候に左右されず安全に取り組める運動の提案。

③「可視化」の継続的支援：

アンケートで見られた「今後もこのアプリを活用したい」「食事管理を意識するようになった」という高い意欲を途切れさせないため、事業終了後も町民が自発的に健康管理ツールを活用できるよう情報を継続的に発信。

会津若松市 人口:111,216 人 (R6. 10. 1 時点)	会津若松市健康づくりセミナー
--	-----------------------

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 自身のライフスタイルを知り、セミナーを通して健康に関する知識や効果的な運動方法を学ぶとともに、日常生活の中で継続的な実践を促すことで、生活習慣の見直しや改善を図る。
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 生活習慣病予防を目的とした健康づくりプログラムに加え、睡眠・呼吸法・自律訓練法といったメンタルヘルスに対するプログラムも活用した。 ○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
・働き盛り世代が参加しやすいよう夜間の開催 ・条件はあるが市民以外も対象 ・オンデマンド形式のビデオコンテンツによるフォローアップ
4.事業内容
○対象 20 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、SNS（Facebook、LINE）等 ○時期 令和 7 年 10 月～令和 7 年 12 月 ○内容 講義・運動指導（対面形式及びオンライン形式によるフォローアップ）

○見える化

自己記録表、フィードバック

○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：6回（対面セミナー4回、オンラインセミナー2回）

参加延人数：46名

継続参加率：76.7%

○アウトカム

BMI：平均0.6の減（最大値3.5の減）

体重：平均1.7kgの減（最大値10.0kgの減）

BMI・体重の減少：参加者の約60%

○事業全体の評価

- ・セミナーを通じて、参加者全員が身体的・精神的な変化を感じたと回答している。
※食事（栄養）の内容を意識するようになり、歩行や姿勢、運動の習慣が身につくなど、健康意識が高まり、運動頻度の増加や体型の変化にも関心を持つようになったとのこと
- ・オンデマンド動画は自主的な学習や復習の機会として活用され、継続しやすい環境整備の面でも効果が認められた。

以上より、本事業は参加者の健康意識向上と行動変容に寄与したと評価できる。

7.今後の展開

今後の健康増進事業においては、参加者が積極的に自ら健康づくりを進められるような取り組みが必要である。きっかけとなるコンテンツの提供だけでなく、継続支援の仕組みづくりや、継続しやすい環境整備、参加者自身の行動変化を促す施策が求められる。

市で実施している運動・栄養教室等に、これまで得られた効果や課題を踏まえ、包括的に取り組むことで、総合的かつ効果的に事業を推進していく。

喜多方市 人口:40,755 人 (R7.10.1 時点)	喜多方市運動プログラム with RIZAP
--	-------------------------------

1.事業概要
○背景 本市の働き盛り世代(40・50・60代)は、運動習慣のない方の割合が比較的高い状況にある。 ○目的 「第4次健康きたかた21」で示す、運動施策の一環として冬期における運動習慣の構築と適切な運動方法の習得を目指す。 ○今事業のねらい 日常生活の中でできる運動プログラム及び、食習慣の見直しの機会を提供し、参加した方の健康維持及び向上のためセミナーを実施する。
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セミナーを計5回実施(対面形式3回、オンライン形式2回) ○事業費 1,198,312 円(内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,197,000 円)
3.事業のポイント
・ SNS を活用した周知を行い、今後のデジタル化に備えるため Web 受付システムを活用 ・ 対面講習時にスタッフによる体組成計測定の実施
4.事業内容
○対象 40・50・60代の市民の方 ○周知方法 市ホームページ、広報、公式 LINE 等 ○時期 令和7年11月～令和8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 次年度の運動行動促進施策にて、今年度の成果を活用

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

BMI 平均値の改善と体重の変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

実施回数：5回

申込者数：28名

各回参加人数：第1回24名、第2回12名、第3回13名、第4回13名、第5回11名
延べ73名（第2・4回はオンライン）

○アウトカム

【BMI値・体重の増減】※プログラム完了者16名の値

BMI値：減少10名 変化なし1名 増加5名

体重：減少10名 変化なし1名 増加5名

【変化(平均)】

BMI値：-0.4

体重：-1.2kg

○事業全体の評価

上記のアウトカムの通り、体重、BMIともに平均的に減少。

また、参加者からは「意識が高まりました」や「とてもいい機会になった」、「ぜひ継続したい」とのコメントをいただいた。また、今年度より chocoZAP 施設の利用が可能になり、セミナー以外でも取り組む環境が提供できた。

7.今後の展開

本事業への参加で、運動習慣の割合が低い働き盛り世代の方へのアプローチができた。しかし、参加人数が予定数に満たなかったため、周知の仕方等を含めて今後の事業に生かしていきたい。

磐梯町 人口:3099 人 (R7. 10. 1 時点)	歩行力改善プログラム
---	-------------------

1.事業概要

○背景

町の健診結果やFDBシステム集計等のデータにより、県や全国と比較しワースト上位である「メタボリックシンドローム(予備群含)」や「肥満(BMI25以上)」、「高血圧」、「運動習慣がない」、「歩く速度が遅くない」が健康課題として挙げられた。昨年より引き続き、継続した健康増進事業を実施した。

○目的

町の健康課題を解決するため、普段の歩行を見直し、効果的に消費カロリーをアップさせ、運動を習慣化する。さらに健康意識を高め、体重減少、BMI低下を図る。

○今事業のねらい

毎日、歩数や歩行の質の評価を行うことで、歩行について意識し、筋力アップや消費カロリーアップを図る。また、4か月間毎日実施することで、声かけしながら個人フォローし運動習慣化を定着させる。昨年度より参加率の上昇、継続実施率の向上を図る。

2.実施体制

○委託先

花王(株)

○民間企業の活用の仕方

花王の独自システムであるホコタッチを使用し、4か月間の歩行力、歩行の質、歩行年齢について評価を行う。

○事業費

1,320,000 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

ポピュレーションアプローチだけでなく、ハイリスクアプローチも行い、個別勧奨した。運動習慣化を目指し、簡単に気軽に取り入れられる歩数アップや歩行の質の改善について、評価をわかりやすく可視化させ意識向上させた。教室前後と1か月経過ごとにアンケートを実施し、歩行意識の変化や自由記載による感想を記入してもらい、モチベーションアップと参加者へ励まし、声かけを行った。

4.事業内容

○対象

20歳以上の磐梯町民(特に特定保健指導対象者、BMI25以上の者へ勧誘)

○周知方法

全戸チラシ配布、公式ライン掲載、個別通知、電話勧誘

○時期

令和7年8月～令和7年12月

○内容

- ・事業開始時と4か月終了時の体組成測定・歩行測定
- ・1か月経過毎に意識アンケート実施とホコタッチ評価

○見える化

- ・開始時と終了時の歩行力記録、毎月のホコタッチ評価表、個人目標や達成記録

○事業後のフォロー

- ・教室終了後、意識向上のため希望者へ歩数計配付
- ・次年度健診結果説明会で、現在の体重や生活状況の聞き取りとアドバイス

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ①歩行の質の変化(歩数、歩行速度、テンポ、歩幅、足圧、歩行バランス年齢、その他)
- ②体重・BMI
- ③4か月間ホコタッチ装着率
- ④継続参加率(有効データ評価)
- ⑤アンケートによる感想



6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

初回測定参加人数 → 77名(R6年66名)、期間 → 4か月間(R6年3か月間)、
終了時測定参加人数 → 74名(R6年62名)
歩行データ解析(有効データ)数 → 65名(R6年59名)
2年継続参加率 → 47%

○アウトカム

- ①歩行の質として改善したもの
→ 歩行速度、歩幅、すり足型(足圧)、歩行バランス年齢、歩行スピード年齢
- ②4か月後体重 → 0.12kg増 ・ 4か月後BMI比較 → 0.03増
- ③4か月間ホコタッチ装着率 → 96.1%(R6年93.9%)
- ④4か月間有効データ数 → 65名

○事業全体の評価

4か月間のホコタッチ装着率は96.1%と高く、忘れず真面目にがんばって実践いただいた。歩行の質も改善した方が多く、毎日、若々しい効果的な歩行を心がけ意識した結果だと思われる。夏季の猛暑や秋に熊の出没があり、活動に不完全燃焼と感じた方もおり体重減にはならなかったものの結果的に体重は、0.1kg増程度であった。プログラムの満足度は高く、感想の中には「歩く速度や運動の意識が高まった」「歩き方のくせを知り、体の痛みが減った」「血圧が下がった」「歩くことで気持ちが明るくなった」「外出し、人と接する機会が増えた」等、歩行だけでなく社会参加やコミュニケーション向上の変化を感じた方もいた。

7.今後の展開

事業終了後も意識して歩行改善を継続できるように、希望者に歩数計を配付した。
今後、健診結果説明会や特定健診保健指導等で参加者に声かけし、歩行に対する意識、健康に対する意識等確認し実践できているか等、個別に励ましていきたいと思う。

会津美里町 人口:17,034人 (R7.10.1時点)	会津美里町健康プログラム事業(RIZAP 健康教室)
---	-----------------------------------

1.事業概要

○背景

当町はメタボ該当者・予備軍の割合は徐々に低下はしているが、県と国に比べると高く、特に40～50歳代男性の運動していない割合については高い結果である。町内にスポーツができるトレーニング施設は無く、体づくり教室等の運動できる町事業はあるものの平日日中の開催のため、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、BMI の改善と継続した運動習慣の獲得を目指す。

○今事業のねらい

健康づくりを意識した生活習慣(運動面・食事面)の改善と継続を目指す。

2.実施体制

○委託先

RIZAP 株式会社

○民間企業の活用の仕方

専門トレーナーによるセミナーを5回開催

(内3回対面講義+内2回オンラインフォローアップセミナー)

○事業費

1,049,194 円(内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,049,000 円)

3.事業のポイント

- ・働き盛り世代が参加しやすいように平日夜に開催
- ・WEB 申込を可能にしたこと
- ・特定保健指導対象者に個別通知を行い勧奨(他事業と併せて通知)
- ・HP や広報等の周知に加え、町内企業を訪問して参加勧奨を行ったこと

4.事業内容

○対象

町内在住 40～69 歳

○周知方法

広報紙、HP、町公式 LINE、

特定保健指導対象者に対し個別通知、町内企業 等

○時期

令和8年1月～令和8年3月

○内容

RIZAP トレーナーによる運動面・食事面の講義や専用アプリを用いた食事・体重等の自己管理



○見える化

専用アプリを用いて、日々の食事・体重等を自己管理

○事業後のフォロー

- ・希望者に腹囲測定メジャーの配付
- ・既存運動事業の紹介
- ・減塩の普及(減塩調味料の配付)

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・参加者の BMI と体重の変化
- ・アンケートによる健康意識や継続意欲の変化等

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- 40 名以上の申込/定員 40 名（持病や自己都合等により断念し人員は減少）
- 町内在住の 40～60 歳代 38 名参加（うち 5 名は自己都合により途中不参加）
 - ・終了者：33 名（※before と after の確認が取れた人数は 32 名）
 - ・上記 32 名中 23 名が女性 ・特定保健指導対象者は上記 32 名中 1 名が参加
- 継続参加率：94%

○アウトカム

- Day①と Day⑤(※before と after の確認が取れた人数は 32 名で算出)
 - ・体重 平均値－3.4 kg 最大値－8.4 kg 最小値＋2.7 kg
 - ・BMI 平均値－0.8 最大値－1.9 最小値＋0.6
- 専用アプリを活用し食事および身体管理のセルフマネジメントができた割合
「(ほぼ)毎日できた」または 50～80%できた：25%
- プログラム終了後も継続する意欲の割合
約 50%が「1 人で継続可能」と回答し、さらに約 50%が外部サポート（動画・コラム・フォロー）を活用することで継続可能と回答し、適切な支援環境を整えることで、より高い継続率が期待できる結果となった。
- プログラムに参加しての意識変化について
 - ・特に健康意識の向上や食事内容への配慮、体型への意識について全員変化を感じた結果となった。

○事業全体の評価

全体として高評価であり、体型の変化が結果として出ていなくても、健康意識の変化が多く見受けられ、生活習慣改善の動機付けとなることができた。

7.今後の展開

今年度初めて活用し、定員 40 名のところに 40 名以上の希望者が集まり（持病や自己都合等により断念し人員は減少）、需要度の高い事業であることが分かった。今回働き世代をターゲットに事業計画を立て、事業満足度も高かったため、今後も働き世代が参加しやすい事業運営を検討していきたい。また、事業参加によって培った生活習慣の変容を継続できるようにフォローアップ体制についても考えていきたい。

南相馬市 人口:54,420人 (R8.2.1時点)	歩行力改善プログラム事業
---	---------------------

1.事業概要

○背景

本市の健康課題は、30歳代～60歳代の運動不足、メタボリックシンドローム該当・予備群の割合が高いことがあげられる。30歳代～60歳代の働き盛りの世代に提案する取り組みとしては、手軽に取り組める内容であること、現在の生活の中に取り入れやすいものであることが必要である。そのため、身近な運動習慣である“歩行”に関するプログラムを実施する。

○目的

肥満改善や将来のフレイル予防のために、効果的な運動習慣を身につけるきっかけとすることを目的とする。

○今事業のねらい

民間企業のプログラムを活用し、“歩行”に対する意識づけをすることで、日常生活における身体活動量の増加を図る。

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とともに、ホコタッチを3か月間着用してもらうことで、歩くきっかけづくりとする。

○事業費

1,069,500円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,069,000円）

3.事業のポイント

- ・歩行の質（速度・バランス）と量（歩数）を組み合わせた多面的アプローチ
- ・歩行年齢等の指標による「見える化」による動機づけ
- ・月1回のフィードバックによる継続支援
- ・個別アドバイスによる行動変容の促進
- ・外出機会や交流の創出による社会的効果

4.事業内容

○対象

南相馬市民

○周知方法

市広報等により参加者を募集

○時期

令和7年10月24日（金）～ 令和8年1月24日（土）（約3か月間）

○内容

- ・事前歩行基礎力測定（歩行速度・バランス等の測定と説明）：10月24日（金）、25日（土）
- ・ホコタッチ装着による日常歩行活動の記録
- ・月1回の結果印刷・フィードバックおよび振り返り
：11月17日～11月21日、12月15日～12月19日
- ・事後歩行基礎力測定による効果検証：1月23日（金）、24日（土）

○見える化

- ・歩行スピード年齢、歩行バランス年齢の提示
- ・日々の歩数、歩行速度、活動量の数値化
- ・月次レポートによる達成度の可視化

○事業後のフォロー

市で実施している事業の紹介

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・歩行力改善プログラムへの参加率・達成率
 - ・歩行測定（事前・事後）による歩行年齢、歩行特性の変化
- ※歩行力測定項目：歩行速度・テンポ・歩幅・歩隔・踏み込み力・蹴り出し力・足圧・歩行バランス年齢・歩行スピード年齢
- ・歩行活動データ（歩数、歩行速度）の推移
 - ・体重の変化
 - ・アンケートによる意識・行動変化の把握

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・参加者数：60名
- ・継続参加者：49名（継続率81.7%）
- ・測定実施、歩行活動、フィードバックの一連の支援を実施

○アウトカム

- ・歩行スピード年齢の改善（実年齢より6歳以上若い割合：67%→82%）
- ・歩幅・速度・足圧の改善
- ・すり足傾向の減少
- ・歩行意識の向上（81%が「歩くことを意識するようになった」）
- ・外出機会・交流機会の増加

○事業全体の評価

歩行の見える化と継続的支援により、参加者の行動変容および歩行機能の改善に寄与した。特に、歩行に対する意識の向上や生活行動の変化が確認され、身体面だけでなく心理・社会面にも良好な影響を与えた点が評価できる。

7.今後の展開

- ・働き世代（40～60歳代）への参加促進
- ・歩数向上に向けた具体的支援の強化
- ・季節や環境に左右されにくい運動機会の提供

広野町 人口:4,530 人 (R7. 10. 1 時点)	広野町歩行改善プログラム
--	---------------------

1.事業概要

○背景

本町は男女とも肥満の割合が多く、特に男性の肥満が顕著である。肥満は生活習慣病の発症、重症化すると心疾患や脳血管疾患、人工透析につながることから、早期に取り組む必要がある。

○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」ことに着目し、それをきっかけに食や運動習慣改善につながることで生活習慣病を予防に取り組む。

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とともに、ホコタッチを3か月間着用してもらうことで、歩くきっかけづくりとする。

○事業費

1, 044, 496 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

町の総合検診にて、BMI25 以上の方に勧奨案内通知、6 か月以内に転倒したことがある方には勧奨案内通知を送付した。

ホコタッチスポットは保健センターに設置し、訪れる参加者に声掛けをしながら、保健師が毎日の活動量計の結果シートについて、説明できるようにした。

4.事業内容

○対象

20 歳以上の町民

○周知方法

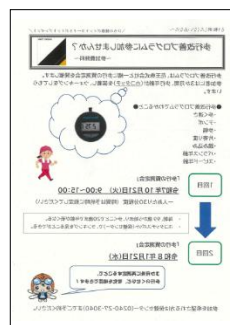
町の総合検診にて、BMI25 以上の方に勧奨案内通知、6 か月以内に転倒したことがある方に勧奨案内通知。さらに広報に掲載した。

○時期

令和 7 年 9 月～令和 8 年 1 月

○内容

- ①初回測定：身長体重測定、歩行力測定、結果説明、ホコタッチ配布、アンケート記入
- ②ホコタッチを装着し、歩数とスピードで歩行年齢を見える化。
- ③1 か月後、2 か月後：ホコタッチスポットで、毎日の活動量計の結果シート印刷
- ④最終測定：体重測定、ホコタッチ回収、歩行力測定、結果説明、アンケート記入



○見える化

毎日計測されるホコタッチで表示される歩数、及び歩行年齢の評価
1か月ごとの活動量結果シートでの評価

○事業後のフォロー

終了後アンケートをとり、今後の参考にした。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

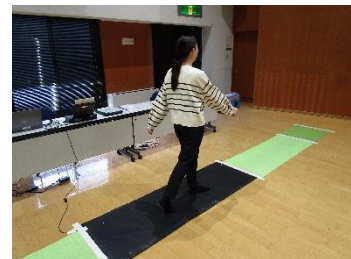
- ・事業参加者数
- ・ホコタッチの装着によって歩行スピード年齢、歩行の質が改善される。
- ・BMIの変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

【事業参加者数】

- ・初回測定会参加者数：31名
- ・ホコタッチ装着者数：39名
- ・最終測定会参加者数：37名
- ・分析対象データ数：28名



○アウトカム

- ・歩行スピード年齢は、実年齢－6歳以上が68%→93%と改善が見られた。
- ・速度、歩幅は、良いが増加（速度7%→54%、歩幅4%→25%）し、歩行の質の改善が見られた。
- ・BMIは減少が32%、増加が57%、変化なしが11%だった。

○事業全体の評価

- ・最終測定会では、歩行スピード年齢、歩行バランス年齢の改善が見られた。速く歩くために、しっかりと地面を蹴って歩くようになっていた。初回測定会の結果とアドバイスをもとに、3か月間意識を高めて歩行活動を実施した結果、歩行の質が改善され、スピードを意識した歩き方の参加者が増えた。

7.今後の展開

ホコタッチを装着中の参加者が積極的に運動に取り組むことができたので、ふくしま健民アプリの普及や継続できる意識づけやイベントの開催などを検討していきたい。

大熊町 人口:9,833人 (R7.10.1時点)	大熊町歩行力改善プログラム
--	----------------------

1.事業概要

○背景

- ・当町の特定健診の状況では、メタボリックシンドローム、肥満、高血糖の該当者が県と比較して高い割合で推移しており、運動習慣のない者の割合も高い。75歳以上の高齢者では「この1年間に転んだ」と質問票に回答した者の割合が県と比較して高かった。また、要介護者の有病状況では筋・骨疾患の割合が最も多く、県と比較しても高い数値であった。若年世代からの運動不足が生活習慣病の発症、高齢期を迎えてのフレイル状態の悪化のリスクとなっていることが考えられる。

○目的

- ・本事業では、花王株式会社の開発した専用歩行計「ホコタッチ」を活用し、参加者の歩行の質（速度）と量（歩き方）を解析することで、歩き方の質を改善し、フレイル予防や健康リテラシーの向上につなげることを目的とする。

○今事業のねらい

- ・参加者が自分の歩き方について知り、若々しい歩き方を身につけることで、健康意識の向上と健康づくりを促進する。

2.実施体制

○委託先

花王株式会社

○民間企業の活用の仕方

- ・専用の機器を使用し「歩き方の質」を目に見えるデータで参加者に示すことで、自身の歩き方についての意識づけを図る。事業終了後も町が自立した事業展開につなげられるよう、花王株式会社のノウハウを学ぶ。

○事業費

1,143,720円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,143,000円）

3.事業のポイント

- ・多くの町民が参加しやすいよう、測定会は本庁が所在する大熊町と、県内4か所の出張所のうち昨年度未実施の会津若松市、郡山市の3か所および各地域の既存団体の活動の会場等で実施した。
- ・月に1回の頻度でホコタッチステーションから記録を出力し、自身の歩き方を振り返ってもらえる機会とする。なお、ホコタッチの記録を出力するホコタッチステーションは大熊町役場本庁舎と大熊町役場会津若松出所、中通り連絡事務所に設置および各既存団体の活動の場で出力し、記録について職員が参加者への説明を行う

4.事業内容

○対象

大熊町民

○周知方法

広報・HPへの掲載、チラシの配布、チラシの送付、町SNSの活用（インスタグラム・フェイスブックなど）

○時期

令和7年9月～令和7年12月

○内容

- ① 令和7年9月1日：第1回歩行測定会（会津）
令和7年9月2日：第1回歩行測定会（中通り）
令和7年9月4日・5日：第1回歩行測定会（大熊町）
- ② 令和7年9月1日～12月5日：ホコタッチ使用期間
- ③ 令和7年12月1日：第2回歩行測定会（会津）
令和7年12月2日：第2回歩行測定会（中通り）
令和7年12月4日・5日：第2回歩行測定会（大熊町）

○見える化

- ・ 歩行測定会における歩き方の測定結果・1か月ごとの歩行記録の印刷と配布、事業実施前後の体重測定を実施した。

○事業後のフォロー

- ・ 散歩やウォーキングといった運動習慣の継続を声掛けによって勧奨した。また、町内で実施しているノルディック・ウォーキング教室について周知を実施した。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

【アウトプット評価】

- ・ 事業参加者数

【アウトカム評価】

- ・ 歩行の「質」が改善した者の数

※ 歩く速さ、テンポ、歩幅、バランス年齢、スピード年齢等を歩行の「質」としてホコタッチにより評価する。

- ・ BMI25以上の者のうち、体重・体脂肪・筋量のいずれかが改善した者の数

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

[事業参加者数]

- ① 第1回歩行測定会：74名
- ② ホコタッチ装着者：65名
- ③ 第2回歩行測定会：67名
- ④ 有効データ数：34名 → 44名（R6より10名増）継続率59.4%

○アウトカム

[歩行の質が改善したか]

- ・ 第1回測定会と比較し、第2回測定会では歩行バランス年齢、歩行スピード、テンポ、歩幅、速度ともに改善がみられた。歩行の傾向としても、大股で質のいい歩き方ができていることで、ひざ痛、転倒のリスクが10%以上減少する傾向となった。

[BMI25以上の参加者に体重減少がみられたか]

- ・ 第1回測定会時点でBMI25以上の参加者24名中5名（20.8%）が第2回測定会時点で体重減少がみられた。その他、体脂肪や筋量に関しては今回の結果からは見えてこない部分であった。

[BMI値・体重の増減（共通評価指標）]

- ・ 体重・BMIが増加した者の割合が46.9%。減少16.6%・変化なし36.3%を上回った理由としては、実施期間中に総合健診が終了し、意識として食事量の増加・活動量の減少があったことが考えられる。

○事業全体の評価

- ・歩数をみて、健康日本 21 の目標値と比較すると開始時は 65 歳未満、65 歳以上ともに下回っている状況であったが、中盤以降に 65 歳以上の方は歩数の増加がみられ目標歩数を上回る日も増えている状況から、ホコタッチの装着が動機づけとなったことが伺える。
- ・初回の参加者と比較すると、有効データ数に入る継続参加者は 59.4%となっていることから、継続参加につなげるためには、中間の参加勧奨も必要であり実施方法を見直しの必要性を感じた。
- ・アンケートの結果からは、自身の歩き方のくせを知ったことが歩くきっかけとなったり、車で行っていたところを歩行に変えた、歩くことが楽しくなったなど、運動習慣や活動の増加につながっていた。さらに、外出機会が増えた、人と接する機会が増えたなど、気持ちやコミュニケーションの変化にもつながる結果となったことが伺えた。

7.今後の展開

- ・引き続き、町全体で「歩くこと」への意識を高め、幅広い年代の健康づくりにつなげていくため、他課とも協力しながらウォーキングや歩き方についての教室を町事業で取り入れていきたい。

葛尾村 人口:1223人 (R7.10.1時点)	葛尾村歩行力測定会
---------------------------------------	------------------

1.事業概要

○背景

当村では、メタボ該当者率が県内トップであることや、高血圧や高血糖の有所見率も高いことから、生活習慣病対策が急務である。さらに高齢者では、医療費や質問票等の状況から身体的フレイルのリスクを抱えている人の割合が高い。

○目的

歩行力測定会をととして自身の歩行習慣について振り返ってもらい、歩行状態の改善をきっかけに生活習慣病予防及び介護予防へつなげる。

○今事業のねらい

生活習慣改善、介護予防への意識付け

2.実施体制

○委託先

花王株式会社

○民間企業の活用の仕方

歩行力測定、ホコタッチの活用

昨年までは別企業へ委託していたが、被災地の健康課題解決支援事業にて担当者として参加してみて、事業の負担感軽減や参加者層を広げるため、今年度は委託先を変更して実施した。

○事業費

1,069,306 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,069,000 円）

3.事業のポイント

- ・若年層や働く人でも参加しやすいよう、土曜日に測定会を実施。
- ・会場を村内と三春町内の2ヶ所とした（避難者も参加しやすいように）

4.事業内容

○対象

20～85 歳で、歩行状態に支障のない者 30 名程度

○周知方法

健診受診者へ個別通知、
健診結果説明会や通いの場で口頭で説明、
広報の掲載
昨年度事業参加者へ直接参加勧奨

○時期

令和7年8月～令和8年3月

○内容

10月に初回の測定会及びホコタッチ設定をし、その後装着した状態で約3ヶ月間生活してもらう。1月に最終の測定会を実施し、事業前後の変化や測定結果について振り返りを行う。

月1回程度は、ホコタッチステーション（役場窓口、三春町内集会所）へ来て、記録を印刷、ご自身の歩行生活年齢について確認してもらう。



○見える化

月1回の歩行生活年齢と歩行の質評価表の印刷、10月・1月の測定会にて結果表の印刷、参加者へ結果内容を振り返り、広報にて事業について周知

○事業後のフォロー

次年度健診やその他村事業にて、参加者へ個別に振り返りを行う。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

歩行状態、体重・BMIの変化、生活習慣・意識の変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

参加者数

初回測定会：23名、ホコタッチ装着者：30名、

最終測定会：25名

(解析有効数：18名 様式1統一指標の評価人数は、前後の測定会両方に参加した人で、20名で算出)



○アウトカム

・歩行状態：歩行スピード年齢は、男女とも改善がみられ、実年齢より若い方の増加がみられた。バランス年齢については、男性はほとんど変化はなかった。また、速度、テンポ、歩幅はすべて改善が見られた。

・体重：前後の平均値の変化 0.68kg 増（減少者4名、増加者14名）

・BMI：前後の平均値の変化 0.286 増

・生活習慣、意識の変化：歩き方のくせを知ったことで、歩くきっかけになったり、歩くことへの意識づけ、モチベーションの向上につながった。また、体調や身体の変化を感じたり、気持ち明るくなったり、外出が増える、人と接する機会が増えたと答えた人もいた。

○事業全体の評価

・メタボの指標である体重やBMIの明確な減少は見られなかった。

・しかし、一方で歩行状態の改善が見られたり、体調や歩行時の意識の変化、交流や外出機会の増加等、心身ともにプラスの変化が見られたことは、介護予防の面では良い結果となったと考える。

7.今後の展開

国保ヘルスアップ事業を活用し、別企業の教室実施を検討。

桑 折 町

人口:10,842 人

(R7. 10. 1 時点)

食生活習慣改善(ヘルスケアアプリ)事業

1.事業概要

○背景

桑折町は、運動習慣（1 回 30 分以上）のない町民が、国・県と比較して大きく上回っており（桑折町 67.7% 国 60.2% 県 61.2% R6：KDB データより）、推定食塩摂取量についても減少傾向にはあるものの、目標値までは届いていない（R6 年度：男性 9.8g、女性 9.3g）。

○目的

- ①スマートフォンアプリを活用した栄養管理（減塩、野菜摂取、食生活習慣改善）で肥満・塩分摂取量の改善を図る。
- ②11 月 9 日（日）に開催する健康イベント「こおりヘルスアップ DAY2025」にて、親子で楽しめる健康セミナーを開催し、健康意識の向上を図る。

○今事業のねらい

「SOULA Pie（ヘルスケアアプリ）」を活用し、食事記録の解析や健康メニューの提案を行い、食生活の改善に繋げる。また、管理栄養士による相談会や親子で楽しめる健康イベントを行い健康意識の改善に繋げる。

2.実施体制

○委託先

- ①食生活習慣改善事業 SOULA 株式会社（国分グループ本社株式会社、国分東北株式会社）
- ②健康セミナー事業 国分東北株式会社

○民間企業の活用の仕方

- ①参加者は、「SOULA Pie（ヘルスケアアプリ/食塩摂取量など 25 項目の栄養素を即時に見える化）」を活用し食事記録の解析や健康メニューの提案を行い、食生活改善の参考にしてもらい、また、アプリ内での運動メニューや歩数計を活用し運動習慣に繋げる。
- ②管理栄養士による相談会や親子等で楽しめる健康イベント（減塩クイズ）を行い、子どもから高齢者までの健康意識の改善に繋げる。

○事業費

- ①食生活習慣改善事業 1,100,000 円
（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,100,000 円）
- ②健康セミナー事業 99,000 円
（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 99,000 円）



3.事業のポイント

- ①参加者が所有するスマートフォンを利用し、食事・運動・睡眠の記録を入力し、日々の状態が可視化される。
- ②事業終了後に、個別レポートを作成。結果のフィードバックと改善点を示すことで、今後の食生活習慣の取組の参考になる。

③健康イベント開催時に健康セミナーを開催することで、子どもから高齢者まで幅広い層の健康意識の向上が図られる。

4.事業内容

○対象

町民および町内企業に勤める従業員等

○周知方法

町広報紙、ホームページ、特定健診時の保健指導対象者に直接声掛け

○時期

①令和7年10月～令和8年1月

○内容

①「食からヘルス事業」

SOULA Pie（ヘルスケアアプリ）操作説明会を、10月と12月の2回開催。アプリ内での目標値を設定、毎日の食事や運動記録を入力し、約3週間取り組んでいただく。また、アプリ内で毎日の目標達成度が分かる。

②健康セミナー事業

町の健康イベント「こおりヘルスアップ DAY2025」で健康セミナーブースを設置し、減塩に関するクイズや血管年齢測定、健康相談を実施。子どもから高齢者まで幅広い層の健康意識の向上が図られた。



○見える化

①「SOULA Pie（ヘルスケアアプリ/食塩摂取量など25項目の栄養素を即時に見える化）」を活用し食事記録の解析や健康メニューの提案を行い、食生活改善の参考にいただいた。また、アプリ内での運動メニューや歩数計を活用し運動習慣に繋げる。事業終了後に、個別レポートを作成。結果のフィードバックと改善点を示すことで、今後の食生活習慣の取組の参考になる。

②塩分クイズ、塩分チェックシート、血管年齢測定、減塩セミナーを体験することにより、自身の食生活の具体的な見直し、改善のきっかけづくりになる。

○事業後のフォロー

毎月定期の健康チェックと健康相談をはじめ、管理栄養士や保健師による健康相談及び健康測定を窓口で随時行い、生活習慣病予防等に繋げている。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

SOULA Pie（ヘルスケアアプリ）利用開始前、終了後の体重 BMI 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

参加者 25 名

○アウトカム

- ・ 事業実施期間中（10 月・12 月の 2 回実施）1 回あたり約 3 週間と短かったが、13 名が体重・BMI とも減少。そのうち、肥満から標準、標準からやせに変わったものが、それぞれ 1 名となった。
- ・ アンケートでは、「スマートフォンによるアプリ入力作業（活用方法）で苦勞することがあった。」とあったが、分からない方には窓口で操作方法の指導を行ったことで、継続して取り組むことができた。

○事業全体の評価

- ・ アンケートより、「毎日の食事を記録することで、栄養・減塩を以前より考えて調理するようになった。」「不足分の栄養を補うものを教えてもらえるので、とても参考になった。」「振り返りシートで個別にアドバイスを受けられるのは、嬉しい。良い習慣が継続できるようになりたい」など、参加者からは好評をいただいた。
- ・ アンケートでは、結果フィードバックの有用性や健康行動への意識・実践について高評価を得ていた。また、操作のしやすさ・使い勝手に関しては評価が低く出ていた。

7.今後の展開

- ・ これまでも機会を捉えながら、栄養改善や減塩食の料理教室を開催してきたが、引き続き小学校等での食育教室を開催し、子どもから高齢者まで栄養や減塩等の教育に努めていく。
- ・ 毎年開催している健康イベントで企業や他団体等の協力を得ながら、健康ブースの設置や減塩セミナー等を開催していく。

川俣町 人口:11,220人 (R7 . 10.1 時点)	ベジアッププログラム
--	------------

1.事業概要
○背景 本町は、国県と比較して、生活習慣が主な原因となる心疾患や脳血管疾患の標準化死亡比が高いことから、早期の食習慣や生活習慣の改善が課題である。 ○目的 プログラム参加者が、食週間を振り返る・生活習慣を見直す機会を整えることで、生活習慣病予防及び重症化予防を目的とする。 ○今事業のねらい 生活習慣を改善することで、野菜摂取量の増加及び BMI を下げ、普通体重（標準）にすることができる。また、指導後も継続して健康的な生活習慣を継続することができる。
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 ベジチェック（推定野菜摂取量）のレンタル、食生活改善についての動画の作成、プログラム参加者専用の記録用紙の作成、データの分析及び結果レポートの作成。 ○事業費 1,202,791 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,196,000 円）
3.事業のポイント
・働いている方でもプログラムに参加できるよう、休日に野菜摂取量（推定）の測定会（ベジアッププログラム）を実施した。
4.事業内容
○対象 特定保健指導該当者、重症化予防保健指導該当者、生活習慣の改善が必要な者 ○周知方法 該当者に郵送にて通知 ○時期 令和7年9月～令和8年3月 ○内容 特定保健指導該当者、重症化予防保健指導該当者及び生活習慣の改善が必要な者に対し、野菜摂取量（推定）を測定した。測定後、希望者は、4週間のベジアッププログラムを実施。プログラムの内容は、プログラム実施前後のベジチェック、実施後の体重測定、実施前後のアンケートの記入のほか、毎食の野菜摂取量と体重測定実施の有無の記録を行った。 ○見える化 野菜摂取レベル、1日の野菜摂取量（推定） ○事業後のフォロー 必要に応じて、個別ケースごとに支援する。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・ 野菜摂取量(推定)の増加
- ・ BMI や体重の前後変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・ ベジアッププログラム実施者：36 人

○アウトカム

- ・ 野菜摂取レベル
ベジアッププログラム実施前:5.83
ベジアッププログラム実施後:6.59
- ・ BMI の変化
ベジアッププログラム実施前:25.30
ベジアッププログラム実施後:25.19

○事業全体の評価

野菜摂取レベル・BMI とともに、ベジアッププログラム実施前後で改善がみられた。また、全体を通して参加者の野菜摂取摂取量(推定)が目標量に達していないことが分かった。しかし、野菜を摂取するよう心がけている人(少し及び非常に心がけている人)の割合が、68%→86%に増加したことから、参加者の食事に対する意識の変化がみられた。

7.今後の展開

事業評価を踏まえ、次年度以降については、企業を含む関係機関と連携しながら、保健指導等を通して町民の健康意識の向上や生活習慣の改善に繋げていく。

鏡石町 人口:11,971 人 (R7. 10. 1 時点)	からだ改善プログラム～じぶんで血糖チェック～
---	-------------------------------

1.事業概要
○背景 当町の健康課題の一つに、働き盛り世代（40～64 歳）の人工透析患者が多いことがある。また、人工透析患者の約 5 割が糖尿病を併発していることから、若い世代における糖尿病の発症予防・重症化予防が重要であるが、介入が十分にできていない現状がある。 ○目的 働き盛り世代の糖尿病予備群を対象とし、生活習慣と血糖値の関連について理解を深め、行動変容を促すことで、生活習慣の改善や高血糖の改善を図る。 ○今事業のねらい 糖尿病の学習とリアルタイムの血糖値モニタリングにより、自己の生活習慣と血糖値の関係に気づくことができ、発症予防のための生活習慣改善の動機付けを行う。
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 セミナー及び、FreeStyle リブレを利用したリアルタイムの血糖測定で生活習慣と血糖値の関連を実感できる場を提供し、生活習慣改善の意欲を引き出す。 ○事業費 665,500 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 665,000 円）
3.事業のポイント
・対象年齢を働き盛り世代の 30～69 歳とした。 ・セミナーは勤労者が参加しやすい、平日夜の時間（18:30 開始）に設定した。また、申し込みしやすいように、Web から 24 時間申し込めるようにした。 ・参加者自身がじぶんの健康や生活習慣と向き合うことができるよう、セミナーは個人ワークやグループワークを中心とした「参加型形式」とした。 ・血糖測定によって生じた疑問などをタイムリーに解消できるように、血糖測定期間中にセミナーを実施した。
4.事業内容
○対象：30～69 歳の町民で、健診結果で HbA1c5.6～6.4%、もしくは血糖値が気になる方 ○周知方法：行政区回覧、町ホームページ、町公式 LINE、集団健診会場、個別通知（健診結果や特定保健指導案内時にチラシを同封）、架電、小中学校の連絡網、ふくしま健民アプリ ○時期：令和 7 年 11 月～令和 8 年 1 月 ○内容： 第 1 回セミナー（11/14）：生活習慣改善及び糖尿病予防に関する講義、生活習慣の振り返りと目標設定 第 2 回セミナー（12/12）：血糖モニタリングや血糖値スパイクに関する講義、軽運動の実践、機器の装着・血糖測定開始（2 週間） 第 3 回セミナー（12/19）：1 週間の測定結果を踏まえて、グループワークにて気づきを共有

第4回セミナー（1/23）：プラン全体の振り返り、生活習慣改善の取り組み継続に関する講義
各回終了時にアンケート実施。欠席者へは個別に対応した。

○見える化

FreeStyle リブレによるリアルタイムな血糖値の把握

生活習慣記録シートや血糖測定記録シートによる、自身の生活習慣の可視化

○事業後のフォロー

再度の血糖測定や保健指導のニーズが高かったため、次年度の事業に生かす。

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・率（各回ごと）②終了率 ③実施回数

アウトカム：①BMI 平均値、適正体重者・肥満者の割合 ②セミナー内容の理解度

③意識・行動変容の有無（②、③はアンケートより評価）

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

①参加者数 22 名（男性 5 名、女性 17 名）、平均出席率 89.8%

	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
参加者数	19 名	21 名	20 名	17 名
出席率	86.4%	95.5%	90.9%	77.3%

②終了率 100%

③セミナー4 回、血糖モニタリング（2 週間）1 回実施

○アウトカム

①BMI 平均値、適正体重・肥満者の割合

	実施前	実施後
BMI 平均値	23.27	23.06
適正体重者	14 名 (63.6%)	15 名 (68.2%)
肥満者	6 名 (27.3%)	6 名 (27.3%)

実施前後で、BMI 平均値は 0.21 減。適正体重者は 1 名増、肥満者に変わりはない。

②セミナー内容理解度

「良く理解できた」が 68%、「だいたい理解できた」が 32%であった。

③意識・行動変容の有無

「気づきや意識の変化がとてもあった」が 77%、「少しあった」が 23%、「行動変化がとてもあった」が 50%「少しあった」が 50%であった。

○事業全体の評価

実施前後で BMI に大きな変化は見られなかったが、参加者全員に意識や行動の変容が見られ、生活習慣改善の動機付けができた。また血糖測定に対する満足度も高く次回参加意欲も高かった。一方でプラン終了後に取り組みが中断した方が約 20%いたため、いかに継続していかかが課題である。事業周知・参加者確保については、各種媒体を使用したものの反応が鈍く、想定よりも少ない人数となった。

7.今後の展開

次年度も継続して事業を実施したい。その際は、血糖測定終了直後の振り返りもできると良い。また今年度参加者へのアフターフォローとして、再度の血糖測定や保健指導の場を確保したい。



玉川村 人口:5,935 人 (R7 . 10.1 時点)	じぶんで血糖チェック
--	-------------------

1.事業概要
○背景 玉川村の健診有所見者状況として、県や国と比較して男女ともに空腹時血糖、HbA1c の割合が高い。また、健診の質問項目としては「1 回 30 分以上運動週間なし」「週 3 回以上就寝前夕食」の割合が高い状況である。 ○目的 自身で血糖の動きについて把握することができるリブレを使った事業を行い、食生活または運動等の健康意識を高め、村民の健康増進に寄与することを目的とする。 ○今事業のねらい 血糖変動について、リブレを装着し常に自分で確認することができることで、健康に対する意識（食生活や運動習慣について）を高める。
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 専用機器準備、セミナー内容の検討、セミナー・グループワークの進行、セミナーに係る資料の作成、参加者のアンケート集計 ○事業費 775,500 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 775,000 円）
3.事業のポイント
・対象者を 19～80 歳とし、幅広い年齢層に SNS や個別通知、回覧等で案内 ・農繁期を避け、住民健診終了後に実施。
4.事業内容
○対象 19 歳～80 歳で血糖値が気になる未治療者。 ○周知方法 ・村の公式 L I N E、回覧で周知。 ・住民健診結果にチラシ同封 ・HbA1c が基準値を超えている方に個別に電話や通知で勧奨。 ○時期 令和 7 年 11 月～令和 8 年 1 月 ○内容 ・セミナー全 3 回実施。 ・1 回目：保健師による糖尿病における村の現状、オンラインによる講話で糖尿病基礎知識や、測定機器装着の申し込みについて。 ・2 回目：血糖モニタリング・血糖値スパイクに関する講話、運動の実践、測定機器の装着 ・3 回目：1 週間の測定結果を踏まえた「自身の気付き」についてグループワークで共有生活習慣改善の継続のポイント、基礎知識クイズ、保健師への質疑応答

○見える化

- ・専用機器で日常生活の血糖の変動が見える化
- ・生活習慣振り返りシート、血糖変動記録シートに記載することで日常生活の運動・食生活が見える化

○事業後のフォロー

- ・次年度の健康診断の受診勧奨
- ・事業終了後約1ヶ月後に生活習慣が改善しているかどうかアンケートの実施。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・BMI、体重の変化
- ・アンケートにより食生活や運動習慣に対し変化があった方の割合

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・参加者24名（申込者28名 継続率85.7%）
- ・事業実施回数 3回

○アウトカム

- ・BMI平均値：実施前と比べ実施後は-0.2
- ・肥満者の割合：実施前と比べ実施後は-8.3%
- ・事業を通じ、食事や運動に関する意識・行動変化があった方の割合：87.5%
- ・事業終了1ヶ月後も継続して健康を意識した食生活や運動習慣を継続している方の割合：92%



○事業全体の評価

血糖の変動を自分で見える化することで、食事や運動を意識し、行動変容につなげられることができた。また、グループワークで装着後の感想を共有し合うことでどのような食事や運動をすれば血糖値スパイクが起きにくいかなど悩みや対策を共有し合うことでより学びを深め合うことができた。

7.今後の展開

- ・事業を通じ学んだことを、血糖値スパイクについてを村広報等で周知することで参加者への意識を継続させる。
- ・村の健康の駅（運動施設）の利用を案内し、今後も継続的に支援していく。

三春町 人口:16,025 人 (R7. 10. 1 時点)	ヘルスアップ教室
---	-----------------

1.事業概要

○背景

令和6年度の特定健診結果では、メタボリックシンドローム該当者率が男性 29.9%、女性 12.8%、予備群該当者率が男性 19.74%、女性 7.3%とやや改善傾向ではあるものの、横ばいで経過。特定保健指導の実施率は微増していますが、若い世代への早期生活習慣病予防が課題。特に、血糖関連の項目が経年的に高いことが受診者の背景としてある為、血糖に関連した事業選定を行なった。

○目的

特定保健指導対象者及び、健診結果にて血糖関連項目が要指導域の対象者に対し、糖尿病をはじめとする生活習慣病への悪化を予防することを目的とする。

○今事業のねらい

- ①現状把握: 個別の生活状況について振り返り機会を提供する。
- ②健康意識の醸成: 血糖値モニタリングを通じ、体内の血糖変動の見える化をはかり、生活習慣が身体に与える影響を確認しながら健康意識を醸成する。

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

日本生命病院と連携したセミナー及び体験型の併用を行なう為、座学のみならず参加者本人に体内変動を体感してもらうことが提供できる環境が整備可能。特に、血糖改善を中心に構成されたセミナーや参加者本人が専用機器を実際に装着し、血糖変動を2週間測定するという方法は、当町における課題対策に直結するため、より強く健康意識向上へ訴求することが可能となる。

○事業費

588,500 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 588,000 円）

3.事業のポイント

- ・糖尿病予備群（HbA1c 5.6～6.4%）に絞って個別通知や勧奨。健診結果等を参加基準に設定。
- ・参加者自身が自分の健康や生活習慣と向き合うことができるよう、セミナーは個人ワークやグループワークを中心とした「参加型形式」とし、血糖（グルコース値）測定によって生じた疑問や不明点をそのままにせず、即時解消を目的に測定期間中に最終セミナーを実施。

4.事業内容

○対象

特定健康診査受診者のうち、HbA1c 5.6%～6.4%および血糖値 126mg/dL 未満の 40～74 歳

○周知方法

個別勧奨通知、LINE、町内広報誌

○時期

令和7年9月～令和7年11月

○内容

- ①日本生命によるセミナー3回＋専用機器による血糖測定体重の測定

- ②スマホ等を介した健康コラムの発信、個人向けコメントの発信
- ③最終回の４回目に町保健師による全体の振り返りと今後の目標を再確認

○見える化

- ① Free Style リブレによるリアルタイムなグルコース値の把握
- ② 生活習慣記録シートによる食事や運動等の生活習慣の可視化

○事業後のフォロー

事業終了後アンケート ３カ月のプランを経て、生活習慣改善の進捗について確認
特定保健指導対象者に関しては別途フォロー

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

アウトプット：参加人数

アウトカム：①個人で設定した目標の達成度
②BMI 値の改善者率

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

【参加人数】

血糖変動チェックプラン ２０名

○アウトカム

①個人で設定した目標の達成度 55%

達成できた	０人	０％
ほぼ達成できた	１１人	５５％
ほとんど達成できなかった	７人	３５％
達成できなかった	２人	１０％
計	２０人	１００％

②BMI の改善者率 62.5%

BMI 平均値

実施前（２０人）	実施後（２０人）
２３．２９	２３．１２

BMI 値・体重の増減

増減区分	BMI 値	体重
減少	１４人（62.5%）	１４人（62.5%）
変化なし	１人（ 0%）	１人（ 0%）
増加	５人（37.5%）	５人（37.5%）
計	２０人（100%）	２０人（100%）

○事業全体の評価

参加者は非常に積極的に取り組んでおり、各々気づきを得ていた。血糖測定結果を細かくメモを取り、実際の生活習慣と血糖値の変動との関係进行分析し、改善が必要な生活習慣について深く理解をしていた参加者もみられた。自らの血糖値スパイクを詳細に確認することができ、今後もよい行動を継続したい意見が多く聞かれた。

事業以降も町営ジムの利用や健康教室への参加など、継続した取り組みにつながった。

7.今後の展開

今年度は健診等における血糖の項目が軽度異常の方を対象に実施。当初はHbA1c 6 %台で高めの対象者に絞りたい意向があったが、軽度異常の数値や生活習慣に気づきがあり、すでに留意している者からの申し込みが多かった。だが望ましい生活習慣の理解が不十分であるとみられた。

ポピュレーションとして正しい知識の普及を進めるとともに、ハイリスク者に対してはFree Style リブレリの用効果が大きいため今後も活用したいが、より費用を抑えて、より多数の対象者に実施できる方法があれば、国保ヘルスアップ事業等で取り組みたい。

白河市 人口:55,717人 (R7.10.1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。 ○目的 大きな健康問題が起きていない勤労世代に早期介入し、糖尿病の発症及び重症化を予防する。 ○今事業のねらい 特定健診の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回のセミナー開催と、専用機器で2週間の血糖変動測定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 594,110円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 594,000円）
3.事業のポイント
勤労世代が参加しやすいように、WEBから24時間申込ができるようにした。また、セミナーを土曜日に開催した。
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歳の者に対しチラシを送付 ・市の公式LINEやホームページで周知 ・市で実施している健康ポイント事業の参加者にアプリを通して通知 ○時期 令和7年8月～12月 ○内容 ・全3回のセミナーを開催（9月、10月） - 第1回：市の健康課題や日本生命保険相互会社（オンライン参加）から糖尿病と生活習慣病の基礎知識の講話、アンケート記入 - 第2回：機器の装着、測定方法の説明、目標設定、軽い運動講座、アンケート記入 - 第3回：測定経過や生活習慣についてグループワーク、保健師の質疑応答、アンケート記入

○見える化

- ・専用機器で血糖値(グルコース)を読み取り、数値が見える化
- ・生活習慣の振り返りや血糖変動の状況を記録し、食事や運動状況の見える化

○事業後のフォロー

- ・次年度健診受診勧奨
- ・事業終了後アンケートを実施(11月～12月)
プラン終了後に、生活習慣の改善を継続できているかを確認(Webフォームで回答)

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

アンケート(生活習慣に対する行動変容があった者の割合、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】20名

	40歳未満	40～64歳	65～74歳	75歳以上	計
男性	0	2	2	0	4
女性	0	9	4	3	16
計	0	11	6	3	20

【各セミナー参加者数】

第1回：15名、第2回：15名、第3回：16名(当日参加できなかった者は後日個別対応)

○アウトカム

- ・BMI平均値は、実施前23.18から実施後23.00と0.18の減。
- ・適正体重者は、実施前15名(75%)から実施後16名(80%)と1名増。
- ・肥満者は、実施前4名(20%)から実施後4名(20%)と増減なし。
- ・食事や運動に関する「気づき」や「意識の変化」があったと回答した方は20名(100%)、
「行動の変化」があったと回答した方は19名(95%)であった。

○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かを把握することができ、それが体重の減少や生活習慣の改善につながった。また、測定期間中にグループワークを実施し、参加者同士が生活習慣や血糖値に関する悩みや対処法を共有することができた。軽い運動講座を実施し、運動習慣がない方や習慣化しない方へのアプローチができた。事業終了後にアンケートを実施したことで、再度生活習慣の見直しや意識付けを行うきっかけとなった。

7.今後の展開

特定健診受診者で糖の項目が「要指導」となった対象者の参加が少なく、事業の勧奨方法や内容について検討する必要があると感じた。

棚倉町 人口:12,518人 (R7.10.1時点)	カゴメ健幸応援プログラム
---	---------------------

1.事業概要

○背景

当町は国や県に比べ、虚血性心疾患、糖尿病、腎不全、高血圧に係る医療費が高く、特に糖尿病や糖尿病腎症の罹患率が高い。死亡原因では心疾患、脳血管疾患、腎不全で亡くなる方が半数を占めている。また、健診結果では男女ともに高血圧が多く、メタボ該当者では高血圧、脂質を重複している割合が高い状態が続いている。

○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、自身の野菜摂取量やナトカリ比を知り、生活習慣の改善及び発症予防への意識向上を目的として実施する。

○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

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食生活改善セミナーの開催やオンラインメッセージ提供
- ・推定野菜摂取量（ベジチェック）及びシオチェック（ナトカリ比検査キット）測定
- ・8週間野菜摂取量と体重測定のレコーディング

○事業費

1,234,241円（内、市町村先駆的活用支援事業費補助金 1,200,000円）

3.事業のポイント

働き盛りが参加しやすいように土曜日の開催（2回）とした。

食生活ボランティア協力のもと野菜入りおやつを試食や350g野菜量の測定など関心を持ってもらえるよう工夫した。

4.事業内容

○対象

40歳以上の町民

○周知方法

特定健診において高血圧分類Ⅰ～Ⅲ度に該当した方、尿中推定塩分摂取量10g以上摂取者（高血圧非該当・40～65歳の方）へ個別通知

○時期

令和7年10月～12月（取組期間）

○内容

管理栄養士による健康セミナーの開催。朝ベジ運動8週間の取組、ナトカリ比検査（2回）を実施し、野菜摂取レベル・ナトカリ比の比較、評価を行った。



○見える化

- ・ベジチェックを用いた野菜摂取レベルの測定
- ・シオチェックキットによるナトカリ比結果の比較
- ・受講前後の体重・BMI の比較



○事業後のフォロー

- ・次年度健診で参加者の結果を確認し、個別にフォローする。
- ・他の健康づくり教室等への参加を案内し、取組む人の増加を図り健康意識の向上を目指す。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・事業実施前後の各種指標の変化を評価する。
ベジチェックによる野菜摂取量、ナトカリ比、体重、BMI 等
- ・プログラム終了後にアンケートを実施し、意識・行動の変容を確認する。

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 65.1 歳

参加数：初回 40 名（男性：3 名、女性 37 名）、終了時 35 名（男性 2 名、女性 33 名）

○アウトカム

①推定野菜摂取量の比較（ベジチェック）

▶初回平均値：6.49（最大値 9.4、最低値 3.5）▶終了時平均：7.46（最大値 11.4、最低値 4.2）

平均値は 0.97 上昇。最終最大値、最低値もそれぞれ 2.0、0.7 上昇している。

野菜摂取レベル 7 [350 g] 以上者が 39.5%から 65.8%と全体的に向上した。

②ナトカリ比の変化

▶初回平均値：3.53（最良値 1.1、最悪値 13.5）▶終了時平均：3.75（最良値 1.1、最悪値 9.2）ナトカリ比平均値上昇してしまっているが、改善値でみると、平均 0.22 ナトカリ比改善みられている。

③体重及び BMI の変化

集計した 35 名中、初回 BMI 平均値：23.44（最大値 30.5、最低値 17.3）、終了時 BMI 平均値：23.49（最大値 30.3、最低値 17.7）であり、平均 0.05 増加。また体重は約 6 割の方が増加しており、平均 0.07kg 増加。大きな変化はなかったが、中には－5kg 以上減った方もいた。

④受講時アンケート結果

野菜摂取割合が開始時より 41.7%増加し、食生活の見直しや実践ができ、野菜摂取意識向上が図られた。

○事業全体の評価

栄養セミナーによる知識の習得に加え、各数値の比較、体重を記録することで見える化でき、動機づけや意識変容が図られた。また野菜ジュースの飲み比べや試食、野菜手測り（350g）、グループワークなど楽しみながら体験できたことで、事業継続率の向上につながった。

7.今後の展開

今後も町民の健康課題を把握し、課題にあった健康づくり事業を展開し、健康意識の向上と生活習慣の改善に向けた継続した取組みを図っていきたい。

西会津町 人口:5,278人 (R7. 10. 1 時点)	じぶんで血糖チェックセミナー
--	-----------------------

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。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。特に、糖尿病は重症化すると合併症を引き起こし、人工透析の原因になるため、早期からの糖尿病予防が重要となる。 ○目的 グルコース値のモニタリングを通じて、生活習慣と血糖値の関連性への理解を深め、行動変容を促すことで、生活習慣改善および高血糖の改善を図る。 ○今事業のねらい ・血糖モニタリングを通して、自分の身体を知るきっかけにしてもらう。 ・食事や運動等の日常生活が血糖値の変動にどう関係しているのかを理解してもらい、生活習慣の改善、糖尿病の予防、重症化抑制を図る。
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回のセミナー実施及びFreeStyle リブレを活用した血糖モニタリング ○事業費 869,000 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 869,000 円）
3.事業のポイント
・働いている方も参加しやすいように休日にセミナーを開催 ・参加者自身が自分の健康や生活習慣を向き合うことができるよう、セミナーは個人ワークやグループワークを中心とした「参加型形式」にて運営
4.事業内容
○対象 町内在住、通勤者、健診結果が HbA1c5.6%～6.4%の人を優先 ○周知方法 個別あて文書送付、ホームページ、健診結果説明会に案内、公式 LINE、ケーブルテレビ ○時期 令和7年11月～令和8年1月の3か月間 ○内容 ①全3回のセミナー (1 回目のセミナー) 生活習慣改善及び糖尿病予防に関する講話、日々の生活習慣の振り返り (2 回目のセミナー) 血糖モニタリングや血糖値スパイクに関する講話、運動の紹介・実践 (3 回目のセミナー) 1 週間の測定結果を踏まえた自身の気づきの共有「グループワーク」、生活習慣改善の継続に関する講話、生活習慣に関する基礎知識クイズ ②血糖モニタリング (Freestyle リブレによる) ○見える化 ・FreeStyle リブレによるリアルタイムなグルコース値の把握 ・生活習慣記録シート、血糖変動記録シートによる食事や運動等の生活習慣の可視化 ○事業後のフォロー ・参加者へのアンケートのフィードバック

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

アウトプット：実施回数、参加人数、セミナー参加人数および出席率

アウトカム：BMI 平均値、適正体重者・肥満者の割合、生活習慣改善に対する意識・行動の変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

【実施回数】セミナー3回、血糖モニタリング（2週間）1回

【参加人数】第1回セミナー21名、
第2回セミナー25名、
第3回セミナー24名
全3回参加者21名（72%）



○アウトカム

【BMI 平均値】実施前 24.69 実施後 24.66 増減-0.03

【BMI 適正体重および肥満者の割合】

適正体重者：実施前 18 名（62.1%）実施後 18 名（62.1%）

肥満者：実施前 11 名（37.9%）、実施後 11 名（37.9%）

【生活習慣改善に対する意識・行動の変化】

- ・食事や運動に関する”気づき”や意識の変化があった28名（97%）
- －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・速さが分かった
- －血糖変動には、運動週間や睡眠、その他生活習慣が関係することに気づくことができた
- ・食事や運動に関する”行動の変化”があった27名（93%）
- －血糖値スパイクが置きづらい食事・飲料を積極的に試してみるようになった
- －食べる順番や速さに変化があった



○統一指標について

BMI 判定区分		実施前	実施後	BMI 平均 実施前		実施後
やせ	18.5 未満	0 人（0%）	0 人（0%）	24.69		24.66
標準	18.5 以上 25 未満	18 人（62.1%）	18 人（62.1%）	開始時 参加者数	終了時 参加者数	参加率
肥満	25 以上	11 人（37.9%）	11 人（37.9%）			
計		29 人（100%）	29 人（100%）	29 人	29 人	100%

○事業全体の評価

30代から80代と幅広い年齢層の方に参加いただいた。専用機器や日々の記録で数値を見える化することにより、自分の生活習慣と血糖変動の関係性を理解することが出来た。それに伴い、食事や運動に関する行動の変化にもつながった。

7.今後の展開

事業終了後アンケートでは参加した方ほとんどが食事や運動に関する「気づき」「行動の変化」があったと回答しており、健康意識を改善できる良いきっかけとなった。今後は参加者の意識や行動の変化が継続できるよう支援していく。また、今回の結果を健診結果説明会などの機会を利用して、町民へ周知を図り、町民全体の健康意識の向上につなげる。

猪苗代町 人口:12,295 人 (R7. 10. 1 時点)	じぶんで血糖チェック
--	-------------------

1.事業概要 ○背景 猪苗代町では、健診結果から男女ともにメタボの割合が高く、血糖値の高い状態の方も多い状況にある。そのため発症予防・重症化予防の1つとして、以前から健診結果でHbA1c5.6～6.4かつBMI25以上の方には、月1回実施している生活習慣病予防健康相談を開催し、生活習慣改善と糖尿病の発症予防のための保健指導、栄養指導を行ってきた。しかし、新規参加者が少なく別な方法を検討していたところ、昨年本事業を活用した。リブレを活用した血糖変動チェックを取り入れることで、数値を目に見える形で知ることができ自分の生活習慣と体の仕組みや、食に関する正しい知識を学ぶ機会となった。この実践を踏まえて、今年度はさらに多くの町民に参加していただくことで、糖尿病の発症予防につながる生活習慣改善のポイントについて気づき、実践していただきたいと考え実施した。 ○目的 糖尿病予防のための学習の機会と血糖値のモニタリングを通じて、生活習慣と血糖値の関係に気づき、理解を深めることで、生活習慣の改善及び糖尿病の発症予防につなげる。 ○今事業のねらい 糖尿病の発症予防と生活習慣改善のきっかけ作りの支援、健康意識の向上
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 参加者自身が血糖変動がチェックできるサービスの提供と生活習慣改善につながる健康づくりの手法を学ぶ。 ○事業費 1,122,000 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 1,122,000 円）
3.事業のポイント ・対象を有所見者に限定せず、血糖測定に興味のある町民にも広げて募集した。 ・事業実施中や実施後も随時個別にフォローを実施した。
4.事業内容 ○対象 20 歳以上の町民で、健診結果でHbA1c5.6～6.4%かつBMI25 以上、または血糖値が気になる未治療者など ○周知方法 健診結果から個人宛に通知送付や特定保健指導時に案内。広報やホームページでの周知 ○時期 令和7年8月～令和8年2月（計4回のセミナー、1回2週間の血糖モニタリングを実施）

○内容 ①第1回セミナー(生活習慣改善と糖尿病予防に関する講話、日々の振り返り、プラン申込) ②第2回セミナー(血糖値スパイクについて講話、目標設定、機器装着し測定開始) ③第3回セミナー(測定から1週間後にグループワークで振り返り、保健師の質疑応答) ④第4回セミナー(振り返りと事業終了後アンケートの実施、今後の目標などについて)
○見える化 ・フリースタイルリブレによるリアルタイムなグルコース値の把握 ・生活習慣記録シートによる食事や運動等の生活習慣の可視化 ○事業後のフォロー ・月1回の生活習慣病予防健康相談にお誘いし、随時血糖値の測定や保健指導を継続する ・訪問や他の事業で対象者の生活習慣改善の継続状況を確認する ・次年度の健診結果で確認する
5.評価(効果検証)の設定
○評価指標 アウトプット：実施回数、参加人数 アウトカム：BMI 平均値、適正体重者・肥満者の割合、生活習慣改善に対する意識、行動の変化
6.事業評価(実績・効果)
○アウトプット 実施回数：セミナー4回、血糖モニタリング(2週間)1回 参加人数：38名(20代～70代) ○アウトカム ・BMI 平均値は、23.25→23.17(－0.08) ・体重が肥満から適正体重に入った方は、1名であった。 ・参加者の9割が、食事や運動に関する気づきや“意識の変化”があったと回答した。 ・参加者の9割が、食事や運動に関する“行動の変化”があったと回答した。 ○事業全体の評価 機器装着により血糖変動をその場で確認したり、自分の食生活や行動が血糖変動にどのように影響しているのか把握できたことが、生活習慣や意識の改善につながった。また、測定実施期間中にセミナーを開催したことで、測定中の疑問・悩みの解消とその後の測定期間の生活改善や対処法について情報共有することができた。
7.今後の展開
2年間実施したため、次年度の事業内容について検討していきたい。特に、若い年代の方の生活習慣改善や糖尿病発症予防のためにも、ターゲットを絞っての開催や開催時期、実施方法について工夫・検討が必要である。

浪江町 人口:14,211 人 (R7. 10. 1 時点)	やってみよう！血糖セルフチェック
---	-------------------------

1.事業概要
○背景 浪江町はメタボ該当者・予備群の割合が同規模町村と比較し高い状況が続いている。医療費全体でみると糖尿病の占める割合が高い現状。糖尿病は重症化すると合併症を引き起こし人工透析の原因になることから、早期から糖尿病発症予防に取り組むことが重要である。 ○目的 自身の血糖値の把握および血糖値スパイクの発生の有無を確認。また、生活習慣と血糖値の関係を理解することで、よりよい生活習慣への意識づけ・行動変容につなげる。 ○今事業のねらい 血糖モニタリング（見える化）を通して、食事や運動等の日常生活がどのように血糖値の変動につながっているのか理解し、生活習慣改善のきっかけを支援することで糖尿病の予防及び重症化を予防する。
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 ・全3回のセミナー実施 ・専用機器（FreeStyle リブレ）を2週間装着し血糖モニタリングを行う ○事業費 862,620 円（内、市町村先駆的活用支援事業補助金 862,000 円）
3.事業のポイント
ターゲットを絞っての勧誘 第3回セミナー終了2か月後に血糖セミナーを開催し、血糖・糖尿病についての振り返りを実施
4.事業内容
○対象 令和7年度の健診受診者のうち、HbA1c が5.6～6.4%の町民 ○周知方法 対象者への個別通知、架電、健診結果説明会で周知 ○時期 令和7年8月～令和8年3月 ○内容 ①第1回セミナー：町の健康課題、生活習慣改善および糖尿病予防に関する講話、個人ワークを通じて日々の生活習慣の振り返り（個人ワーク） ②第2回セミナー：血糖モニタリングや血糖値スパイクに関する講話、運動の紹介・実践、血糖測定期間の目標設定、機器の装着 ③1週間測定：FreeStyle リブレによる血糖測定 ④第3回セミナー：1週間の測定結果を踏まえて「自分の気づき」の共有（グループワーク）、生活習慣改善に関する講話、質疑応答

⑤1 週間測定：第3回セミナーでの気づきを踏まえ、生活習慣改善を意識しながらの測定

○見える化

- ・ 専門機器の装着により、自身の血糖値や血糖スパイク回数などが見える化
- ・ 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、食事や運動状況が見える化

○事業後のフォロー

- ・ 第3回セミナー終了後から約2週間後に血糖セミナーを開催（医大の健康セミナー活用）。希望者には血液検査・体組成測定を実施しフィードバック
- ・ 生活習慣改善についての情報提供、次年度の健診受診勧奨

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・ BMI・体重の変化
- ・ 目標達成度、生活習慣の変化（アンケート）

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・ 参加人数：30名 ※セミナーに参加できなかった方には個別対応

○アウトカム

- ・ BMI 平均値：実施前 25.24→実施後 25.06（▲0.18）
- ・ 適正体重者の増加：実施前 13名→実施後 14名（▲1名）
- ・ 肥満者の割合：実施前 17名→実施後 16名（▲1名）
- ・ 目標達成度：達成できた8%、ほぼ達成できた50%
- ・ 気づきや意識の変化：変化あり100%
- ・ 行動の変化：変化あり88.5%



○事業全体の評価

専用機器や日々の記録で数値が見える化することにより、食後の血糖値スパイクの発生など血糖値と生活習慣の関連の理解が進み、よりよい生活習慣への意識づけ・行動変容につながったと考える。グループワークは非常に盛り上がり、参加者同士で血糖変動についての悩みや対処法を情報共有する姿あり、前向きにプランに取り組んでいた。

7.今後の展開

参加者の意識や行動の変化が継続できるよう支援し、将来的な糖尿病発症・重症化予防につなげていきたい。

いわき市 人口:313,570 人 (R7. 10. 1 時点)	企業の健康づくりサポートプログラム (本プログラムのうち、企業分析の部分に、補助事業を活用)
--	--

1.事業概要

○背景

本市は、国県と比較して、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率が高く、このような状況の中、働き盛り世代の健康増進が本市の課題の一つとなっている。

○目的

企業の健康経営推進、壮年期等の生活習慣病の予防・改善を図る。

○今事業のねらい

企業に健康課題等への気づきを促し、課題解決に取り組む意識を高めるとともに、運動プログラムを通じて従業員の生活習慣改善を支援し、企業と従業員双方の健康意識向上を目指すもの。

2.実施体制

○委託先（市町村先駆的民間プログラム活用事業費補助金を活用して委託した事業者）

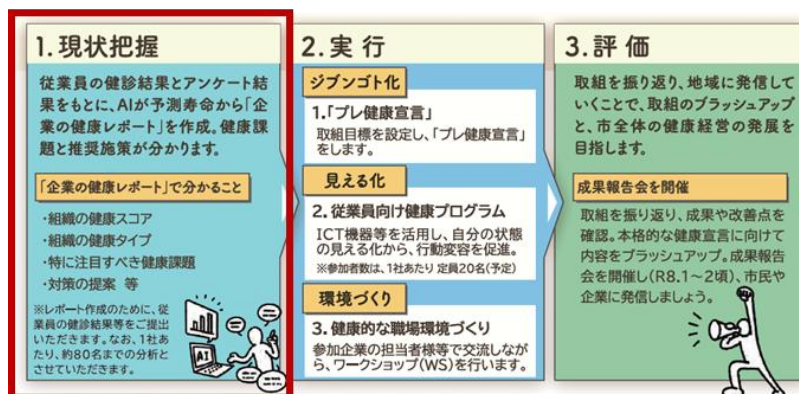
エムスリー株式会社

○民間企業の活用の仕方

本市が、企業の健康づくりを支援するために実施する「企業の健康づくりサポートプログラム」の一環として、本委託先のノウハウを活用。

また、本委託先のほか、別の民間企業のノウハウを活用（委託）して従業員向け健康プログラムを実施するとともに、直営によりワークショップを開催した。

企業の健康づくりサポートプログラム



本市で実施した「企業の健康づくりサポートプログラム」の全体構成。
赤枠部分の業務(現状把握)に、委託先のノウハウを活用した。

○事業費（市町村先駆的民間プログラム活用事業費補助金を活用して委託した事業）

1,188,000 円（内、市町村先駆的民間プログラム活用事業費補助金 1,188,000 円）

3.事業のポイント

企業分析を通じて課題を明確化し、自社の健康課題等への気づきを提供するとともに、ワークショップにより、自社での取組を促進した。その上で運動プログラムを導入し、従業員の生活習慣改善を支援した。

⇒企業分析を単独の業務で終わらせず、ワークショップや運動プログラムと連携させた包括的な健康経営支援プログラムとして提供した点が特長。

4.事業内容

○対象

公募により選定された市内企業 4 社

従業員向け健康プログラムは、選定企業の全従業員を対象に実施。

○周知方法

中小企業関係団体への周知依頼（メーリングリストによる配信）、市ホームページ掲載、報道機関への投げ込み等

○時期

令和 7 年 7 月～令和 8 年 3 月

※「企業の健康づくりサポートプログラム」全体の実施時期（このうち、企業分析は 2 回実施）。

○内容

エムスリー株式会社においては、従業員の健康診断等結果やアンケート結果を元に、企業の組織全体の健康課題を可視化し、企業における健康施策を提案するとともに、従業員の健康状態をスコア化し、個別に健康アクションの提案を実施した。

（そのほか、「企業の健康づくりサポートプログラム」としては、歩数向上を目的とした従業員向け健康プログラムや、参加企業間で交流をしながら事例研究や取組みの共有を図るワークショップを実施した。）

○見える化

組織の健康状態、プレゼンティーズム、組織の優先課題、課題要因の分析等

○事業後のフォロー

次年度以降、取組状況等をヒアリングするなどして、継続して支援していく。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・事業実施前後の各種指標の変化を評価する。

指標：BMI、体重、歩数、運動面・食事（栄養）面における自己管理意識の変化

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・企業分析の対象となった従業員数 181 人
- ・個人の健康課題分析を行った従業員数 延べ 100 人
- ・従業員向け健康プログラムに参加した従業員数 83 人
- ・ “ ” の実施期間 R7.10～R7.12
（歩数向上プログラム 4 週間、企業対抗歩数競争イベント 3 週間）
- ・アンケート回答者数 16 人

○アウトカム

※(1)～(4)は、全体の平均値

(1) BMI 平均値 (n=41)

事前	23.0 kg/m ²	事後	23.0 kg/m ²
----	------------------------	----	------------------------

(2) BMI 割合の推移 (n=41)

BMI 判定区分	事前	事後
やせ (18.5 未満)	1 人	1 人
標準 (18.5～25 未満)	30 人	31 人
肥満 (25 以上)	10 人	9 人

(3) BMI 値・体重の増減 (n=41)

増減区分	BMI 値	体重
減少	20 人	20 人
変化なし	0 人	0 人
増加	21 人	21 人

(4) 歩数の推移 (n=42)

プログラム開始前	4,202 歩
歩数向上プログラム	5,809 歩
企業対抗歩数競争イベント	6,032 歩
終了後	4,504 歩

(5) プログラムを通して運動習慣の改善や自己管理意識が向上したか

向上した・やや向上したと回答した割合 100%

(6) プログラムを通して食生活の改善や自己管理意識が向上したか

向上した・やや向上したと回答した割合 81%

○事業全体の評価

企業分析では、労働生産性損失の提示が参加企業に気づきを与え、その後の取組意欲の向上に寄与したと考えますが、従業員によるアンケート回答率が低かったことなど、一部課題が確認されました。

従業員向け健康プログラムは参加者の歩数向上に成功し、企業・従業員双方から好評の声を得ましたが、終了後の運動習慣定着には課題を残しました。ワークショップでは先行事例の共有や企業による交流が活性化を生み、導入事例も生まれるなど成果を挙げました。

7.今後の展開

従業員規模が一定以上の企業では社内情報伝達体制の強化が必要であることや、プログラム終了後の持続性に課題があることが明確化しました。次年度以降は、企業が独自に健康づくりイベントを企画・運営することを促進し、その取組みをサポートする形で、新たな健民アプリの活用を促すなど、自走型の活動を支援し、取組みが企業内で定着するよう働きかけていきたいと考えています。