

令和3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4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)◆		
桑折町	ウォーキングチャレンジ事業.....	5
田村市	田村市健康づくり推進事業.....	7
棚倉町	棚倉町健康プログラム「歩いて 測って 学ぶ 健康生活 2021」.....	9
矢祭町	歩行年齢若返り事業.....	13
会津若松市	歩行の質向上プログラム(歩行力測定会).....	15
下郷町	RIZAP 健康応援プロジェクト.....	19
南会津町	みなみあいづ with RIZAP.....	21
◆食事(減塩、野菜摂取、食習慣改善)◆		
白河市	野菜で健康応援プロジェクト事業.....	25
郡山市	働き盛り世代の野菜摂取応援 ベジライフ推進事業.....	27
下郷町	RIZAP 健康応援プロジェクト【再掲】.....	19※
南会津町	みなみあいづ with RIZAP【再掲】.....	21※
◆職場での健康づくり◆		
郡山市	働き盛り世代の野菜摂取応援 ベジライフ推進事業【再掲】.....	27※
いわき市	官民共創健康づくり事業.....	31

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、令和元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3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、10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御礼申し上げます。

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

キビタン@福島県





運動(メタボ対策、運動習慣の定着)



桑折町

人口:11,320人

(R3.10.1時点)

令和3年度ウォーキングチャレンジ事業

1.事業概要

○背景

桑折町ではメタボ予備群が13.7%、メタボ該当者が21.6%と同規模市町村と比較して多い状況である（平成30年度特定健診結果より）。また、健康プランの「日常生活の中で健康維持増進のために意識的に運動するものの割合」の目標値65%に対し、男性43.6%、女性49.0%と、15～20%の開きがある。そのうち、アンケートで「運動をまったくしていない」と回答した割合が、20～50代で40%を越すなど、働き盛り世代の運動不足が目立つ。

○目的

働き盛り世代を中心に、運動を習慣化付ける。

○今事業のねらい

少ない時間でもウォーキングの質を高めるため、「歩数」だけでなく「歩行速度」や「歩行年齢」も測定できる花王の活動量計を活用し、自分の歩き方を意識しながらウォーキングを意識づける。

2.実施体制

○委託先

花王株式会社

○民間企業の活用の仕方

「歩行の質」測定会やホコタッチ（活動量計）といった花王（株）独自のシステムや機器を活用し、正しい歩き方、若々しい歩き方を学び、健康増進の一助とする。

○事業費

1,200,540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

町独自の健康ポイントとリンクさせたり、ホコタッチ来庁時に窓口で結果用紙についての説明を行った。また、前回同事業に参加した方に積極的に声かけを行い、1回限りでないウォーキングの習慣化を図った。

4.事業内容

○対象

働き盛り世代を中心に町民63名

○周知方法

町広報誌に掲載を行った。

また、前回参加者に積極的な声かけを行った。

○時期

令和3年10月31日～令和4年3月12日



○内容

- ①事業開始時に歩行力測定会、町独自の体組成測定
- ②活動量計を参加者に配布し、ウォーキング開始（約4カ月）
- ③月に1回役場健康福祉課で活動量計（ホコタッチ）の結果シートを確認し、歩行生活年齢や1日ごとの変化を“見える化”。
- ④事業終了時にも歩行力測定会と体組成測定を行い、歩行の質と体組成の変化をフィードバック。

○見える化

役場健康福祉課で活動量計（ホコタッチ）の結果シートの確認。

手元の活動量計（ホコタッチ）で1週間の歩数と歩行年齢を確認できる。

○事業後のフォロー

終了時アンケートをとり、次年度開催の際の参考とする。

町独自の健康ポイントカード「こおり健康ポイント」を紹介し、今後のウォーキング継続を図る。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ①歩行の質の変化
- ②ホコタッチから日頃の歩行のデータ
- ③体組成計による体組成の改善状況

6.事業評価(実績・効果)

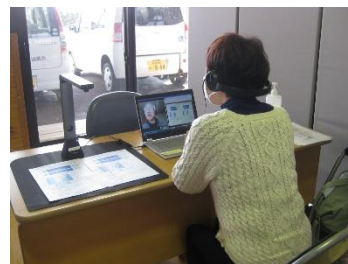
○アウトプット

事業参加人数：63人 期間：約4か月間 継続参加人数：61人

○アウトカム

事業前後で比較すると、歩行に関して様々な項目で改善が見られたが、特に歩行スピード年齢が平均8歳も改善された。また、転倒、腰痛、膝痛のリスクが事業前と比べて半分に減少していた。

一方、体組成に関しては12月末から2月にかけての大雪の影響か悪化傾向が見られた。



○事業全体の評価

歩行年齢は改善傾向が見られたが、大雪の影響か体組成には悪化傾向が見られた。しかし、事業終了後アンケートで「今年は雪が多かったけど外でも歩きたいと思いを付けて歩いた」、「なるべく歩けるところを歩いた」などの健康意識の改善が多くみられた。

7.今後の展開

健康関連イベントを秋頃を実施し、町民の更なる健康意識の改善を図る。また、令和4年度も歩行測定会を継続して行い、1回限りではないウォーキングの継続を促す。また、運動面だけでなく、健康相談や栄養面などでもアプローチをかけ、「健康なまち桑折」を目標に掲げ、町全体の健康意識の底上げを行う。

田村市

人口:35,110人

(R3.10.1時点)

田村市健康づくり推進事業

1.事業概要

○**背景** 当市におけるメタボリックシンドロームの該当者及びその予備軍の割合、さらにBMI 25以上の肥満者の割合は、国や県と比較し高い状況にあるが、特定保健指導受診者数の割合は、県内においても低い状況にある。

○**目的** 生活習慣の改善と運動の習慣化を図り、メタボリックシンドロームの改善と生活習慣病の予防を目的とする。

○今事業のねらい

- ・自己の生活習慣を振り返り、改善策を検討し実践することができる。
- ・体成分測定を教室の前後に測定することで、取り組みの効果を知り、運動の定着を図る。
- ・グループによる取り組みによりモチベーションの維持向上を促す。

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** 詳細な体組成の測定を行うことで運動の効果を実感するとともに、地元にある施設を利用することで教室終了後も運動習慣の定着が期待できる。

○**事業費** 1,265,000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

働き盛りが参加しやすいよう午後(14:00~15:30)に加え、夜間(18:00~19:30)も開催した。

4.事業内容

○**対象** 特定保健指導該当者229名、特定健診でBMI27~32該当者223名

○**周知方法** 対象者に対する郵送による勧奨通知

○**時期** 令和3年12月~令和4年3月 午後・夜間の各8回コース

- 内容**
- ①体成分測定(体重、BMI、筋肉量、体脂肪、腹囲、血圧)
 - ②トレーナーによる個別カウンセリング
 - ③生活習慣改善セミナー(カラダを変えるための知識を習得)
 - ④運動プログラム・ジム利用(自宅でできる運動を紹介・実践、ジムのトレーニングマシンの利用)
 - ⑤グループミーティング

○**見える化** 事前評価、体成分測定(初回、中間、最終回)

○**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

体組成測定結果の改善(体重、骨格筋量、体脂肪率、BMI、腹囲、血圧)

運動習慣の定着(アンケートで集計)

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット 参加者数 23 名 (特定保健指導 動機付け 22 名、積極的 1 名)
継続率 91.3%

○アウトカム

体組成測定結果 (最終データが得られた 15 名について分析)

- ・体重…平均で 0.6 kg 減少。改善者割合 76.2%。教室で学んだ食事と運動の改善に日ごろから努めたという意見が多い。
- ・骨格筋量…平均で 0.2 kg 減少。改善率 23.8%。体重を減少させることに重点を置いた教室であったため、体重減少に伴う筋肉量低下がわずかにみられるが、筋力トレーニングやたんぱく質を中心とした食事を行えた結果、維持できたと評価できる。
- ・体脂肪率…平均 0.6% 減少。改善率 66.7%。
- ・BMI…平均 0.2 減少。改善率 66.7%。
- ・腹囲…平均 1.1 cm 減少。改善率 60.0%。
- ・血圧…収縮期血圧 平均 35.0 mmHg 減少。拡張期血圧 平均 14.0mmHg 減少。
- ・運動習慣の定着…1 週間に 3 回以上運動している割合 71.4%
- ・食生活の行動変化…92.8%

○事業全体の評価

- ・運動、食事の知識の習得と実践に加え、グループによる取り組みの共有や励ましが、モチベーションの維持と継続につながった。
- ・前後の体成分測定で自分の状況を客観的に知り、取り組みの意欲向上が図れた。
- ・体重減少量は-3kgであったが、体脂肪量が-5kgで筋肉量が+1kgと体重だけではわからない体組成の変化も見られた。
- ・体重等の変化だけでなく、「コレステロール値が下がり服薬が1つ減った」「服がLLサイズからLサイズになった」「正座ができるようになった」などの喜びの声も聞かれた。
- ・「運動は苦手だったが汗をかく気持ちよさを初めて感じた」「みんなが頑張っている様子を見て刺激を受けた」など感想があった。
- ・新型コロナウイルス感染対策のため、教室を開催できない期間が約1か月半あった。半数以上は、その間も自主的に運動を継続することができていた。
- ・欠席者や教室が中断した期間に、ルネサンスより電話でフォローを行いモチベーションの維持を図った。



7.今後の展開

- ・2年連続で夜間の時間帯に教室を設定したが、開催時期が冬季期間であることもあり、参加率が思わしくなかった。時間帯の見直しについて検討が必要。
- ・特定保健指導には複数年該当することが多く、勧誘方法についても見直しが必要。

8.プログラム活用時のアドバイス

実施時期が年末年始を挟むので、運動だけで成果を出すのは難しく、食事についてのフォローも必要。毎回、食事についても少しずつアドバイスしてもらっていました。

棚倉町

人口:13,545人

(R3.10.1時点)

棚倉町健康プログラム「歩いて 測って 健康生活2021」

1.事業概要

○背景

昨年度に引き続き、特定健康診査問診票における運動習慣の割合が、経年的に県平均より低く、運動習慣定着率に課題がある。また、人工知能を用いた分析結果から、高血圧症に罹患しやすい人の特徴として「日常生活の移動手段が車やバイク」であることが挙げられ、日常生活において「歩くこと」の意識づけ・習慣化が課題である。

○目的

- 1) 生活習慣病の発症予防及び重症化予防による長期的医療費抑制
- 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」のコンセプトの下、昨年度に引き続き、可視化による健康プログラムを活用した生活習慣改善・健康の維持及び増進に必要な改善行動の促進・強化が期待できる。

○事業費 1,228,830 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

昨年に引き続き、コロナ禍においても実施可能な「歩く」「ウォーキング」という取り組みがシンプルかつ容易であり、仲間同士で励まし合いながら、意識的に取り組めること・自らの取り組み状況を「見て分かる」という可視化による努力の評価とモチベーション向上による行動変容強化に繋がる事業プログラムとした。

4.事業内容

○対象 20歳以上の町民（2～4名でのチーム参加）

○周知方法

令和3年度特定健康診査：質問票項目「1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けている」・「日常生活において歩行又は同程度の身体活動を1日1時間以上行っている」において「いいえ」と回答した40歳以上60歳未満者・20歳以上60歳未満の前年度参加者・令和3年度県民健康診査受診者への個別通知及び保健事業参加者へのチラシ配布

○時期 令和3年11月～令和4年3月

○内容

- ① からだ測定（体組成測定・血圧測定）
- ② 活動量計の配付及び測定（総消費エネルギー量・歩数・歩行時間・活動エネルギー量）
- ③ 健康ミニセミナー（健康づくりの基本・ウォーキング効果を高める工夫）
- ④ 健康管理サイト「からだカルテ」の利用（健康情報の提供）
- ⑤ チームごとのバーチャルウォーキングラリー（73日間・313.25km）



7.今後の展開

第二次健康たなぐら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、既存事業等を活用したフォロー体制・強化が必要である。

また、賢く歩くコツ等の学習機会を設けることや情報発信を行うとともに、インセンティブの効果的な導入、歩道等の環境整備を含め、楽しみながら、意欲的に取り組みが継続できる地域づくりに努めたい。

キビタン@福島県



矢祭町

人口:5,496人

(R3.10.1時点)

歩行年齢若返り事業

1.事業概要

○背景

矢祭町の生活習慣病リスク保有者の割合は、同規模町村平均と比較すると高めであり、肥満・血糖・脂質リスクが上回っている。運動習慣においては、令和2年度の特定健診結果において「1日1時間以上運動なし」の割合が、同規模平均47.2%に対して52.8%と低い状況が続いています。そこで、町内のウォーキングコースを募集して、運動習慣の動機付けを実施しているほか、令和2年度においてもこの事業を実施した。

○目的

運動習慣を定着させるため、身近な方法としてウォーキングを取り入れ、正しい歩き方で歩く習慣がある住民が増加することを目的とする。

○今事業のねらい

前年度、説明だけでは自分の歩き方が正しいか実感しにくいという感想があったため、歩行力測定後、歩き方を体で体験するために、正しい歩き方講座を開催して、より正しい歩き方が理解できるよう工夫した。

2.実施体制

○委託先

花王株式会社

○民間企業の活用の仕方

歩行力測定会の実施及び検査結果の解説、歩行力の変化についての分析とまとめを実施

○事業費

1,183,053円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金1,177,000円）

3.事業のポイント

- 感染対策として、測定会は時間予約制、検温や手指の消毒の実施、リモートによる結果説明、受付ロボット「織姫」の活用等安心して参加できる環境を整えた。
- 参加者が利用しやすいよう、測定会の実施時間を19:00までに延長して実施した。
- 正しい歩き方講座では、一人一人の歩き方の確認とアドバイスを実施した。
- 事業参加者に対して、やまっぴー健康チャレンジ事業への参加を促した

4.事業内容

- 対象 50歳以上の一般町民
- 周知方法 特定健診及びがん検診結果にチラシを同封、IP告知ホンにて周知
- 時期 令和3年10月28日～令和4年1月27日
- 内容 ①開始時アンケート、歩行年齢測定及び結果説明、ホコタッチ配布
②毎月1回ホコタッチステーションへ来場、歩行記録や歩行年齢を確認
③正しい歩き方講座開催(2回)
④終了時アンケート、歩行年齢測定及び結果説明

○見える化 歩行年齢及び1か月の歩行記録について、個人の記録表として個人毎に配布

○事業後のフォロー ウォーキング教室への参加を呼びかけ、運動の継続を促す

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

ストラクチャー評価：事業計画書策定状況、関係者の打合せ会の開催

プロセス評価：参加者の目標設定、脱落防止のフォローの実施状況

アウトプット評価：参加人数、測定会開催数、講座の開催数

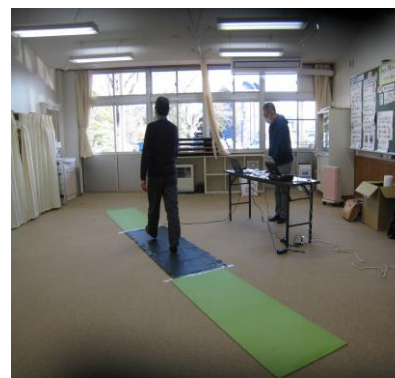
アウトカム評価：歩行年齢結果

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

開始時測定会参加者 72 名、終了時測定会参加者 65 名 終了率 90.3%

正しい歩き方講座 2 回開催し、参加者は 1 回目 14 名、2 回目 6 名で延べ 20 名



○アウトカム

	開始時	終了時
歩行バランス年齢	57.2 歳	52.7 歳
歩行スピード年齢	43.3 歳	29.5 歳
歩行速度	4.69Km/h	5.10Km/h

- ・事業参加者の結果は、歩行バランス年齢及び歩行スピードの若返りと、歩行速度の上昇が見られました。平均歩数も 70 代以上の女性では 5,760 歩で全国平均 4,317 歩より多くなりました。
- ・正しい歩き方講座は、自分の歩き方がよりわかりやすくなったとの感想が聞かれた。
- ・事業後の感想では、参加者の 87%から参加してよかったとの感想が聞かれました。

○事業全体の評価

この事業を通して、手軽にできる運動（歩行）についての理解が深まり、運動の動機付けに成果があったと思われます。また、参加者の中に検査結果の改善が見られたと感想が寄せられました。

7.今後の展開

自分の健康増進への取組が結果として見える形で提供できると、参加者の意欲が高まることになりました。取組の結果のフィードバックについて留意して事業に取組んでいきたい。

8.プログラム活用時のアドバイス

歩行の特徴については、歩行年齢の測定結果の説明で理解できるが、実際の自分の歩き方が正しく歩いているかどうかは、理解しにくいとおもわれるので、歩き方の講座との併用が必要と感じました。

1.事業概要

○背景

新型コロナウイルス感染症の影響から、引きこもりや運動不足による健康状態や介護リスクの悪化等の懸念が生じていた背景がありました。

○目的

ウォーキングをより効果的に実践していただくため、歩く姿勢、蹴りだしのクセ、歩く速度等を測定し、自分の歩き方の特徴を理解し、転倒リスクやケガ、足の痛み等の軽減を図りながら、適切な運動習慣を身に付けてもらうため実施しました。

○今事業のねらい

・歩行力測定は、歩数だけでなく、歩き方や歩行スピードを歩行年齢として換算・表示することで、歩くことや体を動かすことのモチベーションを効果的に持続させることが可能であり、望ましい運動習慣化を獲得していただくことを期待しました。

・昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、事業期間が11月から1月末の短期間となり、さらに会津地方は大雪の影響等から、ウォーキングによる成果が得られにくかった反省を踏まえ、今年度は室内運動や日常的な身体活動量を高められるよう、ソフト面において、継続的な支援の強化を行いました。

2.実施体制

○委託先

花王株式会社

○民間企業の活用の仕方

・歩き方の特徴を分析し、効果的なウォーキングができるよう、花王専門スタッフの皆様の的確なアドバイスを交えながら、転倒リスクやケガの軽減を図り、より望ましい歩き方を実践していただきます。

・ホコタッチの活用により、歩行年齢の表示や1か月単位の実践結果をデータとして還元し、自分の身体活動を振り返り、日常的に体を動かすことに繋げていくために活用しました。

○事業費

1,385,450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

・健康づくりに関心がある一般参加者が多数でしたが、市の健康づくり事業に関する協力企業も交え、幅広い年齢層に参加をしていただき、通常では体験できない歩行力測定を体験し、改めて自分の体や健康への気づきが得られました。

・積雪の影響で「歩くことができない」「運動できない」ではなく、日々の生活の中における「ながら運動」の実践により、歩数や歩行速度、身体活動を高めるワンポイントアドバイスを継続的に行うことで意識変容を促しました。

4.事業内容

- 対象 : 一般市民、健康づくり実践団体・企業
- 周知方法 : 市政だより（10月号）広報等
- 時期 : 令和3年10月から令和4年3月
- 内容 : 10～11月 1回目歩行力測定会及び体組成測定実施
11～12月 歩行力測定会後、1か月単位で実施状況確認、出力
1月 2回目歩行力測定会及び実施体組成測定実施

○見える化

- ・歩き方の測定結果、月ごとのホコタッチによる歩行結果の出力による
- ・参加者の体組成測定結果を実践前・実践後のデータ化

○事業後のフォロー

- ・アンケート結果の検証を踏まえ、翌年度にウォーキングや運動に関する健康教室などの開催を検討。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・参加者の測定データによる日常歩行評価、アンケートによる意識変容等
- ・事業実施前、実施後の筋肉量・体脂肪量の比較データ

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

事業参加人数：男性11名、女性98名 最終91名

○アウトカム

- ・期間中は日常的に歩いていただきました。事業後半からの積雪の影響もありながらも、歩行速度が上昇傾向にあり、意欲的に取り組んでいただいたことが伺えました。
- ・体組成測定の結果について、事業者による統計分析の結果、事業開始前・終了後において、筋肉量の増加、体脂肪量・体脂肪率の減少が有意に確認されました。

平均年齢 (歳)		体重(kg)		筋肉量(kg)		体脂肪量(kg)		体脂肪率(%)	
		前	後	前	後	前	後	前	後
平均	65.0455	57.0045	57.2523	36.6102	37.3216	18.2591	17.7307	31.3693	30.1875
T検定(p)		0.05139		0.000002		0.00391		0.00031	
判定		傾向あり		有意な増加		有意な減少		有意な減少	

(花王株式会社による体組成測定結果の実施前・実施後の分析による)

- ・歩数を意識をしても、速度、姿勢や蹴りだしなどの歩き方への意識は低いようでしたが、本プログラムによる測定やアドバイスを受け、意欲的な実践に繋がりました。
- ・積雪の影響による運動不足について危機感を持っている方が多くみられるため、自宅での「ながら運動」や、家事や外出時など日常活動で体を動かすアドバイスにより、生活習慣の中で活動が高められることへの気づきを促したことも成果があった一因と考えます。

○事業全体の評価

・歩行力の測定に基づく個別アドバイスやホコタッチにより歩行力の見える化により、参加者の歩くことへの動機づけやモチベーション向上が見られ、行動変容の大きな動機付けとなることが確認できました。

7.今後の展開

市民は自らの健康状態を知ることに関心があります。今回実施した歩行力測定会のほか、筋肉や脂肪、内臓脂肪の割合を計測できる体組成測定会など、わかりやすく簡単に「見える化」し、行動変容の動機付けや生活習慣の継続性を高める取り組みを継続していきます。

8.プログラム活用時のアドバイス

・ウォーキングは高齢者の方が多数参加希望される傾向にありますが、生活習慣病予防のためには働き世代にも実践いただきたいプログラムでもあるため、募集時に年齢層毎に区分する方法も一案だと考えます。

・今回、プログラムほか、体組成測定、あるいは健診情報との組み合わせにより、より個に即した展開など複合的に組み合わせ、成果を見える化することで、行動変容の持続性に繋がりがやすくなるものと考えます。

キビタン@福島県



下郷町

人口:5,333人

(R3.10.1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。メタボ該当者の割合が26.5%と県平均、全国平均と比較しても高い状況にある。さらに、働き世代の肥満も多い状況がある。

○目的

若い人の健康づくりに対し早期に介入することで、食習慣の見直しと運動習慣の定着、健康意識の促進を図る。また、健康づくりにチャレンジする楽しさを体験し、将来の生活習慣病を予防する。

○今事業のねらい

プログラム参加で、体に変化することを体験する。体改善に取り組むことで働き世代の健康意識の向上を図る。「やれば変わる」という実感につなげる。

2.実施体制

○委託先

RIZAP株式会社

○民間企業の活用の仕方

RIZAPメソッドがどのように健康づくりのやる気を高めていくのか、手法を学ぶ

○事業費

1,005,808円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 1,005,000円）

3.事業のポイント

働き盛り世代に対象範囲を限定（20歳から60歳代）。

働きながらでも、参加しやすいように夜間オンラインで教室を開催。

4.事業内容

○対象

町内に住所のある20歳から60歳代の男女

○周知方法

全戸にチラシを配布・広報紙に掲載、町内事業所への案内

○時期

令和3年11月24日～令和4年3月末日

○内容

1回目：体組成・血圧計測・チャレンジ内容の説明・初回アンケートの実施

2回目：RIZAP導入メソッドの伝授

3回目：RIZAP運動効果的トレーニングのポイント

4回目：RIZAP明日から実践できる食事法で健康的な体にコミット

5回目：体組成・血圧計測・最終回アンケートの実施



○見える化

体組成計・血圧計測を使って体の状態の変化をみる

体重記録用紙、食事記録用紙の活用

○事業後のフォロー

継続して体組成計測 計測会の実施

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

参加者の体重、腹囲、BMI、血圧の変化

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、自宅でのオンライン)

参加人数：14名

出席率：81.4%

○アウトカム

体重：平均2.7kgの減 最大7kgの減

BMI：最大-2.5

教室参加して

食事内容が変化：100%

生活習慣が変化：100%

運動習慣が変化：100%

参加者全員に意識の変化と行動変容がみられた



○事業全体の評価

- ・参加者全員が教室に参加して、意識が変わったとアンケートで回答した。
- ・続けられる楽しさを見つけた参加者も多く、参加者全員が体の変化、気持ちの変化を実感したと回答した。
- ・参加した方全員から参加してよかったという声が聞かれた。

7.今後の展開

参加者が最終回がゴールではなく、健康づくりを継続できるサポートを検討する。

希望者には定期的な身体計測・血圧計測の機会を設け、近況報告会を計画する。

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測したが、募集を始めてみると反響は多かったが参加につながらず、広報の工夫が必要だと感じた。イメージしたターゲットの参加が少なかった。
- ・募集の段階で具体的な教室の内容をお知らせすれば参加する人も増えたかもしれない。(プログラムがハードで、自分についていけないと思った人がいた)

南会津町

人口:14,598人

(R3.10.1時点)

みなみあいづ with RIZAP

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

株式会社 RIZAP

○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、町ホームページ、Facebook、町内企業への案内

○時期

令和3年11月1日～令和4年1月31日



18～65歳の町民の方へ
参加費無料! RIZAP
みなみあいづ with RIZAP(全4回)
RIZAPと一緒に
より健康で
理想のカラダを目指そう!
Zoomで
開催中! RIZAP オンラインセミナー 導入編
参加費無料 98%!
セミナー内容
1. 健康診断の結果の見方と、健康診断でわかる体の状態について
2. 生活習慣病の予防と、食事・運動の重要性について
3. 生活習慣病の予防と、食事・運動の重要性について
4. 生活習慣病の予防と、食事・運動の重要性について
開催日時
12月1日(水) 18:30～20:00
11月29日(月)まで
申込期間
11月29日(月)まで
申込先
南会津町健康福祉課健康増進係
電話:071-65-1100 Mail: haku@nankai-aiizu.org

○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

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：27名 アンケート回答人数：17名(満足度88%)

②食事セミナー

参加人数：25名 アンケート回答人数：14名(満足度100%)

③運動セミナー

参加人数：19名 アンケート回答人数：8名(満足度100%)

④フォローアップセミナー

参加人数：11名 アンケート回答人数：11名(満足度91%)

延べ参加人数：82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：45.5%

○運動習慣の定着

運動意識の低かった6名のうち、4人の意識変容に(運動習慣の定着)改善が見られた。

○食生活の改善

食事意識の低かった7名のうち、5人の意識変容に(食生活の改善)改善が見られた。

○身体状況の変化(体重)

体重減少者の割合：18.2%

○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。その後に、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のポイントである。

一方で参加人数が多いとはいえず、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る中において、幅広く町民に対し、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。



食事(減塩、野菜摂取、食習慣改善)



白河市

人口:58,318人

(R3.10.1時点)

野菜で健康応援プロジェクト事業

1.事業概要

○背景

市の健康課題である脳血管疾患、虚血性心疾患及び糖尿病性腎症の多くは、いずれも基礎疾患に高血圧、糖尿病、脂質異常症の重なりがみられる。また、令和2年度の特定健診有所見者率では、空腹時血糖、HbA1c、尿酸、収縮期血圧、e-GFR、HDL-C等の項目が、国、県より高いことから、食生活、生活習慣に関連があると推測される。

○目的・今事業のねらい

カゴメ健康サポートプログラムにより、健康セミナーでの食リテラシーの向上、健康意識、食習慣、野菜不足の改善に向けて、生活習慣病予防及び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

- ・カゴメ株式会社管理栄養士による食生活改善セミナー
- ・手のひらで簡単に野菜摂取量を推定できるベジチェック®での測定



○事業費

1,190,544円（内、先駆的实施支援事業補助金1,190,000円）

3.事業のポイント

「野菜で健康応援プロジェクト事業」と市で実施している「へる塩（減塩）プロジェクト事業」を同日開催とした。

4.事業内容

○対象

特定健診で実施した尿中塩分摂取量の測定結果が10g以上だった方
一般市民

○周知方法

- ・特定健診で実施した尿中塩分摂取量の測定結果が10g以上だった方に個別通知
- ・市で実施している健康ポイント事業に参加されている方等に募集チラシの配布

○時期

日曜日コース：令和3年11月14日（日）、令和3年12月12日（日）の4週間チャレンジ

月曜日コース：令和3年11月15日（月）、令和3年12月13日（月）の4週間チャレンジ

○内容

- ①カゴメ株式会社の管理栄養士による健康セミナー
- ②ベジチェック®による野菜摂取量の測定
- ③朝ベジ4週間チャレンジ
- ④尿中塩分摂取量の測定

○見える化

- ・ベジチェック®による参加前後の野菜摂取量の比較、自己記録表
- ・尿中塩分摂取量の測定による参加前後の塩分摂取量の比較

○事業後のフォロー

- ・次年度の健診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

- ・食習慣に関する行動変容のステージの推移
- ・ベジチェック®による参加前後の野菜摂取量の比較
- ・尿中塩分摂取量の測定による参加前後の塩分摂取量の比較

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

〈参加人数〉1回目：63名、2回目：61名（延べ124名）

○アウトカム

- ・健康セミナー受講後に健康意識の向上⇒「(受講後)健康に関する意識は高まりましたか？」の問いに、非常にそう思う68%、ややそう思う30%と健康意識の向上が見られた。
- ・朝ベジ4週間チャレンジ前後で野菜摂取レベルの平均値の上昇⇒全体的に野菜摂取レベルの向上が見られ、平均値で見ると6.53から7.57と1.04上昇した。
- ・推定野菜摂取量の増加⇒59人中、(4週間チャレンジ後)150g未満の方が3人から0人、約350g以上野菜を摂取している方が12人から27人へと15人増えた。



○事業全体の評価

ベジチェック®による野菜摂取量の見える化、参加者の食習慣の改善や野菜不足に関する行動変容ステージが改善し行動を開始した人が増えた。また、毎日の野菜摂取量を記録することで野菜を意識して取るようになった。野菜の摂取に野菜ジュースを取り入れたことが手軽に摂取しやすく、野菜摂取量の増加につながったと考える。

また、令和3年度より市の特定健診に随時尿から1日の塩分摂取量を推定できる検査を追加となった。減塩への行動変容には、まず自分がどれくらいの塩分を摂取しているかを把握することが必要である。塩分量の多い方は、漬物やおかずなど食べる量が多いのではないかと、もしくは、加工食品などの目に見えない塩分を取り過ぎていることが考えられる。そこで、採尿時前日の食事記録表を提出してもらい、自分がどんな食品から多く塩分を取っているのか？、塩分の過剰摂取の原因は何か？、普段の食生活を振り返り、保健師・管理栄養士が個別に保健指導を行い、減塩を啓発することができた。

7.今後の展開

・今年度は、本事業以外にベジチェック測定会を2回実施した。保健センターに来所された方、2歳児歯科健診に来所した保護者の方等に声掛けし測定を実施した。手のひらに30秒センサーを当て、その場で結果を見ることができたので、興味を持って測定をされた。測定前に野菜摂取量を予想してもらおうと、「あまり取っていない」という回答で、測定結果はほとんどが野菜不足であった。今後も生活習慣病の予防と重症化の抑制のため、健康づくりの意識向上、食習慣や野菜不足の改善に向けて行動変容を促すことを目的に、まずは自分自身、そして家族みんなが習慣付けられるよう継続して普及啓発していきたい。

郡山市

人口:326,149人

(R3.10.1時点)

働き盛り世代の野菜摂取応援 ベジライフ推進事業

1.事業概要

○背景

郡山市民アンケート（H28）から、野菜摂取について大多数の方が不足している状況がみられた。また、H30～R2年度に事業所（働く世代の方）を対象に実施した事業や調査等により、食塩の過剰摂取や野菜の摂取不足などの状況がみられた。

○目的

働く世代の方を対象に野菜の摂取不足の改善を図り、生活習慣病予防・改善につなげる。

○今事業のねらい

昨年度の実施では、参加者の反応も良く改善した結果が得られた。本年度は、同内容（野菜の必要性（効能等）や必要量の理解・具体的な摂取方法の提示による野菜摂取の促進）で別事業所に協力いただき、今後の事業展開に活かしたい。

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

- ・管理栄養士による食生活改善セミナー
- ・カゴメ（株）の野菜摂取量が推定できる機器（ベジチェック）により、現状把握と改善状況把握による意識付けや評価を行う。
- ・カゴメの野菜飲料を参加者へ配布し、野菜摂取増加への行動変容を促す。

○事業費

1,196,345円（内、市町村先駆的实施支援事業補助金 1,196,000円）

3.事業のポイント

事業所が対象であったため、参加しやすい環境づくりを事業所と検討し実施した。

- ・新型コロナウイルス感染症対策として、東京の講師によるオンライン形式でのセミナーとした。
（欠席者へのYoutube視聴対応有）
- ・事業所内の場所で実施した。
- ・勤務終了後や従来の研修枠の時間帯で実施した。
- ・「朝ベジ運動4週間チャレンジ」期間内にベジチェックを継続的に設置し、測定環境を整えた。

4.事業内容

○対象

民間事業所で働く従業員 63名（郡山市内事業所2施設）

○周知方法

事業所内担当部署からの周知

○時期

令和3年12月24日～令和4年3月11日

○内容

- ・事業開始前後のベジチェック測定（ベジチェックレタ 1か月間×2事業所）
- ・管理栄養士による食生活改善セミナー（1回×2事業所）
- ・「朝ベジ運動4週間チャレンジ」（レコーディングシートへの記録）
- ・アンケート実施（事業実施前後、セミナー受講後）
- ・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野菜摂取レベル・推定野菜摂取量の測定
- ・自己記録表（レコーディングシート）
- ・成績優秀者への表彰
- ・事業評価内容を事業所へフィードバックし、社内で周知を行う。

○事業後のフォロー

- ・次年度以降も依頼に応じて食生活に関する相談や健康教育等に協力する。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標

- ・事業実施前と実施後のアンケート調査による食習慣の改善や野菜不足の改善に関する行動変容ステージや意識変化
- ・ベジチェックによる測定値（野菜摂取レベル、推定野菜摂取量）

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

- ・食生活改善セミナー及びベジ選手権参加者 63名

○アウトカム

- ・食習慣や野菜摂取不足に関する行動変容ステージが改善し、行動を開始した人が増えた。
- ・健康等への関心が増加し、周囲の人と健康と食について会話する人が増えた。
- ・目標量を意識して野菜を食べる、先に野菜を食べる、外食時に栄養成分に配慮する、バランスの良い食生活を心がける、規則正しい食生活を意識するなど、健康的な生活習慣を意識する人が増えた。
- ・野菜摂取レベルの推移により、全体的に向上している結果が得られた。

○事業全体の評価

健康的な生活習慣を意識する人が増え、野菜の積極的な摂取に向けた行動変容につながる方もいるなど良い結果が得られた。事業所からも今回の事業参加が有意義なものであった旨の感想と今後の取り組みについての前向きなご意見をいただいた。実施体制についても、新型コロナウイルス対策及び時間帯の設定等実施（参加）し易い環境づくりが行えたと思う。

7.今後の展開

今回の事業を通し、食生活改善セミナーから食生活に関する適切な情報を得た方が多くいたことから、適切な情報提供の機会の必要性を感じた。また、対象者の意識変化や行動変容を促す有効なツールとして、ベジチェック等での客観的な数値や野菜飲料の活用について学べた。さらに、働き盛り世代への事業展開には事業所の協力が重要であることを感じた。

これまでの働き盛り世代を対象とした事業実績や課題として見えたことを踏まえ、今後も事業所を対象に野菜摂取や減塩を中心とした事業を継続的に実施していく方向性である。

8.プログラム活用時のアドバイス

・ベジチェックは、客観的に野菜の摂取量を測定できるため現状把握と意識付けに非常に高い効果をもつ。しかし、淡色野菜の摂取のみで数値が改善しないと落ち込んだ方の声も聞かれたため、事前の説明が必要だと思う。

・野菜飲料は、野菜摂取の手軽な方法である。しかし、取り組みのほとんどが野菜飲料によるものとの印象であり、その他の方法への具体的なアプローチがあると、飲料以外の方法を含めた事業後の継続性を高められると思う。



職場での健康づくり



1.事業概要

○背景

本県の60歳以上の男性約5人に1人に「糖尿病」がみられており、県内で比較すると、本市の男性の有病者割合が高い傾向にある。糖尿病の多くは自覚症状がないまま進行し、合併症により日常生活に支障をきたしたり、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高くなると言われており、予防が重要である。

○目的

働き盛り世代の生活習慣病の予防及び重症化の抑制。

○今事業のねらい

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への健康づくりを実施する。

2.実施体制

○委託先

日本生命保険相互会社（血糖変動チェックプラン）

○民間企業の活用の仕方

専用機器を2週間装着し、リアルタイムで血糖推移を見える化し、その結果に応じて配信される日々のワンポイントアドバイスやコラム、保健師等への相談を通し、意識・行動の変化を図る。



○事業費

1,186,087円（内、市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金1,186,000円）

3.事業のポイント

多忙な働き盛り世代が手軽に取り組める内容とした。

2週間の取組のうち、前半は通常の生活による血糖推移を確認してもらい、後半はアドバイス等を活用し、生活改善に取り組み、効果を実感してもらう内容とした。

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを考慮し、説明会はオンラインまたは書面での開催とし、個々で取り組め、かつ企業内でも話題になるような内容とした。

4.事業内容

○対象 公募により選定した企業の従業員 36名（参加企業数：8企業）

○周知方法 商工会議所を通しチラシを配付、報道機関への投げ込み、関係機関への周知、ホームページ等

○時期 令和3年9月から令和4年3月まで

○内容

- 1 血糖管理ツール「FreeStyle リブレ」測定（2週間）
- 2 専用Webサイトに入力し、日々のワンポイントアドバイス
- 3 団体向けレポートと個人向け総括コメントの提供
- 4 市内企業や企業内での情報発信



○見える化

専用機器の測定による血糖値（グルコース値）の表示、血糖値スパイク回数のみ見える化

○事業後のフォロー

参加者の健康意識や生活の変化等、取組みの成果を企業と共有する。

いわき健康チャレンジ事業やいわきの極意 Youtube 生配信等、他事業や、保健師による健康相談や各種測定会などを案内し、健康づくりの継続をサポートする。

市内企業等への健康づくり、健康経営に関する情報発信を行う。

5.評価(効果検証)の設定

○評価指標 アンケート、聞き取りによる健康意識や行動の変化。

6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット

【参加人数】

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	3名	3名	6名	6名	6名	1名	25名
女性	1名	2名	5名	3名	0名	0名	11名



○アウトカム

・意識・行動の変化：食事のとり方に変化。

（早食いをやめる、遅い時間に食べない、野菜を摂取する、ベジファースト、間食を我慢する、アルコール摂取量を減らす等）、自然と血糖値を意識した食生活を送るようになった、食後に運動をするようになった。

・企業内での変化：社員同士の会話のきっかけとなり、コミュニケーションの活性化につながったり、社内で健康について意見交換をするようになった。参加者以外にも情報を共有することで、興味関心を持ったり、自分もやってみたいという声が聞かれるなど、波及効果が見られた。

○事業全体の評価

データを見える化することで、わかりやすく、自然と血糖値をあげない生活を意識し、反映される結果を楽しみながら取組みを継続することができていた。職場内で話題にする機会が増えるなど、企業内での健康意識の向上にもつながった。

7.今後の展開

働き盛り世代の健康づくりの取組みを継続。今回の取り組みやその効果を市公式ホームページや会議等で公表し、企業における健康づくりの波及を目指す。

8.プログラム活用時のアドバイス

・日本生命の顧客ネットワークを活用し、周知協力が得られるため、普段出会えないような層の参加が見込めるところがよい。

・専用サイト機器で測定した内容を入力する手間がある。

・専用サイトからのアドバイスが同じ内容になることが多いようなので、無料で利用できる保健師へのメール相談を積極的にすすめられるとよかった。

令和3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4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

