

福島県二本松市＜地域社会資源を利用した運動体験教室型プログラム＞

プログラムの目的

本プログラムにおいては、参加者に生活習慣全般の改善を動機づけ、継続させ、ひいては生活習慣病予防に結びつけることを目的に、次のようなねらいを設定する。

- ① 参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し、生活習慣病予防についての基本的な知識・技術が身につくようにする。
- ② 既存の施設、体制等を活用し、プログラム終了後も実践が継続可能となるよう動機づけをする。

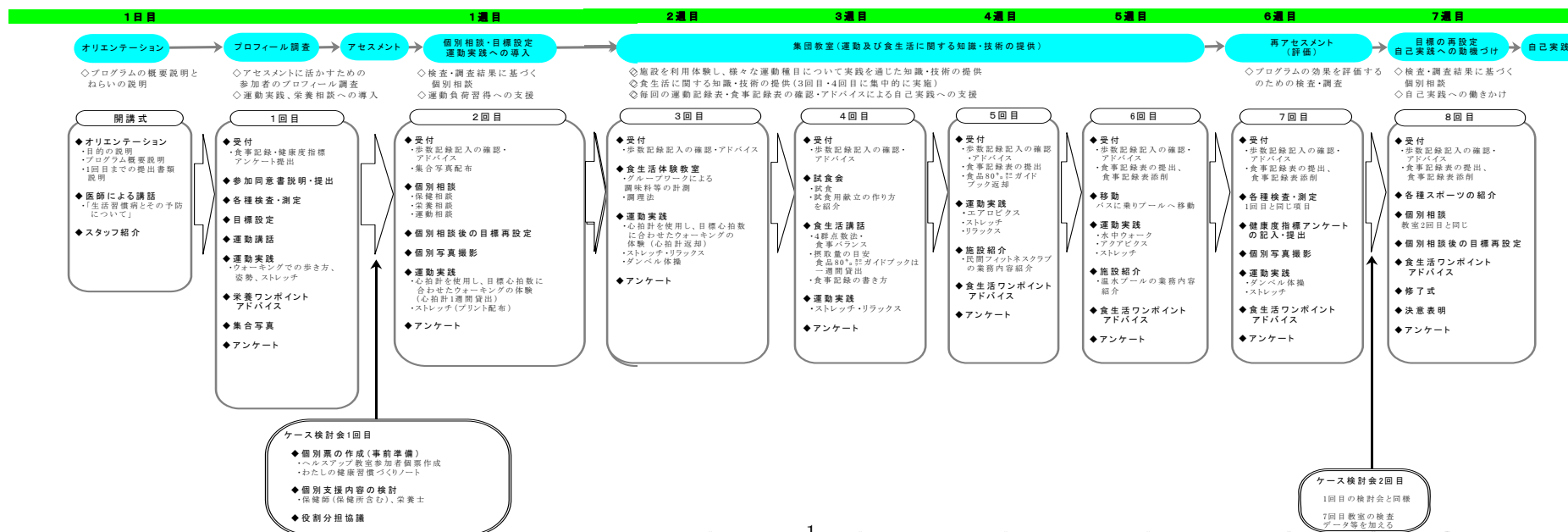
プログラムの内容

検査結果にもとづく個別相談とともに、地域にある複数の運動増進施設を使用しながら、有酸素運動、筋力強化、ストレッチ体操をセットにした運動中心の知識・技術の提供を集団教室で行う。なお、個別相談及

び集団教室では、運動面だけではなく食生活面に関する知識・技術、検査結果にもとづく個別相談とともに、地域にある複数の運動増進施設を使用しながら、有酸素運動、筋力強化、ストレッチ体操をセットにした運動中心の知識・技術の提供を集団教室で行う。なお、個別相談及び集団教室では、運動面だけではなく食生活面に関する知識・技術の提供も併せて行う。プログラムの期間は2か月であり、その間概ね週1回のペースで教室を開催する。

プログラムの特徴

- ① 短期集中型の集団教室開催により、生活習慣改善に役立つ運動実践や食生活改善の具体的な知識・技術を身につけるよう支援する。
- ② 個別相談による個人の改善目標の設定。
- ③ 地域の運動増進施設をプログラムの中で利用体験させながら運動に関する知識・技術の提供を行うことで、地域の資源への結びつけと利用の動機づけを図る。



モデル事業の状況

参加者数(14年度開始)

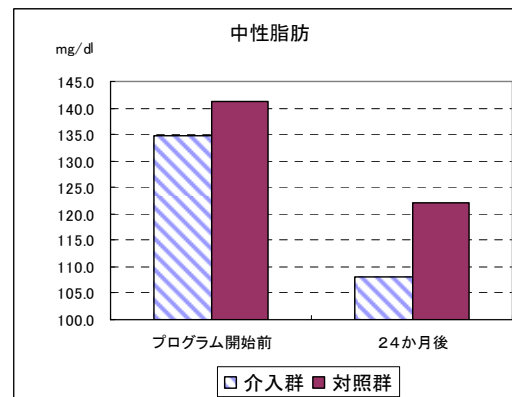
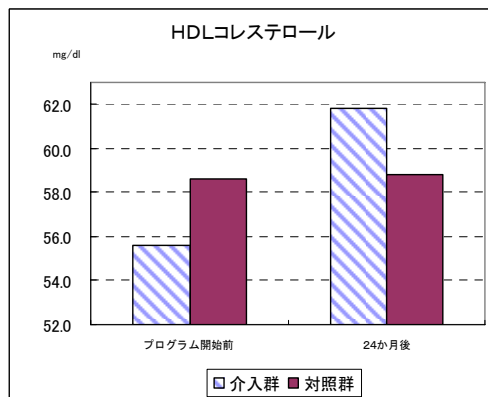
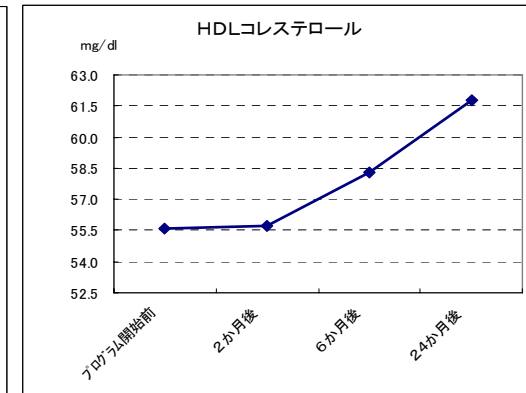
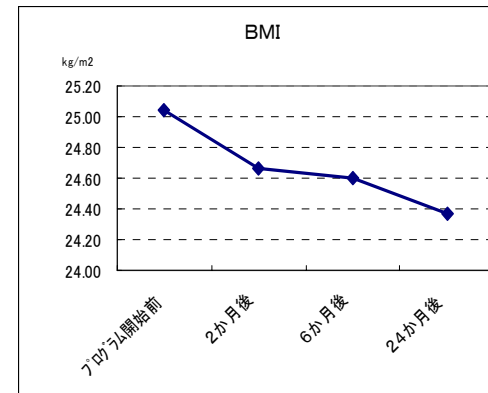
介入群	184 人
対照群	184 人

効果の評価

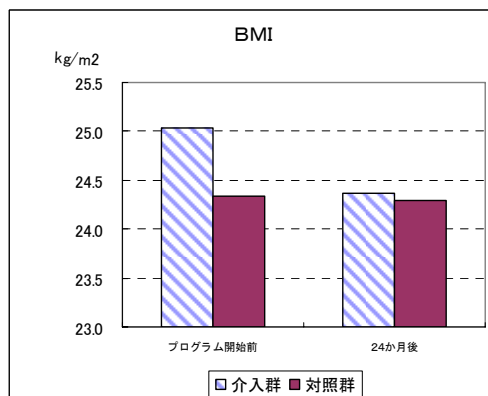
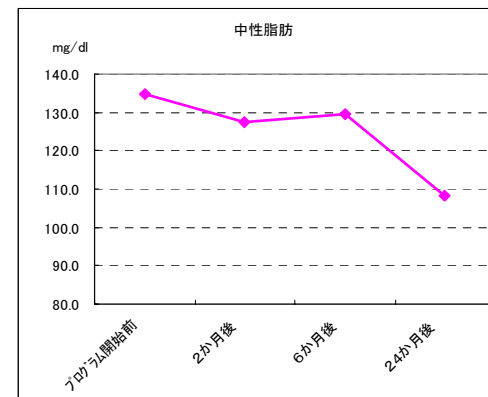
<身体状況の変化>

- 介入群においてのみ、24か月後のHDLコレステロール、中性脂肪（女性のみ）、BMIが有意に改善

○ なお、介入群のみの変化を示した。

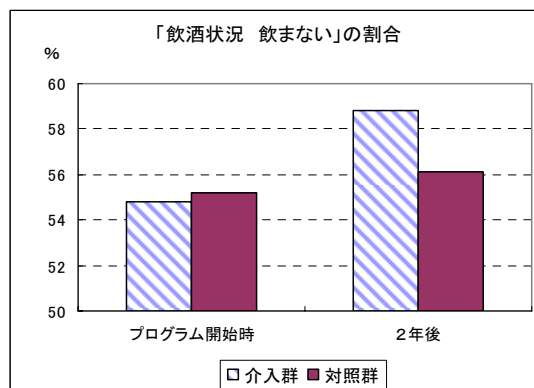
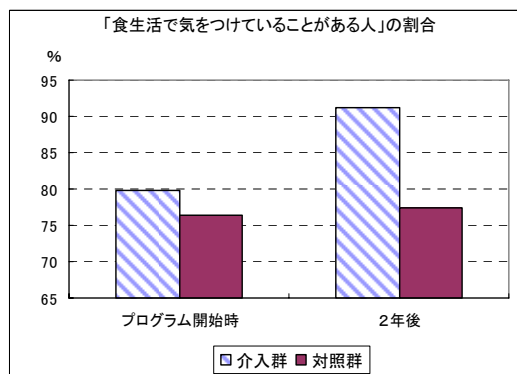
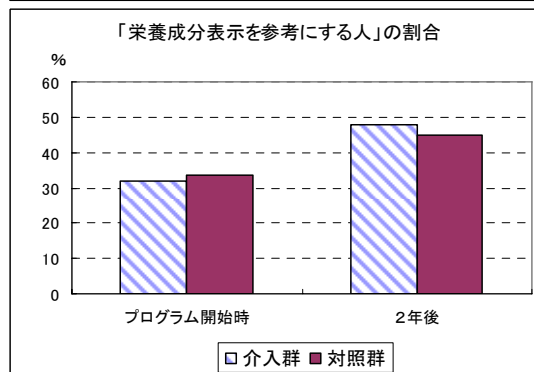
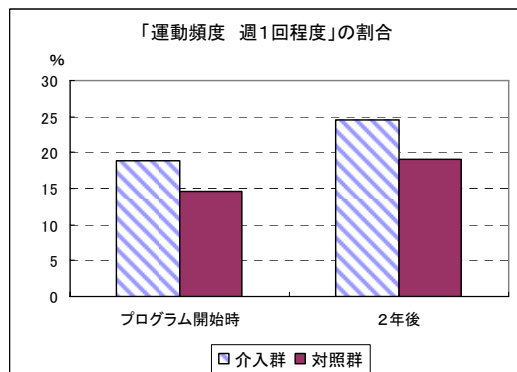
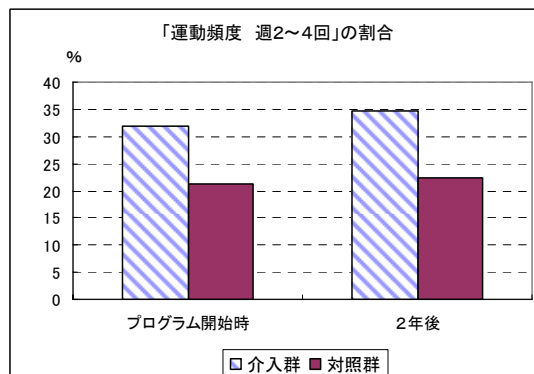
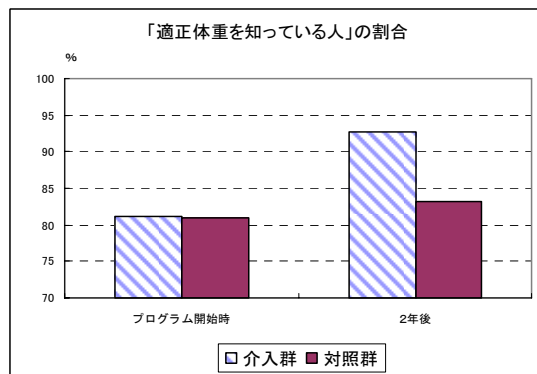


注) 中性脂肪は女性のみ



<生活習慣の変化>

- 介入群においてのみ、プログラム開始時と介入後2年度を比較して、「適正体重を知っている人」の割合、「運動頻度」（週2～4回及び週1回程度）の割合、「栄養成分表示を参考にする人」の割合、「食生活で気をつけていることがある人」の割合、「飲酒の状況」（飲まない）の割合が有意に増加



<医療費への影響>

○ 受療状況

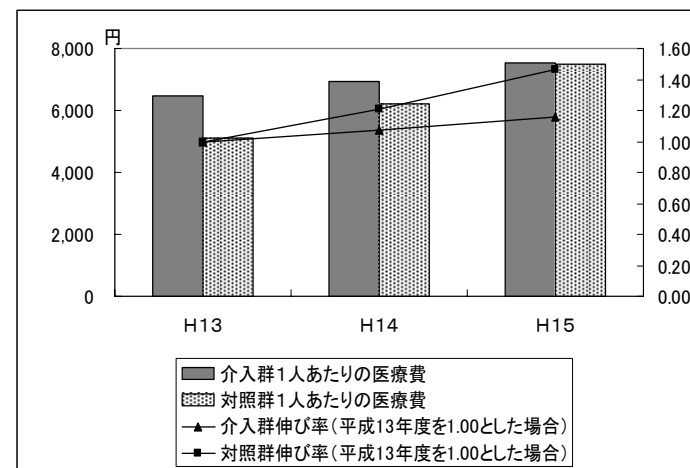
介入群において、「レセプトが認められなかった」者が平成14年度（介入年）、平成15年度（介入後1年）ともに増加している。

○ 入院外（総レセプト件数）

介入群において、平成14年度（介入年）、平成15年度（介入後1年）ともに介入群で増加が少ない。

○ 医療費の伸び率は、対照群に比べて介入群の方が低くなっている。

（外来医療費）



※上記グラフは3年間を通じて医療費データが収集できた人のデータ