

## 市町村健康増進計画等の推進に係る取組について（令和6年度）

市町村名	新富町
------	-----

事業名	健康アプリ事業
-----	---------

対象者	
1 住民全体	<input type="checkbox"/>
2 出生～児童・青年の世代	<input type="checkbox"/>
3 働く世代	<input type="checkbox"/>
4 高齢期	<input type="checkbox"/>
5 その他	<input checked="" type="checkbox"/>
その他の内容	特定健診を受診した40～74歳の国民健康保険加入者のうち、特定保健指導および重症化予防対象者

事業概要	
<p>健診結果で異常値のあった方に対し、アプリを使った健康意識の向上および運動習慣の定着をはかり、腹囲・体重の減少と次年度健診結果の改善へ向けた意識づけを行う。</p> <p>1. ウエストサイズ大作戦 くまもと健康支援研究所「ウエストサイズ大作戦」アプリを活用し、歩数・体重・野菜摂取の有無をアプリ上に入力してもらい、入力に応じたポイントを付与する。土日祝や年末年始でのポイントアップ期間を設けたり、健康教室（ベジチェック、ヘモグロビン値測定、野菜摂取に関する健康講話）に参加した方にはポイントをプラスすることで運動や食事への意識づけを行う。また、アプリ上のポップアップ通知に運動や食事に関する健康情報の通知も実施。アプリ画面ではポイントのランキングが表示され、ランキング上位者には商品券等のインセンティブを設定することで、実施期間中の健康行動の継続を促す。アプリ使用期間の前後には、集合式の開閉講式を行い体重・腹囲の測定および健康講話を実施する。</p> <p>2. 特定保健指導でのLINEを使った食事指導および健康相談 特定保健指導対象者の運動面・食事面の問題点の詳しい分析と健康意識の向上を目的とした運動教室の中で、LINEを活用した食事指導と健康相談を実施。参加者が毎日食べたものの写真を送ることで、栄養士が栄養計算と過不足等をチェックし、運動教室参加時に個別にアドバイスを行う。普段から使用しているLINEを活用することで参加者の負担も最小限で済み、個別の顔の見える関係で健康意識の向上と健康行動の継続を促す。</p>	

参加者数	計29名
------	------

事業予算	(令和6年度当初予算) 977,000円
------	----------------------

事業効果等	<p>1. ウエストサイズ大作戦（参加者22名）</p> <p>【身体状況変化】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ウエストまたは腹囲の減少 18名（81.8%） うち-2kgまたは-2cmの者 10名（55.6%）</li> <li>* 体重減少平均 -1.5kg</li> <li>* 腹囲減少平均 -1.4cm</li> </ul> <p>【健康意識変化】 ※アンケート実施、参加者22名中2名は未回答</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 歩数の改善 18名（81.8%） 実施前5,000歩以上の者は1名だったが、実施後は9名に増加。</li> <li>* 野菜摂取の改善 17名（77.3%） 実施前1日3皿以上は3名だったが、実施後は5名に増加。</li> <li>* 体重測定習慣の改善 15名（68.2%） 実施前と比べ、毎日体重を測るようになった、以前よりも測る回数が増えたと回答した者が15名。</li> </ul> <p>2. 特定保健指導でのLINEを使った食事指導および健康相談（参加者7名）</p> <p>※個人対応の運動教室と同時実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 体重または脂肪量の減少 7名（100%） うち-2kgの者 1名（14.3%）</li> <li>* 体重減少平均 -1.2kg</li> <li>* 脂肪量減少平均 -1.2kg</li> </ul> <p>参加者のうち、特定保健指導（積極的支援）のリピーターで、特に医療機関受診が必要な対象者1名に対し健診結果・生活状況についてアセスメントを実施。理学療法士、保健師、管理栄養士による他職種連携支援により、定期受診に繋がる。令和7年12月時点で-10kgとなり、服薬管理等で検査値の改善も見られた。</p>
-------	--

## 課題等

- 参加者の減量等の効果はみられるが、自発的な申込者が少ない。特に特定保健指導の積極的支援対象者は65歳未満男性が多く、育児や仕事などで多忙な世代でもあるため、健康教室への興味が薄い。また、他人に生活習慣を指導されることに抵抗がある方も多く、行動変容や継続した健康行動に繋がりにくい現状がある。
- 特定保健指導率が低く（53.5%）、リピーターも一定数いるが、指導のマンネリ化等で行動変容に繋がる指導ができていない。
- 参加者の減量の経過と翌年の健診結果の経過追跡等の分析をしていく必要がある。

## 写真・グラフ等

### ウエストサイズ大作战閉講式の様子、健康教室媒体



### 運動教室、LINE活用の様子

