

令和2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3年6月

つとめ、つとめ、  
実現する  
ふくしま



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	献上桃の郷 ウォーキングチャレンジ事業.....	3
田村市	田村市健康づくり推進事業.....	5
浅川町	歩行改善プログラム.....	7
棚倉町	歩いて・測って・学ぶ健康づくりプログラム.....	9
矢祭町	歩行年齢若返り事業.....	11
会津若松市	ウォーキングの“質”向上プログラム教室（歩行力測定会）.....	13
西会津町	働き盛り健康うんどう教室.....	15
南会津町	歩いて応援南会津プロジェクト.....	17
広野町	RIZAP ボディメイクプログラム.....	20

◆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.....	22
矢吹町	健康づくり事業（ベジライフセミナー）.....	24
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.....	26

◆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】.....	26※
西会津町	働き盛り健康うんどう教室【再掲】.....	15※
いわき市	官民共創健康づくり事業「いわき健康シャイン◇プロモーション事業」...	28

◆参考◆

	レポート「福島県×会津若松市×花王」.....	30
--	-------------------------	----

# 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、平成30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2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、13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。

---

# 活用事例

## 1.事業概要

### ○背景

桑折町ではメタボ予備軍が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。

### ○予算額

1,200,000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

健康診断の結果がメタボ予備軍・該当者、BMIが25以上の者を狙って通知を出したり、保健指導の際に勧奨したりと、町の健康指標の改善を図った。また、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。

## 4.事業内容

### ○対象

働き盛り世代を中心に町民56名

（他運動教室などに未参加、前年度先駆的健康づくり実施支援事業未参加の町民優先）

### ○周知方法

町広報誌およびメタボ予備軍・該当者などに個別に通知を行った

また、健康診断の保健指導時に勧奨を行った。

### ○時期

令和2年10月17日～令和3年2月27日



## ○内容

- ①事業開始時に歩行直測定会、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（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。  
Webサイトで測定期間全体の歩数や平均歩行速度なども確認可能。

## ○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：56人 期間：約4か月間 継続参加人数：55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11歳も改善された。

体組成に関しては、平均して筋肉量が+0.67kg、体脂肪量が-0.21kg、体脂肪率が-0.55%と、歩行年齢だけでなく、体組成も改善された。



### ○事業全体の評価

歩行年齢や体組成に大きな変化が見えた。また、事業終了後アンケートでも「運動量が増えた」「自分の歩き方が分かって注意して歩けた」「ちょっとした買い物は歩いていくようになった」などの健康意識の向上が多くみられた。

## 7.今後の展開

健康関連イベントを7月上旬に実施し、そこでも歩行測定会を行って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、「日本一健康なまち桑折」を目標に掲げ、町全体の健康意識の底上げを行う。

## 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  
前年度参加者において、体重・腹囲・体脂肪・血圧などの指標のうちいずれかが改善された。多くの方に参加してもらうため案内通知を「田村市ダイエット教室」とし、「体成分測定で見える化」「トレーナーが支えるダイエット個別カウンセリング」「カラダかわるセミナー」「運動プログラム・ジム利用」と田村市内にある施設を利用できる環境の委託先を選定し参加者の生活習慣の改善と運動の習慣化を図る。

## 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 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。
- 予算額 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

コロナの影響で、施設のスペースに収容できる人数に限られるため、多くの方に参加してもらえよう、午後（14：00～15：30）と夜間（18：00～19：30）の2回開催とした。

## 4.事業内容

- 対象 特定保健指導対象者 動機付け支援対象者 積極的支援対象者
- 周知方法 対象者に対する郵送による勧奨通知
- 時期 令和2年12月～令和3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体験）
  - 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 21 名について分析）

- ・ 体重…平均で 1.2 kg 減少。改善者割合 76.2%。教室での運動のみならず、日ごろから食事と運動の改善に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 57.1%。
- ・ BMI …平均 0.5 減少。改善率 76.2%。体重の減少に伴い、適正範囲である 25 未満へ近づいており、次回の健康診断では下回る可能性が高い。
- ・ 腹囲…平均 1.2 cm 減少。改善率 57.1%。
- ・ 血圧…収縮期血圧 平均 5.9 mmHg 減少。拡張期血圧 平均 4.3mmHg 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 85.7%
- ・ 食生活の行動変化…95.2%

### ○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。
- ・ 体成分測定することで自分の状況を客観的に見ることができ、取り組みの意欲向上が図れた。
- ・ 体重や腹囲、血圧等の変化だけでなく、肩や足の痛みの改善など、筋力や体力の増強など体調の改善を実感する参加者がほとんどだった。また、調理をする主婦が食事を見直すことで、家族の便秘の解消、胃もたれの解消などの効果を実感された参加者もいた。



## 7.今後の展開

中長期的に、運動習慣のある割合の増加、メタボ該当者の減少、医療費の軽減を目指す。次年度についても先駆的健康づくり支援事業の利用を申請し、メタボ該当者及び予備軍の改善を図る。

## 1.事業概要

### ○背景

メタボリックシンドロームの基準該当者、予備軍はH27の29.1%からR元の14.3%と減少傾向にあるが、運動習慣のある方は、24.7%にとどまっている。今年度、コロナ禍で、さらに運動不足が懸念される中、「個人で、屋外で、気軽に」の3条件を満たす花王株式会社の歩行力改善プログラムに取り組み、健康の保持増進を再認識する機会とした。

### ○目的

民間企業と協働した先駆的な事業を実施することにより、町民の生活習慣病の予防・改善を図る。さらに、町民が、健康で生き生きと暮らすことや医療費の抑制につなげる。

### ○今事業のねらい

歩行の質（速度）、歩行量（歩数）、歩幅等を測定することにより、理想的な歩行姿勢を習慣化し、生活習慣病予防やメタボ解消の意識高揚につなげる。

## 2.実施体制

○委託先 花王株式会社（東京都日本橋茅場町1丁目14番地10）

### ○民間企業の活用の仕方

- ①開始時及び終了時のアンケート、歩行力基礎力測定
- ②ホコタッチを装着し、毎月1回ホコタッチステーションへ来場。歩行記録を確認。

○予算額 1,219,806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

- ・子育てなどが一段落したことで生活に種々のゆとりが戻る50歳代をターゲットとし、自身だけでなく、家族の健康づくりへの波及をめざす。
- ・健康状態を把握、手指や環境表面消毒、マスク着用、換気、時間指定による3密回避、リモートによる指導など感染症予防対策に配慮した事業への取り組み。

## 4.事業内容

### ○対象

- ①令和元年度の特典保健指導の対象者（積極的支援及び動機づけ支援の方）9名
- ②一般町民で、50歳～59歳の方45名 男女別参加数 男 12名 女 42名

### ○周知方法

- ①の対象者は個別通知。②は、50歳～59歳の女性に個別通知し、夫婦での参加を可とした。

○時期 令和2年10月25日～令和3年2月28日

### ○内容

- ①開始時のアンケート、歩行力基礎力測定、リモートでの指導
- ②ホコタッチを装着し、毎月1回ホコタッチステーションへ来場。歩行記録を確認
- ③終了時のアンケート、歩行力基礎力測定、リモートでの指導

## ○見える化

- ・歩行力測定会では、個人に分析結果を配布しリモートでタイムリーに結果説明を実施。
- ・ホコタッチステーションでは、歩行記録結果を確認しながら、説明を実施。

## ○事業後のフォロー

- ・保健センターのトレーニング機器の利用勧奨、個別相談

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ・歩行バランス年齢、歩行スピード年齢、歩行速度など歩行測定結果の改善者の割合
- ・参加者アンケートによる評価（満足度 次回継続意向 個別の意識変化スコア）

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

- ・開始時測定会参加者 54人 終了時測定会参加者 50人 92.6%（終了時/開始時）
- ・ホコタッチステーションへの来場者 1回目 54人 2回目 54人

### ○アウトカム

#### ①歩行力測定会の結果について

- ・歩行テンポ、片寄り、踏み込み力など11の評価項目で改善が見られ、そのうち6項目で顕著な改善が確認できた。
- ・歩幅、つま先角度、歩行バランス年齢など改善していない項目もあった。

#### ②参加者アンケート

- ・満足度 参加してよかった、ややよかったと回答した方が男女ともに70%を上回った。
- ・継続意向は、男女ともに90%を上回った。
- ・運動する意識や気持ちの前向きさが高まったと回答した方が、男女ともに半数を超えた。

### ○事業全体の評価

- ・前向きな言葉が多い方では、歩行力改善のスコアが上昇しており、歩く時間がない、仕事が忙しいなどの言葉が聞かれた方は、改善も少なかった。
- ・町の保健事業に初めて参加する方がほとんどで、町の取り組みについて知っていただくよい機会になった。
- ・コロナ禍であり、感染症予防対策が重要課題の一つであったが、実施体制を整備しやすい事業であったと思う。参加者に対するフォロー体制として、ホコタッチ来場時、測定結果を丁寧に説明したり、食事指導を併用したりすることが必要だったと思う。

## 7.今後の展開

- ・健康への意識が高まっていることを捉えて、行動変容を促す取り組みをしていきたい。
- ・個人毎の健康への意識が積み重なり、長期的には、運動や食事などの生活習慣に気をつける方の増加、生活習慣病罹患者の減少、介護予防、健康寿命の延伸につなげていく。そのような視点からもさらに広い世代に生活習慣病予防事業に取り組んでもらう機会を検討し、運動の重要性を啓発していきたい。

## 1.事業概要

### ○背景

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、内臓脂肪症候群該当者・予備群についても、県平均より高い状況が続いている。

### ○目的

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  
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、過去にも利用実績があることから、「はかることから始まる健康づくり」のコンセプトの下、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となる改善行動の促進・強化が期待できる。

### ○予算額

1,210,000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

コロナ禍において極力密にならずに実施可能なプログラムであること・取り組みがシンプルで、個人で容易に取り組める内容であること・「見て分かる」可視化により本人の努力を評価し、モチベーション向上と行動変容強化に繋がるものとした。

## 4.事業内容

○対象 20歳以上の町民（定員50名・65歳以下優先）

### ○周知方法

- ・町 Facebook、Twitter・夕刊
- ・個別通知（対象：令和元年度特定健康診査結果においてBMI25以上の65歳未満者）

○時期 令和2年10月1日～令和3年3月25日

### ○内容

- ①初回プログラム（体組成・血圧測定、活動量計配付及び活用方法説明、健康ミニセミナー）
- ②ポイント付与・見える化：専用サイト「からだカルテ」での測定データ、ポイント管理
- ③結果報告会（体組成・血圧測定、修了セミナー・測定結果報告）
- ④ポイントに応じた記念品贈呈



## ○見える化

体組成計・血圧計・活動量計を使ってのからだの状態や運動量などの見える化

専用サイト「からだカルテ」での計測データ蓄積による、からだの状態変化や運動状況の推移グラフによる見える化

## ○事業後のフォロー

活動量計の継続提供及びタニタ無料アプリ利用による継続実施への支援

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- 1) 歩数変化
- 2) 身体的変化
- 3) 意識変化

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

- 1) 実施回数：3回
- 2) 参加者数：50名（男性：7名・女性：43名）
- 3) 参加者平均年齢：51.5歳



### ○アウトカム

- 1) 歩数変化  
全体平均：7,058歩（男性平均：9,917歩・女性平均：6,671歩）
- 2) 体重変化 男性平均：-3.7kg・女性平均：0.4kg
- 3) 体脂肪率変化 男性平均：-3.2%・女性平均：-1.0%
- 4) 筋肉量変化 男性平均：0.6kg・女性平均：-0.4kg
- 5) BMI変化 男性平均：1.1%・女性平均：-0.8%
- 6) 最高血圧変化 男性平均：-5.8mmHg・女性平均：3.2mmHg
- 7) 最低血圧変化 男性平均：-0.6mmHg・女性平均：-0.6mmHg
- 8) 1日1回10分以上の連続歩行 ほぼ毎日者：11人増

### ○事業全体の評価

男性・女性ともに国及び県の平均歩数を上回ることができた。

見える化による現状把握(現状理解)が改善意欲や行動の起点となり、意識的に歩くという行動変化(改善)につながり、身体的変化をもたらしたと思われる。

## 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から、取り組みの継続性や強化において、既存事業を活用したフォロー体制が必要である。

また、歩くことは特別な準備を要せず、誰にでもできる身近な身体活動であることから、歩くことへの意欲や目的を持たせ、楽しみながら続けられる地域づくりの展開に努めたい。

## 1.事業概要

### ○背景：

矢祭町では、特定健診結果から「1日1時間以上運動なし」の割合をみると、平成30年度37.5%で同規模平均(46.9%)に対して低い状況となっています。矢祭町では、平成29年度に町内のウォーキングコースを募集して、身近なコースをホームページで紹介して運動の動機づけを行っているところですが、今回、花王株式会社の歩行力改善プログラムを利用して、さらなる運動の習慣づけを図る目的で実施することとした。

○目的：歩行力の解析及び正しい歩き方を身につけることで、健康意識の向上と健康増進を促進する。また、「やまっぴー健康づくりチャレンジ事業」と関連付け、当該事業の活性化を図る。

○今事業のねらい：参加者の健康意識の向上と健康増進の促進を図る。

## 2.実施体制

○委託先：花王株式会社

○民間企業の活用の仕方：物品の賃借及び歩行力測定会の実施

○予算額：1,178,000円(内、市町村先駆的実施支援事業補助金1,178,000円)

## 3.事業のポイント

ホコタッチステーションへの来所時は個別に説明をし、継続への働きかけをおこなった。

やまっぴー健康チャレンジ事業により、日々の健康の記録を一緒に記入してもらうことでより健康意識を高めることを図った。

## 4.事業内容

○対象：50歳以上の町民

○周知方法：健診結果にチラシを同封

○時期：令和2年11月9日～令和3年3月12日

○内容：

①事業開始前後に歩行力会を実施

②測定会参加者にホコタッチを配布

③ホコタッチ配布当日から参加者が個々にウォーキングを開始

④1か月ごとにホコタッチステーション(保健福祉センター)で歩行記録をチェック

○見える化：測定時後は個々に分析結果通知を配布し参加者へフィードバック。ホコタッチステーションでも1か月ごとに歩行記録結果を配布し、目標の達成状況やポイントについて説明を行う。

○事業後のフォロー：ウォーキング継続及び習慣化のために「やまっぴー健康づくりチャレンジ事業」への参加継続を促しながら、健康づくりへの継続支援を行う。

## 5.評価(効果検証)の設定

○評価指標：歩行速度や歩行生活年齢の変化、健康意識の変化

## 6.事業評価(実績・効果)

○アウトプット：開始時測定会参加者 54 名、終了時測定会参加者 51 名 終了率 94.4%

ホコタッチ来場者数：1 回目 54 名

ホコタッチ来場者数：2 回目 54 名

ホコタッチ来場者数：3 回目 51 名

○アウトカム

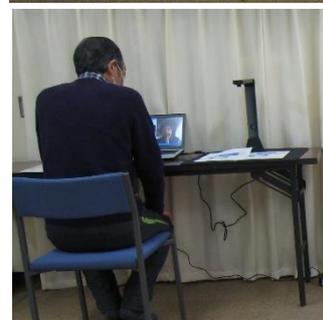
	参加者	
	開始時	終了時
歩行バランス年齢	59.3 歳	56.8 歳
歩行スピード年齢	45.2 歳	34.3 歳
歩行速度	4.76km/h	4.84km/h

### 【参加者アンケート結果】

参加者の参加の感想は（事業に参加してよかった、やや良かった）との回答が 94%以上であった。運動習慣が身についた、体調が以前より良くなった、今後も続けてほしい、知人にも知らせたいとの意見が聞かれ、好評であった。

### ○事業全体の評価

- ・ 男性の 65 歳以上の方々、女性の 65～74 歳以上の方々の平均歩数が全国平均と比較して非常に多く、期間を通して積極的に歩いていた。
- ・ 1 日に 5 時間以上装着されていた方は、そうでなかった方の場合と比較して、歩数、速度、評価指数の項目で有意に高い結果となった。
- ・ ホコタッチによる日常歩行を挟んだ開始時と終了時（約 4 か月後）を比較すると、歩行の質における多くの項目で改善が見られ（うち、蹴り出し力、歩行スピード年齢、歩行傾向転倒・膝痛は顕著に改善した）、今回の取り組みによる高い改善効果を確認することができた。



3 月測定会の様子

## 7.今後の展開

対象者の選定をおこない、歩行の実技指導の実施などを検討の上、令和 3 年度も継続して実施の予定。

## 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施するための、歩く姿勢や速度等を測定し、自分の歩き方の特徴を理解し、転倒リスクやケガ、足の痛みなどを軽減を図り、効果的なウォーキングを学び、実践することを目的として導入しました。

### ○今事業のねらい

歩行力測定会は、実践しながら日々の歩行数や歩行スピードを歩行年齢というようにわかりやすく見える化し、より望ましい生活習慣の獲得、生活習慣病発症予防あるいは重症化リスクの低減を図るものです。

## 2.実施体制

○委託先 花王株式会社

### ○民間企業の活用の仕方

参加者自身の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、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測り、さらに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する取り組みを活用しました。

○予算額 1,287,108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

健康づくりに関心がある一般参加者が多数であったが、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ていただくことで、改めて自分の体や健康への気づきを促すことができました。

## 4.事業内容

### ○対象

一般市民、健康づくり実践団体、健康づくり協力企業 120名参加

### ○周知方法

市内公共施設、事業所、医療機関、薬局等へのチラシ、ポスター配布

### ○時期

令和2年11月から令和3年3月

### ○内容

11月：1回目歩行力測定会の実施

12月～1月：歩行力測定会後、1か月単位で実施状況確認、出力。

3月：2回目歩行力測定会の実施

## ○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

## ○事業後のフォロー

健康づくりに関するアンケート結果の検証を踏まえ、翌年度にウォーキング教室などの開催を検討中。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ・参加者に対する市のアンケート実施（意識や取り組みの変化等）
- ・ウォーキングの継続日数等の継続性について

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

○参加者について

歩行力測定会実施 参加申込 120名 最終測定会終了時 99名（入院等の事情により参加辞退）

性別	男性	34名	女性	86名	計	120名
----	----	-----	----	-----	---	------

平均年齢	男性	67.1歳	女性	68.1歳		67.9歳
------	----	-------	----	-------	--	-------

### ○アウトカム

○歩行力測定会に参加した前後で、健康維持・増進に関しての意欲

大いに高まった（35%名）・高まった（62%）・あまり変化がなかった（7%）

まったく変化がなかった（4%）

○運動する習慣が身についた（全体の82%）

### ○事業全体の評価

花王株式会社様のアンケート結果から、実施期間中、特に積雪が多い時期が重なったこともあり、年末年始や週末には歩数が減る傾向が見られましたが、平日は比較的歩いていただけた状況にありました。しかしながら、歩行速度、踏み込み力、蹴りだし力等の歩行の質の大きな改善は見られず、積雪による歩きにくさなどの影響が推察されました。

一方で、ホコタッチにより健康状態の見える化により参加者のモチベーションなどは向上が見られ、行動変容の大きな動機付けとなることがわかりました。

## 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ることから、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や野菜の充足度を測るベジチェックなどによる、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。

## 1.事業概要

- 背景 町の健康づくり事業への参加者は高齢者がほとんどで、若い世代への接点が見いだせず健康づくり事業が町全体に波及しにくい
- 目的 ①町内事業所の「健康経営」を応援する  
②町の健康づくり事業を働き盛り世代に普及する機会とする
- 今事業のねらい ①働き世代からの運動習慣の定着 ②働き世代の健康づくり事業への参加と普及 ③コロナ禍においての運動不足解消と自宅、職場で実施継続しやすい環境づくりと実施方法の提案

## 2.実施体制

- 委託先 株式会社社会津ゼネラルホールディングス
- 民間企業の活用の仕方  
自宅や職場で実施しやすい運動の実技指導  
腰痛や肩こりなど働き盛り世代に多い症状に応じたストレッチやエクササイズの実技指導
- 予算額：委託料132,000円・需用費8,000円  
(内、市町村先駆的実施支援事業補助金140,000円)

## 3.事業のポイント

- ・町内事業所から参加者を募集、推薦
- ・働き盛りが参加しやすい夕方の開催
- ・町が推奨しているラジオ体操と健康ポイント手帳、ふくしま健民アプリの紹介、活用促進
- ・欠席または遅れて参加の場合や参加者が運動方法の確認、復習が出来るよう教室メンバー専用の閲覧可能動画（You Tube）の配信
- ・コロナ禍において3密を避けての体調確認やマスク着用など、感染予防対策を徹底しながらの実施



## 4.事業内容

- 対象 ①町内事業所で働く従業員②町の健診受診者（30～64歳を概ねの対象とする）
- 周知方法 ①事業所連絡会で担当者に説明し、チラシを配布  
②健診結果説明会にて運動希望のある方へ紹介、チラシの配布
- 時期 令和2年11～12月
- 内容 ・開始前に健康チェック（血圧・体重） ・運動実技前にミニレクチャー（保健師・栄養士） ・運動実技前にラジオ体操のポイント解説を行い準備体操とした  
・運動の実技（自宅や職場でも実施可能な運動） ・初回と最終回に体力テストとアンケートの実施 ・ミニレクチャーと運動実技のYou Tube配信（教室出席者のみ閲覧可能）

- 見える化・毎回測定する体重、血圧の変化・初回と最終回に体脂肪率の測定
  - ・町が推奨している健康ポイント手帳への記載・You Tube の閲覧数

#### ○事業後のフォロー

- ・事業最終回に運動継続につなげるミニ講話（公民館の運動事業紹介など）を実施
- ・事業終了後、体力測定の結果と変化をもとに、写真入りの運動の取り組みアドバイス（処方箋）、アンケート結果を郵送
- ・You Tube 視聴可能期間を年度末とし、ミニレクチャーや運動実技の振り返りを可能とする

### 5.評価(効果検証)の設定

- 評価指標
  - ・事業開始前後のアンケート
  - ・毎回の健康チェックの変化
  - ・事業開始前後の体脂肪、体力測定結果
  - ・You Tube の閲覧数

### 6.事業評価(実績・効果)

- アウトプット 参加者14人中、皆勤者は2名、1回あたりの参加平均者数は10人

#### ○アウトカム

アンケートにて運動を継続しようと思う人9割

実施期間が6週間と短かったため、血圧や体重、体脂肪、体力測定の大きな変化はなかった  
You Tube 動画配信について（アンケート）視聴した人2割、動画配信は必要だと思う人4割、  
You Tube 動画視聴数 115（令和3年2月22日現在）

#### ○事業全体の評価

- ・昨年度の反省をふまえた教室の組み立てができ、委託先との事前の打ち合わせにより You Tube 配信のための動画撮影の協力を得られたことでスムーズな教室の進行ができた。
- ・コロナ禍で実施するにあたり、体調確認やマスク着用、三密を避けての実施が徹底できた。
- ・教室出席者のみが閲覧できる You Tube 動画配信という新たな手法を事業に加えることにより欠席者のフォローと振り返り、また今後の事業の展開につなぐことができた。

### 7.今後の展開

- 中長期的に、この教室を働き世代の健康づくりのきっかけづくりとして事業所を介して地域での拡がりや生活習慣改善の継続となる YouTube の活用により、教室実施期間や終了後の運動継続につなげる。
- 事業所連絡会で教室や実施前後のアンケートの結果や効果を報告し、You Tube 動画や配信のための手法などを今後の健康づくり事業の展開へ活用していく
- 毎年新たに連絡会に出席する事業所数を増やすことにつなげていき、募集による教室勧誘から事業所への出前講座として活用する

## 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健康の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、日常生活活動量（歩数）の増加、運動習慣の定着、食生活の改善、体組成測定結果（体重、体脂肪、筋肉量）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

株式会社タニタヘルスリンク

### ○民間企業の活用の仕方

これまでの企業実績から、健康づくりに無関心な層を含めた多くの町民に対し、健康づくりに資する支援システム（効果測定を行うことができるよう活動量計・体組成計を用いたカラダの状態の見える化を図る一連のサービスプログラム）を提供する。

### ○予算額

1,200,000 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

- 働き盛りの世代（18～65 歳）に対象範囲を限定
- 活動量計を活用し、日常生活量（歩数）を測定
- 働き盛りが参加しやすい夜間・休日の開催
- オンラインセミナー

## 4.事業内容

- 対象 18～65歳の町内に住所を有する者（定員50名）
- 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2年10月から令和3年3月
- 内容
  - ①体組成測定会
  - ②タニタ講師による初回・終了セミナー(オンライン)
  - ③参加者に活動量計を配付し、日々の歩数に応じて健康ポイント付与
  - ④健康ポイントに応じた景品（町内地場産品）を贈呈
  - ⑤測定データや健康ポイントは「からだカルテ」で一括管理



### ○見える化

『からだカルテ』により日常生活量（歩数）を参加者自身が管理する。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

- ・日常生活活動量(歩数)の増加
- ・運動習慣の定着
- ・食生活の改善
- ・体組成測定結果（体重、体脂肪、筋肉量）の改善

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

1. 全参加者数：49名（男性19名 女性30名）
2. 平均年齢：43.9歳（男性40.9歳 女性45.8歳）
3. 年代別平均歩数：5,515歩（男性5,866歩 女性5,307歩）

### ○アウトカム

1. 日常生活活動量(歩数)の増加  
歩行等の運動を1回30分以上かつ週2日以上実施している方、または1日1時間以上実施している人数が、初回と最終を比較して、約2倍に増加した。
2. 運動習慣の定着  
上記に加え、毎日10分以上の連続歩行をする人数が14人から18人に増加した。  
初回と最終のアンケートにおいて、「6カ月以内に改善するつもり」が大幅に減少し、「既に改善を初めた」人数が増加した。
3. 食生活の改善  
食事を満腹まで食べる人数が30名から22名となり、8名減少した。  
初回と最終のアンケートにおいて、「6カ月以内に改善するつもり」が大幅に減少し、「既に改善を初めた」人数が増加した。

#### 4. 体組成測定結果（体重、体脂肪、筋肉量）の改善

##### 【体重】

女性の体重が11月から3月にかけて3.1kg減少した。

45名中29名に体重の減少がみられた。（最大-5.5kg）

##### 【体脂肪】

男性の体脂肪率が3.3%減少した。

男性女性ともに筋肉量が増加した。

##### 【筋肉量】

27名に筋肉量の増加がみられた。（最大+2.7kg）



#### ○事業全体の評価

途中でリタイアした参加者もいたが、多くの参加者において、よい変化が見られた。

行動変容という形で、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。

## 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。

## 広野町

人口：4,750人  
(R2.10.1)

RIZAP ボディメイクプログラム  
(結果にコミットコースオンライン)

### 1. 事業概要

#### ○背景

広野町は一人当たりの国民健康保険医療費が高く、その原因が生活習慣病に起因する疾患が多く占めている。また、健康課題として働き盛り世代の肥満が多いことがわかっており、肥満を解消すること、若い世代から肥満を予防することで医療費抑制効果につながると考えられる。

#### ○目的

昨年度より協働しているRIZAP株式会社と健康づくりを事業を展開し、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高揚を図り、町民の健康増進に努めることを目的とする。また、今年度はコロナ禍でも受講できるオンライン主体での事業を展開することにより、安心して参加できる体制を整備した。

#### ○今事業のねらい

参加者の体重・腹囲・BMIの改善、生活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独自のメソッドやオンラインによる指導方法を学び、今後の事業に活かしたい。

#### ○予算額

1,485,000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

コロナ禍でも安心して受講できるオンラインを活用した講義。  
働き盛り世代が参加しやすい土曜午後の開催。

### 4. 事業内容

#### ○対象

20～59歳までの町民(学生を除く)

#### ○周知方法

総合検診におけるBMI25以上の者に対し勧奨通知、町内企業に事業案内通知、広報ひろの、ホームページ等での事業案内

#### ○時期

令和2年11月～令和3年1月(全8回)

#### ○内容

RIZAPのオンラインプログラム(運動・食事)

## ○見える化

自己記録表、アプリを活用したトレーナーによる参加者支援

## ○事業後のフォロー

継続した運動習慣、適切な食事管理が必要であることから、継続して参加者にアプローチする。

## 5. 評価（効果検証）の設定

### ○評価指標

参加者の体重・腹囲・BMIの改善、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

実施回数：8回（5回：自宅にてオンライン、3回：公民館にて集合してのオンライン）

参加人数：15名

出席率：93%

### ○アウトカム

- ・ 体重：平均-4.9kg減（最大-10.1kg減）
- ・ 腹囲：平均-5.7cm減（最大-10cm減）
- ・ 体脂肪率：平均-3.6%減（最大-6.5%減）
- ・ BMI：平均-1.8減（最大-3.5減）
- ・ 参加者の反応：参加者同士で楽しんでプログラムに参加していた、身体の変化、心理的な変化を実感した方が多くいた。

### ○事業全体の評価

全体的に数値の改善が大きくみられた。参加者全員が減量目的だったが、全員が減少の結果になった。BMI、腹囲、血圧と、メタボリックシンドロームの判定項目についても減少がみられ、生活習慣病のリスク軽減につながったと考えられる。プログラム期間中に服のサイズが変わったり、見た目の変化があったりと、変化を実感できた人も多かった。また参加者のうち基礎疾患を有している方は、検査数値の改善がみられた。オンラインという慣れない環境での実施となったが、参加者で仲間意識を強く持ち、積極的にプログラムに参加していた。



## 7. 今後の展開

- ・ 参加者が継続して取り組めるような支援の検討。
- ・ 民間企業との協働により学んだ参加者へのアプローチ方法や指導方法等は、今後町で健康増進事業を実施する際に取り入れていきたい。

## 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、令和元年度の特定健診有所見者率では、空腹時血糖、HbA1c、収縮期血圧、e-GFR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

### ○予算額

1,133,000円（内、先駆的实施支援事業補助金1,133,000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

一般市民（特に20歳代～50歳代の働き世代、若年層、健康無関心層）

### ○周知方法

- ・集団健診の会場での配布、健診結果通知書にチラシを同封し送付
- ・尿中塩分摂取量の測定をした小学6年生の保護者へチラシ配布
- ・特定健診後の結果説明会で実施した尿中塩分摂取量の測定結果が10g以上の方
- ・市で実施している“いきいきマイレージ事業に参加されている20歳代～40歳代

### ○時期

1コース：令和3年1月17日～令和3年2月14日の4週間チャレンジ

2コース：令和3年1月18日～令和3年2月15日の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オンライン健康セミナー（1/17）
- 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
- ⑤減塩食品、野菜350gフードモデルの展示
- ⑥出前図書館による減塩関係、野菜料理のレシピ本等の展示
- ⑦自宅で飲んでいるみそ汁の塩分測定、塩分測定器の貸出し（希望者）

### ○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コース：延べ43名、2コース：延べ：33名

### ○アウトカム

健康セミナー受講後に健康意識の向上、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、及び野菜摂取量の増加



### ○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、食品に含まれる塩分量の媒体をホワイトボードに貼り、前日、自分が食べた食事記録をみながら、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？を知ってもらい、減塩の意識を高めることができた。

## 7.今後の展開

20歳代～50歳代の働き世代、若年層、健康無関心層をターゲットにセミナーを日曜日に企画したが、コロナ渦の影響もあったのか参加は少数であった。令和3年度も継続実施予定であるため、周知方法や実施時期、内容等を見直し、食生活の改善並びに減塩習慣の習得を図る。

## 1.事業概要

### ○背景

当町では生活習慣病に罹患する方が多く、生活習慣病の予防及び重症化の抑制のためには、町民一人ひとりが自らの健康に関心を持つことが大切である。そこで「野菜摂取不足の改善」に焦点を当て、生活改善対策に取り組むこととし、事業を実施した。

### ○目的

生活習慣病の予防及び重症化の抑制のため、健康意識、食習慣、野菜不足の改善に向けて行動変容を目指す。

### ○今事業のねらい

野菜摂取不足を改善し、生活習慣病の予防及び重症化の抑制につなげる。

## 2.実施体制

### ○委託先：カゴメ株式会社

### ○委託内容：カゴメ健康づくりサポートプログラム

- ① 管理栄養士によるオンラインでの健康セミナー（初回・4か月後の2回）
- ② 野菜飲料飲み比べ
- ③ 「ベジチェック™」測定会（初回・1か月後・4か月後の3回）
- ④ 「朝ベジ運動」16週間チャレンジ・ベジハンドレコーディング
- ⑤ 感想レポート、確認テストレポート
- ⑥ 行動変容検証レポート
- ⑦ 朝ベジ運動ベジハンド・ベジチェック記録の推移レポート

### ○民間企業の活用の仕方

自治体独自では実施できない民間のノウハウや最新機器を活用し、新たな知識の獲得、目に見える形で自身の体の変化に気づくことで、生活習慣改善への取り組み促進につなげる。

### ○予算額

1,230,000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

野菜摂取量充足度測定機器（ベジチェック）による野菜摂取量測定や野菜ジュース飲み比べなどの、体験型の内容を多く取り入れている。

## 4.事業内容

○対象：健診結果説明会（特定保健指導及び重症化予防該当者）で受講を希望した者。

○周知方法：健診結果説明会内で事業の周知を行う。

○時期：令和2年11月～令和3年3月

○内容：

- ① 11月「メタボ予防セミナー」（リモート実施）  
野菜が1日350g以上必要な理由、野菜と減塩の関係、事前アンケートの実施  
野菜摂取量充足度測定機器（ベジチェック）による野菜摂取量測定、朝ベジ運動4週間チャレンジの実施
- ② 12月「行動変容の確認」  
ベジチェック™による野菜摂取量測定  
グループワーク、事後アンケート調査の実施



表彰式（摂取量上位者、伸び率上位者に対して  
優秀賞の景品贈呈）

③3月「食生活改善セミナーアドバンス（リモート実施）」

ヒトはなぜ太りやすいのか？野菜が嫌いな人が多いのか？

ヒトの歴史・進化から原因を紐解き、  
今後の食生活改善につなげる。

野菜摂取量充足度測定機器（ベジチェック）による  
野菜摂取量測定



○見える化：ベジチェック™による野菜摂取量の変化を  
対象者へフィードバック（結果が良好だった  
者には景品をプレゼント）

○事業後のフォロー：次年度健検診で参加者の結果を確認し個別にフォロー

## 5. 評価(効果検証)の設定

野菜摂取量の増加、食生活の変容

## 6. 事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

参加人数①52名 ②49名 ③30名

### ○アウトカム

対象者の野菜摂取量データ、食習慣などの行動変化、ベジファースト等の具体的意識の変化

ベジチェック結果の変化

	11月	12月	3月
摂取レベル	5.4	6.2	7.8
推定摂取量	約250g	300g	350g以上

- ・野菜摂取不足の改善への取り組みを始めた者が、受講前後で42%から65%に上昇した。
- ・ベジファーストへの意識が、受講前後で74%から92%に上昇した。

### ○事業全体の評価

- ・野菜の摂取量の増加以外に、食べ過ぎ・就寝前の食事についても改善が見られた。  
また、ベジファーストの定着にも繋がったようであった。
- ・野菜の摂取に「野菜ジュース」を取り入れたことが、手軽で住民も継続しやすく、野菜摂取量の増加につながったと考える。

## 7. 今後の展開

### ○今後の課題

今回のセミナーに参加し知識を得たことを、今回限りにするのではなく、その後も継続的に取り組み、短期・中長期的な効果（健診結果の改善、生活習慣改善の継続、重症化予防対象者の減少、メタボ該当者の減少）が得られるよう、切れ目ない支援が必要。

### ○段階的取り組み計画

健診結果で、積極的支援、重症化予防対象者になった方だけではなく、全住民に「野菜の摂取の大切さ」を周知することができるよう、各イベントでこのような取り組みを開催し、住民の生活習慣の行動変容につなげたい。

## 1.事業概要

### ○背景

平成 30 年度に働く世代の方を対象に実施した簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) 調査や令和元年度の減塩に関する事業の中で実施した食行動チェック票等の調査において野菜の摂取回数 (野菜の摂取が1日0回~1回の方が全体の約7割) が少なく、1日に必要とする野菜の摂取量が不足していることが窺えたことから、生活習慣病予防・改善のため、働き盛り世代の方に対して事業を実施することとした。

### ○目的

野菜の摂取不足の改善を図り、生活習慣病予防・改善に結び付ける。

### ○今事業のねらい

1日に必要な野菜摂取目標量を理解し、積極的な野菜の摂取を促す。

## 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

食生活改善セミナー、ベジチェック機器による野菜摂取レベル等の測定、アプリを利用したベジ選手権の実施の委託を通して対象者を惹きつけるための工夫等を知ることができたため、今後の市の事業にも生かしていきたい。

### ○予算額

1,197,736円 (内、市町村先駆的実施支援事業補助金1,197,000円)

## 3.事業のポイント

働き盛り世代の方が参加しやすい職場内のスペースを借り、企業の協力のもと勤務終了後の時間帯を利用して事業を実施した。

## 4.事業内容

### ○対象

民間企業で働く従業員 (令和元年度に減塩対策事業を実施した企業の従業員)

### ○周知方法

企業の従業員へ企業の健康管理部門担当者からの周知

### ○時期

令和2年11月1日~令和3年2月1日

### ○内容

1. オンラインによる食生活改善セミナー (セミナーの感想アンケート・確認テストの実施)
2. 朝ベジ運動4週間チャレンジ (チャレンジ前後に食習慣アンケートの実施)  
スマートフォンアプリを使用したチーム対抗によるベジ選手権の実施 [個人ごとに4週]

間の野菜摂取量を毎日記録(1 ベジハンド=片手 1 杯の野菜 60g として 1 日の野菜摂取量をアプリに入力]

※ベジ選手権前後にベジチェックによる野菜摂取レベル等の測定、  
ベジ選手権参加者へは野菜摂取に活用できる野菜ジュースが配布された。

#### ○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
- ・スマートフォンアプリによるチーム対抗のベジ選手権での野菜摂取量ランキングの発表

#### ○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に実施したアンケート調査により、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の改善
- ・野菜摂取レベル・推定野菜摂取量の増加（ベジチェックでの測定）

### 6.事業評価(実績・効果)

#### ○アウトプット

- ・食生活改善セミナー参加者 58 名
- ・ベジ選手権参加者 124 名



#### ○アウトカム

- ・食習慣の改善や野菜の摂取不足の改善に関する行動変容ステージで、改善するつもりはない人の割合が減少し、既に改善に取り組んでいる人の割合が増加するなど、食生活改善の取り組みを開始する人が多く見られた。
- ・バランスの良い食生活と 1 日の野菜摂取目標量を意識して、野菜を多く摂ろうとしている人が増えた。

#### ○事業全体の評価

職場の同僚や家族など周囲の人と健康・食について会話をするようになるなど、食育や健康に関心を持つ方の増加が見られた。働き盛り世代の方は、セミナーを受ける時間も限られるため、新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら、リモートでのセミナーが実施できよかった。

### 7.今後の展開

今回の事業の実施により、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る方も多かった。今後も食生活に関する適切な情報を提供することが必要であるとともに、野菜の積極的な摂取への取組については、令和元年度から実施している減塩と併せて継続して進めていく必要がある。働き盛り世代の食生活に関わっていくためには、企業側の従業員への健康に対する理解や協力が必要であるため、企業への働きかけを継続しながら、食生活改善の取組を今後も実施していく。

## 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比が高い状況にあり、その発症の危険因子の一つとされる「高血圧」の有所見者が多いことから、高血圧対策の一つとして、働き盛り世代の「野菜摂取不足の改善」に取り組む。

### ○目的

生活習慣病の予防及び重症化を抑制する。

### ○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

カゴメ株式会社

### ○民間企業の活用の仕方

カゴメ独自の健康セミナーや専用機器・アプリを活用し「動機付け、自分事化、習慣化サポート、結果の見える化」を通し行動変容を促す一連のプログラムにより、野菜摂取に対する意識・行動の変化を図る。



### ○予算額

1,194,000円（内、市町村先駆的実施支援事業補助金 1,194,000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「野菜飲料の摂取」に着目した内容とした。

約1か月間の野菜摂取の取組み後、いわき健康チャレンジ事業の台紙を活用した健康づくりにつなげることで、改善した食習慣の定着と運動の取組みを促した。

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを考慮し、セミナーはオンラインでの開催とし、密にならないよう測定会は数日に分け実施した。

## 4.事業内容

○対象 公募により選定した1企業（いわき信用組合）の従業員 46名

○周知方法 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1月から令和3年3月まで

### ○内容

- 1 オンライン健康セミナー「食生活改善セミナー」
- 2 ベジチェック®測定（初回・中間・最終）
- 3 朝ベジ運動®4週間チャレンジ
- 4 チーム対抗！ベジ選手権®4週間チャレンジ
- 5 いわき健康チャレンジ事業を活用した健康づくりの取組み



## ○見える化

日々の野菜摂取量等の記録によりチームや個人の順位が表示される専用アプリの活用。  
野菜摂取レベル、推定野菜摂取量が表示されるベジチェック測定の実施。

## ○事業後のフォロー

参加者の身体状況や食生活の変化等を踏まえた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健康づくりサポートセンターへの参加を案内する。

## 5.評価(効果検証)の設定

### ○評価指標

アンケートによる行動変容ステージの変化、ベジチェック測定結果による野菜摂取レベル・推定野菜摂取量の変化、専用アプリ・台紙による継続率。

## 6.事業評価(実績・効果)

### ○アウトプット

#### 【参加人数】

オンライン健康セミナー参加 15名/ベジチェック測定（初回 44名/中間 46名/最終 45名）  
朝ベジ運動4週間チャレンジ・チーム対抗！ベジ選手権4週間チャレンジ・いわき健康  
チャレンジ事業を活用した取組み参加 46名

【達成率】チーム対抗！ベジ選手権 記録割合 96.5%  
いわき健康チャレンジ 達成割合 69.6%



### ○アウトカム

・野菜摂取レベル、推定野菜摂取量の変化

（3回全て測定した方 43名）

（人）

	野菜摂取 レベル（平均値）	推定野菜摂取量				
		150g未満	175g	250g	300g	350g以上
初回	4.5	22	19	1	0	1
中間	5.5	9	10	7	8	9
最終	5.8	7	9	7	8	12

・健康意識の変化 食生活、野菜摂取に関する行動変容ステージが改善、野菜摂取、  
食事バランス、健康などに関する意識が向上

### ○事業全体の評価

「野菜飲料の摂取」は手軽に取り組むことができ、専用アプリを活用したチーム対抗戦としたことで、職場等で健康や食について話題にする機会が増え、セミナーに参加できなかった方も野菜摂取を意識し、楽しみながら取組みを継続することができていた。

いわき健康チャレンジ事業の台紙を活用した取組みでは、取組みを機に運動や節煙等の健康づくりの取組みを始めた方がいた一方で、記録の手間もあり、継続が難しかったという意見もあった。対象者の生活スタイルに合わせ、内容は検討の余地がある。

野菜飲料や野菜の摂取により、便通がよくなった等体調に良い変化を感じた方も多かったが、お腹の調子が悪くなった参加者もあり、セミナーの際に、体調不良時等の留意事項を説明する必要があった。

## 7.今後の展開

今回の取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。次年度も、働き盛り世代を対象とした健康づくりに取り組んでいく。

「歩行改善プログラム」に参加する市町村が増加中。  
先進のテクノロジーで新たな可能性が生まれる！

(リード)

会津若松市での「歩行力測定会」では、受付支援に分身ロボットが登場。感染症予防対策とダイバーシティ推進も兼ねた、新たな取り組みをレポートします。

○分身ロボット OriHime が出迎え

スマートシティ構想を掲げる会津若松市。その ICT (情報通信技術) 戦略拠点の一つとして設けられたのが、名城鶴ヶ城の北に位置するスマートシティ AiCT (アイクト) です。

その交流棟で、3月29、30日の両日、同市と花王が連携する市民向け「歩行力測定会」が開かれました。参加者およそ100名を出迎えたのは、分身ロボット OriHime です。ご当地で愛される白虎隊風の衣装をまとい、



参加者の体調を聞き、検温と手指の消毒を促して、場内への誘導の役割をしっかりと果たしていました。この OriHime を分身として東京からリモート操作で業務を担ったのは、花王グループで働く障がい者の社員です。コロナ禍にあつて、感染症予防対策のみならず、SDGs の「ともに生きる社会の実現」を目指す取り組みとしても注目を集めました。



【上】スマートシティ AiCT  
【下】AiCT の交流棟

※OriHime とは、(株)オリィ研究所がコミュニケーションの壁を乗り越えるために開発した分身ロボットです。

○参加する市町村・事業所が着実に増加

「東日本大震災から10年が経ちましたが、福島県では様々な生活環境の変化に伴い、健康指標の悪化が大きな課題となっています」。こう切り出したのは、県の保健福祉部健康づくり推進課の本田あゆみ主幹です。「メタボリックシンドローム該当者の割合が、震災以降、とくに顕著になりました。外に出る機会や、運動する割合が減り、それが数値に表れています」(2017年度全国ワースト4位)。



そこで県が2017年度から始めたのが、民間企業と連携する「市町村先駆的健康づくり実施支援事業」です。「運動をしましょう、と呼びかけるだけでは効果を期待できません。従来とは異なる取り組みの必要性を感じていました。当初、民間企業との連携にためらいもありましたが、民間が蓄積するノウハウやアイデアを生かして、なんとか健康指標の悪化を食い止めて、改善させたい、とスタートさせました」(本田氏)。

市町村や事業所が、民間企業のノウハウを活用する実践的・意欲的な健康づくりを、県が財政的に支援し、これを「福島モデル」として幅広く県内に浸透させていく狙いです。

この事業の特徴は、各市町村が、地元の健康課題に合致するプログラムを、複数の民間企業の提案の中から選べることです。

2020年度はコロナ禍のためやや減少しましたが、大きな流れとしては、参加する市町村・事業所の数が増えています(下表参照)。

年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
参加市町村	5	15	23	13
参加事業所	3	9	9	8

では、なぜ本事業が県内の市町村・事業所に広がりつつあるのでしょうか。最も多く採用されている民間企業の一つ、花王が会津若松市と組んだ今回の「ウォーキングの“質”向上プログラム」から、その理由と魅力を探ってみましょう。

○歩行が「見える化」され、「気づき」が改善と継続を促す

生活習慣病やフレイルを予防・低減させ、健康寿命を延伸させる決め手の一つが、適正な運動習慣、とくに「歩行」です。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、運動不足やひきこも

りの傾向がさらに強まっています。こうした中、本プログラムの「歩行力測定会」が11月と3月の2回、開かれました。健康の基礎となる歩行力を科学的に解析し、アドバイスを行うものです。同時にその間、ホコタッチ（専用の歩行計、右写真）を装着してもらい、歩数だけでなく、歩行速度等も計測し、若々しい歩行力が総合的に身につくよう促すものです。



測定会では、換気や距離の確保など感染症予防対策をしっかり講じ、「ヘルスウォーク」（圧力シート）上を歩いて「歩行力」を計測します。すぐに出力されるデータと解析の結果表には、歩行のバランス年齢やスピード年齢が示されます。また、細かい分析項目を基に、膝や腰の痛み、転倒のリスクとの関連が指摘され、ワンポイントアドバイスも明示。参加者の疑問には、花王の担当者が本社からオンライン上で丁寧に答えます。こうして、これまで意識できなかった課題が「見える化」され、「気づき」が生まれるので、歩行の改善と継続につながります。



【左から】① ヘルスウォーク上を歩く ② 結果表がすぐに出力される ③ 結果表には、歩行の年齢や総合判定、ワンポイントアドバイスが表示される ④ 2回のデータをもとに、花王の担当者からオンラインでアドバイスを受ける

### ○「市町村の実状に沿って選べるのも魅力」

測定会后、このプログラムはどう評価されたのでしょうか。

参加者からは、「ふだん気づかない点を教えられ、とてもためになった。測定会を他の人にも教えてあげたい」などと、概ね好評を博しました（右表参照）。

会津若松市がこのプロジェクトを採用した理由について、市の健康福祉部 健康増進課 副部長兼課長の新井田 昭一氏は次のように説明します。



「本市も県と同じく、メタボリックシンドロームの率がかなり高く、生活習慣病の重症化予防が重要な課題です。市民の皆様健康を意識していただくには、歩行力改善のプログラムがその一つとして非常に有効と考えました。歩数だけではなく、ふだん気がつかない速度や姿勢、膝、腰も含めて、ご自身の歩き方を再認識していただく。そういう意味ではたいへん注目すべき事業だと思い、連携させていただき、よかったです。」

福島県の本田主幹は、次のようにとらえています。

「この事業に取り組み始めて4年。健康づくりの大切さが市町村に浸透し、成果が

### 参加者に感想を伺いました

#### ◎男性 60代

じつは半年前、スポーツ中に転んで、膝を痛めました。11月の測定で、膝痛を当てられ、驚きました。今回（2回目）は痛みがなくなったら、膝痛を指摘されず、2度びっくり。歩き方の改善をアドバイスされました。『ためになるよ』と他の人にも教えてあげたい。

#### ◎女性 40代

自分は運動をしていたので、自信があったけれど、速さや着地の仕方など、わかりやすく教えてもらい勉強になりました。少し早く歩くようになり、今回は成果が出ました。オンラインでのアドバイスに違和感はありません。

#### ◎男性 60代

歩き方が図で示されるのがいい。今年の冬は雪が多く、あまり歩けなかったけれど、足の上げ方、踏みだし方がわかったので、意識して歩くようにしたい。

#### ◎女性 70代

歩き方が左右対称でないことがわかり、踵からしっかり着地するようにアドバイスされました。ロボットの受付ははじめびっくりしましたが、楽しかった。民間企業が積極的に協力してくれるのは、とてもありがたい。

#### ◎男性 60代

ふだん気づかないところを指摘され、勉強になりました。

#### ◎女性 70代

蹴る力が足りず、摺り足なので、転倒しやすいと気づかされました。ホコタッチは市役所でプリントアウトしてもらったとき、市の担当者の方とやりとりするので、励みになります。民間企業の機械を利用して連携するのはとてもいいこと。今回参加しなかった友人たちも、参加したいと言っていました。もっと広げたほうがいいですね。

少しずつ見えてきました。市町村がそれぞれの実状に合うプログラムを選べるのも、魅力だと思います」。

同じく県の保健福祉部 健康づくり推進課の佐藤結 主事は、「県としても、プログラムを活用した市町村にご協力いただき『事例集』を作成するなどして、市町村が互いに参考にできるようにしたことで、いい刺激も生まれています」と手応えを感じています。

こうして、民間提案のプログラムに取り組む市町村・事業所が増え、中でも花王のプログラムが多く支持を得てきたようです。



### ○多様性を尊重し、支えあう催しに

今回特筆すべき新たな試みは、感染症予防対策として、従来、対面で行っていたアドバイスにオンラインシステムを採り入れただけでなく、参加者の出迎え、体調確認、検温と手指の消毒を促し、入口への誘導の役割を、分身ロボット OriHime が担ったことです。そして、この OriHime を東京のオフィスからリモートで操作したのが、花王グループの障がい者の社員です。



【左から】① 参加者を出迎えるのは分身ロボット OriHime。右側にあるのが手首の検温計 (dotBravoJapan 社製) ② 参加者は OriHime から体調を聞かれ、答える ③ OriHime に促され、手首で検温 ④ 手指を消毒してから入場

分身ロボットの採用は、感染症予防対策に有効なだけではありません。OriHime は、人々の社会参加を妨げている課題を克服するための分身ロボットです。さまざまな特性を持つ障がい者メンバーが OriHime を活用して、距離や様々な壁を乗り越えて、業務に積極的に参加できます。

「花王は『多様な能力・個性・価値観の受容と結集 (ダイバーシティ&インクルージョン)』を、企業の基本方針の一つに掲げています」。こう語るのは、本プログラム担当者である花王 GENKI プロジェクトの浜田 薫氏です。「障がいはハンディではなく、ひとつの『個性』ととらえ、障がい者の雇用も積極的に推進しています」。

花王 (本社東京) は自社での雇用を促進しつつ、2005 年には、通常職場での就労の不得手な障がい者が働きやすい職場づくりを目指して特例子会社花王ピオニー (株) を設立しました。現在はピオニーPRD とピオニーOS の2部門があります。「ピオニーOS の社員は、社内でデータ入力などの業務に携わるだけでなく、近郊の催しであれば、会場に赴いて受付業務を担当することもあります。今回はリモートで OriHime を操作してサポートしてもらいました」(浜田氏)。

当日、参加者の皆さんは、はじめは分身ロボットの出迎えに驚いたものの、笑顔で検温等に応じてから、入場しました。

他方、リモート参加したピオニーOS の社員も、分身ロボットを通じて距離を超えて測定会をサポートできたことに喜びを噛みしめていました (右表参照)。

この試みは、花王の提案を受け、会津若松市の積極的な賛同を得て実現しました。同市の新井田氏は、「スマートシティの推進には、障がいをもつ方々にも参加していただいています。今回、花王さんと連携ができてうれしく思います」と話しています。

県の本田主幹も「健康づくりとは、食や運



手元のタブレットを見ながら、OriHime を通じて対応する東京の現場

#### リモートで案内業務を担った ピオニーOS 社員の声

◎居場所が違っていても、OriHime を通じて仕事ができるのが素晴らしい。つながっている感じがします。花王ピオニーには、自分たち一人一人と向きあってくれるスタッフさんがいます。わからないことはその場で教えてくれる、優しい会社です (鈴木さん)。  
◎以前は現場で接客していましたが、コロナ禍になっても、OriHime を通じて受付業務ができ、仕事が広がるのがうれしいですね (小林さん)。  
◎OriHime の動きが可愛いですね。今後は、もっともっとスムーズにできるように、自分たちも工夫を重ねていきたいです (菅さん)。

動だけではなく、誰もが社会参加できることも重要な要素ですから、とてもよい取り組みだと思いました」と評価しています。

こうして、今回の「歩行力測定会」は、誰もがそれぞれの個性、特徴を認めあい、ともに社会参加を支えあう「ダイバーシティ&インクルージョン」の意義も確かめあえる機会となりました。

### ○先進のテクノロジーを活用して、新しい可能性が生まれる

測定会を終え、会津若松市の新井田氏は、今後に目を向けています。

「参加された皆さんが、ご自身の健康状態を“見える化”でき、取り組みを継続するきっかけになりました。健康づくりは一朝一夕では達成できません。データをしっかり分析し、こうした取り組みを継続し、その輪を広げていくことが大事です」

また福島県は、これまでを振り返り、評価と課題に言及します。

「健康指標の改善までには長い時間が必要です。息の長い取り組みです。ですから、1回済んだら終わりではなく、きちんと向きあってくれる企業が、市町村に選ばれるようです。花王さんには、1回限りではなく、プログラム終了後のフォローアップも丁寧にしていただいています。OriHimeの導入など、いろいろ工夫されれば、取り組みはさらに増えていくと思います」（本田氏）



「今回のプログラムは、市町村の健康課題とニーズにマッチし、さらに自治体と企業が良い形でコラボしていると思います。例えばホコタッチは、タッチするステーション（保健センターなど）に出向くので、市町村の職員さんとのコミュニケーションがとれ、参加者のモチベーションの維持につながるだけでなく、市町村にとっても事業の実施過程に関わることで効果や評価をより実感できます。また、これまでの取組みを通して、民間企業のプログラムは市町村にとってたいへん魅力的なものであることがわかりました。民間企業の皆様には、引き続き様々なご提案をお願いしたいところです」（佐藤氏）

これを受け、花王の浜田氏は気持ちを新たにしています。

「これまで実施したプログラムについて、様々な市町村・事業所でご共感をいただき、県内で少しずつ広がってきました。今回はコロナ禍の中、OriHimeの活用や、オンラインアドバイス等、試行錯誤でしたが、県や市、参加された市民の皆様のご協力を得て、スムーズに実施できたことを感謝いたします。課題もしっかりとりまとめて、新たな取り組みにつながるように努力したいと思います」



先進のテクノロジーを活用して、健康づくりと多様な社会参加を促した今回の「歩行力測定会」は、新たな可能性を示すプログラムとなりました。



※「OriHime」は株式会社オリィ研究所の登録商標です。  
※検温器は dot Bravo Japan 社から提供されたものです。



令和2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3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 024-521-7165 FAX 024-521-2191

