

メタボリックシンドローム予防特別委員会

目 次

メタボリックシンドローム予防特別委員会報告書

- I. は じ め に
- II. メタボリックシンドローム予防特別委員会のねらい
- III. 市町ウォーキング推進事業調査
- IV. ウォーキング推進方策についての検討
- V. 平成 19 年度メタボリックシンドローム予防関係者研修会
- VI. 平成 20 年度に向けて

メタボリックシンドローム予防特別委員会

(平成 19 年度)

メタボリックシンドローム予防特別委員会報告書

広島県地域保健対策協議会 メタボリックシンドローム予防特別委員会

委員長 河野 修興

I. はじめに

1. メタボリックシンドロームについて

近年、糖尿病などの生活習慣病の増加に伴い、個人と社会の負担の増大が深刻な社会問題となり、生活習慣病の予防に向けた取組みが国を挙げて進められている。

糖尿病などの生活習慣病については、内臓の周りに脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が原因の一つであるとされており、内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖のうち、いずれか2つ以上のリスクがある状態＝メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす恐れがあるといわれている（表1）。

2. 特定健診・特定保健指導の導入

平成 20 年度から、メタボリックシンドロームの概念を導入した健康診査と保健指導が制度化された。

医療保険者は、40 歳以上 75 歳未満の被保険者および被扶養者に対し、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための健康診査（特定健診）と保健指導（特定保健指導）を行うことが義務付けられた【高齢者の医療の確保に関する法律】。

特定健診においては、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者・予備群を減少させるため、リスク要因の数によって保健指導対象者を選定し、保健指導レベルを設定する（動機づけ支援、積極的支援の各レベル）。

特定保健指導（図1）は、生活習慣病の発症のリスクの高い人に対するリスク軽減のための働きかけ（ハイリスク・アプローチ）であり、とくに積極的支援においては、生活習慣改善のための面接指導に加えて、3 ヶ月以上にわたる継続的な指導が行われるので、一定程度の成果が上がるのが期待できる。

表1 日本におけるメタボリックシンドロームの基準

内臓脂肪蓄積	男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上（内臓脂肪面積 100 cm ² 以上に相当）
上記に加え以下のうち2項目以上	
脂質	中性脂肪 150 mg/dl かつ / または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
血圧	収縮期血圧 130 mmHg 以上かつ / または拡張期血圧 85 mmHg 以上
血糖	空腹時血糖値 110 mg/dl 以上
※関係 8 学会によるメタボリックシンドローム診断基準検討委員会作成 【平成 17 (2005) 年 4 月】を一部改変。	

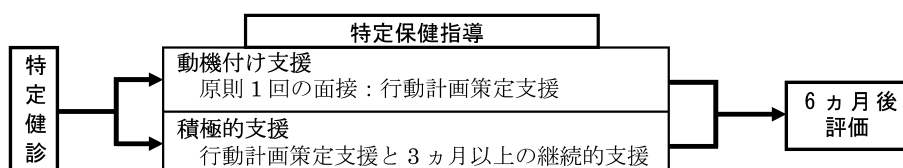


図1 特定保健指導

Ⅱ. メタボリックシンドローム予防 特別委員会のねらい

1. ポピュレーション・アプローチ

平成20年度から実施される特定保健指導は、一定の効果が期待できるが、全体から見れば対象者は限定された少数の者であり、メタボリックシンドローム該当者や予備群を増加させないためには、現在メタボリックシンドローム該当者や予備群でない層も対象として、自発的な健康づくりを促進するポピュレーション・アプローチの推進が不可欠である。

また、自発的な健康づくりの機運が盛り上がれば、特定保健指導の対象者にとっても、生活習慣改善の意欲を持続し、具体的な行動を継続しやすい社会環境が得られることになる。

これらのことから、委員会ではポピュレーション・アプローチのあり方を検討することとした。

2. ウォーキングの推進

メタボリックシンドロームの解消や予防は、食事と運動が基本であり、食事のコントロールはもちろん重要であるが、まずは、誰もが取り組みやすいウォーキングなど運動を柱として、健康づくり実践活

動の啓発の方法等について検討し、その成果について県や市町の施策への反映を図ることとする。

とくに、県では平成20年度からの新たな「健康ひろしま21」（県健康増進計画）に、メタボリックシンドローム予防をテーマとした健康づくりの県民運動を位置づけようとしており、誰でも気軽に、幅広く取り組める「ウォーキング」の推進の方策確立に向けて、委員会の研究成果の提供が要請されているところである。

Ⅲ. 市町ウォーキング推進事業調査

1. 調査および事例検討

委員会では、市町において実施されているウォーキング推進事業の状況を把握するとともに、その中でもとくに熱心に取り組んでいると考えられる事例の詳細な内容について市町等の担当者から報告を受け、ウォーキング推進方策のあり方について検討した。

事例報告については、安芸太田町、尾道市、呉市、坂町、廿日市市、広島市、福山市、府中市の協力をいただいた。

2. 調査結果の概要（表2）

表2 調査結果の概要

平成19年9月調査

市町	事業・活動の名称	主な事業内容、実施主体
大竹市	大竹を歩こう	自主グループによる普及活動。年1回50人程度ウォーキングクラブ主催、大竹市後援。
大竹市	市民健康づくりハイキング	市民の健康増進を図る。15km年1回200人程度市公衆衛生推進協議会主催
廿日市市	健康ウォークラリー	楽しんで運動の習慣化を図る。年1回50人程度。廿日市市ヘルスマイト協議会主催、市補助。
廿日市市	健康づくり推進事業	各地区で、健康づくり推進員等による住民活動。にこにこ会主催
廿日市市	健康おおの推進事業	大野地域で交流ウォーキングと年1回大会。健康おおの推進協議会主催
廿日市市	健康ウォーク教室・ウォークラリー	宮島地域でウォーク教室と年1回ウォークラリー市主催（国保事業）
府中町	道草しながらウォーキング	意識啓発のウォーキング大会。年1回30人程度夢プラン健康ふちゅう21実践プロジェクト
府中町	ウォーキング講習会	高齢者等の転倒防止、健康増進のための普及活動府中町主催
府中町	府中町運動普及推進員育成事業	地域における運動普及活動の推進。府中町運動普及推進協議会（町福祉保健センター）
府中町	ふれあいウォーキング	町内4会場で実施。合計100名程度。町公衆衛生推進協議会主催

市町	事業・活動の名称	主な事業内容, 実施主体
海田町	ウォーキング大会・ウォークラリー	健康づくりの啓発としてウォーキング普及を図る。 町公衆衛生協議会, 教育委員会
熊野町	楽しくからだを動かそう	ウォーキングのグループ育成。 町実施事業参加者のグループ活動
坂町	100万歩歩いて元気になろう会	ウォーキング普及のための継続的な教室開催 坂町主催
坂町	ベビーカーウォーク	育児の気分転換と産後ダイエットの啓発 町商工会主催
坂町	ベイウォーク	広島湾展望コースとベイサイド平坦コースの設定。 町商工会主催
江田島市	ウォーキングマスター講習会	ウォーキングの指導者養成 50名5日間 市主催 (国保事業)
安芸太田町	ヘルスマイスター講座	講義, 実習, レポートでリーダーの養成 25人 町主催
安芸太田町	国保ヘルスアップ事業	個別・集団指導プログラムから自主活動への発展 町主催 (国保事業)
北広島町	北広島町民ハイキング	健康づくりと我が町再発見のため実施。年1回 町体育協会主催
竹原市	健康づくりウォーキング	集団での取り組みで習慣化促進。年1回 160名程度 市公衆衛生推進協議会主催
東広島市	さわやかウォークの日	校区でマップ・コース設定, ウォーキング推進。 市教育委員会主催。
東広島市	生活習慣病予防・転倒予防教室	生活習慣病予防の健康教育の一環でウォーキングを推進。 市主催 (長寿政策室)
三原市	健康ウォーキング推進事業	地区ウォーキングリーダー養成と住民の健康づくり啓発 市主催
三原市	三原市健康づくり推進員研修会	メタボリックシンドローム予防法としてウォーキング実習 市主催
尾道市	「ぐるり日本一周り」運動	歩く習慣普及のため, 歩行記録の積み上げ方式。 市, 市公衆衛生推進協議会主催
尾道市	歩け歩け運動	会員登録制で月1回定例会開催。登録会員 500名程度 市歩け歩け会主催。
尾道市	フィールドラリー大会	御調「いきいきロード」活用。年1回 100名程度 市, 国保連合会主催
府中市	ウォーキングマスター育成講習会	正しいウォーキング方法の普及。リーダー育成年間 30名 市主催
府中市	府中市健脚大会	住民の親睦と健康維持。年1回 27km 140名程度 市教育委員会主催
三次市	健康づくりハイキング	君田地域で交流と健康づくり。年1回 40名程度 君田自治区連合会主催
三次市	ハイヅカ湖ウォーク	灰塚ダム1周 8km。年1回 三良坂町自治振興区連絡協議会主催
三次市	早朝ウォーキング	布野地域で住民の健康づくりのため実施。アドバイザー養成 布野保健福祉センター有効活用推進委員会主催
庄原市	ウォーキング教室	正しく効果的なウォーキングの普及。 市 (東城支所) 主催 (国保事業)
庄原市	介護予防事業「ころばん塾」	介護予防事業に位置づけて身体と脳の老化防止。 市 (比和支所)

市町	事業・活動の名称	主な事業内容, 実施主体
広島市	健康ウォーキングの推進	啓発冊子, マップ, 表彰など各区で多様な取組み。 市主催 (元気じゃけんひろしま 21 推進事業)
福山市	福山市運動普及推進事業	運動普及推進員養成により, 地域で運動普及・定着 市運動普及推進員連絡協議会主催
福山市	ウォーキング指導者講習会	効果的ウォーキングのため指導者等に基本的な知識の普及。 市体育振興事業団主催
福山市	いきいき・エンジョイウォーキング	スポーツ教室で仲間づくりと運動の継続を図る。 市体育振興事業団主催
福山市	ふれあいウォーキング	ふくやまマラソンのウォーキングの部でスタンプラリー ふくやまマラソン実行委員会主催 (市教委負担金)
福山市	健康ウォーキング大会	健康づくりと地域の再発見のコース設定。 福山市明るいまちづくり協議会主催
呉市	健康づくり運動普及推進事業	自治会連合会単位でウォーキング会。年間 200 回程度 地区運動普及推進協議会
19/23 市町		

IV. ウォーキング推進方策についての検討

市町ウォーキング推進事業の状況および 8 市町の事例報告による現状把握を踏まえ、県のメタボリックシンドローム対策としてのウォーキング推進施策のあり方について検討した。

意見は多岐におよんだが、次のような内容に集約される。

1. 組織, 人材の育成

- (1) 運動を継続していくことにより、次第に煙草やアルコールといった分野にも目が向いていくこととなり、運動は良い手法である。しかし、行政が資金的援助をしなくなった段階で活動がなくなるというケースが多い。自主的なグループとどう連携していくかが課題である。
- (2) 地域で中心となる人への教育を継続的にを行い、普及啓発が広がるようにすること。
- (3) ウォーキングについては、広島県にはウォーキング協会がない。継続的に運動を推進するための組織作りが必要である。

2. 職域での普及啓発推進

- (1) 市町の取り組みは対象者・参加者に高齢者が多い傾向が見られる。

メタボリックシンドローム対策においては、働き盛りをターゲットにする必要があるが、地域では日中いないので参加しにくい状況もある。職域への働きかけが重要である。

- (2) 県や市の事業として職域部分を取り込むこと

は困難な課題であり、職域への浸透ルートが必要である。

3. 効果的な普及啓発方法

- (1) 特定保健指導だけではウォーキングの必要性や有効性の普及はできない。

行動変容に結び付けるには、メタボリックシンドロームについて、強力な啓発が必要である。

- ① 取り組んだ場合の効果を前面に出すこと、成果を宣伝することが必要である。
- ② このままでは大変なことになるという危機意識が生じて、行動変容を起こす気になるようなデータを示すなど、インパクトのある啓発を行うこと。

- (2) マップづくりから街づくりへ繋がるように、きっかけ作りを活用すること。

4. 対象者に応じた啓発の実施

- (1) 運動を普及啓発していく場合、運動している人としていない人、年齢層など様々な層が対象となる。対象者に応じた方針が必要となる。例えば、若い男性をターゲットとした場合、どうすれば「歩いてみようか」という気にさせることができるか効果的な仕掛けを考える必要がある。

- (2) スーパーマーケットである商品を売ろうとする場合、どのようなアプローチをとるのかということも参考になる。どういった対象に、何を推進するのかを考えること。

5. 環境づくり

少し歩くとすぐ信号にかかる様では、散歩も難しい。ウォーキングコースの選定や紹介も必要である。

6. 目標

- (1) いろいろな方策を立てるが、何処に向かうのかを明確にすること。
- (2) 運動した後の成果の評価としては、個人の改善データにこだわらず、ウォーキングから運動と健康の意識付けを狙い、「これまで運動をしなかった者が、週1, 2回は運動をするようになった」、「以前より運動するようになった」という主観的な効果でも把握できれば良い。

V. 平成 19 年度メタボリックシンドローム予防関係者研修会

メタボリックシンドローム予防の効果的な推進のため、運動を中心とする保健指導および普及啓発の進め方について関係者の共通理解と資質向上を図るため、次のとおり研修会を開催した。

主 題 運動を中心とする保健指導および普及啓発の進め方

日 時 平成 20 年 3 月 18 日 (火) 13 : 15 ~ 16 : 00

場 所 国保会館大会議室 (中区東白鳥町 19-49)

主 催 広島県地域保健対策協議会, ひろしま食育・健康づくり実行委員会

開会あいさつ

広島県地域保健対策協議会理事 (広島県医師会常任理事)

天野國幹氏

講演 1 メタボリックシンドローム予防と運動について

広島大学大学院医歯薬学総合研究科展開医学専攻 病態制御医科学講座分子内科学教授

河野修興氏

- (1) 日本人の死因とメタボリックシンドローム
- (2) 身体活動量と死亡率
- (3) 酸素摂取量と糖尿病コントロール

講演 2 運動の普及啓発, 指導の実際について
メディカルフィットネス B-1 支配人・事業部長 健康運動指導士

松本直子氏

- (1) 「1 に運動」のすすめ
- (2) ウォーキングで“楽しくメタボリックシンドローム予防” ~運動指導の実際例~
- (3) 運動の普及啓発・継続のポイント

行政説明

市町における運動推進について【広島市保健医療課】

健康づくり県民運動の進め方について【広島県健康増進・歯科保健室】

閉会あいさつ

ひろしま食育・健康づくり実行委員会ワーキング会議委員長 (広島県環境保健協会理事)

岡本利貴氏

参加者

区分	参加人数
市町	25 人
県	21 人
健康保険組合, 健診事業者	24 人
関係団体, 専門職, 一般	13 人
計	83 人

VI. 平成 20 年度に向けて

平成 19 年度は, メタボリックシンドローム対策の本格的開始の直前にあたり, 県のメタボリックシンドローム予防推進方策の形成に資するべく, ウォーキング推進に係る市町の取組み状況等を中心に検討を行った。委員会における意見や助言を踏まえて, 県では平成 20 年度からの「ひろしま健康づくり県民運動」を企画したところである。

平成 20 年度は, メタボリックシンドローム対策の対象者の中心となる働き盛りの年齢層に対する具体的な普及啓発の推進に資するよう, 企業の事例を中心に調査検討を行うこととする。

広島県地域保健対策協議会 メタボリックシンドローム予防特別委員会

委員長	河野 修興	広島大学大学院医歯薬学総合研究科
委員	天野 國幹	広島県医師会
	植野 公記	広島県福祉保健部総務管理局健康増進・歯科保健室
	岸 明宏	山県郡医師会
	吉川 克子	安芸太田町保健医療福祉統括センター
	佐々木英夫	広島原爆障害対策協議会
	谷本 文代	広島市社会局保健部保健医療課
	中本 稔	広島市東区役所厚生部
	服部 登	広島大学大学院医歯薬学総合研究科
	原 均	NTT 西日本中国健康管理センター
	村上 文代	安田女子大学家政学部
	山根 公則	広島大学大学院医歯薬学総合研究科