

平成31年度地方創生推進交付金実施

平成31年度
日置市健康モデル都市プロジェクト事業
成果報告書
(Cチーム)

(株) T r u e B a l a n c e

令和1年8月

<目 次>

【報告書本編】

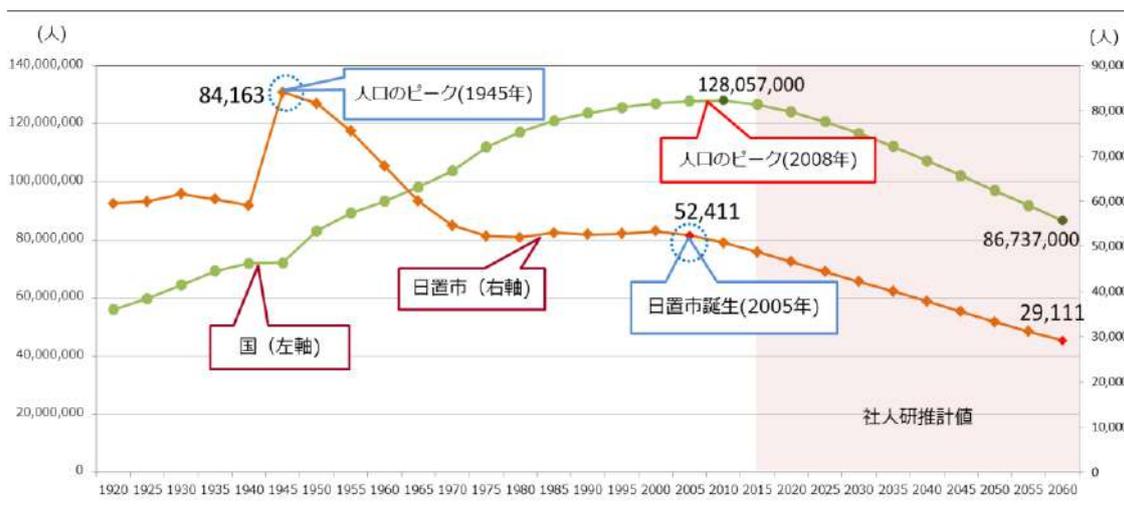
1. 事業の目的	
1. 1 日置市の現状と課題.....	3
1. 2 目指すビジネスモデルの仮説.....	4
1. 3 事業（実証）の目的と成果目標.....	5
2. 事業内容.....	7
2. 1 実施内容	7
2. 2 事業のスケジュール.....	9
3. 事業の成果・分析結果・課題.....	10
3. 1 日置市個人向け健康医学教室実施について.....	10
3. 2 医療費推移調査について	64
3. 3 医学評価について.....	74
3. 4 健康の経済価値評価・事業利益評価とシナリオ作りについて.....	96
3. 5 健康意識変容感知プログラムについて.....	129
4. 今後の事業展開	147
4. 1 目指すビジネスモデル.....	147
4. 1. 1 全体像.....	147
4. 1. 2 ターゲットと提供価値.....	153
4. 1. 3 サービス.....	157
4. 1. 4 顧客獲得方法.....	157
4. 2 今後の展開方法.....	159
4. 2. 1 3か年の展開計画.....	159
4. 2. 2 収支計画.....	161
4. 2. 3 展開にあたっての課題と対応策.....	163

資料編.

1. 事業の目的

1.1 日置市の現状と課題

実証地域の日置市は、薩摩半島の中心に位置し、平成 27 年（2015 年）の人口は約 49000 人。人口減少の段階は全国レベルより先行している。また高齢化率 31.9%（H 27 年の国勢調査）の自治体でしばらくは少子高齢化と人口減少が進行する見込みと見ている。1 人あたりの医療費は 46 万で全国や県平均より上回っている。また近年は一般会計から国民健康保険への法廷外挿入せざるを得ない状況である。



※2010 年までの人口は国勢調査、2015 年以降は国立社会保障・人口問題研究所推計値より

表 3 日置市の年齢 3 区分別人口割合の推移



※2010年までの3区分人口は国勢調査より（1940年、1945年はデータなし）

※2015年以降は国立社会保障・人口問題研究所推計値より

また 日置市の人口ピラミッドの推移をみると、1985年は、年齢層の間で人口の差が小さい「つりがね型」でしたが、2060年には、年少人口の減少と老年人口の増加により、形状

が「つぼ型」に変化すると推計される。

1985年と2060年を比較すると、20～30代の若年人口は、男女合わせて60.6%減少し約4,700人に、一方で、80歳以上の人口は、201.2%増加し約5,500人になると推計されており、特に女性の高齢化が顕著になると考えられる。

日置市はこうした現状をふまえ、第二次日置市総合計画において「いきいき健やか」創造プランを将来と市像「住んでよし 訪ねてよし ふれあいあふれるまち ひおき」重点テーマの1つとして位置づけている。しかしそもそも「どうしたら健康でいられるか」の基盤である教育を受けたことがないため、継続的に健康づくりをじっせんすることにはつなげていないのが現状である。

こうしたことからより広範的に健康づくりに取り組み、産業課にもつなげていくことが課題である。

1. 2 目指すビジネスモデルの仮説

目指すビジネスモデルは、図表 1-3 の通りである。

健康増進医学を中心軸として生活習慣予防や介護予防に取り組む個人、最後まで生ききる自立した高齢者（70代）、健診を受け、自ら健康を創造する退職者（60代）、ストレスを理解し、生活習慣病予防に活かす企業人（40代）を生み出すことで地域課題を解決することである。

また、教師人材を育成し、地域で自立したヘルスケアサイクルをまわし、健康教室・健康サービスの評価指標を作成することで、ヘルスケア事業を推進し、健康モデル都市を構築することである。

個人向け教室で、「体づくりは食事・運動・ストレス緩和の協働作業」の意識を各自に浸透させる。

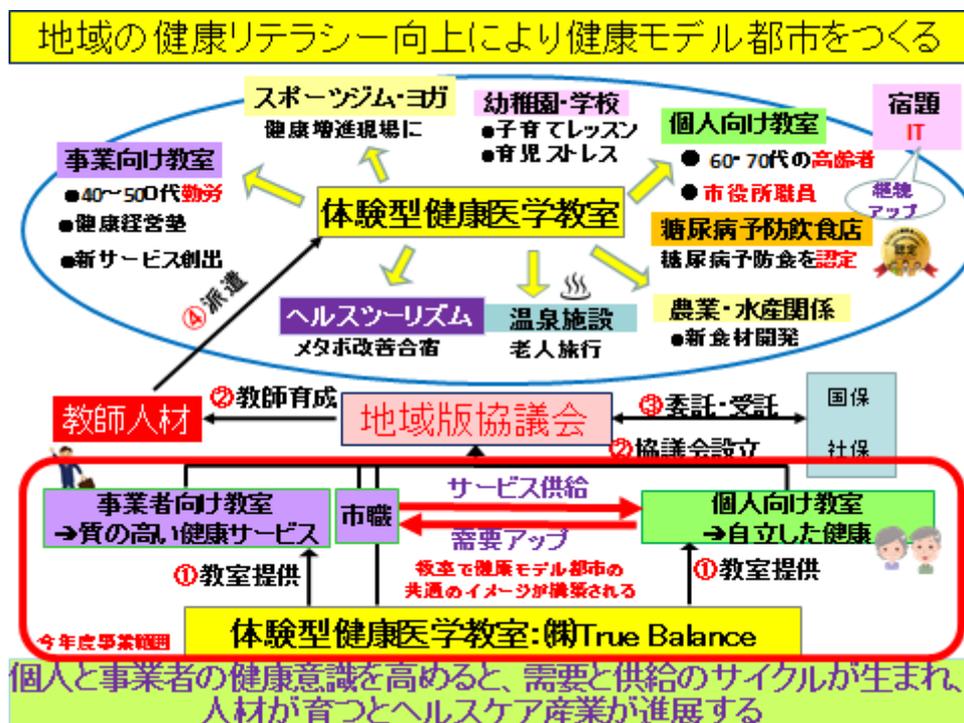
また、地域ヘルスケア関連事業者向け教室で、サービス提供力向上を同時に果たす。投資側・供給側の意識が向上するので、ベクトルのあった地域内健康サイクルがまわりだす。

さらに、食事・運動・ストレス緩和の需要が漸次増加するので、ヘルスケア市場が漸次拡大する。

実証後、教室運営をしながら現場スタッフを教師人材まで育成し 個人向け教室を移譲していくことで、人的に地域内ヘルスケアサービスが自立サイクルとなる。

また、ヘルスケアサービス人材の質が向上するので、サービスの融合が始まり、ヘルスケア事業の地域内産業化が加速し、健康モデル都市が創出できる。

図表 1-3 事業概要図



その具体的ロードマップとして

- ①個人向け教室で個人の健康増進とヘルスケアサービスの需要をつくり、事業者向け教室で同じ健康意識に基づくサービス提供と地域内多職種協働を構築する。
※今回の実証部分は、①のみ
- ②事業者の教室においては、併せて教室を開くことができる教師の育成も行う。
- ③次年度以降は、教室受講者の個人・事業者・市職等で地域版協議会を設立し、更に教師人材の育成を進める。
- ④協議会が市町村国保や協会けんぽ等の健康増進事業を受託し、
- ⑤受託事業への人材（教師）派遣を行い、共通の健康意識に基づく健康モデル都市へと再構築していく。
- ⑥このロードマップを、九州ヘルスケア産業推進協議会（HAMIQ）を介して近隣市町村へ横展開し、健康モデル都市を増やしていく。

1. 3 事業の目的と成果目標

1. 3. 1 目的

個人に対しては、個人向け体験型健康医学教室（治療医学からの健康教室ではなく、どうあれば健康でいられるか。日々体を作りかえる食・運動・ストレスコントロールを教授）を実施し、「体は、毎日作りかえられているので、選択次第で病気にも健康にもなる」という気付きを与え、体験を通じて健康行動が生活の中に定着し、適切な食事・運動・ストレス緩和の実践力を高め、健康行動へ誘導し、高齢者が、人生の最後まで生き活きと活動し続けることを目指す。

一方、これらの個人が生活環境内で健康行動を選択できるように、健康食を提供できる飲食店、体づくりを提供できるフィットネスジム、ストレスを緩和できるアロマ・ヨガ教室などの環境を整える必要がある。

しかしながら、地域のヘルスケア事業者は、具体的にどのようなサービスを提供すれば、個人が健康を維持することができるかについて、体系的に学習する機会がないため、サービス内容の方向性がずれていることが課題である。提供サービスの方向性を合わせ、学習で得た成果を元にサービス提供し、まち全体に健康医学を軸とした健康意識を浸透させ、個人と企業が同じ方向を向いて需要と供給が周回し、医療・介護費の適正化を目指す。

また、企業と企業が同じベクトルを持つことで多職種協働が生じ、サービスの融合から新サービスを創出し、ヘルスケア産業を活性化することを目的とする。

1. 3. 2 成果目標

(1) 個人向け体験型健康医学教室

個人向け体験型健康医学教室のプロセス評価として出席率 90%以上を目標とする。

健康効果検証は、医学的評価の主観評価として、健康関連 QOL 評価尺度として SF36 調査表 を用い、身体的・精神的健康度 2 ポイントの改善（偏差値で 2 ポイントの改善：国民標準値＝50 点・標準偏差を 10 点とした指標）を指標とする。

客観評価としてメタボ健診に準じて、血液検査・体組成等の改善した割合、120 名中約 10%（メタボの保健指導は 6 ヶ月で 32%の改善率、今実証は実施期間が 2 か月なのでその 1/3 とみる）を指標とする。

さらに、健康意識がどのように向上していくのか、健康意識が高まったという認識がさらなるポジティブフィードバックを健康意識にかけ、高い健康意識レベルを維持させるプログラム＝健康意識変容過程をを調査する。

なお、体験型健康医学教室が医療費適正化効果にどの程度寄与するかについて医療費推移調査を実施する。

ビジネス検証は、アンケートや聞き取り調査から、教室の経済価値評価を行い、体験型健康教室の収支計画基盤とする。

また、地域へのヘルスケアサービスの導入・拡大のシナリオ作りを行う。

(2) 事業者向け体験型健康医学教室および多職種協働推進

事業者向け体験型健康医学教室を、地域の多職種協働を推進し、その成果としてヘルスケア事業を実施する意向をもつ3社を輩出する。

また、個人向けまたは事業者向け教室の受講生の中から、教室を開催したい教師志望者を3名輩出することを目標とする。

また、受講者の健康行動を持続させるため、疫学に基づく糖尿病予防食を5店舗で提供できるようにし、食からの適正な健康行動を周知していく。

2. 事業内容

2.1 実施内容

本事業の作業項目及び実施内容は、図表 2-1 の通りである。

個人向け体験型健康医学教室で個人の自立ならび継続した健康行動を浸透させ、持続的な健康投資意識を醸成する。

また、ヘルスケア事業者に事業者向け体験型健康医学教室を実施することで、個々が健康の気付きを得るだけでなく、顧客と同じ健康イメージを共有することで質の高い健康サービスを提供できるようになる。

その結果、地域のなかで需要とサービス提供のサイクル化が生まれ、ヘルスケア市場が漸次拡大する。

また、グループ学習で事業者同士も健康イメージを共有し、かつ食・運動・ストレス緩和がすべて必要なことを理解することができるため、それぞれの役割を認めながら多職種連携の場が生み出され、ヘルスケア産業基盤が構築されていく。

ヘルスケア産業基盤構築を確立するために、ヘルスケア事業者の健康増進推進の意見交換会（ワークショップ）を実施し、今後の事業展開意向等の把握とその可能性等について検討する。

1月に行ったAチームとほぼ中身は同じような観点で実施した

図表 2-1 作業項目及び実施方法

番号	作業項目	実施方法
①	個人向け体験型健康医学教室(りんご教室)実施	日置市と True Balance が協力して 30 歳から 79 歳までの教室生を募集し、つみのり内科が血液検査を担当、True Balance が教室実施する(高齢者・退職者・企業人対象:毎週1コマ×8週)。
番号	作業項目	実施方法
②	医療費推移調査	個人情報同意取得後、個人向け・事業者向け教室受講者のレセプトデータより、教室受講前を対象として教室受講後の医療費の推移を調査する。教室受講前2年間のレセプトデータをコントロールとし、その後の推移を評価する。
③	医学評価	つみのり内科クリニックにより、教室前後の医学評価を行う。血液データ(貧血・CRP・肝機能・腎機能・脂質・血糖・HbA1c・基礎インスリン値・Homa α によるインスリン抵抗性評価)の改善度、体組成からの体重・体脂肪量・筋肉量などの改善度、ならびにSF36による身体的健康度、精神的健康度の改善を評価する。
④	健康の経済価値評価・事業利益の評価・シナリオ作り	鹿児島大学法文学部経済情報学科により、個人向け健康医学教室受講者(現役世代15人、退職者60人、70代30人)や受講生の派遣元企業の従業員(300人)へのアンケートやヒアリングによりデータを収集し、仮想評価法等により健康の経済価値を推定する。健康の経済価値は、健康増進のために個人が支出できる費用の上限である。健康増進の費用がこの上限を超えている場合、個人の負担のみで健康増進による医療費の適正化を目指すのは難しい。個人の健康増進を促し、医療費を適正化するためには、企業や健保、国保、社保等が補助金を支出する必要があるが、その必要な金額を検討する。また、教室参加者の受講態度や満足度、健康意識の変化と健康の経済価値の関係も明らかにし、個人の健康の経済価値を高め、健康増進への支出を増やすために何が必要であるかについても検討する。 事業者向け教室受講者やヘルスケア事業者へのアンケートやヒアリングによりデータを収集し、教室への参加や異業種との協同事業が事業者の利益をどの程度増加させるかを明らかにする。利益の増加が少ない場合、企業のみでヘルスケアサービスを拡大することは難しいので、市役所や健保、国保、社保等がどのような支援をできるかを検討する。

⑤	健康意識変容感知プログラム(参加者の測定, サービス提供者の行動分析を通じた, 参加者の心身データの取得・データベース化と分析)	産総研により、教室の開始前、利用後にアンケートを行い利用者の健康への意識変化を調査する。これをもとに健康行動における、例えば行動力や自主性といった要因を抽出し、各顧客をマップ上に配置し、教室利用がこれらの要因に与えた影響を吟味する。 また、これらの意識の変化がどのように BMI などの身体指標、宿題を通して得られる実際の生活習慣の変化、教室での積極性と連動しているかを調べる。ここでは、パス解析などの手法を想定している。
---	--	--

2. 2 事業のスケジュール

図表 2-3 事業スケジュール

		平成31年 (令和1年)					
		Cチーム					
		3月	4月	5月	6月	7月	8月
①	集客(日置市広報)		→				
②	体験型健康医学教室実施				→		
③	医学評価				→		
④	健康意識・経済価値評価				→		
⑤	健康意識変容感知プログラム				→		
⑥	成果報告書の作成						→

3. 事業の成果・分析結果・課題(体験型健康医学教室Bチーム)

3. 1 日置市体験型健康医学教室について

(1)実施期間と地域

伊集院地区金曜午前 9:30~11:30

週1回×8回 令和1年6月7日~令和1年7月26日

東市来地区金曜午後 1:30～3:30

週 1 回×8 回 令和 1 年 6 月 7 日～令和 1 年 8 月 2 日

吹上地区 水曜午前 1:30～3:30

週 1 回×8 回 令和 1 年 6 月 12 日～令和 1 年 8 月 7 日

日吉地区 水曜午後 6:30～8:30

週 1 回×8 回 令和 1 年 6 月 12 日～令和 1 年 8 月 7 日

(2) 実施内容

True Balance が個人向け体験型健康医学教室を水曜日コース(伊集院・東市来)で実施

実施日	授業内容	伊集院 出席者数	東市来 出席者数
6月7日	オリエンテーション 年をとるといふことは？	26名	20名
6月14日	姿勢が大事 ストレッチ	30名	22名
6月21日	ストレスとは？ ストレスリセット法	30名	22名
6月28日	体は食べたものでできる	31名	22名
7月5日	血圧が高いといふことは？	31名	22名
7月12日	メタボとは？ 間食の付き合い方	30名	18名
7月19日	お酒との付き合い方	30名	22名
7月26日	東市来は8月2日実施タバコの害、復習	30名	22名

True Balance が個人向け体験型健康医学教室を水曜日コース(吹上・日吉)で実施

実施日	授業内容	吹上 出席者数	日吉 出席者数
6月12日	オリエンテーション 年をとるといふことは？	19名	9名
6月19日	姿勢が大事 ストレッチ	23名	14名
6月26日	ストレスとは？ リセット法	23名	17名
7月10日	体は食べたものでできる	23名	16名
7月17日	血圧が高いといふことは？アロマとは？	23名	15名
7月24日	メタボとは？ 間食の付き合い方	23名	12名
7月31日	お酒との付き合い方	23名	16名
8月7日	タバコの害、修了証	23名	14名



医学 2
血圧が滝ということは
(伊集院地区)



これは、1回の
量ですか？

栄養学19
体は食べたものででき
る（吹上地区）



栄養学19
体は食べたものでできる（吹上地区）





つみのりDr.
も一言。



栄養学19
体は食べたものででき
る (吹上地区)



このお菓子はよく
食べていたわ。

栄養学20
正しい間食の考え方
(東市来地区)



よく見ると、同じようなものでもだいぶ違うんだね。

栄養学20
正しい間食の考え方
(東市来地区)



すごい違いだね。

栄養学20
正しい間食の考え方
(東市来地区)

栄養学20
正しい間食の考え方
(伊集院地区)





40秒できますよ！

運動学
大腿四頭筋を鍛えよう。
(伊集院地区)



運動学40姿勢が大事 (吹上地区)

まっすぐなった
かな

(



医学3メタボとは
(吹上地区)



医学3メタボとは
(日吉地区)



医学3メタボとは
(伊集院地区)





「いつでもドローイン中」伊集院地区



精神学 55 ストレスとは？
(伊集院地区)

運動学 40 姿勢が大事 (吹上地区)



運動学40 姿勢が大事 (日吉地区)



姿勢がどんなに大事かがわかった



運動学40 姿勢が大事 (伊集院地区)

医学2 血圧とは (吹上
地区)

宿題やって
きた人？









たんぱく質は肉ばかりとっていてもいけないんだね。

栄養学19 食べたものはからだをつくる

(伊集院地区)



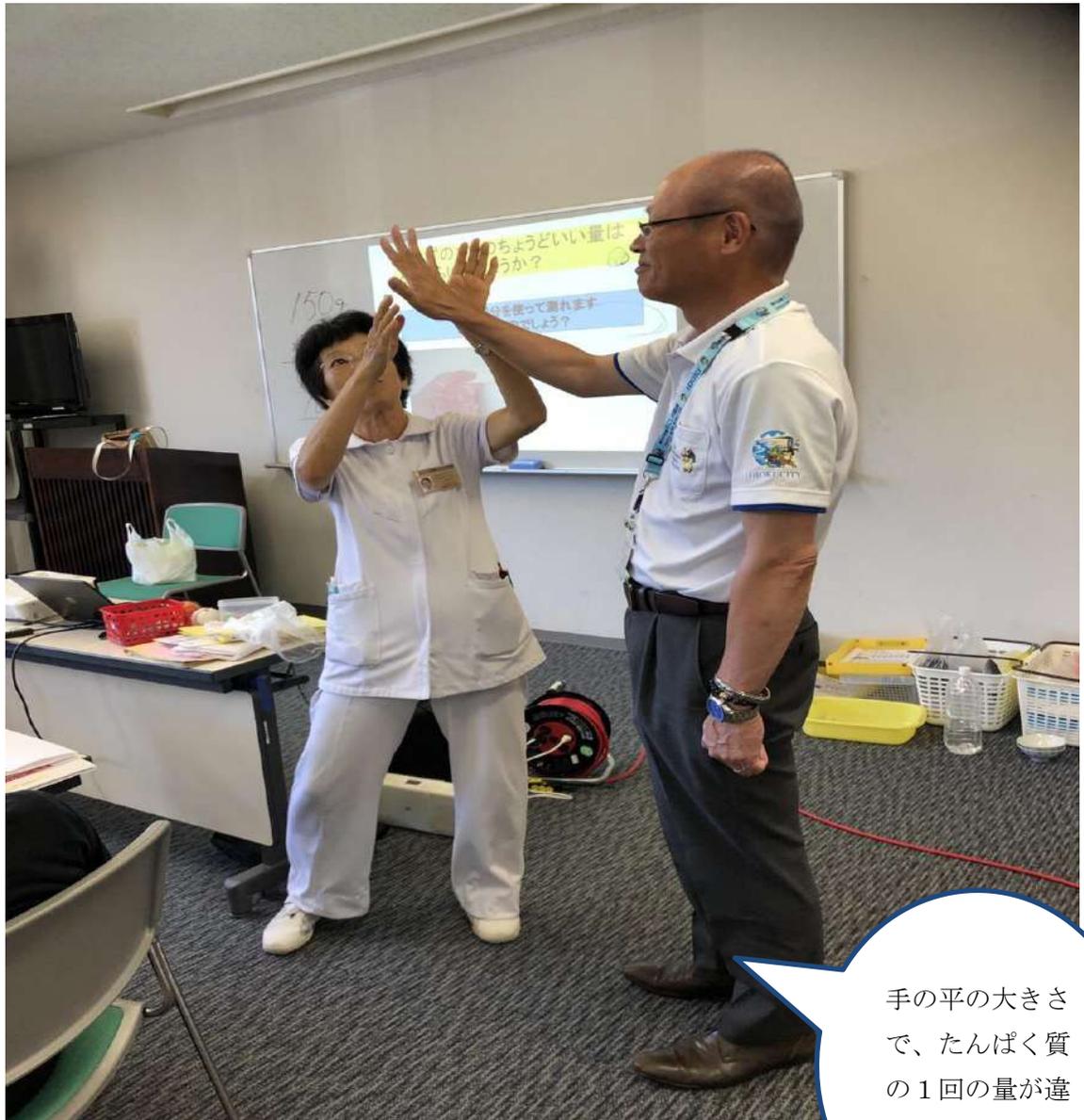
栄養学 2 1 お酒との
付き合い方
(伊集院地区)



栄養学 1 9 食べたもの
のはからだをつくる
(伊集院地区)



栄養学19 食べたものはからだをつくる
(伊集院地区)



手の平の大きさ
で、たんぱく質
の1回の量が違
います。

3) 参加人数

95名 (伊集院 32名・東市来 22名・吹上 23 日吉 18名)
(目標人数 120名に対して 79.2%)

(4) K P I

計画値：出席率 90%以上

実績値平均：出席率 94.6%

		伊集院 Cチーム 出席表							32人	
		1	2	3	4	5	6	7	8	
月日		6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	
1	安樂 義明	78	○	○	○	○	○	○	○	
2	安樂 貴子	77	○	○	○	○	○	○	○	
3	酒匂 ヨウ子	79	○	○	○	○	○	○	○	
4	酒匂 靖夫	84	○	○	○	○	○	○	○	
5	横山 節子	69	○	○	○	○	○	○	○	
6	吉留 和子	75	○	○	○	○	○	○	○	
7	豎山 美行	71	○	○	○	○	○	○	○	
8	篠崎 敦子	79	○	×	×	×	×	×	×	
9	有馬 千代子	73	○	○	○	○	○	○	○	
10	西尾 好浩	72	○	○	○	○	○	○	○	
11	高橋 洋子	53	○	○	×	○	○	×	×	
12	上野 素子	65	○	○	○	○	○	○	○	
13	奥 京子	71	○	○	○	○	○	○	○	
14	堂下 基子	69	○	○	○	○	○	○	○	
15	田中 茂穂	59	○	○	○	○	○	○	○	
16	家村 美智子	65	○	○	○	○	○	○	○	
17	長谷川美紀子	68	○	○	○	○	○	○	○	
18	馬場 津美子	66	○	○	○	○	○	○	○	
19	角 恵美子	71	○	○	○	○	○	○	○	
20	北野 ミチ子	76	○	○	○	○	○	○	○	
21	白坂 もり子	68	○	○	○	○	○	○	○	
22	福元 のり子	69	○	○	○	○	○	○	○	
23	山下 美津子	70	○	○	○	○	○	○	○	
24	田村 知子	69	○	○	○	○	○	○	○	
25	内野 ひろ子	68	○	○	×	○	○	○	○	
26	山口 千津子	68	○	○	○	○	○	○	○	
27	南田 三千子	64	////	○	○	○	○	○	○	
28	南田 達宏	65	////	○	○	○	○	○	○	
29	馬場 安弘	65	////	○	○	○	○	○	○	
30	白坂 博子	72	////	○	○	○	○	○	○	
31	北野 力	83	////	○	○	○	○	○	○	
32	百瀬 和代	71	////	////	○	○	○	○	○	
34			26	31	30	31	31	30	30	30
35							出席率		96.0%	
36										

		東市来 Cチーム 出席表							22人	
		1	2	3	4	5	6	7	8	
月日		6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	8/2	
1	上原 進	68	○	○	○	○	○	×	○	○
2	上原 たまき	60	○	○	○	○	○	○	○	○
3	堀之内 二美	65	○	○	○	○	○	○	○	○
4	内田 恵子	66	○	○	○	○	○	○	○	○
5	白石 たみ	67	○	○	○	○	○	○	○	○
6	大迫 眞裕美	62	○	○	○	○	○	○	○	○
7	石原 京子	70	○	○	○	○	○	○	○	○
8	御供田 照代	71	○	○	○	○	○	○	○	○
9	徳永 至子	78	○	○	○	○	○	○	○	○
10	高山 桂子	74	○	○	○	○	○	×	○	○
11	坂上 裕子	55	○	○	○	○	○	○	○	○
12	大田 新子	60	○	○	○	○	○	×	○	○
13	南 敬一	75	○	○	○	○	○	○	○	○
14	松山 久美子	66	○	○	○	○	○	○	○	○
15	宮前 房江	64	○	○	○	○	○	○	○	○
16	梅木 祐子	62	○	○	○	○	○	○	○	○
17	仙名 則光	66	○	○	○	○	○	○	○	○
18	福屋澄子	65	○	○	○	○	○	×	○	○
19	北ノ園 啓子	72	○	○	○	○	○	○	○	○
20	梅木 義行	67	○	○	○	○	○	○	○	○
21	谷山 照子	73	／	○	○	○	○	○	○	○
22	立和名 一子	73	／	○	○	○	○	○	○	○
23			20	22	22	22	22	18	22	22
24							出席率		97.7%	
25										
26										

		吹上 Cチーム 出席表							23人	
		1	2	3	4	5	6	7	8	
月日		6/12	6/19	6/26	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	
1	前田 清子	69	○	○	○	○	○	○	○	
2	内野 春美	71	○	○	○	○	○	○	○	
3	岸 八重子	79	○	○	○	○	○	○	○	
4	妹尾 正信	68	○	○	○	○	○	○	○	
5	妹尾 加代子	65	○	○	○	○	○	○	○	
6	野元 博子	77	○	○	○	○	○	○	○	
7	三井 康子	62	○	○	○	○	○	○	○	
8	櫛木 洋子	72	○	○	○	○	○	○	○	
9	長野 加代	74	○	○	○	○	○	○	○	
10	池田 則子	68	○	○	○	○	○	○	○	
11	大北 貴美子	72	○	○	○	○	○	○	○	
12	内迫 みつ子	69	○	○	○	○	○	○	○	
13	宇都 敦子	71	○	○	○	○	○	○	○	
14	池崎 千代子	69	○	○	○	○	○	○	○	
15	橋本 哲子	78	×	○	○	○	○	○	○	
16	岩井田 美代子	66	○	○	○	○	○	×	○	
17	永田 久子	77	○	○	○	○	○	○	○	
18	窪田 祥子	71	○	○	○	○	○	○	○	
19	東 裕子	67	○	○	○	○	○	○	○	
20	長野 美智子	79	○	○	○	○	○	○	○	
21	福村 洋子	75	／	○	○	○	○	○	○	
22	前田 和江	78	／	○	○	○	○	○	○	
23	久保 アキ子	71	／	○	○	○	○	○	○	
24			19	23	23	23	23	22	23	
25							出席率		98.9%	
26										
27										

		日吉 Cチーム 出席表							18人	
		1	2	3	4	5	6	7	8	
月日		6/12	6/19	6/26	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	
1	西園 典子	73	○	○	×	○	○	○	○	
2	野久尾 千代子	46	○	○	○	○	○	○	○	
3	橋爪 由美子	74	○	○	○	○	○	○	○	
4	山口 アヤ子	78	○	○	○	○	○	○	○	
5	松村 幸代	51	○	○	○	○	○	○	○	
6	南 清春	72	○	○	○	○	○	×	○	
7	南 三津江	67	○	○	○	○	○	○	○	
8	前野 涼子	59	×	○	○	○	×	○	○	
9	橋口 三喜恵	59	○	○	○	○	○	○	○	
10	前田 京子	75	○	○	○	○	○	○	○	
11	迫 正信	71	／	○	○	○	○	×	○	
12	迫 洋子	65	／	○	○	○	○	×	○	
13	池水 一成	77	／	○	○	○	○	×	○	
14	山口 義光	80	／	○	○	○	○	○	○	
15	井手之上 千代子	54	／	／	○	○	○	○	○	
16	田畑 静子	65	／	／	○	○	○	○	○	
17	福寿 艶子	70	／	／	○	×	×	×	×	
18	前田 梅香	75	／	／	○	×	×	×	×	
			9	14	17	16	15	12	16	
							出席率		85.6%	

※日置地区だけが、開催時間が 18 時 30 分から 20 時 30 分

(5) 教室終了時の受講生の感想

① りんご教室に参加してどうでしたか

	伊集院(%)	東市来(%)	吹上(%)	日吉(%)
よかった	100	95.5	100	100
ふつう	0	4.5	0	0
よくなかった	0	0	0	0

② 日置市で次のりんご教室があれば、受けていただけますか

	伊集院(%)	東市来(%)	吹上(%)	日吉(%)
はい	100	95.5	100	100
いいえ	0	0	0	0
わからない	0	4.5	0	0

③ だれかに教えたいと思いますか。

	伊集院(%)	東市来(%)	吹上(%)	日吉(%)
はい	100	100	100	100
いいえ	0	0	0	0
わからない	0	0	0	0

④ 良い効果がありましたか。

	伊集院(%)	東市来(%)	吹上(%)	日吉(%)
はい	100	95.5	100	100
いいえ	0	0	0	0
わからない	0	4.5	0	0

⑤それは、どんな効果ですか。

- ・食事に気をつけるようになった（バランス・量など）
- ・自分の健康に前より心がけるようになり、大変良かったです。
- ・体調がよくなってきた、体温が上がってきた。背中が楽になってきた（臓器がそれぞれの位置に治まってきたのではと思う）
- ・左足が歩く時すこし痛みがあったが筋トレで良くなりつつある。ドローインでへそまわりの筋肉がかたくなった。
- ・間食・野菜摂取など見直しました。不安（長男の病状）を紛らわせるため、前以上に運動にのめり込んでいます。
- ・糖・エネルギー・脂肪の消費に気をつけるようになった。腹のふくらみが減った。
- ・健康に対する意識向上に役立った。
- ・りんご教室を受ける前はヒザが痛かったのが良くなるにつれて心も体もかるくなってきたようです。少しずつ毎日体を整えを整えていきたいと思います。
- ・左足が歩く時すこし痛みがあったが筋トレで良くなりつつある。ドローインでへそまわりの筋肉がかたくなった。
- ・間食・野菜摂取など見直しました。不安（長男の病状）を紛らわせるため、前以上に運動にのめり込んでいます。
- ・足の筋肉がついた気がする（よろけることが少なくなった）お腹に力がはいり、元気になった。
- ・体重がほんの少しへった気がする。
- ・健康に対して注意すべきことがわかってきました。
- ・今までやる気がなかったことが、意欲が出てきて、いいのか、悪いのか、食欲もあり過ぎて・・・という状態です。この気持がずっと継続していけばいいけどなというのが実感です。
- ・体でどんな効果があるかまだ分かりませんが、意識できる様になった気がします（まだまだですが）
- ・食事に気を付けるようになった。ドローインを意識するようになった。
- ・良くなれるようになった。少しは筋肉がついたかなあ？と思う
- ・今まだ効果はでていませんが、腹部のドローインどんな場所でも OK が良いです。医学など学ぶことが多かったです。ありがとうございました。
- ・筋トレは毎日続ければ1ヶ月たたないうちに効果が実感できました。食事意識づけができると思う。
- ・まだ痛みはありますが、筋トレとストレッチポールで少し改善されています。栄養学、内臓脂肪、メタボになっていると気づけてよかった。食事に気をつけています。

- ・1日の感情～笑顔～きりかえること早くなった。食べる量
- ・腹をひっこめようと目標ができました。食生活のこと大切なことに気付きました。おやつ、油のとりすぎに気付きました。
- ・体が軽くなった様な気がします。
- ・毎日ストレッチ・食事に注意するようになった。
- ・日常の生活をする上でいろいろな事で健康面、食事など興味を持ち少しでもという向上心を持てるようになりました。
- ・健康に対する知識が倍増した。今までのやり方に加え、理論的に納得できることが多く、継続的にやっていきたい。
- ・意識して食事の献立を考えて良く食べる様になりました。運動の大事さが良く分かり挑戦しています。
- ・すぐぬわりに入れる。筋力がつきはじめています。リラックスの方法を知ることができた。
- ・筋トレやストレッチポールに乗るのが少し習慣になって、筋肉がつくれると思うようになり、嬉しい気持ちです。
- ・毎日が生き生きと楽しくなりました。息子の病気で不安が少々ありますが、楽観的にとらえられ、体も少し、やわらかくなってきました。そのことがまたうれしくて！間食をしないことも平気になり、その事もうれしいです。
- ・姿勢が少し良くなった様に思います。
- ・何でも楽しくみられるようになった。食品も成分表をみて買ったり、食べたり、りんご教室の事をいろいろな人に話したくなる。
- ・今は効果はないが、これからはきっといい効果が出ると思う。
- ・人には云わないが、私の人生はどうなるのだろうと暗くなっていたが、少しは前を向けるかなと思う様になったけれど、思い通りに行かない事、多数。
- ・自分の体（体型、筋力、栄養状態など）を意識するようになった。少し意識するだけでかなり違うことを実感できた。筋トレを続けられた。
- ・教育的でした。
- ・食べる時に意識したり、栄養もかたよらない様にとか、運動不足なのでできるはんいで動かしたり、ストレッチとか・・・
- ・まず知ること、意識することで一段と健康になったみたい。回りの人にも、どんどん伝えていきます。多くの人に体験してほしい。
- ・健康の維持と増進に関心を持つようになった。アンチエイジングに希望が持てる。効果的な健康法（ストレッチ・筋トレ等）を学べた。
- ・効果的な運動を教えてもらえてこれから続けていこうと思います。一辺に頭に入らないので常に資料をめくろうと思います。
- ・食事に気をつけるようになった。知識がついた。運動をするようになった。
- ・今までより運動をするようになった。

- ・腹囲がへった。
- ・今まで何も気づかなかった筋力体操（少しの時間でも）しようかと思ったり、食べ物、飲み物等意識するようになりました。
- ・体も心もすっきり致しました。
- ・腰が大変痛くてシップ薬をはっていましたが、シップをはることを忘れていました（まだ完全ではありません）
- ・続けて行く中で自分の体が胃がいたくなったりして変化して様子がわかったりした。体が少しずつ変化していく。良い方へいくのがわかる。
- ・ストレスが病気の原因である事は知っていましたがリセット法を教えて頂いた事で色んな事に自分に対応するようになり毎日ワクワクするようになった。
- ・下腹部の減り（少しですが）、食事の面でさらに気をつけるようになった。ワーキングだけでは筋肉はつくれない事を知った。
- ・今までの自分の体について年相応ぐらいにしか考えてなかったが、りんご教室を学ぶことで姿勢を良くする、若返ることも出来る等々、目標、感動が沢山ありました。又、食事の事に関しても色々反省するところも沢山ありました。とにかく楽しい時間でした。
- ・気持ちが変わってきて少しずついろんな効果が出てきているように思います。体のゆがみが少し取れた様に思います。
- ・前向きになった
- ・体が軽くなり意欲的に（何事にも）とりくめる事を嬉しく思います。
- ・深い呼吸が長く続く様になった。太ももに筋肉がついた気がする。ストレッチポールを使うようになってから腰の痛みがやわらいだ。
- ・腹筋運動をし、ウェストが少々小さくなったこと。
- ・ストレッチポールで少しは猫背が伸びたような気がする。お腹のへこみも感じられる。続ける事が大事と思う
- ・いつも運動は三日坊主で終わるのですが、今回のりんご教室での運動は毎日続いています。足のあげ方がとてもスムーズです。
- ・朝、起きた時かなりひどい腰痛がありましたが、ずいぶん軽くなりました。尿もれが心配でパットを使うことがあったのですが、ほとんど必要なくなりました。
- ・体が痛い時はポールにのると元気が出たり痛みがとれたり、休み色々なこと食事など気をつけるようになりました。
- ・色々病気について
- ・体操が習慣的になっていきました。
- ・精神的に前向きになる。科学的根拠で健康や自分の身体のあり様を学べ、納得できる
- ・色々な事に意識できるようになりました。筋トレの大事さ、ストレスをためないように心がけています。

- ・体重が少し減りました。食生活を考える様になり良かった。ストレスをためない様努力しています（ストレス解消法）
- ・はら周り少しゆるくなった様な気がします。
- ・ストレッチポールが楽しみ・・・。自分の健康に対する意識がかわってきた。学んだことを忘れるのも早い・・・。気をつけようとするようになった。
- ・ウェスト回りが少し減った様な気がする事。意識的にストレッチをしなければと思う様になった事。
- ・食事を考えるようになった。アマニ油を使ったり、サラダ油を使わず、別の油にしたりしています。
- ・背中がまっすぐなったような気がする。
- ・おなか周りが少しへった。
- ・姿勢よく歩いたり、自分で気付くと背中がすっきりしている。
- ・大腿四頭筋をしているからでしょうが、足に筋肉がついたような気がします。
- ・気が付く時は常に腹に力を入れるようにしています。しかし、スリムにはほど遠いですが？姿勢が良くなったかなと思います。
- ・生活習慣を変えれば未来が変えられる事が解り、これからの人生の転機になれた
- ・とても良いと思います。
- ・教えて貰ったことを継続して良くなるように努力していきたい。少しずつは違って来たように思います。
- ・ジュース・デザートを抑えるようになった。
- ・食事・睡眠など生活習慣を日常的に意識するようになり、筋力をつける事の大事さを知り、運動をするようになりました。日々、精神的にも安定しており、日々、笑顔で生活しています。
- ・甘い物を食べないようになった。
- ・ストレッチポールを買って毎日利用して体が軽くなりました。健康の面などでユーモアをまじえてのお話を聞いて大変ためになりました。
- ・体を少しでも動かそうと思うようになった。
- ・運動の習慣がつくれそうです。続けていけるように心掛けます。大腿四頭筋の筋力アップは特に頑張りたいです。
- ・ウォーキングが楽になりました。体が軽く感じます。
- ・糖尿病がよくなっています。

⑥教室へ来て、ご自身の健康についての味方は変わりましたか

	伊集院 (%)	東市来 (%)	吹上 (%)	日吉 (%)	全体
--	---------	---------	--------	--------	----

思っていたより健康だった	10.0	10.0	17.4	30.7	15.1
思っていたよりちょっと健康だった	60.0	15.0	30.4	15.4	20.9
変わらない	13.3	20.0	13.0	15.4	15.1
思っていたよりちょっと不健康だった	46.7	35.0	30.4	38.5	38.4
思っていたより不健康だった	10.0	20.0	8.7	0	10.5

⑦食事への考え方は、変わりましたか。

	伊集院 (%)	東市来 (%)	吹上 (%)	日吉 (%)	全体
以前の食事はかなり間違えていたと思う。	20.0	10.0	21.7	23.1	18.6
以前の食事は少し間違えていたと思う	76.7	65.0	69.6	53.9	68.6
以前の食事で正しかったと思う。	3.3	15	8.7	23.1	10.5
わからない	0	10	0	0	2.3

⑧食事以外の生活習慣への考え方は変わりましたか。

	伊集院 (%)	東市来 (%)	吹上 (%)	日吉 (%)	全体
以前の生活習慣は間違えていたと思う	14.3	30.0	8.7	23.1	17.9

以前の生活習慣は少し間違えていたと思う	64.3	55.0	87.0	46.2	65.5
以前の生活習慣で正しかったと思う。	21.4	5.0	4.3	23.1	7.1
わからない	0	10.0	0	7.7	3.6

⑨この教室のよかったところを「3つまで」選び、○をしてください。

	伊集院 (%)	東市来 (%)	吹上 (%)	日吉 (%)	全体
実際に教室の中で手足を動かすところ	10.8	10.9	4.3	8.1	8.9
説明がわかりやすいところ	18.9	15.6	20.0	18.9	18.4
普段の生活の中で、すぐにできそうなことが多いところ	18.9	20.3	20.0	24.3	20.2
いろんなジャンルの話が聞けるところ	14.4	15.6	15.7	2.7	13.5
料理を学んだりアロマを楽しんだり普通の健康教室ではなさそうなところ	3.6	0	4.3	0	2.5
先生が面白いところ	6.3	12.5	7.1	5.4	7.8
生徒がいっぱいいるところ	1.8	0	0	0	0.7
開催地が近いところ	6.3	6.3	10.0	5.4	7.1
無料であるところ	5.4	7.8	5.7	13.5	11.0
身体測定もしてくれるところ	11.7	10.9	10.0	10.8	1.4

時間帯が合う	1.8	0	1.4	2.7	1.0
その他	0	0	1.4	8.1	0.4

(6) 体験型健康医学教室（りんご教室）Cチームを終えての感想（講師側）

- ・これまでのAチーム、Bチームも満足度は高かったが、Cチームはさらに良かった感触がある。
- ・吹上地区は意欲的に参加しており、クラスのムードもよく出席率も高かった。(97%)へそ周りが他の地域に比べ一番改善された。
- ・日吉地区は、夜の開催(18時30分から20時30分)だったので、高齢者はやはり、夜の学習は集客も少ないし、出席率も他の地域に比べると低かった。
- ・台風の影響で教室が1週間延びた地域が、東市来、吹上、日吉だったがさほど、教室への意欲には左右されなかった。
- ・大腿四頭筋の運動やドローインなど毎週欠かさず実施することでモチベーションは高くなった。
- ・募集の案内を知らない方が多く、最初は集まりが悪かった。そこで、以前りんご教室に入っていたAチームとBチームに1人1人お電話をして、さらなる募集を募った。その時の日置市の広報紙で、募集を知っていた方は35%程度だった。
- ・日置市は市の広報紙にのせただけで、集客の意識がないので、連携が必要だと感じた。
- ・1回目のりんご教室で、さらに友人を誘ってくれるように頼んだところ、2回目から少しずつ増え、あとから参加した方々も、満足度は落ちていなかった。(アンケートから)
- ・ストレスに関しての教室には思った以上に興味がある方が多かった。
- ・宿題の提出率は、100%に近かった。
- ・効果を感じた方が、大変多く、教室を続けてほしいという声は100%だった。
- ・自分の生活習慣を変えることには、わかりやすい教育が必要だと痛感する。
- ・東市来で「がん」を患った方が、義妹からの誘いで教室に来られたが、1回目は「保健師の教室は1時間で帰る！」とりんご教室のことを誤解してすぐに帰りそうな口ぶりだったが、その日の教室を最後まで居たことはもちろんのこと、8回全回参加され、2回、3回と続くたびに喜んでくださり、「こういう教室だったらもっと続けてほしい」のお声をいただいた。指導型ではない、おもしろい、わかりやすい、実践的な教育が必要だと思う。
- ・「何歳からでも心と体はつくりかえられる」ことがわかった市民は自ら、健康になろうと

取り組んでいく姿勢は、地域が変わってもどこでも一緒なので、市民のために本気で取り組む姿勢があればと思う。

・今回の学習は体験型健康医学教室の72単位の中の10単位にすぎないので、さらに学習を深め、毎週ではなくても月に1回から2回でも継続していけばさらに健康度があがるかと思う。

・Cチームの声が多かったのは、「わかりやすい」「ひざがいたくなくなった」「早く知りたかった」「続きを学びたい」である。