

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 30代の健康づくり活動の強化

(30代のヘルスチェック同時開催『へるす☆アップセミナー』)

## 事業概要

あさか健康プラン21(第2次)による健康づくりの取り組みを行うことにより、健康度を高め、医療費や介護給付費の軽減につながることをめざしている。

当市では、30代を対象とした健康診査を実施している。診察待ちの時間を活用し、健康の維持・継続させるための情報発信を行い、若い世代からの健康意識の気づきや向上による生活習慣の保持・継続を促すことをねらう。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
345人(5日/年)、46,000円
- 地域活動栄養士会「えぷろん」と協働実施
- 30代健康診査事業に健康教育事業を新たに導入し、同日開催を実施。  
内科健診の待ち時間および健診終了時に途中出入り自由のセミナー
- 「30代からのへるす☆アップセミナー」  
あさか健康プラン21(第2次)の活動紹介、ロコモとメタボ、歯科・口腔、飲酒講師2名交替で25分のセミナーを繰り返し実施、アンケートの実施
- 各種健康情報の発信  
健康相談、栄養相談、がん検診、歯科健診、埼玉県コバトン健康マイレージ、埼玉県健康長寿サポーター養成講座、ASAHA健康ラウンジ(意見交換会)

## 事業効果

- 健診の待ち時間を有効活用し、30代ヘルスチェック受診の9割が参加
- 推進事業の活動の柱としている「ロコモ」を知らなかった7割に周知
- 地域活動を支援している専門職との連携で、相互の技術力が向上と拡散に発展

## その他

- 連続受講者もいるため、多様なセミナー内容で継続したい。
- 医療費の削減や生活習慣の改善の効果を数値化して評価できていないことが課題。