

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 朝霞市

### ～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』)

#### (1) 取組の概要

朝霞市は、さいたま市から9km、都心から20kmで県南西部に位置している。人口状況は壮年層を中心に構成されており、また高齢化率からみると県内でも比較的若い市という特徴がある。

この事業では、健康づくりの取組みを働く世代である壮年期から行うことにより、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。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 健康づくり活動の推進

平成26年3月に「あさか健康プラン21(第2次)」を策定し、すべての市民が支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある朝霞の実現をめざし、健康づくり活動を推進している。

第2次計画策定時に行った朝霞市民健康意識調査によると、健康を維持・継続させるために大切なのは「心がけや意識」と回答した方が多く、健康度を高めるためには、まず健康づくりに関心を持つことが重要であると考えた。

##### (イ) 健(検)診の場を活用

平成20年より30代を対象とした健康診査、「30代のヘルスチェック」を実施している。診察の待ち時間を活用し、対象者を30代に絞った内容で普及・啓発を行えることは有効な場であると考えた。

##### (ウ) 食育の推進

第3次食育計画の推進では、若い世代からの正しい食習慣の普及・啓発を重点的に取り組むことが求められているため、当取組を平成28年度より開始した。

##### (エ) 地域との連携

地域のニーズの把握や地域のつながりの強化を意識し、地域支援を行う栄養士・管理栄養士の技術力を活かし、地域活動栄養士会の栄養士と協働で企画・運営を行った。推進したい健康づくり活動の共有を図り、地域への拡散につなげた。

### (3) 取組の内容

事業名	30代からのへるす☆アップセミナー（健康教育事業）	
事業開始	平成28年度	
内容	30代を対象とした健康診査受診者に対し、診察の待ち時間と終了後の時間に、パワーポイントを利用した30分程度の健康セミナーを実施し、健康の保持・増進を図る普及啓発を行う。	
人数	延5日間345人	
日程	平成29年7月29日（土）、7月30日（日）、9月14日（木）、11月2日（木）、11月3日（祝・金）	
時間	午前9時00分～12時30分	
体制	保健師もしくは管理栄養士1人と朝霞保健所管内地域活動栄養士会『えぷろん』2人	
予算	講師謝金	24,000円
	非常勤職員報酬	22,000円
		計46,000円

#### ①セミナー内容

(平成29年度)

「あさか健康プラン21（第2次）推進事業の紹介」、  
「ロコモとメタボ」、「歯科・口腔」、「飲酒」

(平成28年度)

「あさか健康プラン21（第2次）推進事業の紹介」、  
「朝ごはん」、「メタボとロコモ」、「献立の工夫」、「減塩の工夫」

(セミナー内容例)



◆ロコモとメタボ

生活の中で身体をこまめに動かすことが大切！

ロコモを予防して  
太りにくい身体に！

歩いて買い物      階段を使う      自転車を使う

動くことで、骨に刺激が加わり骨が強くなり、筋力を保ち、代謝の良い身体になります。

途中出入り自由です。診察をお待ちの方、終了の方にセミナーを行っています。

◆野菜はよく噛む食材です

野菜は1日5皿を目標に  
3食のどこかで+1皿

1日3500kcal!!

根菜類や葉物、きのこ、海藻など繊維が豊富な食材は、噛む回数が増えます。

途中出入り自由です。診察をお待ちの方、終了の方にセミナーを行っています。

◆毎日の食事ポイント

主食・主菜・副菜をそろえる

主食      主菜      副菜

with ミルク

主食：主にエネルギーになる  
主菜：主からたをつくる  
副菜：からだの調子を整える

毎食3つのお皿を揃えましょう。毎食揃わない場合は、1日2回の食事は揃えましょう。

途中出入り自由です。診察をお待ちの方、終了の方にセミナーを行っています。

(工夫した点)

- ・30分程度のセミナーを繰り返し行う形式で受講者は途中の出入り自由
- ・パネルとポスター展示、骨と脂肪の模型を使用
- ・健康づくり情報パンフレットや野菜たっぷり減塩レシピの配布

#### (4) 取組みの効果

<参加者の状況>

##### ①参加者数（平成29年度）

30歳から39歳までの345人  
(5日間延べ)

1日目	78人
2日目	62人
3日目	71人
4日目	72人
5日目	62人



##### ②セミナー参加率

年度	受講者	健診受診者	受講率
平成29年度	345人	375人	92.0%
平成28年度	385人	426人	90.4%

<アンケート結果>

平成29年度実施（回答人数146人、回収率42.3%）

##### 1. 内科診察の待ち時間に実施した「へるす☆アップセミナー」はいかがでしたか？

良かった	78	53.4%
普通	66	45.2%
良くなかった	1	0.7%
無回答	1	0.7%

##### 2. 「ロコモティブシンドローム」の概念をご存知でしたか？

言葉と意味を知っている	12	8.2%
言葉と意味をだいたい知っている	22	15.1%
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	24	16.4%
言葉も意味も知らない	83	56.8%
無回答	5	3.4%

##### 3. 「へるす☆アップセミナー」を聴いて今後の生活に取り入れてみようと思うことはありましたか？

ない	27	18.5%
ある	82	56.2%
無回答	37	25.3%

ある場合の具体的内容（一部抜粋）

- ・歩く機会を増やそうと思った
- ・こまめに運動
- ・なるべく買い物は自転車か徒歩にしようと思う
- ・たんぱく質やカルシウムをしっかりとれる食事
- ・カルシウムの上手なとり方
- ・適量飲酒と休肝日
- ・お酒を飲むときはおつまみに野菜料理を作ってと一緒に食べる
- ・よく噛んで食べようと思った
- ・歯をきれいにしようと思う
- ・1日3食、欠食しない
- ・野菜小鉢1皿プラス

4. 健康に関することで、今後聞いてみたい内容はありますか？（一部抜粋）

- ・簡単にできるエクササイズ
- ・家の中でできる運動
- ・子どもの食事
- ・カルシウムのとり方
- ・がん検診を受け始めるタイミング
- ・がんの知識をつけたい
- ・健康を維持しながら効果的に体重を落とすダイエット法
- ・血糖に関する情報

(5) 成功の要因、創意工夫した点

① 健康づくりの情報発信について（働く世代の対象にむけて）

健康づくりの情報発信の新たな方法を検討し、健診の待ち時間を利用することで、仕事や子育て等で多忙な30代に対し、効果的な情報拡散をねらった。

② 受診者からの意見を吸い上げ、セミナー内容を検討

事業開始前の平成27年度の健診日に展示物や配布物を設置し、健康づくりを市と一緒にすすめる市民ボランティアである健康あさか普及員と一緒に、受診者に知りたい健康づくりのテーマについて情報収集を行った。「献立」や「朝ごはん」の工夫など「食生活」に関するものや、生活の中で身体を動かす「生活活動」の工夫について具体的な方法を学びたいという意見があったことにより、内容に具体的な献立例や中食・外食の選び方、日々の生活の隙間時間にできる身体を動かす方法の例を加えたものにした。

### ③セミナーの工夫

仕事や子育てで忙しく、自身の健康の保持・増進を後回しにしがちな世代に、楽しく短時間で知識を習得できるよう、文字を少なくイラストや写真を多用した。ロコモ予防のトレーニングの実演や、骨の模型を実際に手に触れてもらうなど記憶に残るセミナー作りを意識した。また、一緒に参加する子どもにも声をかけ、食育絵本を自由に閲覧できるよう配慮し、子連れでも参加しやすい雰囲気を作った。

### ④多様な情報発信

生活習慣病予防や健康の保持・増進を図る内容だけでなく、あさか健康プラン21（第2次）の推進や健康あさか普及員の活動周知・登録促進、埼玉県コバトン健康マイレージ事業、歯科健診事業、がん検診事業など幅広く健康づくりに関連した情報を発信した。

### ⑤地域の活動団体と協働で行ったこと

地域で活動するグループと協働で事業を行うことは、あさか健康プラン21（第2次）推進事業や健康増進事業の具体的な活動を共有する機会となった。当事業は、セミナー内容の協議から当日の講師までを同じ立場で行ったため、セミナー受講者以外にも地域への情報拡散が期待できる。また、健康増進、栄養・食生活のニーズを共有や専門知識の習得により、専門職のスキルアップにつながった。

#### <経過と内容>

時期	内容	対象
12月 (前年度)	・若い世代にむけたセミナーの協働実施提案 ・意向確認と合意	定例会参加者15人 健康づくり課1人
4月	・協働実施の決定 ・打合せ①（活動内容や事業内容の共有、地域の課題やニーズの共有）	地域活動栄養士3人 健康づくり課2人
5月	・打合せ②（セミナーの形体、内容の選択） ・打合せ③（セミナー内容の作成）	地域活動栄養士3人 健康づくり課2人
6月	・セミナー内容の決定 ・掲示物作成	地域活動栄養士3人 健康づくり課2人
7月 7月～11月	・リハーサル実施、内容の最終調整 ・セミナーの実施（5日間）	地域活動栄養士2人 健康づくり課2人
2月	・セミナーの実施および報告 ・反省会と次年度の意向確認	定例会参加者15人 健康づくり課1人

- ・協働実施の提案および意向確認、終了後の実施報告は、地域活動栄養士会「えぷろん」の定例会において参加者全員を対象に協議・報告を行った。
- ・セミナー内容検討やセミナーの実施は会から選抜された3名が担当。

## (6) 課題、今後の取組

### ① 評価方法

参加者数を評価するだけでなく、受講者から内容の評価、意識の変化をアンケートにより評価する必要がある。経年で健康診査を受診する受講者に対し、生活習慣の行動変容や取り組みの継続を把握し、40歳以降の健康診査受診や生活習慣の改善につながっているか効果を評価できる調査方法の検討が必要と考える。

### ② 事後の個別フォローについて

健診後に保健指導の対象者に対し、個別保健指導の案内を行い希望制で行っている。保健指導対象の有無にかかわらず、健診直後に生活習慣の改善を促す支援として健康相談や栄養相談などの個別支援が効果的となることもあるため、現状のセミナーから発展させた事業を検討、企画したいと考えている。

### ③ 関心のない人へのアプローチ

30代のヘルスチェックは健康診査を自ら申し込むため、健康づくりに関心を持っている。しかし、意識はあっても健康づくりに取り組んでいる人は少ない。また、健診を受けていない健康づくりに関心のない若い世代に対して、健康の保持・増進を図る事業や情報提供の場を模索しながら実施している。平成27年度から始めている50歳代までの『働く世代の ASAKA 健康ラウンジ（健康あさか普及員の意見交換）』などを通して、市内イベントや若い世代が集まる場での発信を、市民の意見を反映して今後も企画していきたいと考える。