健康長寿に係る先進的な取組事例

蓮田市

～女子力アップ－骨盤＆乳ケアー～

(１) 取組の概要

蓮田市では平成２６年３月に策定した「健康はすだ２１（第２次）～のばそう健康寿命・つながろう健康はすだ～」に基づき、健康づくり事業の一環で市民健康講座を実施している。市民健康講座は、健康に関する意識を高め生活習慣改善の動機づけを目的としており、年間で３～４つのテーマを設けて幅広い年齢層の方が参加できるように工夫し、平成２０年度から開催している。

本講座は、乳がんの自己触診法や骨盤体操を実施することで、女性が日ごろの生活習慣を振り返り、自分の健康の維持増進を考える契機とし、また、がん検診への関心を高め、継続した検診受診行動につなげることを目的としている。

(２) 取組の契機

(ア)　乳がん罹患率の上昇

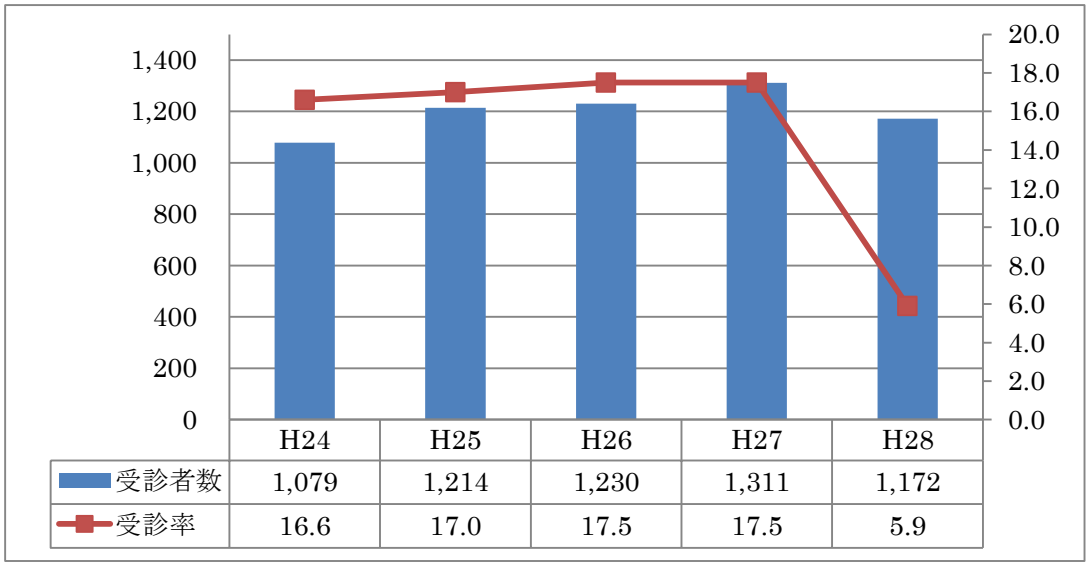
統計によると、日本では 30 年前には 20 人に 1 人と言われていた乳がん患者が、現在は 11 人に 1 人となっている。食の欧米化などにより増加している乳がんは、現在年間 90,000 人に発症が認められ、年間 14,000 人が命を落としている。

また乳がんは、自己触診によるがんの早期発見が期待できる唯一のがんである。

今後も罹患率･死亡率の増加が危惧され､何らかの対策を講じることが必要である。

(イ)　蓮田市乳がん受診者数・受診率

蓮田市の乳がん検診受診者数は、平成 24 年の 1,079 人から増加傾向で、近年減少している。受診率においては、平成 24 年の 16.6%から微増であるが、近隣・県内市町村の受診率と比較すると低い受診率であるため､受診勧奨に力をいれていく必要がある。



	H24	H25	H26	H27	H28
受診者数	1,079	1,214	1,230	1,311	1,172
受診率	16.6	17.0	17.5	17.5	5.9

(ウ)　取組の内容

事業名	女子力アップ～骨盤＆乳ケア～
事業開始	平成２８年度

	平成２９年度	平成２８年度
予　　算	講師謝礼　７，０００円	講師謝礼　７，０００円
参加人数	２４人	２７人
期　　間	平成２９年６月２０日（火）	平成２８年６月２４日（金）
実施体制	市役所会議室にて実施 保健師　　３名 健康運動指導士　１名 保育ボランティアゆりかご	市役所会議室にて実施 保健師　　２名 健康運動指導士　１名 保育ボランティアゆりかご

① 依頼

健康運動指導士、保育ボランティアへの依頼を実施した。

② 参加者の募集

健康カレンダー、広報、ホームページ、ちらし（乳幼児健診含む）にて周知し、電話にて申込み受付を行った。受付の際は、保育の要否も確認した。

③ 講座の実施（タイムスケジュール）

時　間	実　施　内　容
９：３０～１０：００	講座受付 および 保育受付
１０：００～１０：１０	オリエンテーション
１０：１０～１０：４５	保健師講話 ・乳がん～自己触診法で早期発見～ ・がん検診・特定健診のご案内 ・バランスのよい食事について
１０：４５～１０：５０	休　憩　～会場内には、乳がんモデルを展示～
１０：５０～１２：００	健康運動指導士による骨盤体操＆軽体操
１２：００～	閉会　アンケート依頼・回収 希望者に体組成測定の実施

※平成２８年度は、同内容でスケジュールに若干の差異あり。

(エ)　取組の結果

① 申込・参加状況

	申込数	参加者数	年代別参加者数（再掲）					
	保育数（再掲）	保育数（再掲）	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代以上
Ｈ２８	３１	２７	１	１７	５	３	０	１
	１０	１０	3.7%	63.0%	18.5%	11.1%	0%	3.7%
Ｈ２９	３０	２４	０	１２	６	３	２	１
	８	４	0%	50.0%	25.0%	12.5%	8.3%	4.2%

② アンケート結果（抜粋）回答数：４９件（Ｈ２８：２７件、Ｈ２９：２２件）

問．講座を知ったきっかけは？（複数回答可）

回答	広報	健康カレンダー	ホームページ	ポスター	友人の誘い	未回答
回答数	１９	１	０	２０	１２	０

問．講座をうけて、今後、がん検診を受けてみたいと思いますか？

回答	ぜひ受けたい	受けたくない	未回答
回答数	４８	０	１

問．保育があれば、今後も事業に参加してみたいですか？

回答	参加したい	参加したくない	保育は必要ない	未回答
回答数	３１	０	３	１５

自由記載では、「保育があったから参加できた」、「改めて自分の体を見直すきっかけになった」、「年に数回実施してほしい」、「がん検診を受診しようと思った」等前向きな意見がきかれた。また、講座を受けて、がん検診を受けてみたいと思った方は４８名で、全体の９８％であった。

(オ)　成功の要因、創意工夫した点

① 保育ボランティアとの連携

市民健康講座の参加者は６０～７０代が多い傾向にあるが、本事業は２０～３０代の女性の参加者が５０%を超えていた。また、アンケートの自由記載に、保育があることで講座に参加できたことを挙げる参加者がいた。このことより、保育などの参加条件が整えば、若年層の講座参加者が増加するということが分かった。

保育ボランティアと連携した効果であると考える。

② 健康運動指導士による骨盤体操の導入

講座の内容に骨盤体操を導入したことで、検診への関心度が高くない層の参加にも結び付いたと考える。

③ ロコミによる効果

講座を知ったきっかけとして、ポスター・広報につづき、友人の誘いの割合が高かった。女性を対象とした講座でもあるため、前年度参加した方などによるロコミによる集客効果があったと考える。

(カ)　課題、今後の取組

① 若い世代の参加者の増加

今後は若い世代の参加者をさらに増やすために、学校や母子保健部門と連携し、PTAや乳幼児健診・愛育班等への周知を強化したい。新たな参加者を募ることで、乳がん自己触診法の周知によるがんの早期発見を期待すると共に、将来的ながん検診の受診につなげていきたい。

② がん検診の実施体制の改善

講座を受けた方は、がん検診受診を希望する方も多かった。子育て中の方などは、講座への参加と同様に、がん検診においても、子どもの預け先に苦慮している現状がうかがえる。そのため、がん検診においても保育の体制をさらに整え、周知していくことで、がん検診の受診率向上につなげていきたい。