

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 草加市

### ～健康づくり講演会～

#### (1) 取組の概要

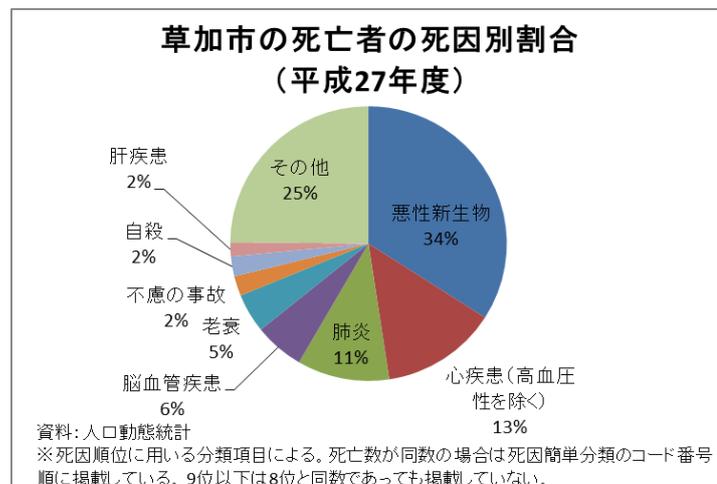
草加市は、埼玉県の東南端に位置し、東京都足立区に隣接した総人口約 25 万人のベッドタウンである。平均年齢は 44.2 歳で県平均より低く、若い世代が多く居住している。

しかし、近年、高齢化率は上昇しており、今後の草加市の人口構成は大きく変化していくと考えられる。

草加市の死亡者全体に占める死因割合は、生活習慣病が半数以上を占めており、今後高年者人口が更に増えていくことを鑑みると早期からの生活習慣病対策が必要である。

今回、新たに実施した「健康づくり講演会」は、特定健診をきっかけとして、自身の健康状態や生活習慣の振り返りと見直しによって生活習慣病の予防につなげていくことを目的とした。

また、特定保健指導の該当者が出席する場合は、保健指導の利用を促すことで、利用者の増加を図っている。



#### (2) 取組の契機

##### (ア) 生活習慣病の予防

生活習慣病の初期は自覚症状がなく、偏った食事や運動不足などの望ましくない生活習慣を続けていると、症状が進行してしまうことがある。講演会では、生活習慣病についての正しい知識を持ち、改善可能な生活習慣を身につけることで、健康寿命の延長、医療費の削減にもつなげていく。

##### (イ) 若い世代への周知

従来より、多くの特定保健指導の面談や教室を行ってきたが、仕事を持つ若い世代の平日参加が難しかった。そのため、若い世代も参加できるように、日曜日の開催とした。

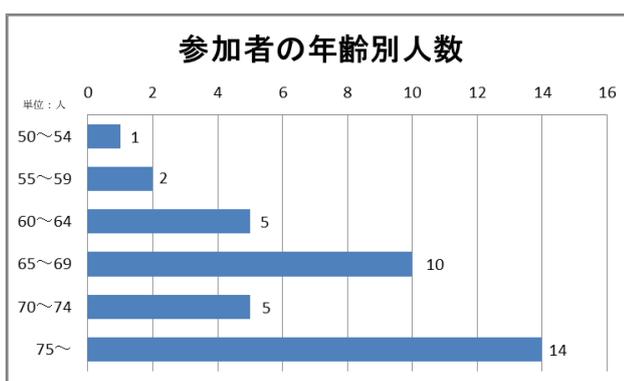
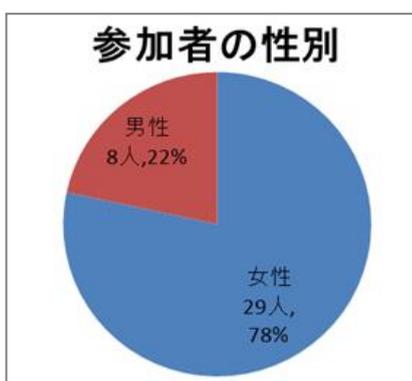
## (ウ) 教室の内容

医師による健診項目、生活習慣病、運動の必要性や方法についての講演を行う。  
また、管理栄養士から具体的な食事の工夫点や注意すべきことなどについて講演し、各家庭で実践できるような内容とする。

さらに、特定保健指導該当者の申し込みがあれば保健指導の利用を促し、同意が得られた場合は、講演会終了後に特定保健指導を実施する。

## (エ) 取組の内容

事業名	健康づくり講演会 「特定健診をきっかけに生活習慣を見直そう」
事業開始	平成 29 年度
予 算	30,000 円（講師代）
参加人数	37 人
期 日	平成 29 年 11 月 26 日
実施体制	保健センター



### ① 募集チラシ・ポスター作成

- ・がん検診などの事業でチラシを配布
- ・特定健診受診者の中で、動機づけ支援該当者や健診項目の数値が高い人に対して個別通知を送付
- ・市内公民館や文化センターにチラシ、ポスターを設置

### ② 参加者の募集

- ・広報に掲載し、電話で申込み受付

### ③ 医師による講演

- ・健診項目の数値の見方、生活習慣病の概要、運動の必要性や方法
- ・質疑応答

健康づくり講演会

## 特定健診をきっかけに 生活習慣を見直そう

平成29年

**11月26日(日)**

9:30～11:40

会場：草加市保健センター

参加  
無料

血圧が高い、血糖値が高いなど、健診で指摘されたことはありませんか。生活習慣病は自覚症状がないため、そのまましておく、知らないうちに症状が進行してしまうかもしれません。忙しい毎日、つい先延ばしにしてしまいがちですが、この講演会を機会に今までの生活習慣病を見直してみませんか。

**講師**

- 中町 隆史 氏  
中町クリニック院長
- 管理栄養士

**定員** 40人

**時間** 9:00～9:30 受付  
9:30～11:40 実施

草加市保健センター  
〒340-0016  
草加市中央一丁目5番22号

申込みは草加市保健センターまで  
電話 048-922-0200 FAX 048-922-1516

#### ④ 管理栄養士による講演

- ・ バランスの良い食事、野菜・果物の適量、食塩・間食・アルコール等の摂取方法
- ・ 質疑応答

#### ⑤ (特定保健指導の該当者のみ) 初回面接

体重・腹囲の測定、6か月後の目標を立てる

### (オ) 取組の効果

#### ① アンケート結果

<健診や運動、食事について考え方など変わったところはどんなところがあるか>

- ・ 運動不足と感じた
- ・ 運動を続けていきたい
- ・ 塩分をもっと控えようと思った
- ・ ゆっくり噛んで食べようと思った
- ・ 菓子はカロリーが意外と高い

#### ② 特定保健指導の該当者に初回面接実施

講演会参加者を特定保健指導の利用につなげることができた。

### (カ) 成功の要因、創意工夫した点

#### ① 定員40名の少人数制

企画段階では、もっと多くの人数設定を検討していたが、大人数にすると質問がしづらくなる、一方通行になりやすいという意見があり、少人数での開催となった。

その結果、医師と管理栄養士の講演後の質疑応答では、いずれもたくさんの質問があり、質問のしやすい雰囲気であった。

#### ② 特定保健指導の該当者への保健指導

特定保健指導の該当者には事前に連絡を行い、特定保健指導を実施することの同意を得た。参加者の2名は、ともに平日に仕事があり、日曜日開催のため参加できたとのことだった。

当日は講演会終了後20分程度残ってもらい、体重・腹囲の測定をし、生活習慣を改善する目標を立てることができた。今後も3か月後と6か月後にアンケートを送付しフォローをしていく予定。

### (キ) 課題、今後の取組

#### ① 若い世代の参加者が少ない

参加者の平均年齢は約70歳と高く、期待していた若い世代の参加者は、50代が3名のみと少数にとどまった。

しかしながら、今後も引き続き休日に開催する教室等を企画し、40、50代の参加者数を増やしていきたい。

## ②特定保健指導の該当者の参加者が少ない

特定保健指導の該当者で特定保健指導を利用していない方に対して個別通知を送ったが、参加者は2名のみだった。

今回の講演会のタイミングでは、健診結果を把握できない方が多かったため、今後は受診者全員の健診結果が判明する頃に開催していくことも検討していきたい。