

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 朝霞市

～健康あさか普及員と協働した健康づくり事業～  
(あさか健康プラン21の推進)

### (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。住民が主体となり取り組めること、壮年期からの健康意識の向上にむけた様々な取組みを、庁内関係課と連携し、健康づくり活動を推進している。

### (2) 取組の契機

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られる。

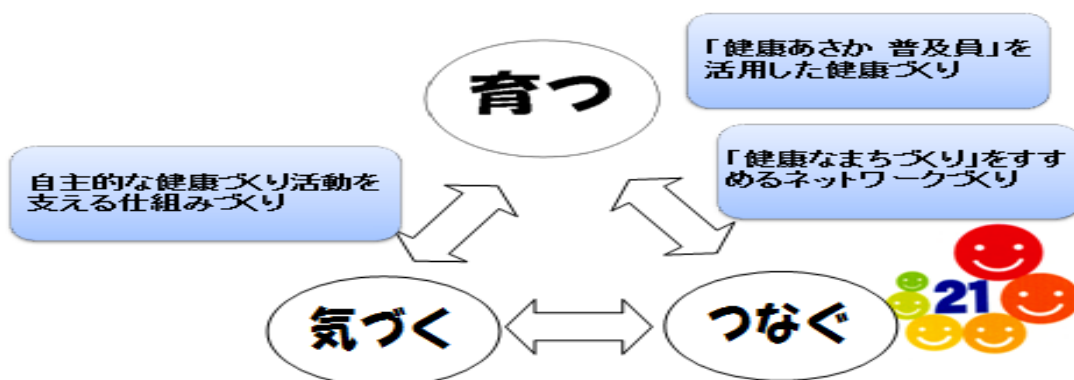
また、地域の力がある社会は、健康度が高く、健康長寿に結びつくといわれていることから、地域のつながりの強化を意識した「あさか健康プラン21シンボル事業」を実施することとした。

### (3) 取組の内容および結果

＜あさか健康プラン21シンボル事業＞

「育つ」「気づく」「つなぐ」をキーワードに展開

## 健康づくり活動を推進するためのシンボル事業



①「健康あさか 普及員」制度の創設

あさか健康プラン21（第2次）策定時、行政とともに健康づくりを推進するボランティアとして創設。創設時は15人。講演会などで登録を募り、平成26年度末で67人、平成27年12月現在では111人登録している。

②市民との協働作業により、健康づくりイベントの実施

健康づくり活動を多くの市民に普及しようとのことで、市のイベント（花まつり・農業祭）へ参加し、健康づくりのブースを設置。

平成27年11月には、健康まつりに協力参加し、4つのブースの企画・運営を実施。

<健康づくりイベント等での活動状況>

		内容	担当 普及員数	参加 人数	今後の取組み
花まつり		ウォーキングの効果をパネル展示で紹介するとともに、「まずは3,000歩」とチラシを配布。	12人	327人	健康あさか普及員主体で身体活動を中心とした健康づくり情報の普及活動を予定
農業祭		「野菜を食べよう」をテーマに食生活に関するチラシを配布。	3人	180人	健康あさか普及員主体で食育を中心とした健康づくり情報の普及活動を予定
健 康 ま つ り	身体活動 (ノルディック・ウォーク)	ノルディック・ウォークの普及、プチ体験 NORDIC あさか（サークル）の紹介	13人	84人	ウォーキングマップを見直し、新たに発信するため、自主グループをたちあげ、コースの確認を実施
	身体活動 (リズム体操)	音楽にあわせた体操の実施。 来場者に呼びかけ、気軽に参加できる場の提供	5人	50人	みんなのできる体操などあるといいのではないかと。もともと体操を普及する団体に登録している方も多いので、その活動を継続。
	食育コーナー	減塩味噌汁の提供（380食） 食育に関する絵本の読み聞かせ、エプロンシアターの開催	12人	480人	絵本の読み聞かせやエプロンシアターの実施 料理のレシピのコンテストなど実施したい
	情報発信	あさか健康プラン21の紹介 健康あさか普及員活動紹介、メンバー紹介などのブースを設置	5人	150人	世代毎の健康情報の発信や世代間交流の実施
合計			50人	1,271人	



### ③「健康あさか 普及員」意見交換会の実施

健康づくり情報の意見交換会を2ヶ月に1回定期的にも実施。健康長寿サポーター講習を基礎資格としている。健康づくりの情報交換や勉強会を行い、今後の健康づくりの取組みについて検討している。

健康測定として体組成を測定し健康ファイルで自己管理してもらっている。

	健康あさか普及員登録人数	意見交換会（参加人数）
平成26年度（3月末現在）	67人	6回（延べ130人）
平成27年（12月現在）	111人	6回（延べ180人）

健康あさか普及員は、日頃、介護予防などを目的に活動している団体の代表者の登録もあり、これらの健康あさか普及員を通じて健康情報の発信を行うことができています。

- ④ 健康あさか普及員意見交換会にて勉強会の実施  
意見交換会で意見のあった内容も反映し実施。市主催の生活習慣病予防教室や健康づくり講演会の企画に反映。健康長寿サポーター講習、ロコモシンドローム、シニア世代の食事など実施。その他、市の事業での内容についてミニ講座として実施。



### ⑤ 働く世代の健康あさか普及員の意見交換会の実施（予定）

働く世代は平日の参加が難しいとの意見から、休日の開催を新たに実施予定。健康づくりの取組みについても、働く世代に必要なことを検討していくこととしている。

### ⑥ 健康長寿サポーター講習の実施

県で実施している健康長寿サポーター養成講座を、健康あさか普及員の基礎資格としており、講習を定期的にも実施。その他、お届け講座として希望の団体には講習の実施を行っている。

- ⑦ スーパー健康長寿サポーターの健康づくりミニ講座の実施  
スーパー健康長寿サポーターを活用した健康づくりミニ講座を開催。「くつの正しい履き方」をテーマにウォーキングの普及を実施。
- ⑧ 健康づくり情報ガイドの発行（あさかDE健康づくり）  
健康づくりに関する情報をリーフレットとして作成。健康あさか普及員の協力を得て実施。（保険年金課事業）
- ⑨ 健康づくりの情報発信（年4回）〈へるすアップ〉  
健康づくりの情報を広報に掲載。年4回予定。テーマについては、健康あさか普及員との意見交換での意見を参考にしている。

- ⑩ 健康あさか普及員活動報告の発信  
健康あさか普及員意見交換にて、健康づくりの情報や保健センターの取組み、健康あさか普及員の活動など発信することの提案により、フェイスブック、ツイッター、ホームページなど、新たな場面を利用し、情報発信に努めている。



健康まつりや健康づくり講演会にて、健康あさか普及員の活動紹介を実施し、普及員自身が新たな健康あさか普及員の募集を行った。

- ⑪ 健康づくり活動の自主活動としてサークル活動の支援  
身体活動（ウォーキング）の普及活動のひとつとして、ノルディック・ウォークの普及の実施。健康あさか普及員の自主企画としてサークル活動を実施。自主グループとして運営、活動に対して定期的に支援を行っている。



- ⑫ 健康あさか普及員による健康づくり事業への協力  
市主催の健康づくり講演会やへるすアップ教室（生活習慣病予防教室）に協力参加。グループワークにおけるファシリテーターや教室内での体組成測定を実施。



事業名	健康あさか普及員参加人数
健康づくり講演会	7人
へるすアップ教室	13人
計	20人

⑬ 健康づくり活動の普及啓発の民間企業や他機関との協働実施

他機関	内容	今後の予定
民間企業 (ヤオコー朝霞岡店)	健康づくりの情報発信 オープン時より、健康づくり情報コーナーを設置。地域住民への健康づくりの拠点として企画	健康測定や健康講座を実施予定。ウォーキングの集合場所や休憩場所などの活用、健康長寿サポーター講習の開催など予定している。
市内大学(東洋大学)	健康まつりでは、学生の協力を得てノルディック・ウォークとリズム体操の実施。	健康づくり活動を協働実施 (市民体育祭にてウォーキング指導について協働実施予定としていたが、雨天により中止)
他課との協力実施	公民館企画の事業に、健康づくりの情報発信を実施。 他課主催のイベントにて健康づくりブースの設置	イベント等で健康づくりのブースを健康あさか普及員主体で設置予定(年4回程度予定)

(4) 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

健康づくりの情報発信の新たな方法を検討し、市民から市民への普及を実施し、口コミでの情報拡散をねらった。保険センター外の場所で健康情報コーナーを設置し、健康無関心層を意識した発信として、フェイスブック、ツイッター、ラジオなども取り入れ、様々な方法を用いて実施。保健センターで実施している3歳児健康診査や30代のヘルスチェックなどで健康づくり情報を発信した。



② 健康あさか普及員の意見を吸い上げ、市民主体の健康づくりを意識

健康あさか普及員意見交換会を2ヶ月に1回程度実施し、テーマにあわせて意見交換を行う。その意見を事業等に反映し、企画にも携わってもらう。  
平成27年度は健康まつりで4つのブースを担当し、市民と協働で実施した。

③ 学識経験者の協力を活用したこと

あさか健康プラン21の策定時から、東洋大学の教授より助言、活動に対するアドバイスをもらっている。意見交換会において、大学教授より健康づくりに関するミニ講座を聞けることは、普及員自身の活力につながっているようである。

平成27年度は2月頃にミニ講座を予定。

#### ④ 健康長寿サポーターとのコラボ事業

健康あさか普及員の基礎資格として、健康長寿サポーター養成講座を実施。健康づくりの取組みを広めてもらえるよう、呼びかけている。介護予防団体やサークルの代表者などに声をかけている。平成27年度は102人、3年間で計307人養成している。

さらに今年度はスーパー健康長寿サポーターとして、県から4人が認定され、市主催の講座やイベント等において健康づくり普及活動を行っている。

#### (5) 課題、今後の取組

##### ① 健康づくり活動における地域の人材の活用

健康あさか普及員に登録しているメンバーには、栄養士、歯科衛生士、作業療法士などの職種があり、その他地域の団体で活躍しているメンバーも多く在籍。地域の人材を活用し、市民との協働により健康づくり活動をすすめる。

##### ② 健康あさか普及員活動の体制整備

健康あさか普及員登録者数111人。意見交換会への参加は約30人程度。今後も健康あさか普及員を募集していくため、活動体制の整備が必要である。

##### ③ 地域の健康課題にあった健康づくり活動の実施

同じ市内でも地域によって健康づくりの活動状況に違いがある。今後は地域ごとの意見交換を検討している。その地域の健康あさか普及員が主体的に活動できる健康づくりの場の検討を行う。

##### ④ 働く世代の健康づくり活動の強化

健康づくり事業をはじめ、健康あさか普及員の活動には壮年期の参加は少ない状況である。働く世代に特化した健康づくり事業の検討が必要である。

平成27年度は、50歳代までの働く世代の健康づくりを検討する意見交換会を開催予定としている。

##### ⑤ 健康づくり活動における効果が見えにくい

健康指標の測定が充分でなく、効果の判定がしづらい。