

## 健康長寿に係るイチオシ事業

## 朝霞市

～健康あさか普及員と協働した健康づくり普及啓発事業～

(あさか健康プラン21の推進)

## (1) 事業概要

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、健康づくり活動を推進している。

## (2) 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」を実施している。

## (3) 内容

## 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。健康まつりや健康づくり普及活動時に活動紹介を行い、登録を募り、令和2年11月末現在402人登録している。

	健康あさか普及員登録人数	意見交換会（参加人数）
平成30年度（3月末現在）	369人	6回（延べ120人）
令和元年度（3月末現在）	400人	7回（延べ133人）
令和2年度（11月末現在）	402人	2回（延べ17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る。

## 様式 1

### ② ASAKA健康ラウンジの実施

新型コロナウイルス感染拡大防止のため4月、6月は中止としていたが、ASAKA健康ラウンジを8月より人数を限定し開催。感染対策を取りながら健康あさか普及員と意見交換を行った。10月には東洋大学神野教授を交えての意見交換会を実施した。

#### <ASAKA健康ラウンジの内容>

日時	会場	内容
4月16日(木)	保健センター	中止
6月4日(木)	保健センター	中止
8月6(木) 13:30~15:00	保健センター	免疫力を高める食事の工夫 意見交換
10月15日(木) 13:30~15:00	保健センター	ミニ講座「コロナ太り改善!?(身体活動、食生活)」 東洋大学神野教授と意見交換
12月6日(日) 13:30~15:00	保健センター	ミニ講座「今年も残り1か月!積極的に身体を動かそう」 意見交換
(R3)2月4日(木)予定 13:30~15:00	保健センター	ミニ講座「へるすアップチャレンジ教室の伝達」 意見交換、次年度計画、今後のラウンジや普及活動

#### <イベント等での健康づくりの普及活動の状況>

※令和2年度イベントについては中止。

乳幼児健診時に来所される若年層を対象に節塩に関するチラシの配布を行う。

#### (4) 課題、次年度に向けて

##### ① 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402人。例年ASAKA健康ラウンジへの参加は約2、30人程度だが新型コロナウイルス感染拡大防止のため10人程度で実施。新しい生活様式の中で健康あさか普及員と、健康づくりの普及活動を実施していくため、活動方法などの工夫が必要である。

##### ② 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。健康あさか普及員が主体的に活動できるよう、他機関とともに協力し、健康づくりの場の検討を行う。

##### ④ 健康づくり活動における評価について

健康指標の測定が充分でなく、効果の判定がしづらい。