# 令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名　朝霞市

| 1　事業名(タイトル) | コロナに負けない！コツコツケア！ヘルスアップ事業 |
|---|---|

## 2　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「くらしの中から健康づくり」をテーマに活動を推進している。近年はロコモ、フレイルを強化することに着目し、食生活や身体活動をテーマに健康教育を行っている。

●コロナに負けない！コツコツケア！ヘルスアップ事業

①骨密度測定会・骨と健康のセミナー(9月）：骨密度測定会の参加者に対して測定結果の見方や食事バランス、カルシウムアップの工夫、生活活動の重要性についてセミナーを実施(全5日間)

②へるすアップチャレンジ：生活習慣病予防に関する教育・知識の普及を行い、健康の保持増進を目的に健康講座を実施。

「かしこく摂ろう！カルシウム」講師：野菜ソムリエ・管理栄養士（６月/年1回）

「コツコツケア！動きたくなるカラダ」講師：健康管理士・管理栄養士（９月/年1回）

「骨を強くするワンランク上の食卓」講師：野菜ソムリエ・管理栄養士（10月/年1回）

③ヘルスアップセミナー（７月～1月/年5回）

30代のヘルスチェック受診者を対象に食生活、身体活動についてセミナーを実施。

④コバトン健康マイレージ、マイレージ抽選会（1月）

体組成測定やタオル体操体験会などを実施予定。

⑤「新型コロナウイルスに負けない！フレイル予防講座」(10月～11月全６地区）

健康長寿サポーター養成講習に朝霞オリジナル版をプラスし参加型で実施。

⑥「今から始める熱中症対策」講演会(6月）講演会内で健康長寿サポーター養成講習を実施。

⑦ASAKA健康ラウンジ（2か月に1回/年6回）：健康づくりに関する講座や 意見交換、健康あさか普及員の交流を実施。

| 3 参加者数 | 3,480 人 | 備考 | |
|---|---|---|---|

| 4 予算 | 1,603 千円 | 備考 | |
|---|---|---|---|

## 5 事業効果 等

（1）骨の節目健診の継続～ポピュレーションアプローチ～

骨密度測定と同日で行っているセミナーでは5年間で一貫した内容で若年層からロコモやフレイル、女性の健康など生活の中で出来る工夫を伝え続け、啓発活動に大きく関与していると考える。また、セミナー参加者に対し意識変化の有無及び具体的目標に関するアンケート調査を実施したところ505名より回答を得た。回答者の87.3％が意識変化に「ある」と回答し、具体的目標には乳製品や乾物を取り入れる、散歩や階段昇降など生活活動を増やすことなどを目標にあげた参加者が多かった。朝霞市の65歳～69歳までの5年間の介護認定者数とそのうちの要介護２の認定者数の推移を比較検討したところ、低下傾向であった。健康長寿に向けた取組が小さな積み重ねとなり結果に関与していると考える。

（2）コバトン健康マイレージ参加者の増加

参加者1677人（R2年）から2074人（R3年）へ増加し、前年度より23.7％増えた。参加者540名が回答したアンケート結果より、歩数の増加、血圧・体重の改善が見られたと回答した参加者が多かった。広報活動としては骨密度測定の参加者や母子保健事業などの若年層に対して新規参加者を募った。また、広報誌にて「まずはプラス1000歩から」というテーマでウォーキングの効果やマイレージの案内を特集し、抽せん会を実施することで参加者との繋がりを持ち、現状を把握し、市民が求める健康づくりのニーズをリサーチする事が出来ている。

（3）健康長寿サポータの養成者数の増加

健康長寿サポーター養成者数が1582人を達成。市の目標である人口あたり100人に1人を達成した。今年度は長寿はつらつ課と連携し、地域包括支援センターや社会福祉協議会、老人クラブなどに対して健康長寿サポーター養成講習を含めた「フレイル予防講座」を実施。くらしの中から健康づくりをテーマに自宅で出来るストレッチやカルシウムアップの工夫など写真や実演も盛り込み具体的な取組みを提案する内容で実施した。また、TMGあさか医療センターのリハビリテーション部とも連携し、「自宅でも簡単に行える運動講座」を共同開催。体操動画もユーチューブを利用し配信した。講座後のアンケートでは8割以上の参加者が役立つと回答し、9割以上の参加者が実践する意向を示した。

## 6 その他(課題等)

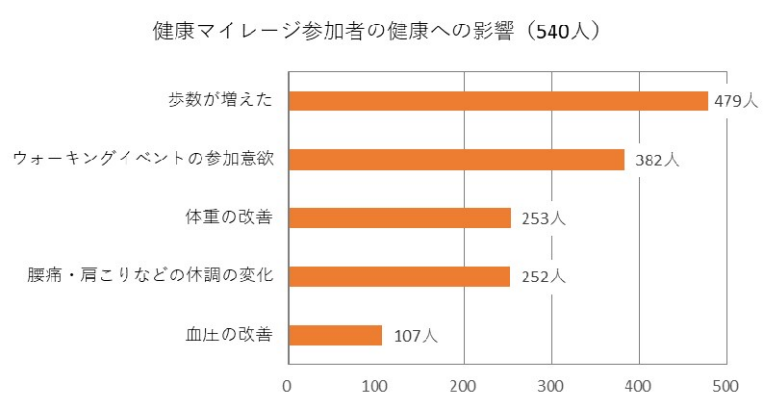
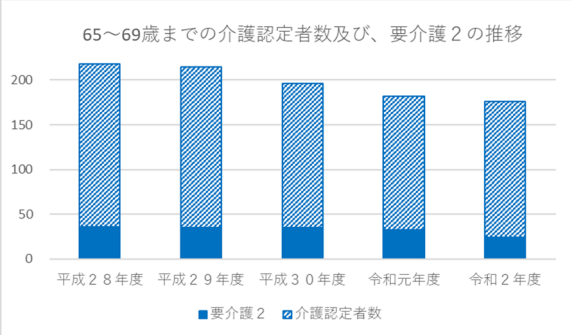
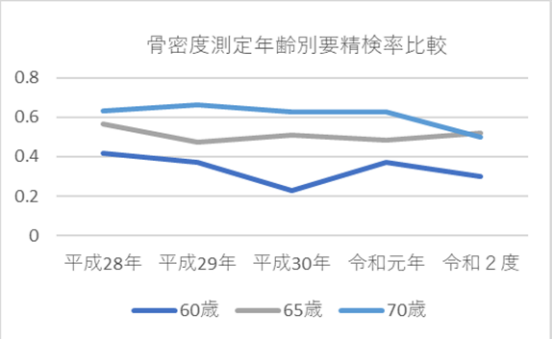
・健康講座への参加者は女性が8割と多く、男性の参加が少ないため、男性にも興味を持ってもらえる内容や周知方法が課題となる。また、働き盛りの中年層や子育て世代の若年層の参加率をあげることは難しいため、そのような対象者が集う場所に出向いたり、現在行っている乳幼児健診の場を活用するなど開催方法を検討していく事が必要である。

・事業参加者の医療費や介護費を紐づけた一体的なデータ検証は行えていないことが今後課題となる。

## 7 写真･グラフ 等

へるすアップチャレンジ

骨と健康のセミナー

健康長寿サポーター養成講座

フレイル予防講座