

健康長寿に係る先進的な取組事例

朝霞市

～健康あさか普及員が発信する健康づくり～
(へるす☆アップチャレンジ)

(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働く世代である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。住民が主体となって取組み、働く世代からの健康意識の向上にむけた健康づくり事業を実施している。

(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、健康づくり活動を推進している。

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た。

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、健康づくりを推進するボランティア「健康あさか普及員」とともに健康づくり事業や健康づくりの普及活動を企画・運営を行った。

(3) 取組の内容

へるす☆アップチャレンジ事業(健康教育事業)	
内容	・1ヶ月の日常生活における歩数を確認し、自分にあった健康づくりを探し実践し、参加者同士やご家族、ご友人と楽しみながら健康づくりを知って学んで、自分の目標に取り組むプログラム。
人数	日曜コース29人月曜コース22人(各コース定員30人) 延4日間96人
期間	平成28年5月29・30日～6月26・27日
予算	講師謝金 16,000円 教材・テキスト代 23,000円 食材費 23,000円 計 62,000円

①あさか30日チャレンジプログラム

- ・歩数計を1ヶ月貸与し、自分の歩数を確認する。自分の立てた目標にむかって1ヶ月ウォーキングまたは活動量の増加をめざして取り組み、記録をつけた。1ヵ月後の教室では、チャレンジした取り組みを参加者同士、報告した。

②健康長寿サポーター養成講座

- ・県で実施している健康長寿サポーター養成講座を、実施。小学生も一緒に講座を受け、幅広い世代で健康に関する学習の機会とした。

③健康あさか普及員からの健康づくりのデモンストレーション

(健康体操、ノルディック・ウォーク、歯科ブラッシング、靴の履き方)

- ・健康あさか普及員が講師となり、各回約10分程度講習を実施。

健康体操 参加者全員で「きよしのズンドコ節」「おもちゃのチャチャチャ」にあわせて体操。

ノルディックウォーク ノルディック・ウォークの紹介。体験者からの活動紹介。

歯科ブラッシング 歯科衛生士による歯磨き方法の実演

靴の履き方 運動靴の選び方と正しい履き方について実演・体験



④体組成測定

- ・開始時と終了時の2日間測定を実施（測定は、健康あさか普及員が実施）
取り組み前後で、体組成を測定し、効果判定を行った。
項目としては、体脂肪率、脂肪量、筋肉量、基礎代謝量、脚点、BMIなどを測定している。
健康ファイルを配布し、継続して管理してもらうよう、活用方法について伝えた。

⑤減塩の工夫と食事バランス、食育

- ・管理栄養士からの講話
減塩味噌汁の試食、塩分測定を行い、日頃の塩分摂取について意識付けの機会とした。
食育クイズ、食育手遊び、食育月間・食育の日の紹介。

⑥野菜ソムリエから学ぶ野菜の美味しい食べ方

- ・野菜ソムリエによる特別講演「野菜を美味しく食べて元気に」
野菜摂取に向けた取組み、地元野菜、野菜の旬、箸の食事マナーの紹介。

⑦野菜たっぷりヘルシーランチの試食

- ・野菜ソムリエから提案のあったメニューをとりいれ、試食会。
1ヶ月取組みに参加したご褒美として会食形式で実施、講師や参加者、健康あさか普及員との情報交換や交流の機会とした。



⑧健康意識調査（アンケート）の実施

- ・参加前後で健康意識調査を実施し、効果の判定を行った。健康づくりへの心がけや意識の変化に役立てた。

(4) 取組みの効果

<参加者の状況>

22人（男性 4人 女性 18人）

30代	4人
40代	6人
50代	7人
60代	3人
70代	2人

①参加者の歩数の状況

	事前	終了時
平均歩数	4, 627歩	6, 445歩

②参加者の体組成測定の変化（参加者の平均）

	事前	終了時
体脂肪率	25.0%	24.3%
筋肉量	38.6kg	38.7kg
BMI	21.5	21.4

③健康意識調査の結果より

(①②の参加者+意識調査のみに参加した方も含め、46人参加)

●日常の活動で心がけていることがある人の割合

事前	終了時
28人(61%)	39人(85%)

●ロコモティブシンドロームの概念について知っている人の割合

事前	事後
22人(47%)	37人(80%)

●自分のことを「健康」だと思う人の割合

事前	事後
30人(65%)	32人(70%)

(5) 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(働く世代の対象にむけて)

健康づくりの情報発信の新たな方法を検討し、健康あさか普及員を中心に、市民から市民への口コミでの情報拡散をねらった。

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、テーマごと意見交換を行う。その意見を事業等に反映し、企画・運営にも携わってもらう。

③ 継続して健康づくりに取り組むため、家族単位での参加

1ヶ月間継続して取り組める、家族間で声をかけら、家族で参加ができるプログラムとした。子どもも参加できるように、ゲームやクイズ、食育媒体などを取り入れ、日曜日の開催を試みた。

④ 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たらしている。意見交換会の運営や健康づくりの活動などにおいて、継続的に支援を得て、すすめている。

また、野菜ソムリエを講師として依頼し、事業の運営に関する相談協力を得られた。

⑤ 地域の活動団体の協力を得たこと

健康づくりの活動紹介では、一部地域の団体の協力を得て、実施。団体の活動紹介を行うことで、地域活動の支援を同時に行った。また会食の調理では地域のボランティア団体の協力を得て実施。

(6) 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ていく。また普及員の能力を活かし、今後の活動につなげていく。

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。今後地域ごとに健康あさか普及員が主体的に健康づくり普及活動をできる体制を築いていけるよう検討を行う。

③ 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。働く世代に向けた健康づくり事業の検討が必要である。平成27年度から始めている50歳代までの働く世代の健康あさか普及員意見交換会などを通して、健康づくりの普及活動について、引き続き検討し、強化していく必要がある。

④ 事後フォローについて

個人の取り組みについて事業終了後のフォローアップが課題である。歩数計を用いた健康づくりの取り組みを希望者は終了後も継続しているため、取り組みが継続できているか、レターなどで支援の予定としている。また、健康あさか普及員の意見交換会の中で、体組成測定を実施し、継続支援するなど、一部の対象者には事後フォローを行っている。今後、継続した取り組みへの支援も含めた事業を企画したいと考えている。

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。期間が1ヶ月の取り組みであったため、効果を感じられにくいのが、確実に数値の変化が出ている。本人の継続の意欲につながるよう、健康指標の見える化や個人へのフィードバックの工夫が必要である。