

健康長寿に係る先進的な取組事例

久喜市

～鷺宮おやじ塾～

(1) 取組の概要

健康なまち久喜市をめざすために、健康増進法に基づき、平成24年3月に久喜市健康増進計画・久喜市食育推進計画が策定された。この計画では、あらゆる分野にわたり市民の主体的な健康づくりと健康づくりを支援する環境づくりを行う「ヘルスプロモーション」の考え方が取り入れられており、市内4か所に設置されている保健センターにおいても、市民が健康づくりを主体的に進められるよう、健康づくり事業を企画・実施している。

鷺宮保健センターでは、今まで健康づくり事業への参加が少なかった男性を対象に、壮年期及び高齢期を参加者自らが生活習慣を振り返り、主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、平成25年度から男性向け健康づくり講座「鷺宮おやじ塾」を実施している。

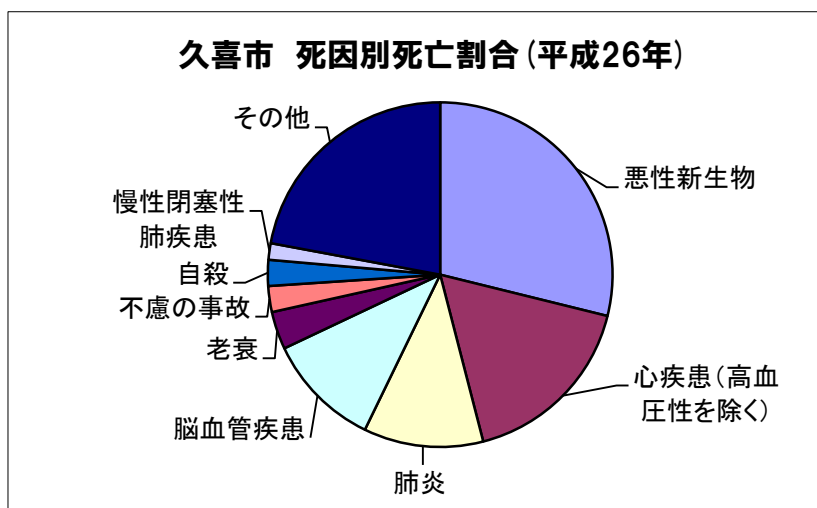
(2) 取組の契機

(ア) 健康づくり事業参加者の男性割合の低さ

鷺宮保健センターにおける、鷺宮おやじ塾開始前の平成24年度の健康づくり事業への参加状況は、男性15.1%、女性84.9%と圧倒的に男性の参加者数が少ない状況であった。そのため、男性参加者からは、「健康づくりには関心があるが、女性の参加者が多く、男性は参加しづらい」といった声もあり、男性が参加しやすい健康づくり事業を検討する必要があると考えられた。

(イ) 生活習慣病の予防の必要性

久喜市の死因別死亡割合を見ると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が半数以上を占めている。壮年期から日ごろの生活習慣を振り返り、生活習慣の改善を図ることが、将来的に生活習慣病予防、介護予防につながると考えられる。



(3) 取組の内容

事業名	鷺宮おやじ塾
事業開始	平成25年度

	平成28年度	平成27年度
予 算	86,250 円 ・報償費 60,000 円 ・調理実習材料費等 26,250 円	81,000 円 ・報償費 60,000 円 ・調理実習食材費等 21,000 円
参加人数	実24人、延べ82人 【内訳】※実人数 64歳以下 2人(8.3%) 65歳以上 22人(91.7%) (平成28年11月末時点)	実32人、延べ147人 【内訳】※実人数 64歳以下 3人(9.4%) 65歳以上 29人(90.6%)
期 間	平成28年6月～12月	平成27年5月～12月
回 数	全6回	全7回

【平成28年度 鷺宮おやじ塾 実施内容】

≪第1回≫ 6月23日(木)『けんこう測定会&伝授!おやじの健康管理術』

講師:健康運動指導士、保健師

内容:健康に関する講話及び健康測定会

【測定会における測定項目】

- ①身長
- ②体組成(体重、BMI、基礎代謝量、体脂肪率、内臓脂肪指数、筋肉量、推定水分率)
- ③血圧 ④腹囲 ⑤握力(左右) ⑥骨密度 ⑦血管年齢
- ⑧肺年齢

※体脂肪率、筋肉量については、全身・右上肢・左上肢・右下肢・左下肢と部位別の測定が可能である。

※測定会での測定項目については、同世代の男性の平均値と比較できるように、結果表を工夫した。また、測定結果の見方、改善のためのポイント等について保健師・健康運動指導士からアドバイスをした。

会場:鷺宮保健センター

参加人数:20人(64歳以下2人、65歳以上18人)

備考:埼東よみうりの取材あり

≪第2回≫ 7月28日(木)『おやじ改造計画 劇的?ビフォーアフター①』

講師:健康運動指導士

内容:メタボ・ロコモ予防、解消のための運動

会場:鷺宮公民館

参加人数：20人（64歳以下1人、65歳以上19人）

《第3回》 9月29日（木）『おやじのためのカンタン栄養学&料理の基本』

講師：管理栄養士

内容：栄養講話、計量の基本

会場：鷺宮保健センター

参加人数：17人（64歳以下1人、65歳以上16人）

《第4回》 10月27日（木）『おやじ改造計画 劇的？ビフォーアフター②』

講師：健康運動指導士

内容：メタボ・ロコモ予防、解消のための運動

会場：鷺宮公民館

参加人数：14人（64歳以下1人、65歳以上13人）

《第5回》 11月24日（木）『ちょっと座ってみませんか？おやじの座禅体験』

講師：住職

内容：座禅体験、法話

会場：鷺宮公民館

参加人数：11人（64歳以下1人、65歳以上11人）

備考：悪天候（降雪）のため、参加人数が少なかった

《第6回》 12月22日（木）『おやじの自立支援！簡単ヘルシー料理を作ろう』

講師：管理栄養士

内容：調理実習、試食をしながら意見交換会、アンケート実施

会場：鷺宮公民館

備考：報告時点では未実施

《その他》 平成28年5月

- ・ヘルシーライフサポーター連絡会議において協力依頼
- ・参加者募集（広報誌、ポスター掲示・チラシ配布）

平成28年12月（事業終了後）

- ・最終日に実施予定のアンケートの集計・分析

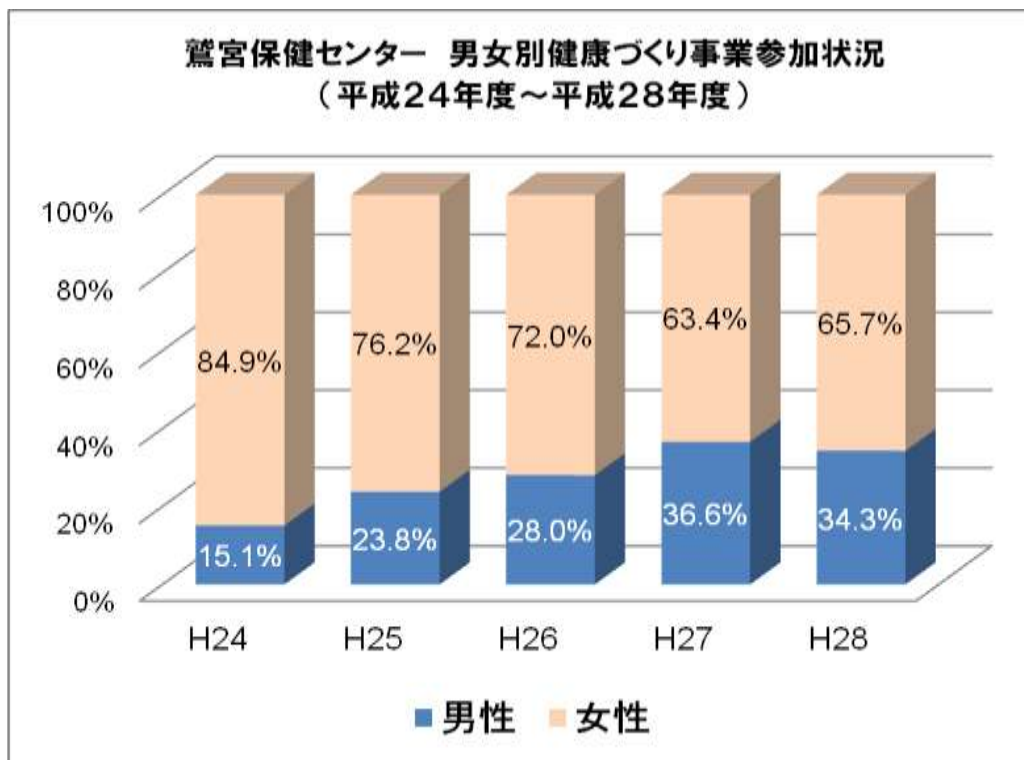




(ウ) 取組の効果

① 健康づくり事業への男性参加者割合の増加

鷺宮おやじ塾実施前の平成24年度の健康づくり事業への男性の参加割合は15.1%であったが、平成25・26年度は20%を超えた。平成27年度には鷺宮おやじ塾実施前の2倍以上の36.6%と男性の参加割合が増加した。平成28年度も30%を超える見込みである。



② 生活習慣改善への意欲の向上

報告時点では、参加者へのアンケート調査が未実施であるが、参加者からは「おやじ塾で学んだことを、生活習慣改善に活かしたい」「継続して健康づくり事業に参加してみたい」といった感想が聞かれ、参加者の生活習慣改善の意欲や健康づくりへの関心が高まったと考えられる。

(エ) 成功の要因、創意工夫した点

① 男性が参加しやすい事業内容、雰囲気づくり

男性に関心を持ってもらえるような事業内容、男性が苦手とする内容を克服してもらったための事業内容での実施を心がけた。また、特に初めて参加する男性の参加中の様子には気を配り、孤立しないよう職員や男性サポーターが声をかけるなど参加しやすい雰囲気づくりを心がけながら実施した。

回を重ねるにつれ、休憩時間に歓談する参加者が徐々に増え、仲間づくりとしての効果もあった。

② 久喜市ヘルシーライフサポーターの協力があったこと

健康づくり事業の実施にあたり、鷺宮保健センターでは「久喜市ヘルシーライフサポーター」による協力体制がある。鷺宮おやじ塾についても、受付や準備、後片付け等に協力が得られた。また、男性サポーターからの同じ男性としての視点から、男性が参加しやすい健康づくり事業のあり方について意見を聞くことができ、市と市民が協働しながら事業を実施した。

(オ) 課題、今後の取組

① 参加者数の伸び悩み

平成28年度の鷺宮おやじ塾への参加者数自体は、報告時点で実24人、延べ82人と、前年度よりやや減少している。1回も参加がなかった方や、途中で体調を崩し、参加できなくなった参加者もいた。継続して参加しやすい事業の実施方法や周知方法を検討し、参加者を増やしていきたい。

② 生活習慣病予防の効果が見えにくい

事業参加による生活習慣改善効果を見るために、事業終了後の生活習慣の変化や初回に行った測定会での結果の変化を参加者とともに確認を行えるような機会を作っていきたい。また、特定健康診査データの比較検証も視野に入れていきたい。

③ 自主グループ化に向けた支援

鷺宮おやじ塾の実施も来年度で5年目を迎え、平成27年度からの継続参加者は、13人で37.5%あった。自主グループ化等により、今後も市民自らが主体的に健康づくりに取り組める場の提供、自主グループ化に向けた支援について検討が必要である。