

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 本庄市

### ～ほんぼサロン～

#### (1) 取組の概要

この事業は特定保健指導の一環として平成24年度から開催しているもので、特定保健指導対象者を対象とし、生活改善計画を継続的に実践する一助となることを目的としている。

初回面接時に個別に生活改善計画を立て実践指導を行うが、自宅において単身孤独に継続できない場合が多いことから、同じ目的をもった参加者を集め、気軽な座談会形式で、健康づくりやダイエット等に関する成功談や失敗談、疑問や意見等を話し合うことで、連帯感や仲間意識が得られる。そしてモチベーションが上がったタイミングで、その場で保健師や管理栄養士からの指導を受けることで、帰宅後も生活改善意識の維持継続を図る。1回90分の設定で参加費は無料。

#### (2) 取組の契機

平成20年度の特定保健指導開始以降、運動や調理実習中心の教室等を開催してきたが、一方通行の講義形式では参加者の固定化や、参加者数の伸び悩みが見られた。そこで、指導対象者からの意見を聴取するとともに、意識向上に必要な要件は何かを検討したところ、共に頑張る仲間や連帯感の存在が有効なのではないかとの観点から、気軽に参加できる座談会形式を試行した。

#### (3) 取組の内容

事業名	ほんぼサロン
事業開始	平成24年度

	平成25年度	平成24年度
予 算	16千円 ・案内郵送 150人 1.2万円 ・試食用材料 0.8万円	34千円 ・案内郵送 350人 2.8万円 ・試食用材料 0.6万円
参加人数	24人	40人
期 間	平成25年6月～12月	平成25年2月
実施体制	保健センター	保健センター

(平成24年度の事例)平成24年度特定保健指導対象者で初回面接が成立している人(動機付け支援269人、積極的支援81人、計350人)に案内チラシを郵送。同時に、過去に特定保健指導に該当し、指導を受け教室等に参加した結果、数値が改善した人(成功談を語っていただく)10人に参加を依頼した。

平成25年2月14日、2月28日の2日間、保健センター内集団指導室において開催。気軽な座談会の雰囲気功を奏し、日ごろからダイエットや健康づくりが上手くいかない悩みや疑問点が話され、その場で保健師や栄養士が答える場面が展開された。また、生活改善に成功した経験者の話が良い刺激となり生活改善意識の向上に繋がった。栄養士が事前に作り用意した低カロリーおやつを試食し、そのレシピ紹介とともにカロリー管理の重要性を学んだ。椅子を使ったストレッチ等も実践し、栄養と運動両面の意識付けが行えた。

当日は参加者へのアンケートも行い、今後の教室等の企画の参考とした。

#### (4) 取組の効果

参加者のアンケート結果によると、当事業の参加者全員が参考になった旨を示し、座談会形式による試行に一定の意識向上効果が見られたと言える。

#### (5) 今後の取り組みと課題

現在は試行段階により、少人数、少回数であるが、今後は当事業参加経験者の追跡調査等を行い、その後生活改善意識が維持され、生活改善計画が実践されているかを検証するとともに、より効果的な意識向上のための手法を探求したい。

また、座談会形式を取るため、1部屋で最大20人程度の規模が限度となることから、開催回数や参加者数の増加が課題である。