

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) 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) 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。

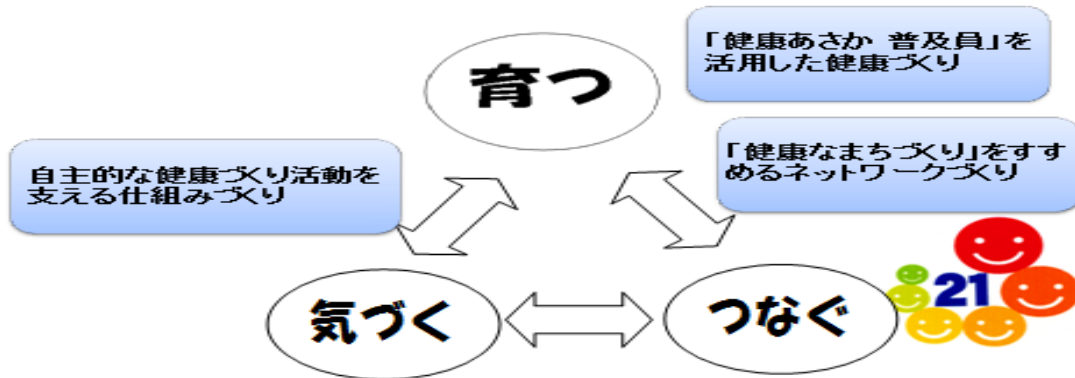
また、地域の力がある社会は、健康度が高く、健康長寿に結びつくといわれていることから、地域のつながりの強化を意識した「あさか健康プラン21シンボル事業」を実施している。

(3) 取組の内容および結果

<あさか健康プラン21シンボル事業>

「育つ」「気づく」「つなぐ」をキーワードに展開

健康づくり活動を推進するためのシンボル事業



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、平成30年12月現在367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28年度（3月末現在）	243人	7回（延べ218人）
平成29年度（3月末現在）	324人	7回（延べ177人）
平成30年度（12月現在）	367人	5回（延べ101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。

②ASAKA 健康ラウンジの実施

健康づくり情報の意見交換会を2ヶ月に1回定期的にも実施。以前の意見交換会をリニューアルし、健康あさか普及員からの意見を取り入れ開催した。

また、健康長寿サポーター講習や健康づくりの情報交換を行い、今後の健康づくり普及活動の取組みについて検討している。

<ASAKA 健康ラウンジの内容>

日時	会場	内容
4月12日（木） 13:00～15:30	保健センター	ロコモ予防体操（普及員講師）、 ロコモ学習
6月14日（木） 13:30～15:30	保健センター	お口の健康、レシピ交換と意見交換 成人歯科健診同日実施
9月13日（木）	城山公園	健康遊具の体験、ウォーキング、体操

13:30~15:00		
10月25日(木) 13:30~15:30	わくわくどーむ	健康まつりの打合せ、準備
12月15日(土) 13:00~15:30	中央公民館・コミュニティセンター	クリスマス音楽ライブ、お片づけ講座、食育ミニ講座、イベント活動報告
2月14日(木) 予定 13:00~15:30	保健センター	理学療法士が教える、カラダほぐし術(普及員講師)

③市民との協働作業により、健康づくりイベントの実施

健康づくり活動を多くの市民に普及しようとのことで、市のイベントへ参加し、健康づくり情報の普及ブースを設置。

健康あさか普及員とともに健康づくりの普及活動を行う。

<イベント等での健康づくりの普及活動の状況>

イベント名	内容	普及人数	参加者・普及員活動の様子
黒目川健康ウォークラリー	黒目川沿い約8,000歩のウォーキングしながら、5つのチェックポイントを回る。それぞれのポイントには、健康づくり(身体活動・歯科・食生活・休養・たばこ)のパネル展示を行い、関連した健康グッズを配布。	116人	当初予定していた定員100名を超えた申し込みがあった。親子での参加が多く、若い世代に向けて、楽しみながら健康づくりに気づける普及を行えた。
サマーフェスティバル	中央公民館で行われているイベントにおいて、健康づくり、健康あさか普及員活動紹介のポスター・パネル展示を行い、普及員の募集。他ラジオ体操および吹き矢の体験会を実施。	90人	シニア世代の他、小学生や子連れの親子が多く参加。活動サークルに所属している活発な市民の健康あさか普及員登録につながった。
アートマルシェ	商工会が行っている朝霞駅前のイベントにおいて、子育て世代向けに実施。牛乳パックを使った「ぱっくん人形作り」と折り紙でよく噛むことと歯みがき、野菜摂取を普及。	530人	駅前の目につきやすい場所で行っていたため、親子連れが参加しやすかった。働く世代の健康あさか普及員が中心に企画し、シニア世代が活動に参加。
健康	情報発信(シール調査・絵本の読み聞かせ)		多世代に健康情報の発信を実施。東洋大学の学生との協働実施の企画もあり、世代間交流になり、健康あさか普及員の活動意欲向上にもつながっている。

ま つ り		行った。	760人	健康あさか普及員がイベント内容の企画を検討し、準備から当日の活動まで主体となって実施。定期的な健康あさか普及員の集まり「ASAKA 健康ラウンジ」に参加できない健康あさか普及員も多数参加。
	身体活動(ラジオ体操・リズム体操)	音楽にあわせた体操の実施。 来場者に呼びかけ、気軽に参加できる場の提供		
	豚汁の配布、食育講座	よくかんで食べられるように具材を大きく切った、減塩豚汁を無料提供(200食)。 おやつとよく噛んで食べることに関する講座を管理栄養士が開催。		
	吹き矢の体験会(歯科・口腔)	吹き矢の体験会を実施。 吹き矢の健康効果を紹介しお口の健康についてパネル展示。		
合計			1,496人	

その他に、産業フェアにおいても健康づくりの普及活動を予定している。

④ 働く世代の健康あさか普及員の意見交換会の実施

働く世代は平日の参加が難しいとの意見から、休日に開催。

昨年度までは、働く世代対象で実施していたが、今年度は世代間交流の機会として、開催。

⑤ 健康長寿サポーター講習の実施

県で実施している健康長寿サポーター養成講座を、健康あさか普及員の基礎資格としており、講習を定期的実施。

(4) 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

健康づくりの情報発信の新たな方法を検討し、市民から市民への普及を実施し、口コミでの情報拡散をねらった。保健センター外の場所で健康情報コーナーを設置し、健康無関心層を意識した発信として、様々な方法を用いて実施。

保健センターで実施している3歳児健康診査や30代のヘルスチェックなどで健康づくり情報を発信した。

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

健康あさか普及員が主体として実施できる場として、ASAKA 健康ラウンジを2ヶ月に1回程度実施した。実施内容については、健康ミーティングを行い、健康あさか普及員と共に検討、企画にも携わってもらった。

③ 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。活動において、大学教授より健康づくり活動に関する助言をいただけることは、普及員自身の活力につながっているようである。

(5) 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おり、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る。

② 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367人。ASAKA 健康ラウンジへの参加は約20人程度。今後も新たな健康あさか普及員とともに、健康づくりの普及活動を実施していくため、活動体制の整備が必要である。

③ 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。