

健康長寿に係るイチオシ事業

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) 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、健康づくり活動を推進している。

(2) 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ます。

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) 内容

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、令和元年11月末現在389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29年度（3月末現在）	324人	7回（延べ177人）
平成30年度（3月末現在）	369人	6回（延べ120人）
令和元年度（11月末現在）	389人	5回（延べ116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。

様式 1

② ASAKA 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18日(木) 13:00~15:30	保健センター	靴の健康講座(普及員講師)、靴の履き方講座 ~靴を正しく履いてみよう~
6月20日(木) 13:00~15:00	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26日(木) 13:30~15:30	青葉台公園	歩行の健康効果と効果的な歩き方
10月10日(木) 13:30~15:30	わくわくどーむ	健康まつりの打合せ、健康体操レクチャー
11月7日(土) 13:00~15:30	わくわくどーむ	健康まつりの打合せ、健康体操リハーサル
12月8日(日) 13:00~15:30	保健センター	クリスマス音楽ライブ、特別講座「ブラッシングとプラスワンのお口ケアで歯を丈夫に保とう」、ミニ講座「歌うことの健康効果」、イベント活動報告

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×ウォークロゲイニング in むさしのフロントあさか 2019	写真スポットが掲載された地図をみながら市内各所を巡るフォトロゲイニングをウォークロゲイニングとして実施。スポットのうち3箇所を健康づくりスポットとし、健康づくりの情報発信を行った。また、ゴール場所で健康あさか普及員による活動紹介と健康づくり情報の紹介を行った。	116人	3箇所の健康スポットの設定により健康づくりの情報発信を行った。①熱中症の予防②栄養・食生活③休養・こころのブースに加えて、健康あさか普及員の活動紹介や健康づくり情報のパネル展示などを実施。

様式 1

イベント名	内容	普及人数	参加者・普及員活動の様子
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。工作「作ってあそぼ！げんき、まんてん、ピザやさん」ピザ生地に見たたえた紙のうえに様々な食材のイラストをのせてバランスよく食事をするを普及。	500人程度	駅前の目につきやすい場所で行っていたため、足を止めてみてくれる方が多かったので多くの方に普及できた。 働く世代の健康あさか普及員を中心に企画し、シニア世代の普及員が活動に参加。
健康まつり	健康あさか普及員活動紹介やメンバー紹介などのブースを設置予定だったがイベント中止。	－人	中止。
合計		616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、世代間交流の機会として休日に開催。
- 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、ASAHA健康ラウンジを2ヶ月に1回程度実施。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。

様式 1

(5) 課題、次年度に向けて

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、その他地域の団体に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 389 人。ASAKA 健康ラウンジへの参加は約 20～30 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。

様式 1
活動風景写真

ASAKA 健康ラウンジ
4月18日開催



12月8日開催



イベント等での健康づくりの普及活動の状況
ウォークロゲイニング



アートマルシェ

