

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 狭山市

### ～60歳以上の男性の健康づくり講座～ —男の健康セミナー～60歳からの健康づくり—

#### (1) 取組の概要

平成24年3月に策定した「第2次健康日本21狭山市計画・狭山市食育推進計画」に記載された「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「生活習慣病予防」の全5分野について、市民自らが学習することにより、日常生活において健康づくりの行動目標を実践し、健康の増進が図られることをねらいとして、健康づくり講座を開催している。平成27年度については、初めての試み「男性限定」講座を実施した。

#### (2) 取組の契機

平成15年度まで保健センターを主たる会場に「狭山健康市民大学」を開催してきたが、なお一層の市民の健康づくり意識の高揚を図るため事業の見直しを行い、「狭山健康市民大学」と「ヘルシークッキングスクール」を統合・刷新し、平成16年度から「健康づくり講座」として各公民館（平成27年度は保健センターのみ）で実施している。

#### (3) 取組の内容

事業名	健康づくり講座
事業開始	平成16年度

	平成27年度	平成26年度
予 算	71,200円 講師謝礼金 38,800円 実習材料費 32,400円	96,600円 講師謝礼金 58,800円 実習材料費 37,800円
参加人数	延べ38人	延べ125人
期 間	H27.11～H27.12	H26.6～H27.2
実施体制	健康推進課	健康推進課、社会教育課、水野・入曽・狭山台・新狭山公民館



会場 保健センター

日程及び内容

第1日 11月13日（金）午前10時から正午まで

(1) 「こころ」と「からだ」の健康づくり（講義）

講師：保健師 参加人数：13人

(2) すこやか体操

講師：すこやか体操普及指導員 参加人数：13人

第2日 11月24日（火）午前10時から正午まで

(1) おやじスマイル自信有（講義）

講師：歯科衛生士 参加人数：13人

(2) メンズヨガ

講師：外部インストラクター

第3日 12月9日（水）午前10時から午後0時30分まで

(1) 健康維持の食事の基本（講義）

(2) 手軽で簡単♪健康バランスメニュー（調理実習）

(1)(2)ともに講師：管理栄養士 参加人数：12人

#### (4) 取組の効果

講座終了後のアンケートで、参加者の多くが「講義で聞いた事を今後実践していきたい」と回答しており、参加者の健康づくり意識の向上に効果が見られた。

#### (5) 今後の取組課題

今回の健康づくり講座は、働き盛りの世代ではなく、60歳以上の男性を対象に実施したが、依然として参加人数の少ないことから、周知方法の検討が課題である。

## 平成27度健康づくり講座参加者アンケート調査集計一覧

※「割合」は小数第2位四捨五入で表示

※未回答の方もいるので、回答数と参加者数は一致しません。

Q1 『「こころ」と「からだ」の健康づくり』の内容について理解できましたか。

Q1

	回答数	割合
できた	7	63.6%
少しできた	3	27.3%
あまりできなかった	1	9.1%
全くできなかった	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q2 『「こころ」と「からだ」の健康づくり』の講義を聞いて、今の気持ちに近いものはどれですか。

Q2

	回答数	割合
すでに実行している	6	54.5%
今日から実行したい	1	9.1%
1か月以内に実行しようと思っている	2	18.2%
6か月以内に実行しようと思っている	1	9.1%
したいと思うが実行できない	1	9.1%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q3 『おやじスマイル自信有！』の講義を聞いて、口の健康と全身の健康は繋がっていることを理解できましたか。

Q3

	回答数	割合
できた	6	54.5%
少しできた	4	36.4%
あまりできなかった	1	9.1%
全くできなかった	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q4 『手軽で簡単♪健康バランスメニュー』の調理実習や料理の試食をして、気づいたことや心掛けたいこと、取り組んでみたいことはありますか。

Q4

	回答数	割合

ある	8	72.7%
ない	1	9.1%
今はないがこれから考えていきたい	2	18.2%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q5 『健康維持食事の基本』の講義を聞いてバランスのよい食事「主食・主菜・副菜」について理解できましたか。

	回答数	割合
できた	8	72.7%
少しできた	3	27.3%
あまりできなかった	0	0.0%
全くできなかった	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q6 すこやか体操は楽しくできましたか。(1つだけ○)

	回答数	割合
できた	6	54.5%
少しできた	4	36.4%
あまりできなかった	0	0.0%
全くできなかった	0	0.0%
欠席	1	9.1%
合計	11	100.0%

Q7 ヨガは楽しくできましたか。(1つだけ○)

	回答数	割合
できた	5	45.5%
少しできた	5	16.1%
あまりできなかった	1	4.0%
全くできなかった	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q8 この講座は最初に何でお知りになりましたか。

	回答数	割合
広報さやま	7	63.6%
狭山市公式ホームページ	0	0.0%
公民館だより	1	9.1%
チラシ	1	9.1%

健康づくり団体関係者	1	9.1%
友人・知人	1	9.1%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q9 今回受講した講座内容のうち、今後の健康づくりの参考となったものはありましたか。(複数回答)

	回答数	割合
1.「こころ」と「からだ」の健康づくり(参加 13 名)	4	30.8%
2.おやじスマイル自信有！(参加 13 名)	2	15.4%
3.健康維持食事の基本(参加 12 名)	4	33.3%
4.手軽で簡単♪健康バランスメニュー調理実習(参加 12 名)	4	33.3%
5.すこやか体操(参加 13 名)	5	38.5%
6.メンズヨガ(参加 13 名)	3	23.1%
無回答(回収枚数 11 枚)	0	0.0%
合計	22	

※Q9の「割合」については、アンケート回答があった参加者数でそれぞれの回答数を割って出したもの

Q10 この講座に参加しての満足度はいかがでしたか。

	回答数	割合
満足	7	63.6%
やや満足	4	36.4%
ふつう	0	0.0%
やや不満	0	0.0%
不満	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q11 ご自身ののこについてお聞かせください。

①性別

	回答数	割合
男性	11	100.0%
女性	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

②年齢

	回答数	割合
60歳代	5	45.5%
70歳代	4	36.4%
80歳代以上	2	18.2%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

### ③お住まい

	回答数	割合
入間川地区	2	18.2%
入曽地区	5	45.5%
堀兼地区	1	9.1%
柏原地区	1	9.1%
水富地区	0	0.0%
新狭山地区	0	0.0%
狭山台地区	2	18.2%
奥富地区	0	0.0%
市外	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	11	100.0%

Q12 今回の講座に参加して、感じたことがありましたらご記入ください。

- ・次回も出席したい。
- ・大変参考になりました。
- ・大変、有意義な体験が出来ました。
- ・楽しかった。特に料理は何度でもお願いします。
- ・開催場所が近くて良かった。
- ・食事の基本(主食・主菜・副菜)の区分を意識し、食事することの重要性を学びました。
- ・座談会をして相互理解・体験談が欲しかった。市民広報を徹底してほしい。