

健康長寿に係る先進的な取組事例

狭山市

～子育てママのための健康づくり講座～

—美ママの秘訣—

(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25年度・26年度については、それまで参加の少なかった若い世代の参加を促すため、子育て中の母親を対象に講座を実施した。

(2) 取組の契機

平成15年度までは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26年度	平成25年度
予 算	96,600円 講師謝礼金 58,800円 実習材料費 37,800円	71,000円 講師謝礼金 36,000円 実習材料費 35,000円
参加人数	97人 (H26.11時点)	94人
期 間	H26.6～H27.2	H26.1～H26.3
実施体制	健康推進課、社会教育課、狭山台・水野・新狭山・入曽公民館	健康推進課、社会教育課、水富・奥富・柏原公民館



平成26年度

会場	月日	内容	参加者数	講師
狭山台公民館他	6/10 (火)	・講義：「こころ」と「からだ」の健康づくり ：美容と健口に嚙ミング30！ (含 歯磨き指導)	10人	・保健師
	6/17 (火)	・すこやか体操 ・肩こり解消講座	10人	・歯科衛生士
	6/24 (火)	・講義：健康維持食事の基本 ・調理実習：手軽で簡単♪健康バランスメニュー	13人	・管理栄養士
水野公民館	9/17 (水)	・すこやか体操 ・ヨガ	14	
	9/24 (水)	・講義：「こころ」と「からだ」の健康づくり ：美容と健口に嚙ミング30！ (含 歯磨き指導)	6人	・すこやか体操普及指導員
	10/1 (水)	・講義：健康維持食事の基本 ・調理実習：手軽で簡単♪健康バランスメニュー	13人	
新狭山公民館	11/6 (木)	・講義：「こころ」と「からだ」の健康づくり ：美容と健口に嚙ミング30！ (含 歯磨き指導)	10人	・他
	11/11 (火)	・すこやか体操 ・ヨガ	10人	
	11/21 (金)	・講義：健康維持食事の基本 ・調理実習：手軽で簡単♪健康バランスメニュー	13人	
入曽公民館(予定)	2/4 (水)	・講義：「こころ」と「からだ」の健康づくり ：美容と健口に嚙ミング30！ (含 歯磨き指導)		
	2/19 (木)	・すこやか体操 ・フットセラピー		
	2/27 (金)	・講義：健康維持食事の基本 ・調理実習：手軽で簡単♪健康バランスメニュー		

(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、従来とは対象者を変え、“子育て中の母親”という制限を設け、“子育て中”にポイントを置いた講義を実施してみたが、対象者を限定した方がよいか、また、参加人数を増やすための方法を検討することが課題である。

平成26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。

	回答数	割合
できた	17	65.4%
少しできた	9	34.6%
あまりできなかった	0	0.0%
全くできなかった	0	0.0%
無回答	0	0.0%
合計	26	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。

	回答数	割合
すでに実行している	8	30.8%
今日から実行したい	14	53.8%
1か月以内に実行しようと思っている	2	7.7%
6か月以内に実行しようと思っている	1	3.8%
したいと思うが実行できない	1	3.8%
無回答	0	0.0%
合計	26	100.0%

Q3 『美容と健口(けんこう)に噛みんぐ30(さんまる)!』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。

	回答数	割合
できた	19	82.6%
少しできた	3	13.0%
あまりできなかった	0	0.0%
全くできなかった	0	0.0%
無回答	1	4.3%
合計	23	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。

	回答数	割合
ある	24	72.7%
ない	1	3.0%
今はないがこれから考えていきたい	5	15.2%
無回答	3	9.1%
合計	33	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	28	93.3%
少しできた	2	6.7%
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	30	100.0%

Q6 すこやか体操は楽しくできましたか。

	回答数	割合
できた	25	86.2%
少しできた	2	6.9%
あまりできなかった	0	0.0%
全くできなかった	0	0.0%
無回答	2	6.9%
合計	29	100.0%

Q7 肩こり解消講座(ヨガ)について理解し楽しくできましたか。

	回答数	割合
できた	24	82.8%
少しできた	4	12.9%
あまりできなかった	0	0.0%
全くできなかった	0	0.0%
無回答	1	3.2%
合計	29	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	11	32.4%
公式ホームページ	0	0.0%
公民館だより	7	20.6%
チラシ	1	2.9%
健康づくり団体関係者	3	8.8%
友人・知人	9	26.5%
その他	1	2.9%
無回答	2	5.9%
合計	34	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 24 名)	14	58.3%
2.美容と健口(けんこう)に噛みんぐ 30!(参加 24 名)	16	66.7%
3.健康維持食事の基本(参加 38 名)	16	42.1%
4.手軽で簡単健康バランスメニュー調理実習(参加 38 名)	27	71.1%
5.すこやか体操(参加 26 名)	14	53.8%
6.肩こり解消講座・ヨガ(参加 26 名)	22	84.6%
無回答(回収枚数 34 枚)	0	0.0%
合計	109	

※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	24	70.6%
やや満足	5	14.7%
ふつう	3	8.8%
やや不満	0	0.0%
不満	0	0.0%
無回答	2	5.9%
合計	34	100.0%

Q11 ご自身のことについてお聞かせください。

①性別

	回答数	割合
男性	0	0.0%
女性	34	100.0%
無回答	0	0.0%
合計	34	100.0%

②年齢

	回答数	割合
20歳代	1	2.9%
30歳代	24	70.6%
40歳代以上	7	20.6%
無回答	2	5.9%
合計	34	100.0%

③お住まい

	回答数	割合
入間川地区	5	14.7%
入曽地区	9	26.5%
堀兼地区	6	17.6%
柏原地区	0	0.0%
水富地区	1	2.9%
新狭山地区	4	11.8%
狭山台地区	1	2.9%
奥富地区	1	2.9%
市外	1	2.9%
無回答	6	17.6%
合計	34	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。

※原文のまま

- ・子供を預けて、ゆっくりお話を聞けてとても貴重な時間でした。ありがとうございました。
体操は久々に身体を動かし、肩こり解消では肩がスッキリしました。
料理は美味しく、勉強になりました。
昨年、行われたパパママ応援講座、昨年参加出来なかったもので、今年もまた開催してほしいです。宜しくお願いします。

他