

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 蕨市

### ～健康づくりモデル地区事業「健康密度アップママ講座」～

#### (1) 取組の概要

平成25年3月に「わらび健康アップ計画（平成25～29年度）」が策定され、計画に基づき、健康づくりに取り組むこととなった。

計画の推進体制として、「健康づくり推進モデル地区」として2年間指定した地域を拠点に、1年目は、健康分野の優先課題を設定して活動し、その取り組み内容を全市に発信する。2年目は、自主的な活動を目指して、フォローアップと評価を行っていく。

家族の健康づくりの中心であると言える母親を対象にして、自己効力感を高め、自分を中心にして、子どもや家族を含めた健康づくり及び、地域（グループ、所属組織）を支える一人として、その一人の力が高まることが期待できる。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 健康アップ計画の推進体制での位置づけ

「健康づくり推進モデル地区事業」として、計画初年度から実施が決定されていた。

##### (イ) 健康アップ計画の重点目標とのつながり

4つの重点目標として、①「子どもの時期からの家族での望ましい生活習慣の定着」、②「食育の推進」、③「健診・検診の推進」、④「地域・学校・関係機関との連携の強化」があげられており、重点目標の達成のために、対象やすすめ方について検討し、本取り組みとなった。

(ウ) 第1次計画「健康わらび21計画（平成18～24年度）」では、「健康密度アップ隊（健康づくりリーダー）養成講座」を開催し、活動を継続しているが、自主的に活動できるまで育っていない。また、メンバーが高齢化しており、介護予防事業との対象が重複している等の課題がある中で、本計画では新たにどう展開するか検討し、実施した。

##### (エ) 取組の内容

事業名	健康づくりモデル地区事業「健康密度アップママ講座」
事業開始	平成25年度
予算	(平成26年度) 54万円 ・講師謝礼 4万円

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 託児賃金 13万円</li> <li>・ 消耗品（調理用食材費等） 6万円</li> <li>・ 全戸配布用リーフレット 31万円</li> </ul>
参加人数	12人
期 間	平成26年7月～平成27年3月
実施体制	保健センターと北町公民館の協力により実施

- ① 「健康密度アップママ講座～健康で、幸せな人生のために～」（4回コース）  
（平成26年7月） 対象：1歳～未就園児を持つ母親
  - ・ 自己効力感のアップ・グループ作り
  - ・ 「20年後の夢」に向かって、各個人の目標・行動計画を立てる
  - ・ 個人の目標・行動計画を共有化、効果的な取り組み方法を検討する
  
- ② 「健康密度アップママ」の「20年後の夢」を実現するための取り組みを実施  
（平成26年9月～平成27年3月）  
優先課題 1. 家族とのコミュニケーション（夫・子ども） 2. 食事 3. 運動  
4. 自己実現（自分磨き）
  
- ③ 「健康密度アップママ」の取り組みをリーフレットにまとめ、全戸配布（平成27年3月作成・配布予定）

(オ) 取組の効果 （7～11月）

※まだ、事業の途中であるので、自己効力感の確認等を含めて、取り組みの効果を評価していく

- ① 自己実現のために「健康の大切さ」を理解できた。
  
- ② 自己実現のために、自分を大切にすることや家族や周りからの気づきや支えの大切がわかった。
  
- ③ エクササイズを通して、自己効力感の向上や、グループでのエンカウンターができたことで、自己実現に向けての、今後の取り組みのための参加につながる事ができた。
  - ・ 自尊感情(セルフエスティーム): 開始時(平均)25.6点→終了時(平均)30.8点
  - ・ 自己効力感(セルフエフィカシイ): 開始時(平均)7.6点→終了時(平均)9.2点

(※グループでの取り組みを行い、3月にも効果を確認予定。)

④医療費の検証はなし

(カ) 創意工夫した点

- ① 自己効力感アップ、グループエンカウンターを行うのに、「新健康教育プログラム開発研究会」のエクササイズを取り入れた。
- ② 「20年後の夢」を実現するための目標・行動計画を共有化したことで、参加意識が高まった。

(キ) 課題、今後の取組

- ① 参加者数が定員数より少なかったなので、市全体の効果を含めてどう評価するか。
- ② 2年目の参加者のフォロー方法（※グループの継続の仕組みをつくる予定）
- ③ 最終的な結果がでるまでに時間を要する。