

健康長寿に係る先進的な取組事例

狭山市

～男性を対象とした健康づくり講座「目指せ★健康男子！」～ —ボクシングや自炊でカッコいい男になろう—

(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28年度は男性を対象として、5分野の計画目標を3日間に分けて学習する講座を実施した。

(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」として各公民館や保健センターを会場として実施している。

(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28年度	平成27年度
予 算	22,883円 講師謝礼金 14,400円 実習材料費 8,483円	71,200円 講師謝礼金 38,800円 実習材料費 32,400円
参加人数	延べ25人	延べ38人
期 間	H28.10(3回実施)	H27.11～H27.12
実施体制	健康推進課	健康推進課



会場 保健センター

日程及び内容

第1日 10月1日(土) 午前9時から12時まで 参加人数：8人

(1) 「こころ」と「からだ」に関する健康づくり(講座・実技、40分)

講師：外部講師

(2) 長寿健康サポーター養成講座(講座・テスト、45分)

講師：保健センター保健師

(3) すこやか体操

講師：すこやか体操普及指導員

第2日 10月8日(土) 午前9時から12時まで 参加人数：10人

(1) 「歯」「口腔ケア」に関する健康づくり(講座、40分)

講師：保健センター歯科衛生士

(2) ボクシング入門(実技、60分)

講師：外部講師

第3日 10月15日(土) 午前9時から12時まで 参加人数：7人

(1) 「食事」に関する健康づくり(講座、30分)

(2) 簡単！男のバランス弁当～主食・主菜・副菜をそろえてヘルシーに～
(調理実習、120分)

(1)(2)ともに講師：保健センター管理栄養士

(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「内容について理解できた」と回答しており、感想の中には「講義の内容に継続して取り組みたい」「食生活を見直そうと思った」などの意見があるなど、参加者の健康づくりに対する意識の向上が見られた。

(5) 今後の取組課題

今回の健康づくり講座は、働き盛りの世代から60歳以上の幅広い層の男性を対象に実施したが、毎年度の参加人数が少ないことから、周知方法の検討、より関心を持ってもらえるような企画づくりなどが課題である。

平成28年度健康づくり講座 参加者アンケート結果

- ・アンケート対象者・・・講座3日目参加者7名
- ・最大回答数・・・7名
- ※ただし、7名全員が全ての講座実施日に参加していないため、未受講者あり

以下、アンケート集計結果

- 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。(1つだけ○)
- 1、できた・・・4名
 - 2、少しできた・・・3名
 - 3、あまりできなかつた・・・0名
 - 4、全くできなかつた・・・0名
- 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。(1つだけ○)
- 1、すでに実行している・・・0名
 - 2、今日から実行したい・・・1名
 - 3、1か月以内に実行しようと思っている・・・4名
 - 4、6か月以内に実行しようと思っている・・・1名
 - 5、したいと思うが実行できない・・・1名
- Q3 『「歯」と「口腔」の健康づくり』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。(1つだけ○)
- 1、できた・・・2名
 - 2、少しできた・・・3名
 - 3、あまりできなかつた・・・0名
 - 4、全くできなかつた・・・0名
- 【未受講者・・・2名】
- Q4 『「食事」に関する健康づくり』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。(1つだけ○)
- 1、ある・・・5名
 - 2、ない・・・0名
 - 3、今はないがこれから考えていきたい・・・2名
- ※Q4で「1.ある」とお答えいただいた方だけにお伺いします。
それはどんなことですか。下記に具体的にご記入ください。
- ・バランスよく食べるのが大事

- ・弁当箱の配分に納得
- ・十分理解しているが、実際にはなかなか実行できない
- ・主菜を全く食べないことも体に良くなく、必ずバランスを考え、食事をしなければならないこと。弁当箱の表示とカロリーが近いこと。
- ・副菜は1～3品あると良い。

Q 5 すこやか体操は楽しくできましたか。(1つだけ○)

- 1、できた・・・4名
 - 2、少しできた・・・0名
 - 3、あまりできなかつた・・・1名
 - 4、全くできなかつた・・・0名
- 【未回答・・・2名】

Q 6 ボクシングは楽しくできましたか。(1つだけ○)

- 1、できた・・・4名
 - 2、少しできた・・・1名
 - 3、あまりできなかつた・・・0名
 - 4、全くできなかつた・・・0名
- 【未受講・・・2名】

Q 7 『簡単！男のバランス弁当』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。(1つだけ○)

- 1、できた・・・4名
 - 2、少しできた・・・2名
 - 3、あまりできなかつた・・・0名
 - 4、全くできなかつた・・・0名
- 【未回答・・・1名】

Q 8 この講座は最初に何でお知りになりましたか。(1つだけ○)

- 1、広報さやま・・・2名
- 2、狭山市公式ホームページ・・・1名
- 3、公民館だより・・・0名
- 4、チラシ・・・1名
- 5、健康づくり団体関係者（健推協・すこやか推進員・すこやか体操普及指導員）
・・・1名
- 6、友人・知人・・・2名
- 7、その他・・・0名

Q 9 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がありましたか。(受講したものであればいくつでも○)

【複数回答】

- 1、『「こころ」と「からだ」の健康づくり』の講義・・・1名
- 2、『「歯」と「口腔」の健康づくり』の講義・・・4名
- 3、『「食事」に関する健康づくり』の講義・・・2名
- 4、『簡単！男のバランス弁当』の調理実習・・・4名
- 5、すこやか体操・・・1名
- 6、ボクシング・・・4名

Q10 この講座に参加して、満足度はいかがですか。(1つだけ○)

- 1、満足・・・2名
- 2、やや満足・・・5名
- 3、ふつう・・・0名
- 4、やや不満・・・0名
- 5、不満・・・0名

Q11 ご自身のことについてお聞かせください

・年齢

20代・・・4名

50代・・・1名

60代・・・2名

・住まい

市内一入間川地区（2名）

一入曽地区（2名）

一堀兼地区（1名）

一狭山台地区（1名）

市外一川越市（1名）

Q12 今回の講座に参加して、感じたことなどがありましたらご記入ください。

- ・少人数で講師との距離感が近くて良かったです。
- ・継続して、健康づくりに取り組みたいと思います。
食事に関する講義を受け、あらためて食生活を見直そうと思いました。
- ・料理のおもしろさを知れました。
- ・もっと大勢の人が参加すれば良いのと思いました。