

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

働き盛り年代層にある男性の健康づくりを推進する「健康男子プロジェクト」事業

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

旭川市保健所保健指導課地域保健第1, 2係

代表者：川村 ひとみ

勤務先：旭川市保健所

所 属：保健指導課

所在地：〒070-8525

北海道旭川市7条通10丁目

旭川市第二庁舎

T E L : 0 1 6 6 - 2 5 - 6 3 6 5

F A X : 0 1 6 6 - 2 5 - 1 1 5 1

E-Ma i l : hokensidou@city.asahikawa.hokkaido.jp



◇活動方針

◎背景

生活習慣病は長年の生活習慣が影響して発症に至る疾病であり、若年からの取り組みが非常に重要であるとされている。生活習慣病予防の観点からみた本市の健康課題として、①男性の虚血性心疾患の標準化死亡率（SMR）が国や道よりも高い（国：100，旭川市：123.9），②男性の要介護認定における原因疾患として脳卒中，心・血管疾患等の生活習慣病の割合が高い（男性：42.7%，女性：31.3%），③メタボリック症候群該当及び予備群の割合は男性が女性の3倍等があげられる。食生活アンケートからも30代男性において朝食の高い欠食率，野菜摂取量の少なさ，塩分摂取過多等の好ましくない生活習慣が示唆されていることから，青壮年期男性に対する生活習慣病予防は喫緊の課題となっているところである。

◎活動方針

20～40代の健康づくりに関心が低いとされる男性に焦点を当て，若い年代からの生活習慣病予防に取り組むことの必要性や実践例の情報を発信することで，主体的な健康づくりを推進するとともに，地域や企業と協働し，健康づくりに取り組みやすい環境の構築を図る。

活動成果報告書

◇活動内容

◎定義：『健康男子』とは、健康づくりに関してパーフェクトを目指すのではなく、「できること」を「まずは1個」から「ゆる〜く長く」実践しようとする旭川の男性である。

※「健康男子」のうち、自らの健康づくりに向けた取り組みを詳しく披露してくれる人を「健康男子の星」とする。

◎スローガン：「パーフェクトじゃなくていい、目指せ+1（プラスワン）の健康男子」

◎活動内容と成果（事業開始：平成24年10月）

1 Webを中心とした健康情報の発信（「健康男子」検索）

本市のホームページ（以下「HP」）に特設ページを作成し、本市の健康課題や生活習慣病予防に関する基礎知識のほか、青壮年期男性による健康づくり宣言（健康男子宣言）や自身の健康づくりに向けた取り組み、応援サポーターのメッセージや応援企業における社員の健康づくりに関する取り組み等を紹介している。また、Facebookも連動させ、情報発信の拡大を図っている。

事業開始前の本課HPへのアクセス数は月400程度であったが、事業開始後は月500～1000と増加している。本事業への登録者も「健康男子」317名（「健康男子の星」43名含む）、健康男子応援サポーター557名、健康男子応援企業13社と徐々に増加している。（平成26年1月31日現在）



2 民間企業との協働

本事業では地元の広告・情報発信企業と協定を結び、情報発信の拡大に取り組んでいる。協定した企業では、自社のHP内に特設ページを作成し本事業HPに繋げるほか、「ダイエットモニター」等の独自事業も実施。このように民間企業の協力を得て、健康づくりに関心が低い方にも気軽に情報に触れてもらえるような工夫を図っている。

3 企業への出前健康講座「健康イキイキ職場プロジェクト」

出前健康講座を希望する企業のうち、事前アンケートや健診データの提供があった企業には、社員の健康状態や企業における健康課題をデータ分析し、講話の中でそれらの実態提供や改善方法のアドバイスをを行っている。これまでに14社、約400名に対し実施した。

4 健康男子コンテストの開催

日頃Webを活用しない方々にも広く健康男子プロジェクトを認知してもらうために、「健康男子コンテスト」を開催。（平成25年9月14日 北の恵み食ベマルシェ2013 特設ステージ）

コンテストでは、メタボリック症候群を改善した30～50代男性のビフォーアフターや取り組み等を審査し『Best of Health Men』を決定するほか、既に登録されている「健康男子応援企業」の紹介や市内スポーツジムの協力を得て考案した「健康男子のための運動プログラム」を披露する等、本事業の普及啓発を図った。

コンテスト当日は、悪天候にも関わらず、300名以上の観客を得、幅広い年代層にも周知することができた。

また、コンテストの開催に当たっては実行委員会を設立し、協賛企業や出場者の協力を得るなど、大勢の市民参加によって実施することができた。

活動成果報告書

◇今後の計画

◎PRしたいこと

1 Webを中心とした健康情報の発信

若い年代から生活習慣病予防に取り組むことの重要性については広く認識されているところであるが、ライフイベントが充実し多忙を極めていく働き盛り年代に対する働きかけは困難を極めるところである。

そこで本事業では、対象者が健康情報を入手する際に、時間や場所等の制約を緩和できるようWebを活用した情報発信に手がけることとした。一般的に健康づくりは「毎日の食事制限や運動」等といった規制が多く、堅苦しいものと捉えられがちであると考え、その堅苦しさを払拭させるために、本事業では「できることをまず1個から」「ゆる〜く、長く」とメッセージしている。また、「健康男子の星」の取り組みやエピソードを通じて、読者自身が自らを振り返り、主体的に選択し実践することの重要性を啓発している。

このようにWebを活用することで、読者から友人等へ情報の拡散が幾重にもされ、これまで関わりを持つことが困難であった青年期層の反応やニーズが得られるようになった。

2 企業と連携した健康づくり

一日の大半を職場で過ごす働く世代の健康づくりは、企業との連携が非常に重要である。そのため本事業では、「健康男子応援企業」の取り組みを紹介するとともに、出前健康講座「健康イキイキ職場プロジェクト」を実施し、個人の取り組みを支える環境づくりの構築を図っている。

応援企業の取り組みを参考に新たな取り組みを開始する会社や社員の健康課題を会社全体の課題と捉え、社をあげて健康づくりを開始するなど、わずかではあるが反響も感じられるようになってきた。

◎今後の計画

現在実施している事業を更に充実させるとともに、新たな事業（下記の3、4）を導入し、本事業の推進を図る。

1 Webを中心とした健康情報の発信の充実

健康づくりに役立つ情報の提供や動機づけを担う媒体として、無関心層への関わりを目指し、具体的かつ魅力的な情報発信ができるよう充実を図る。その上で、民間企業との効果的な連携の在り方を模索し検証する。

2 第2回健康男子コンテストの開催

平成25年度に引き続き、コンテストを開催する予定。（時期、内容等の詳細については未定）

3 健康男子のための運動プログラムの普及

市内スポーツジムと協同制作した青壮年期の男性向け「10分間運動プログラム」を企業や地域へ普及し、運動習慣構築の促進を図る。

4 健康男子モニター事業

健康づくりの必要性を理解していても、方法や効果についてイメージすることは非常に難しいのが現実である。

そこで本事業では、未だ健診機会のない40歳未満男性を対象とした健診体験と一定期間内で健診から保健指導、生活改善の取り組みを体験する2つのモニター事業を実施する。

そして、それらの取り組みを通じた参加者の感想並びに客観的データ等の分析結果をWeb等で公開し、広く健康意識の醸成を図ることを計画している。

以上