

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

美ママ講座 ～次世代のメタボリックシンドローム予防～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

健康トライ team 美ママ

代表者：長嶋 芳恵

勤務先：東大阪市保健所

所 属：西保健センター

所在地：〒577-0054

大阪府東大阪市高井田元町2-8-27

T E L : 06-6788-0085

F A X : 06-6788-2916

E-Mail : nishihoken@city.higashiosaka.lg.jp



◇活動方針

特定健診・特定保健指導のデータ分析^{*1}より、東大阪市40～64歳女性の保健指導、受診勧奨、ハイリスク、スーパーハイリスク、治療中の合計が、全ての項目で非肥満群より肥満群の有所見者率が高く、特に東大阪市では高血圧の肥満群が65.8%、糖尿病の肥満群が63.4%であり大阪府の中でも高値にある。このことより、子育て世代の20～30歳代の女性が、自身の健康に対する関心と理解を深め、良い生活習慣・食習慣・運動習慣を身につけ、メタボリックシンドロームを予防することが重要であると言える。また、子育て世代の女性への働きかけが幼児期の子どもや夫の生活習慣に及ぼす効果も目的としている。

健康への意識が高い市民だけでなく、幅広い層へ啓発するために、管内の子育て支援センター2か所と協力し実施することで、保健センターに馴染みがない人にも働きかけを行うこととした。

また、平成24年度3回1コースで保健センターで母子分離の講座を開催し、運動、栄養、心理の面からのアプローチをした。母親が、夫や子どもの生活習慣に及ぼす効果も期待できる。

参加した母親の平均BMIは20.5で、ハイリスクなBMI値の母の割合は少なかった。しかし、改善が必要な生活習慣を送っている母は多く、適切な生活習慣や正しい知識を提供でき、この教室の意義はあったと考える。

活動方針に記載したように、非肥満群より肥満群の有所見者率が高いことから、平成25年度は将来生活習慣病を招くリスクが高い市民へのアプローチに重点を置き、健康的な生活習慣の継続状況確認のため、教室終了3ヵ月後のフォローアップ教室を開催し、継続の評価、夫や子どもの生活習慣に及ぼす効果についても評価をしていきたいと考えている。

活動成果報告書

◇活動内容

1) 内容・参加者数

管内の子育て支援センター2か所において、「カラダ年齢測定」「食事チェック」を行った。

子育て支援センターの自由来館時に保健センターのコーナーを作り、体組成測定、パソコン（栄養診断ソフト）を利用し食事診断、乳房モデルを使用し乳がんの自己検診など育児中の母親自身の健康に関する啓発を行った。

①A 子育て支援センター（平成 25 年 9 月 26 日） 体組成計・がん啓発 11 名、食事診断 7 名

②B 子育て支援センター（平成 25 年 10 月 22 日） 体組成計・がん啓発 26 名 食事診断 16 名

2) 分析

(1) 対象

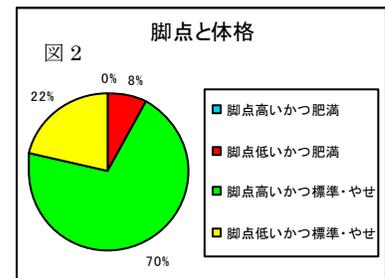
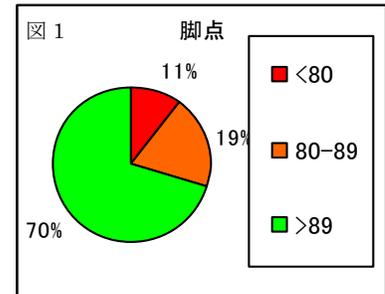
「カラダ年齢測定」を行った 25～29 歳は 13 人、30～34 歳は 13 人、35～39 歳は 7 人、40～45 歳は 4 人の 37 人について分析をした。

(2) 体格

BMI は 18.5 未満は 3 人、18.5 以上 25 未満は 28 人、25 以上は 6 人であった。

体組成計で測定した結果、筋肉量の評価として脚点*2を用いた。脚点がやや低い・低い人は 11 人 (30%)、そのうち肥満かつ脚点が低い人は 3 人 (8%)、標準かつ脚点が低い人は 8 人 (22%) だった。(図 1、図 2)

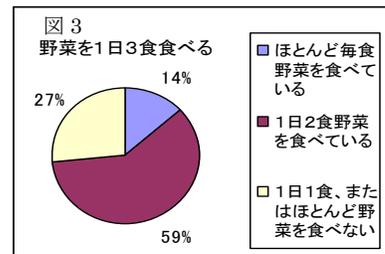
肥満かつ脚点が低い人は現時点で、ハイリスク群である。また、体格は標準だが、脚点が低い運動不足型の人は現在標準体格に位置づけられるが、筋肉量や基礎代謝量の減少が予測される将来には、メタボになる可能性が高いため、ハイリスク予備軍と考えられる。(図 2)



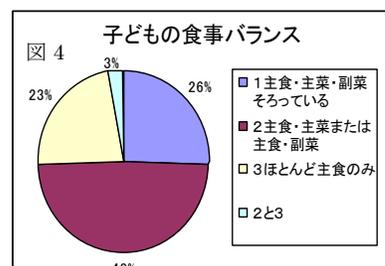
*2 脚点…全身の筋肉量は体重から体脂肪量を引いた量から推定される。従って筋肉量は運動によって体重が減少した場合でも、筋肉量が過小に評価されてしまう。その点、脚点は体重変化による影響が少ない。

(3) 食事

健康に気をつけている人は 15 人 (43%) おり、そのうちほとんど全員が食事に気をつけていると回答した。「野菜をとるようにしている」「バランスよく食べる」といった回答があった。しかし、野菜を 1 日 3 食食べていますか? という問いに対しては、野菜を 1 日 3 食食べている人は 14% と少なく、1 食またはほとんど食べない人は全体 27% を占めていた。(図 3)



朝食摂取についての調査では、子どもは全員朝食を食べていたのに対し、2 人の母は朝食を欠食していた。そのうち食事バランスが整っている子どもは 9 人 (26%) であった。(図 4)



(4) 飲酒

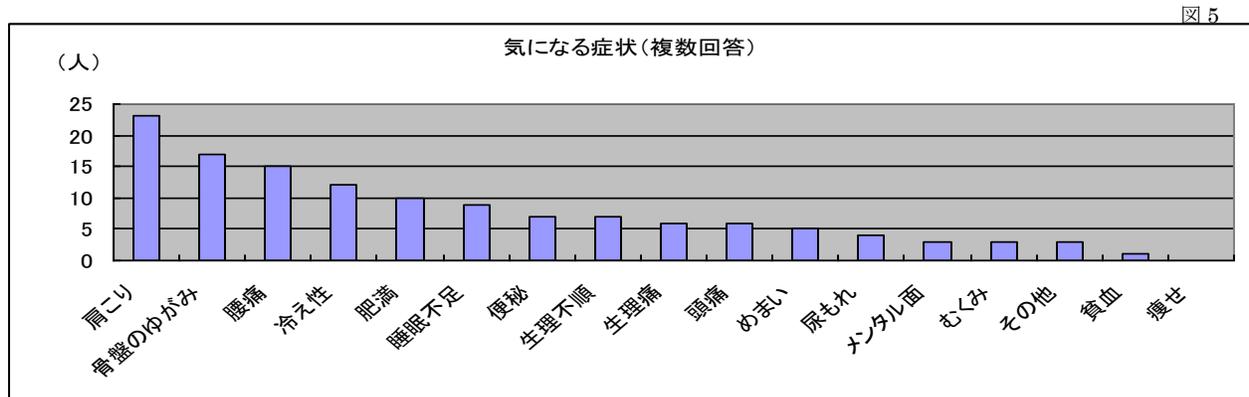
適正飲酒量を知っていると答えた人は 5 人 (14%) しかいなかった。

活動成果報告書

(5) 運動

1日30分以上の運動を週2回以上行っている人が4人(11%)しかいなかった。

現在気になる症状では、全員何らかの症状があると回答していた。(図5)肩こりなど多かった症状は運動により緩和できるものが多く、運動不足も起因していると考えられる。身体活動のうち育児などで体は動かす生活活動はしているが、運動はしていないと考えられる。



◇今後の計画

子育て支援センター2か所での結果を受け、1月から実施する3回1コースの美ママ講座では、昨年の内容に加えて以下の項目についても追加する。

- ・母の1日に必要な野菜摂取量と適切な栄養バランス、適正飲酒量を伝える。
- ・母の気になる自覚症状を緩和できる運動を取り入れ、継続の必要性を知ってもらう。
- ・母自身の食事を見直してもらうことで、子どもや夫に提供する食事を見直すことにもつなげていく。

<対象>未就学児をもつ母親でBMI 23以上の方優先に選考。定員20名。

1月29日 ・保健師による血圧・体組成計・腹囲の測定

問診票(食事行動、ストレスチェック)の記入、ライフコーダーの貸し出し

- ・健康運動指導士による運動実技「インナーマッスを鍛える」「姿勢美人になる方法」
- ・管理栄養士による講話と食事診断「食事バランスと必要な野菜の摂取量」

2月12日 ・健康運動指導士による運動実技「日常生活への運動の取り入れ方」「正しい歩き方」

- ・保健師の講話「喫煙と受動喫煙の害」「適正飲酒」「生活習慣病予防」「子どもの肥満」

3月5日 ・心理士によるエゴグラムを用いた講話と演習「上手な気持ちの切り替え法」

- ・管理栄養士による「食事レシピの伝授と試食」
- ・保健師による血圧・体組成計・腹囲の測定、女性のがんの啓発
- ・食事記録とライフコーダの結果、回収したアンケートをもとに美ママレポートを作成。
- ・保健師、栄養士より参加者それぞれに美ママレポートを返却。

H26年度6月にフォローアップ教室を行い、生活習慣改善の継続性と効果、家族への波及効果を確認する。

*1 「大阪府内市町村国民健康保険及び大阪府後期高齢者における医療費データ並びに大阪府市町村国民健康保険における特定健診・特定保健指導のデータ分析」報告書(平成24年度版)

以上