

活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

パパ&ママクラス 健康づくりセミナー
～パパも一緒に元気になろう～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

茨木市 健康福祉部 保健医療課 食育・健康増進グループ
代表者：木村 葉子

勤務先：茨木市役所

所 属：健康福祉部 保健医療課

所在地：〒567-0031

大阪府茨木市春日3丁目13番5号

TEL：072-625-6685

FAX：072-625-6979



◇活動方針

【背景】

「健康いばらき21・食育推進計画」における、若い世代の生活習慣や食生活における課題から、妊婦（以下プレママ）やその夫・パートナー（以下プレパパ）の健康意識に注目が集まっている。プレママやプレパパが自身の健康について考え、将来の生活習慣病発症を予防することは、将来の健康寿命延伸や医療費削減に繋がると考えられる。また、妊娠期という特に健康への意識が高くなる時期にあたるため、この時期へ介入することで、将来の家族に対する健康づくりへと波及する効果が大きいと期待できる。そのため、従来のパパ&ママクラス（育児内容に関するテーマ）に加え、健康に関するセミナーを平成28年度から実施している。

【目的】

- ① プレママが健康な妊娠生活を送り、安心して出産を迎える。（主に栄養・喫煙）
 - ② プレパパが自身や家族の健康に意識を高める。
- 自身の生活習慣について見つめ直すきっかけとなる。

【意義】

妊娠期という特に健康への意識が高くなる時期に、生活習慣改善指導及び啓発を行うことは、若い世代の健康意識を高めることのみならず、将来の家族に対する健康づくりへと波及する効果が大きい。大学等と連携して取り組むことで、大学とプレママ、プレパパとの繋がりや地域の活性化が期待できる。

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

【活動内容】

保健師、栄養士、歯科衛生士が連携し、他職種協働により実施。プレママへは食事バランスチェック、プレパパへは体組成測定や血圧測定を行い、希望者へは市内大学の学生・教員（理学療法士養成学科）による身体機能評価（血管年齢測定、下肢筋力測定、柔軟性等）を実施。

<主な内容>

- ① 食事バランスチェック（SAT システム）（平成 29 年度からはプレママのみ）
- ② 血圧測定（プレパパのみ）
- ③ 体組成測定（プレパパのみ）
- ④ 展示（血圧、塩分、たばこに関するもの）
- ⑤ 歯科ミニ講座（平成 30 年度より実施）
- ⑥ 大学との連携（平成 29 年度より実施）

【活動成果】

参加者

パパ&ママクラス参加者のうち、毎回7割以上が健康チェックへ参加した。（延 2,000 人以上に実施。）

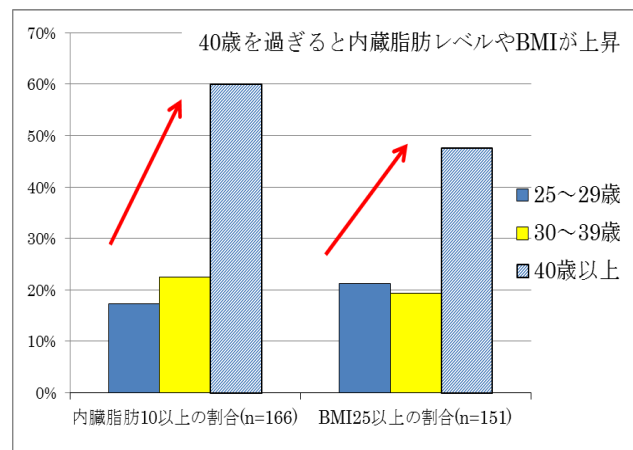
血圧測定結果

プレパパのうち、正常高値～高血圧者（130/85mmHg 以上）は全体の約 30%であり、収縮期、拡張期ともに高い傾向がみられた。（平成 28 年血圧測定結果より）

体組成測定結果

平均年齢	33.4±5.3 歳
min	21 歳
max	58 歳
H28～H29 実施者数	647 人

プレパパの体組成測定結果から、年齢があがるにつれ、内臓脂肪レベルや BMI が上昇する現状がわかった。また、内臓脂肪レベルは BMI よりも早い段階で上昇する傾向がみられた。



（平成 28～29 年度 体組成測定結果より）

20 歳代～40 歳代の若年層では、自身や周囲が気づかぬうちに内臓脂肪が蓄積している人が多いことが考えられる。さらに、40 歳以降では顕著に BMI や内臓脂肪レベルの上昇がみられたことから、30 歳代後半～40 歳代にかけての啓発が重要であり、今回の健康づくりセミナーは非常に良い機会であると考えられる。

活動成果報告書

食事バランスチェック結果

<塩分量>

適正な塩分量（男性8g未満、女性7g未満）を超えている割合はプレママで59.1%、プレパパでは69.1%であった。（平成28年度SAT結果より）妊娠期においても、塩分の過剰摂取が目立つ結果となった。適切な塩分量や野菜の摂取等について、妊娠期にも啓発を行っていく必要性が明らかとなった。

アンケート結果

<プレパパの主な感想>

自分のからだのことが少しわかりよかった。自分の体のことはあまり考えていなかった。血圧や体組成は測る機会がほとんどない。測定できる機会がありよかった。これから増える家族のために今のうちでできることをしたい。

<プレママの主な感想>

プレパパの気づきに繋がりよかった。塩分について、今後は気をつけたい。プレパパに専門職が指導してくれ、行動変容に繋がる良い機会となった。

◇今後の計画

毎年、実施した結果から、内容について見直しを行い、翌年度の健康づくりへ反映している。平成29年度より大学との連携、平成30年度より健康意識についてのアンケート、歯科ミニ講座の実施等、啓発の充実を図っており、今後も他職種連携により、内容の拡充に努めていく。「たばこ」については平成30年4月より、妊娠届出時から出産後にかけて、長期的に継続支援し、妊産婦の喫煙・再喫煙防止の取組みを開始している。

今後も、効果的に地域住民自らが健康に取り組めるような仕組みづくりに努めていく。

<パパ&ママクラス 健康づくりセミナーの様子>



若い世代への健康意識づけ



食事バランスチェック



血圧測定