

# 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

図書館を活用した地域住民への健康づくり支援  
～大和市文化創造拠点シリウスを通じて～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

大和市役所 健康福祉部 健康づくり推進課  
代表者：河野 晴奈



勤務先：大和市役所

所 属：健康福祉部 健康づくり推進課

所在地：〒242-8601

神奈川県大和市鶴間一丁目31番7号

TEL：046-260-5663

FAX：046-260-1156

## ◇活動方針

大和市では、第8次大和市総合計画における将来都市像である「健康創造都市やまと」を実現するため、健康に関する重点施策を編成した「大和市健康都市プログラム」を策定している。プログラムは大きく3つ「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」の健康領域に分け、その中の「人の健康」を効果的に実行するため、健康づくり推進課では「大和市文化創造拠点シリウス（以下シリウス）」において「健康意識を高めようプロジェクト」をあらゆる角度から展開している。シリウスは、図書館を中心とした生涯学習センターやホール、大和こどもの国のほか、カフェなどの商業施設も取り込んだ複合施設であるため、幅広い年齢層の方に利用されている。当課では、この点に着目し疾病予防や健康づくりをより多くの方に普及する取組として、シリウスを最大限活用し訪れる市民の健康づくりに力を入れて支援している。

## ◇活動内容とその成果

### ①『健康テラス』での健康講座

4階は健康をテーマとした蔵書を集めるとともに『健康テラス』という場を常設し、健康づくりに役立つ講座を週3日保健師・管理栄養士により開催している。内容は多岐にわたり、睡眠・飲酒・禁煙などの生活習慣病予防に関するもの、季節ごとのトピックスとして熱中症、食中毒、インフルエンザなどの講座がある。また神奈川県と共催の健康支援プログラムを実施し、企業の専門家を招いた講座も行っている。



# 活動成果報告書

- ・習慣化支援の参加人数 50～80 歳代の男女 60 人 (H29 年度実績)

## 習慣化支援の3か月取り組んだ内容紹介

- ・60 歳代男性「健康講座・各測定器の測定・体験会・各セミナーなどへ参加する。」
- ・70 歳代男性「ロコトレとして片足立ち(1分 X9 回),スクワット(20 回 X3 回), 四股をふむ(20 回 X3 回)」
- ・70 歳代女性「HbA1c6.3 なのであげない。カロリーを考えた食事。歩幅を 40cm→50cm に。」

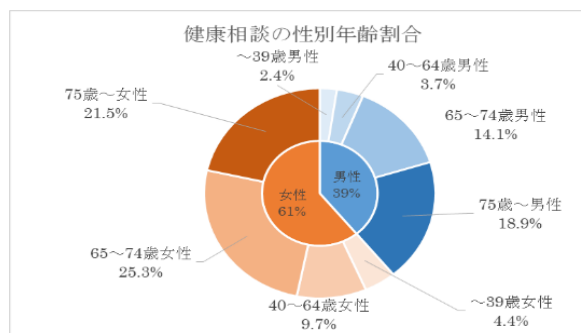
## ③健康度見える化コーナー測定器を使用した健康づくりの促進及び健康相談の実施

健康度見える化コーナーとは、自身の体の様子を測定できる機器を配した場所で、体組成計、骨健康度測定器、自動血圧計、血管年齢測定器、脳年齢測定器、ヘモグロビン量測定器、身長計、握力計、足指力計の9種類がある。シリウス開館中は自由に利用することができ、利用者自身が定期的に測定し、生活習慣を振り返ってもらうことを目的としている。週に6日、保健師・管理栄養士が訪れて測定結果をもとに指導を行い、高血圧や肥満、血管疾患、骨粗しょう症などの予防・改善指導を実施している。測定結果を確認しつつ話をする中で、利用者の改善すべきポイントの意識付けがしやすい。また、シリウスは若い利用者も多いことから女性に多い貧血・やせなどに対する指導も行っており、幅広い健康相談を受け付けている。

- ・健康相談件数 5,214 件 (H29 年度実績)

## 相談内容の上位3項目

- ・測定結果説明 4,584 人
- ・総合健康相談 209 人
- ・高血圧 131 人



## ④健康普及員による測定の協力及び活動紹介

本市では、自治会連絡協議会から推薦を受け、地域の健康づくりリーダーとして健康普及員が活動している。ウォーキングイベントをはじめ、健康づくりに関する教室を開くほか、健康度見える化コーナーにも参加するなど、専門職とともに測定の補助や活動紹介を行っている。普及員自身の健康増進はもちろんのこと、市民と普及員のつながりの場になっている。



- ・健康普及員の参加人数 (H29 年度実績) 75 人 (毎週土曜午前 10:30～12:30)

## ◇今後の計画

今後も各取組をより充実させ、以下の利点を生かしながら、シリウスを利用する市民の行動変容を促進し、市民が健康や生活習慣に関して関心を持って自ら取り組める支援を行っていく。

- ・男性の参加人数が多いこと (健康講座参加男性 49.8%、習慣化支援参加達成男性 50%)
- ・若年～壮年へのアプローチが行えること (健康相談 64 歳以下の割合 20.3%)
- ・専門職が住民の集う場に出向き、気軽に相談ができる環境を整えていること (健康相談件数 5,214 人)
- ・住民が自ら健康管理を行い、生活習慣を振り返れるような健康づくり支援を行っていること
- ・図書館と連動して、健康に関する知識を学べる機会を提供していること