

活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ セルフケアマネジメントの促進 ～U-39健診を通して～	
グループ名称・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 代表者：岡田 智子	
勤務先：茨木市役所 所 属：健康福祉部保健医療課食育・健康増進グループ 所在地：〒567-0031 大阪府茨木市春日3-13-5 TEL：072-625-6685 FAX：072-625-6979	

◇活動方針

【背景】

本市では、特定健診受診後のフォローとして、受診者向けに結果説明会を実施しており、U-39健診（アンダー39健診：16歳～39歳対象）においても、同様に健診結果説明会を実施していたが、参加者は約2割にとどまっていた。生活習慣病予防は、早い段階からの取り組みが重要と言われており、自身の健康状況を正確に把握することは、若い世代の健康を守っていく上で重要であると考えます。

また、若い世代への直接的なアプローチは難しいため、継続できる健康意識の向上を目指し、16～39歳頃の人たちをターゲットとし、早期からの予防対策、効果的な健康啓発を構築していく必要がある。そのためU-39健診受診者が参加しやすいよう健診当日に自分自身のセルフケアについて知ることができるセミナー（健康づくりセミナー）を開催した。

【目的】

①U-39健診を受診した市民へ、直接的に介入することで、自身の健康状況を把握し、生涯にわたる健康づくりを推進する。

②データが少ない若い世代の健康状態を分析する。

③分析結果を今後の健康啓発に役立てる。

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

【活動内容】

若年健診受診後に、希望者を対象に健康づくりセミナーを実施。（平日の健診で実施）

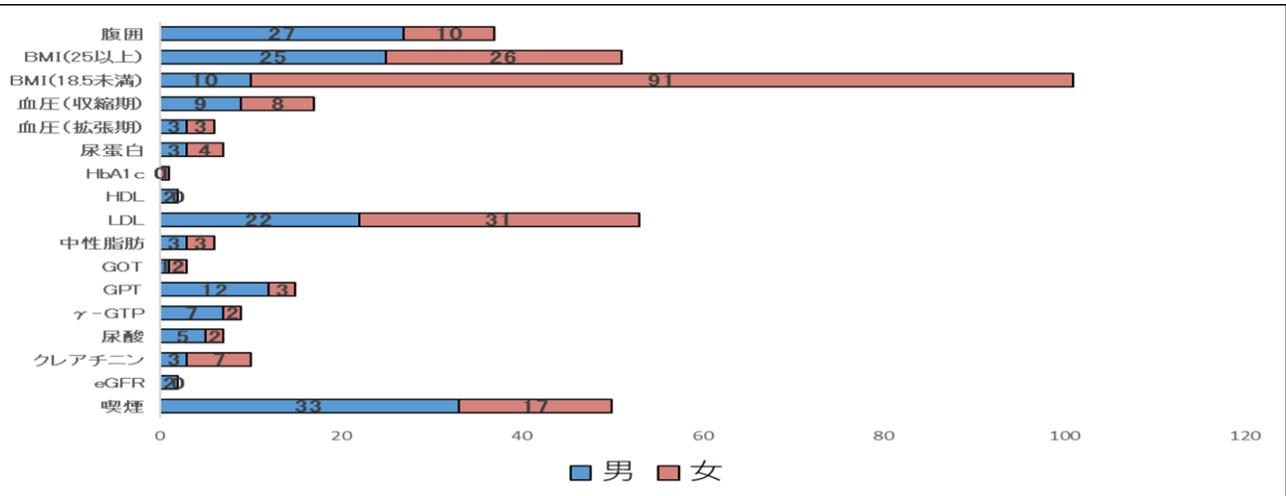
- ・体組成計を用いてBMIや筋肉量などを測定し、市民が自己の体格を理解できるよう指導。
- ・個別の保健指導等により、日頃の生活習慣や食生活を振り返る機会とするよう助言。
- ・外食における塩分量や脂質量の実際について、理解できるようフードモデルを展示。
- ・若い世代の傾向について情報を発信し、留意して欲しい健診結果について案内。

【活動成果】

・受診者の健診結果では、男性は肥満、女性は痩せ、または男女共にLDLコレステロール基準値異常が9.5%であり、若い世代から現在起こっている課題に対して、予防的介入が必要であると考えられる。

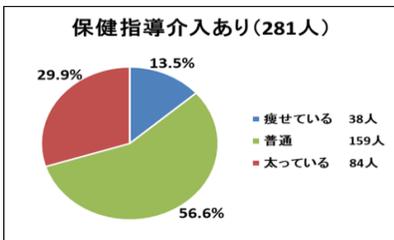
また、異常値について正しい認識をもち、早期に生活習慣の中で対策を取り入れてもらう必要がある。

- ・喫煙に関しては、医師・看護師から禁煙についての啓発資料を配布している。

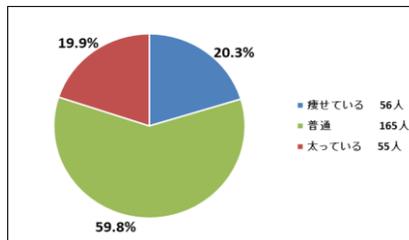


・適正体重の認識について、保健指導前後でアンケート調査を実施した結果、事前アンケート（保健指導前）、事前アンケート（保健師指導後）、実際のBMIの3つを比較し、痩せや肥満に対する認識が実際のパーセンテージ（%）に近づき、適正体重やBMIについての正しい認識になった。

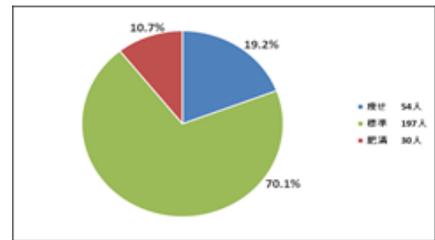
〈介入前の認識調査〉



〈介入後の認識調査〉



〈対象者のBMI結果〉

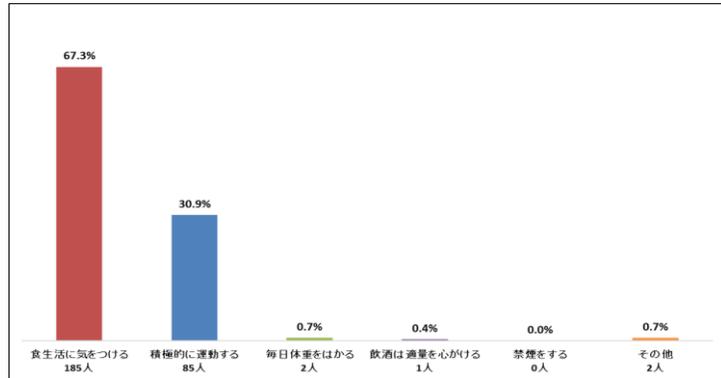
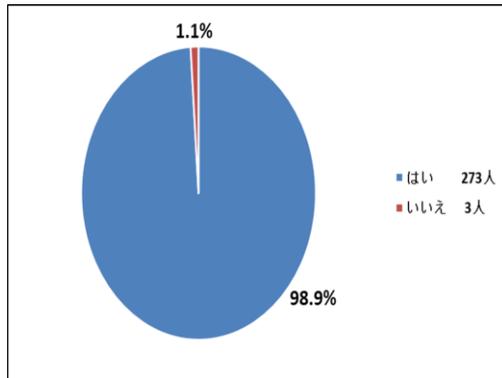


活動成果報告書

・健診当日の健康づくりセミナーは、自身の健康づくりのきっかけになったか?の問いに、約99%の方が「きっかけになった」と回答した。体組成計測、適正体重の説明、痩せ・肥満のリスクに関する資料配布等を直接的介入で実施することにより、対象者の生活習慣を振り返る機会になったと考えられる。

また、今後、健康で改善したいことはなんですかの問いに関しては、食生活、運動面に集中しており、日常生活の中で取組みを希望する人の割合が非常に高いことがわかった。

〈自身の健康づくりのきっかけになったか〉 〈今後、健康で改善したいことはなんですか〉



◇今後の計画

・健診当日に健康づくりセミナーを開催したことにより、保健指導を受けてくれる対象が増加したこと、そのことにより、若い世代の現状や意向を把握しやすくなったことはメリットであると考え、今後も事業を継続していく方向性である。

・40歳代に入る前から、「男性は肥満傾向」「女性は痩せ傾向」「LDL コレステロール値が高い人が多い」という課題が明確化しているため、課題に対して若い世代から健康課題について注意喚起していく必要があると考え、若い世代の課題に沿った健康啓発資料の作成や内容の充実などが必要である。

・LDL コレステロール値が高い人が多いことについての理由は不明確なため、今後は食育 SAT システムを導入し、若い世代の食生活の傾向を把握する他、対策に向けての取組みを検討する。