

# 活動成果報告書

令和3年度（第25回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ 「食事」と「運動」から脳血管疾患予防 ～脳血管疾患予防プロジェクト～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 小田原市役所 福祉健康部 健康づくり課 代表者：井澤 由美子	
勤務先：小田原市役所 所 属：福祉健康部 健康づくり課 所在地：〒256-0816 神奈川県小田原市酒匂2-32-16 TEL：0465-47-4723 FAX：0465-47-0830	

## ◇活動方針

小田原市の平成30年における脳血管疾患による死亡率は、人口10万人当たり101.5人であり、神奈川県内19市の中で最も高くなっており、例年全国や県と比べても高い状況にある。

脳血管疾患の誘因の1つである高血圧症は、生活習慣を起因としていることが多く、食生活や運動などの生活習慣の改善が必要と考えられている。

このことから、当市は平成24年度に策定した小田原市健康増進計画の中の「脳血管疾患予防プロジェクト」を重点的に取り組む事業とし、医師会等と協力しながら展開している。その中で今年度は、「食事」「運動」の2つの面から市役所の関係部署や民間企業等との協力を得て、市民の「塩分摂取量が多い」「運動習慣のない人の割合が多い」という課題に対し普及啓発活動に取り組み始めた。

## ◇活動内容とその成果

### ○食事グループ

近年、外出自粛生活により外食を控え、惣菜や弁当をコンビニエンスストアやスーパーマーケットで購入し、家で食事をする「中食」の利用者が増えていると言われている。総菜や弁当を購入する際に、塩分を控えることや野菜を摂取することを購入する市民に意識してもらいたいと考え、コンビニエンスストア及びスーパーマーケットでの普及啓発活動を開始した。



写真左（令和3年9月2日）  
セブンイレブンへの協力依頼

写真右（令和4年2月2日）  
スーパーマーケットへの弁当継続依頼

# 活動成果報告書

## ・コンビニエンスストアでの取り組み

本市が市政情報発信の協定を結んでいる株式会社セブン-イレブンへ協力依頼し、店内のお弁当やサラダコーナー等に、「減塩」や「野菜プラス1皿」のポップを掲示するとともに、脳血管疾患予防のチラシを配架してもらえることになり、令和3年9月から実施している。なお、ポップやチラシについては、市から定期的にメッセージや配色を変更し提供している。

普及啓発ポップ



店頭での掲示の様子



## ・スーパーマーケットでの取り組み

小田原市内に本社があるスーパーマーケット2社に協力依頼し、コンビニエンスストアと同様の普及啓発活動を令和3年11月より実施している。

また、令和4年1月18日からは、小田原市健康づくり課管理栄養士が監修し共同開発した「野菜たっぷり（ひそかに減塩）弁当」の販売を市内9店舗のスーパーマーケットで開始した。

野菜たっぷり（ひそかに減塩）弁当



野菜たっぷり（ひそかに減塩）  
弁当チラシ

## ○運動グループ

本市の状況として、小田原市健康増進計画策定時のアンケートから運動習慣を持つ者が少なく、加えて、コロナ禍によるテレワークや外出控えによる引きこもり等での運動不足、いわゆる新型コロナウイルスの影響が引き起こす「健康二次被害」についても懸念されている。

本市には、歴史や自然を感じることができるウォーキングコースが12コースあり、その他にも、手軽にできる市民体操「おだわら百彩」があり、様々な面から運動習慣確立の機会を継続的に提供している。

## ・ウォーキング啓発イベント（庁内3課合同）

本市で毎年11月に開催しているウォーキングイベント「ツデーマーチ」について、新型コロナウイルス感染症防止の観点から令和3年度は開催しないことが決まっており、2年を通して延期となった。

そこで、今年度は市役所内関係部署（広報やスポーツ関係の部署）と検討し、運動習慣のきっかけづくりのために、ウォーキング啓発イベント「かつてにマーチ」を11月に開催し、延べ2,472名の参加があった。「かつてにマーチ」とは、定めた期間中であれば、いつでも、どこでも自ら歩いた歩数を申請できるものとなっている。また、開催に合わせ、健康運動指導士によるウォーキングレッスンや運動習慣のきっかけづくりを内容とする「運動促進講座」を開催し、18名の参加があった。

# 活動成果報告書

## ・ウォーキング啓発イベント（健康づくり課単独）

運動習慣確立の機会を継続的に提供するため、「かってにマーチ」に引き続き、2月には健康づくり課単独でウォーキングイベント「春を探しに！14日間10万歩チャレンジ」を開催した。2月中の14日間（日付は各自で決められる）で合計歩数が、10万歩以上だった場合に申請ができ、景品等がもらえるイベントである。こちらも開催に合わせて、健康運動指導士による、運動前後の身体のケアに有効なヨガストレッチを内容とする「運動促進講座」を開催し、29名の参加があった。

かってにマーチ  
広報誌



運動促進講座の様子

### 【活動成果】

食事グループの取り組みに関しては、市の公式キャラクターをポップやチラシに起用することで、来店者が目にとまりやすいよう意識することや、市の記者発表や公式ホームページ、公式キャラクターのSNS等で積極的に発信することで、新聞やテレビなどのメディアに取り上げられより多くの市民に食を通じた脳血管疾患予防について伝えることができた。また、管理栄養士監修のお弁当については、主食・主菜・副菜が1つにパッケージ化された栄養のバランスがとれたものをスーパーマーケットで手軽に購入できることから、販売数は好調であり、発売から2週間で、約3,000個ものお弁当が販売された。

運動グループでの取り組みでは、運動習慣の確立を市民に促すことができ、どこでも参加できる手軽さや、インセンティブなどからの運動習慣のきっかけづくりができたことと認識している。また、本市のビックイベントである「ツデーマーチ」の関係イベントに企画段階から携わることができ、市役所内関係部署と密に連携し開催することができた。この経験を活かし、2月には健康づくり課単独で同等のウォーキング啓発イベントを開催することができた。

両グループを通し、これまで関係を持っていなかったコンビニエンスストアやスーパーマーケット等と共に事業を取組むことができ、今までと違った形で普及啓発が進んでいる手ごたえを感じている。

### ◇今後の計画

脳血管疾患予防については、あらゆる世代の様々な市民に現在の状況や予防策を伝え、理解をすすめていく必要がある。しかし、普及啓発活動について市役所の保健事業関係の部署のみで広めていくには限界があると認識している。そのため、市役所内他部署や他行政、民間企業等を巻き込み、市民生活の中で意識付けができるよう、オール小田原で取り組んでいく必要があると考えている。

現在実施している活動を、令和3年度末で終了とせず、次年度以降も継続的に活動を行う予定である。定期的に内容もリニューアルし、市民に継続して健康への意識付けができるよう努力していきたい。

また、今後の活動について、現在協力いただいている団体以外にも依頼先を広げていき、より広く脳血管疾患予防について普及啓発できるよう取り組みを進めていきたい。