

# 活動成果報告書

令和4年度（第26回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ <b>住民が気づく健康づくりの推進</b> ～地域・世代に合わせたオーダーメイド～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 茨木市 西保健福祉センター 保健師一同	
勤務先:茨木市役所 所 属:福祉部 西保健福祉センター 所在地:〒567-0046 大阪府茨木市南春日丘5-1-8 TEL:072-645-5011 FAX:072-624-5125	

## ◇活動方針

本市ではあらゆる世代に向けて自らの健康の保持・増進に努めることができるよう事業展開している。特に、脳血管疾患有病率が府や国と比較して高く、また、要介護(支援)認定者のうち第2号被保険者の要介護3以上では介護を要する原因疾患は脳血管疾患が6割以上を占めている。この疾患の発症予防・重症化予防を重点事項として、子育て世代(概ね30歳代)から後期高齢者(概ね80歳)までを対象に予防活動を実践している。市内を5圏域(1圏域6～7小学校区)に分け、母子保健担当とは別に、2～3小学校区を一人ずつ保健師が担当し、健康づくりの推進を担っている。特に、参加者自らが生活習慣を改善したくなる工夫を凝らした体感型かつ再現性のある健康教育を開催している。

なお、コロナ禍での実施のため、感染予防に配慮しながら少人数、個別指導型での実施とした。

目的:生活習慣と高血圧との関連が自分事として気づける

(参考)R3年度 介護保険認定者のデータ

高血圧予防を生活に取り入れる

血圧測定を習慣化する

目標:(短期目標)健康リテラシーの向上

(長期目標)健康寿命の延伸

有病率	茨木市	大阪府	国
高血圧	51.9%	51.7%	53.2%
脳疾患	25.7%	22.0%	23.4%
脂質異常症	33.3%	33.0%	32.0%

住民基本台帳人口-R4年3月31日時点-

年齢	0-5歳	6-17歳	18-29歳	30-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳-	合計	世帯数
市	14281	33055	36207	33206	98059	32746	36124	283678	130141
西圏域	2703 (4.6)	7138 (12.0)	7574 (12.8)	6392 (10.8)	20844 (35.1)	7015 (11.8)	7672 (12.9)	59338 (100%)	26914

## ◇活動内容とその成果

### 【活動内容】

高血圧になる原因のうち、①塩分過剰摂取 ②野菜摂取量不足 ③肥満をテーマに健康教育を開催した。  
 (別途、導入編として、血圧についてやそのまんま料理カードを使用したカフェを設定し1日分の塩分摂取量を算出した回もあった)

# 活動成果報告書

## テーマ①塩分過剰摂取

ソルセイブ(塩分濃度 0%、0.6%、1.0%の食塩含浸濾紙で味覚をチェック)の実施やこれらにより食塩感受性や塩分過剰摂取であることについて知る機会とした。適塩方法については減塩タイプの調味料の使用など既に認知されている内容を伝えた。

## ②野菜摂取量不足

フードモデルを用いて、大人ひとり分の野菜(イモ類・きのこ類・海藻類を除く)350gが実際に摂れているか一人ずつ計測し、不足していることの自覚を促した。また年齢に合わせた野菜量の目安を算出できるリーフレットを渡した(図1、2参照)。

## ③肥満

異性化糖、植物油脂が含まれる加工食品の消費量の増加は総務省家計調査から明らかになっている。その食品の過剰摂取により、さらに摂取したい欲求へと脳の変調が起こり肥満につながる。野菜・食物繊維が脳の変調を修正することや、脳の変調を未然防止するために未就園児の間食は食事の補完であることや望ましい間食の内容を伝えた(図3参照)。

**方法:** 年度当初に圏域にある公立幼稚園の園長から園児・保護者の健康課題についてのヒアリングと、健康教育の場の提供依頼を行った。同様に、当センター併設の多世代交流センターを利用している団体の代表に声をかけて茨木市の健康課題を説明し、健康教育の場を得た。

その後、多(他)職種に地区組織団体をつないでいただいたり、地区組織の会議の情報提供の時間を活用して健康教育を実施した。いずれも保健師が場の設定をするのではなく、既存の組織・団体に対して場の提供をしていただいた。

健康教育を行う環境(内容、年齢構成、人数、場所)によって、集団もしくは個別にて実施した。

## 対象者と選定したテーマ

(R4年12月末時点)

	健康教育		テーマ(回)				
	回数	延人数	塩分摂取過剰	野菜摂取量不足	肥満	血圧とは	塩分量
未就園児サークル	3	48	2	1	0	0	0
公立幼稚園【園庭開放】	4	34	3	4	1	0	0
公立幼稚園【在籍児】	3	36	3	3	0	0	0
高齢者	6	67	2	2	0	2	1
地区組織活動	4	88	3	2	0	0	0
計	20回	273人	13回	12回	1回	2回	1回

※公立幼稚園【園庭開放】 事前予約制、年10回、定員:10人/回(健康教育実施時)

※公立幼稚園【在籍児】 3園合計 157人

**評価方法:** 生活習慣行動変化を見るために、高齢者には現状と適塩生活を推奨した4週間後にソルセイブを実施、未就学児の保護者には健康教育当日と2か月後にアンケートを実施した(質問項目については図4参照)。実施方法は2か月後に異なるテーマの健康教育を行った際や公立幼稚園在籍児へは園からのおたよりに2次元コードを印字して配布していただいた。

図1



図2



図3



図4



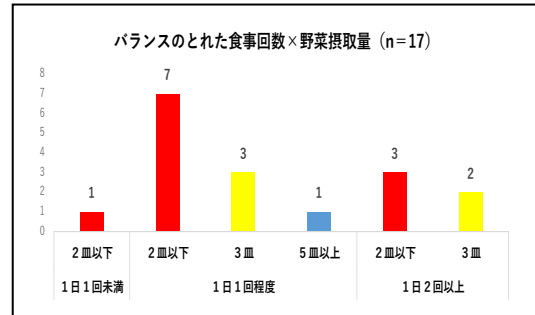
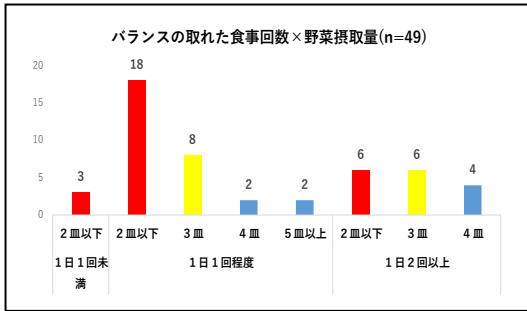
# 活動成果報告書

## 【活動成果】

### 1 野菜摂取量について— 未就園児サークル、公立幼稚園

回収状況 1回目:49人(回収率 67.1%)

2回目:17人(回収率 23.2%)

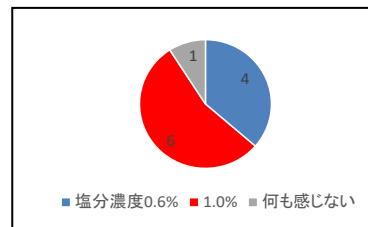
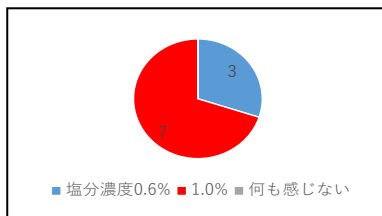


- ・1日3食バランスよくとっていると回答する人も少ない上に、野菜摂取量(1日350g)を満たす人は少ない
- ・自身の野菜摂取量を知ることから野菜摂取量の増加を期待する教育内容だったが、1回の内容だけで行動変容にいたらなかった。

### 2 食塩感受性について— 高齢者(4回シリーズで実施した1グループ)

<実施状況> 1回目:10人

2回目:11人



- ・介入前後に差はみられなかった



### 3 自動血圧測定計の設置

自由に測定できるように、当センター入口に設置した結果、延べ800の方が測定された。測定計の横には、測定方法や血圧の正常範囲などについて作成し掲示した。

(4月1日~12月28日:開所日177日、平均4.5人/日)

#### ◇今後の計画

健康教育を通して、適塩については全世代を通じた健康課題と認識して生活に取り入れている人が多い印象があった。しかしながら適塩対策をしている人の中でも野菜摂取量不足は否めなかった。生活習慣を改善・定着させるには具体的で継続可能な提案が必要だとアンケート調査結果から感じた。

圏域の中学校2校の養護教諭からのヒアリングでは、肥満度30%超の生徒が全体1~2%、市単独事業の16~39歳を対象にした健診結果(R3年 n=130)ではBMI25以上の人が18.4%と、5年前より6ポイント上昇している。現状の生活習慣を継続することは肥満由来の高血圧症を発症することが推測される。実際に、特定健診結果(市国保加入者分)では男性の50%以上が肥満であり、肥満男性50~74歳の高血圧症の有所見率は約33%である。

今回、多(他)機関のフィールドを活用することで積極的に健康情報を取り入れる層ではない集団へ健康情報を届けることができた。今後は公立幼稚園だけでなく公立・民間保育園、小中学校ともつながりを持ち、家族全体への波及効果を期待できる若年層に対して健康課題の認識と健康情報の周知・理解・活用状況を評価しながら事業を継続していきたい。開所2年目のR5年度は未就学児がいる保護者5%(西圏域2703人の5%=138人)を目標に実施し、高血圧予防に取り組むことのうれしさ・楽しさも伝えて社会が変わる土壌を作りたい。