

活動成果報告書

令和5年度（第27回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 企業との連携による女性の健康づくり ～更年期女性職員を対象にした健康力向上プロジェクト～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 健康こども部 健康づくり課 代表者：岡本 かおり	
勤務先：泉大津市役所 所 属：健康こども部 健康づくり課 所在地：〒595-8686 大阪府泉大津市東雲町9-12 TEL：0725-33-1131 FAX：0725-33-7780	

職員を対象にした女性の健康セミナーの様子

◇活動方針

泉大津市では、健康づくり推進条例を制定し、未病予防対策先進都市をめざし、ヘルスリテラシーと生活の質（QOL）の向上に向け、官民連携・市民共創によりライフステージに応じた健康づくりに取り組んでおり、その一つとして、女性の健康づくりに特化した取り組みを実施している。特に、更年期世代は、ホルモンバランスの急激な変化から体調を崩しやすく、ゆらぎやすい世代とも言われており、仕事や子育て、介護など社会的にも家庭内においても責任ある立場にあり、不調を感じながらも忙しさから自分自身の健康が後回しになってしまう人が多くいる現状がある。

本プログラムでは、更年期世代の市職員を対象に、仕事の質やモチベーション、QOLの向上に向けて、女性ホルモンに着目した健康プログラムを実施し、職員の健康度を上げ、仕事への活力向上につなげるとともに、今回得られた知見を、市民の健康づくりに生かすことを目的に実施する。

◇活動内容とその成果

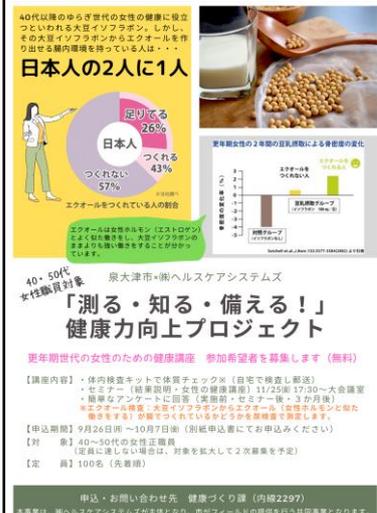
【活動内容】

<概要>

40～60歳の女性職員101名を対象に、体内検査キット（エクオール検査「ソイチェック」を使用）を配付し、体内検査の結果がでたタイミングでセミナー（リアル及びオンデマンド）を実施するとともに開始時・3か月後にアンケート調査を実施した。

なお、本プログラムは、株式会社ヘルスケアシステムズ及び大塚製薬株式会社の協力のもと実施した。

※「ソイチェック」：『エクオール』（大豆イソフラボンから作られる女性ホルモンと似た働きをする成分）を、どれくらい腸で作れているかを尿で測定する検査。



40代以降のゆらぎ世代の女性の健康に役立つといわれる大豆イソフラボン。しかし、その大豆イソフラボンからエクオールを作り出せる腸内環境を持っている人は・・・

日本人の2人に1人

足りていない 26%
日本人
つくれない 43%
つくれている 31%
エクオールをつくられている人の割合 57%

エクオールは女性ホルモン（エストロゲン）によく似た働きをし、大豆イソフラボンのまよよに似た働きをすることがわかっています。

更年期女性の2年間の尿中エクオールによる骨密度の変化

40・50代女性職員対象 泉大津市・県ヘルスケアシステムズ

**「測る・知る・備える！」
健康力向上プロジェクト**

更年期世代の女性のための健康講座 参加希望者を募集します（無料）

【講座内容】・体内検査キットで体質チェック※（自宅検査し郵送）
・セミナー（健康講座・女性の健康講座）11/25日 17:30～大会議室
・簡単なアンケートに回答（受講前・セミナー後・3か月後）
※アンケート結果は、全員が自分だけのデータとして扱われ、個人情報は厳重に管理します。
【申込期間】9月26日～10月7日（別紙申込書にてお申込みください）
【対象】40～50代の女性正職員（従業員が少ない場合は、対象を拡大して2次募集を予定）
【定員】100名（先着順）

申込・お問い合わせ先 健康づくり課（内線2297）
本事業は、県ヘルスケアシステムズが主体となり、市がフィールドの提供を行う共同事業となります。

活動成果報告書

<目的>

体内検査を体験し、健康状態への関心を高め、改善に向けた情報提供を行うことにより、行動変容が起き、更年期症状が軽減する。

<目標>

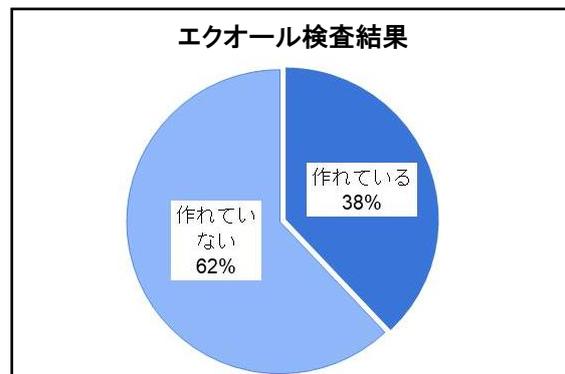
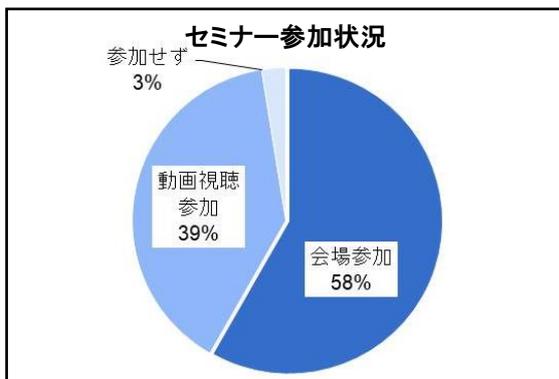
- ・体内検査の結果と改善方法について、セミナーに参加することにより正しく理解する。
- ・改善に向けた健康行動に取り組む人が増加する。

<スケジュール>

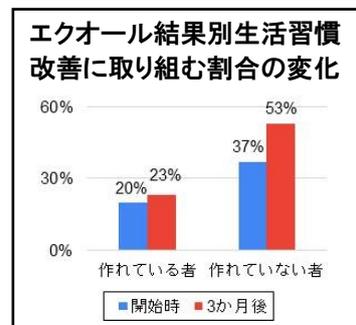
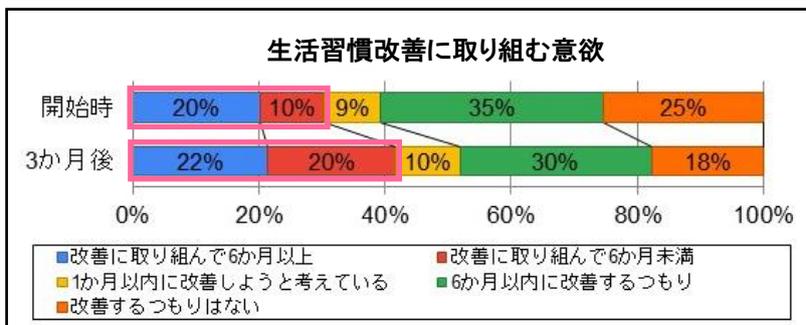
年 月	実 施 内 容
令和4年7～8月	協力企業及び関係部署と内容及びスケジュールを調整
9月26日～10月7日	庁内掲示板にて、事業の概要を説明し、参加希望者を募集
10月24日～10月25日	検査キットを配付
10月24日～11月7日	自宅で採尿し検査キットをポスト投函、初回アンケートの実施
11月25日 17:30～18:30	結果返却及び女性の健康セミナー開催
12月～令和5年3月	セミナー動画のオンデマンド配信実施
3月	3か月後アンケートの実施

【活動成果】

- 1 アンケート回収 79名（回収率 78.2%）、うちセミナー参加 77人（会場 46人、動画視聴 31人）
- 2 アンケート結果

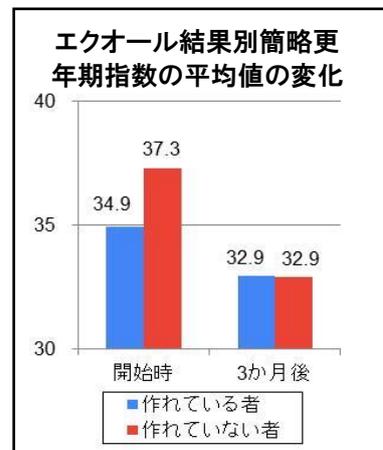
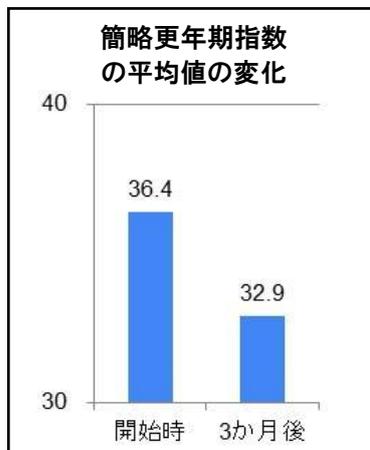
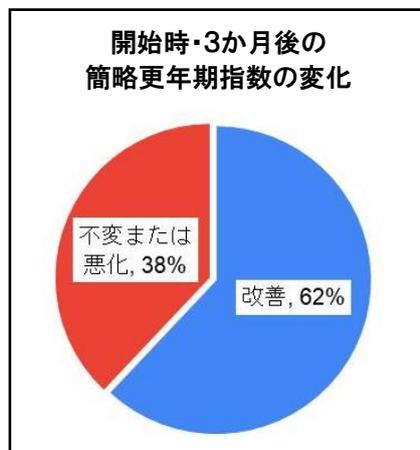
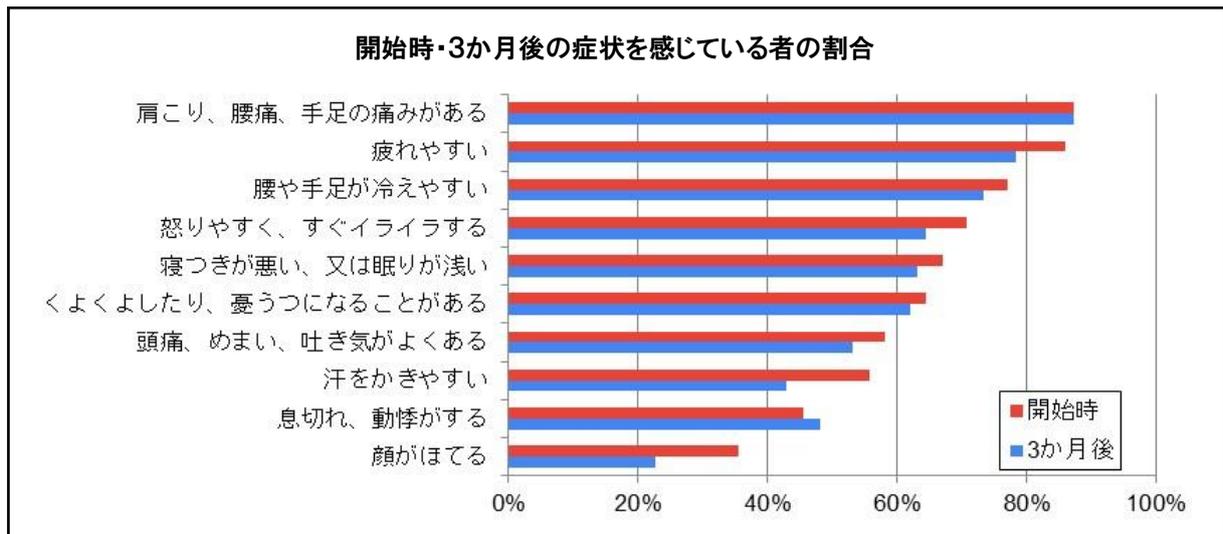


- ・セミナーについて、会場開催のほか動画配信を行うことにより 97%が参加できた。
- ・エクオールが作れている者は約4割であり、年代別にみると40代は41%、50代は35%であった。



- ・生活習慣改善に取り組んでいる者の割合は、開始時30%から3か月後42%に変化し、エクオール検査結果別にみると、開始時と比べて「エクオールを作れている者」では3%、「作れていない者」では16%増加した。

活動成果報告書



- ・何らかの不調を感じている者の割合は99%であり、開始時において「肩こり、腰痛、手足の痛み」、「疲れやすい」と感じている者は8割を超えていた。
- ・開始時・3か月後の簡略更年期指数 (SMI) をみると、約6割に改善がみられ、平均して3.5ポイントの減少があった、また「エクオールが作れている者」では2ポイント、「作れていない者」では4.4ポイントの減少がみられた。

◇今後の計画

今回のプロジェクトを通して、自身の健康状態が見える化し、情報提供することにより、行動変容がおこり、結果的に身体の不調の改善につながることがわかった。同じ情報提供内容であっても、検査結果が悪いケースのほうが、より行動変容に結びついていた。情報提供は、会場参加、動画視聴の2種類で行ったが、その後の行動変容等において差はなかったことから、動画配信も情報を伝達する有効な手段であると考えます。本市では、市民を対象とした女性の健康づくりにも取り組んでおり、歩行能力などの体力測定や体内の検査を行い、その結果を踏まえて、栄養・運動・睡眠を中心とした多様な解決方法を座学・実技を通して学ぶプログラムを3か月間提供している。

今後、座学については、会場で動画撮影を行い、欠席者へ配信するとともに、受講者以外も視聴できるよう公開し、より多くの市民のヘルスリテラシーの向上を図っていく。また、健康への関心を高めるきっかけづくりとして、官民連携・市民共創で、イベントや健診会場、出前講座などで身体の状態が見える化できる場を増やし、地域全体での健康づくりの気運醸成に努めていく。