

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

「やろっさ！骨コツ！ ecoサイズ」動画作成

グループ名称・氏名（グループの場合は代表者名）

小松市保健指導従事者の会

代表者：岡田 絹子

勤務先：小松市役所

所 属：健康福祉部 いきいき健康課

所在地：〒923-8650

石川県小松市小馬出町9-1

TEL：0761-24-8056

FAX：0761-23-6401



◇活動方針

○団塊ジュニア世代が高齢者となり、生産年齢人口の急減による経済規模の縮小をはじめ、様々な社会的・経済的課題の深刻化が見込まれる2040年を見据え、団塊ジュニア世代の「健康寿命の延伸」への取り組みが喫緊の課題となっている。

また、多様化・複雑化・増大する健康課題に反し、人員や予算に限りがある現状の中では、様々な事業を組み合わせ、一石二鳥以上の成果をあげる工夫が必要と考える。

そこで、団塊ジュニア世代の健康課題にその世代が所属している企業などが取り組む健康経営やエコの視点を掛け合わせ、「健康づくり×エコ活動」の両方に取り組むための仕掛けづくりを地域団体や企業と連携して行うもの。

◇活動内容・成果

1) 健康課題の抽出 保健指導従事者間での検討

＜抽出された健康課題のうち、今年度の重点事項としてあげたもの＞

①要介護の原因疾患の上位を占める「転倒・骨折」の予防に対する”骨の健康づくり”

ポピュレーションアプローチが必要

②時間的ゆとりがない団塊ジュニア世代が無理なく取り組むための仕掛けが必要

③団塊ジュニア世代に働きかけるための工夫が必要

行政だけではなく、地域組織や地域の専門職等が健康課題を共有し、同じ目的に向かい、一体となって取り組むことが重要 ⇒関わる団体を増やしていく事で大きな力となる

健康課題の解決のための協議の結果、団塊ジュニア世代が、効率的、効果的かつ日常生活の中で無理なく活動量を増やすことや、食事のとり方を工夫し骨強度の維持や筋力アップを図るための運動、食事メニューを紹介する動画を作成し”骨の健康づくり”に対する啓発・普及を行う。また、それらの取り組みは、糖尿病等の予防対策にも通じることとなり、”骨の健康づくり”をとおして広く生活習慣病の予防対策を講じることができる。

活動成果報告書

2) 地域組織や地域の専門職等と小松市における骨の健康を中心とした健康課題を共有

(1) 地域の専門職との協議

<整形外科医からの助言>

- ・転倒・骨折予防にかかる”骨の健康づくり”は幼少期からの継続した取り組みが必要
- ・「カルシウム摂取量を増やそう」「活動量を増やそう」等の具体的な目標を定め、継続した啓発活動を行い各種団体が取り組みを展開していく事が必要

<リハビリ専門職>

- ・幅広い年代に応じた対策を講じていくことが介護予防には重要
- ・企業に対しては健康経営の視点で介入することで、お互いにメリットがある
- ・「運動をする」もちろん大事だが生活の中の活動量を増やす視点が重要

(2) けんこう推進委員会との協議

気づいたら健康づくりに取り組んでいるような体制、持続可能な健康づくりが必要

- ・会合等の集まりの場で3分くらいの体操をする
- ・エコ活動と運動を組み合わせることで関心を持ってもらう対象の層を増やす
- ・家事や日常生活（歯磨き、テレビ鑑賞・・・）の中でながら体操、意識して活動量を増やすことで継続できる

(3) 骨の健康に欠かせない”カルシウム”や”ビタミンD”を含む食品に対する認識調査

健康イベントにおける骨強度測定において、測定者への結果説明に合わせ聞き取り

- ・カルシウム＝小魚と認識する方が多かった
- ・乳製品を取っている人が少ない傾向にあった
- ・牛乳や乳製品が苦手な場合の代替えを知りたいという声があった
- ・ビタミンD摂取の必要性やどのような食品に含まれているかという事が知られていない

(4) 地元の牛乳生産者への聞き取り

- ・牛乳の消費量が減少している
- ・牛乳の良さを知って欲しい
- ・カルシウム摂取を促す活動に協力したい 一緒に取組みたい

(5) 介護事業所への聞き取り

- ・人出不足・従業員の高齢化が進む現状において、従業員の健康は人材確保の視点でも重要な課題
- ・仕事柄、骨の健康に対する関心は高いものの、実際は取り組めていない

(6) 食生活改善推進員との協議

令和7年2月5日に実施予定

(7) 健康づくり推進協議会内での協議

令和7年2月6日に実施予定

活動成果報告書

3) 「やろっさ！骨コツ！ eco ササイズ」 “骨の健康づくり” 動画の作成

【動画内容（案）】 R7.1 現在

チャプター	内容など	出演者
(1)骨コツ eco ササイズ	8 分程度 運動：筋トレや骨刺激になる運動を立位、座位の 2 パターンを収録 ナレーション：理学療法士の声と、テロップを用いて実施	紹介：理学療法士 運動：けんこう推進委員2名 立位1名 座位1名
(2)整形外科医師の講話	8 分程度 パワーポイントを使用した講話 子ども世代から高齢者世代までのライフコースに応じた骨の健康について	整形外科医
(3)栄養講話1	3 分程度 パワーポイントを使用した講話 カルシウムを効率よく摂る方法について	市管理栄養士
(4)栄養講話2	3 分程度 カルシウムやビタミン D を多く含む食品をパネル等を使用し紹介	食生活改善推進員 話す人 1名 パネル持つ人 1.2 名
(5)生活の中で活動量を増やす工夫やeco活動につながる行動の紹介	6 分程度 けんこう推進委員と理学療法士のやり取りに合わせ、やり取りに応じた動画を差し込む <活動動画> ①遠くの駐車場に止めて歩く、歩いてごみ捨て、大腿で良い姿勢で歩く ②歯磨き+踵落とし ドライヤー+スクワット ③テレビ見ながら 背筋を伸ばす 足踏み、片足立ち、1回/30 分立ち上がる ④仕事中 階段使う、座って踵上げ足踏み ⑤職場 立って会議、骨コツ体操	進行 理学療法士1名 パネラー けんこう推進委員2名 活動動画 けんこう推進委員 食生活改善推進員

4) 成果

動画を作成するにあたり、地域組織や地域の専門職等と健康課題を共有し協議等の場を設けたことで、これまで以上のつながりを深め、ともに取り組んでいくための1歩を踏み出すことができた。そしてその積み重ねが、地域づくりにもつながっていると感じている。

また、完成までには至っていないが、様々な立場の方の意見を反映させた動画となる見込み。

◇今後の計画

○ “骨の健康づくり” 動画について

令和7年3月に完成予定。完成した健康づくり動画は、小松市公式SNS等にアップするとともに、地域のサロンに対しDVDを配布し市民や地域組織、企業等に周知・普及していく。

そのことで、就業前や集まりや会合前に体操を行う等の企業や団体を増やし、骨の健康づくりに取り組む人を増やしていき”骨の健康づくり”に対する意識を高めると共に、協議を行った各種団体の協力のもと、幼児や学童期の保護者や中学・高校・大学生などの年代にも地域をあげて展開していきたい。