

自治体名	愛知県 大府市
------	---------

女性の健康づくり対策の概要

大府市では、市民が健康な生活習慣の重要性を理解し、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めることができるよう支援することを目的に運動指導事業を実施している。

平成20年度より、対象を更年期世代の女性とし、更年期の知識啓発、生活習慣病の予防に重点を置いた壮年期の運動指導教室（ミセスのはなまる健康塾）を実施している。

自治体の特徴

大府市は愛知県知多半島の根幹に位置し、名古屋市南部に隣接している。面積は33.68平方キロメートル。大府市はWHOの健康都市連合に加盟しており、健康都市を実現するため、「大府市WHO健康都市推進会議」を設置し、実行計画として「大府市WHO健康都市プログラム」を作成している。

人口構成（H21.3.31現在）

	総数	男	女
人	84,720	43,802	40,918
割合(%)	100%	51.70%	48.30%

15歳未満	13,582	7,001	6,581
15～64歳	56,898	30,119	26,779
65歳以上	8,709	4,432	4,277
75歳以上	4,180	1,850	2,330
85歳以上	1,351	400	951

女性に関する健康課題

平成21年度、大府市の特定健診を受診した40～74歳の女性4,342名のうち、メタボリックシンドローム基準に該当している方は474名（10.9%）、予備群に該当している方は276名（6.4%）であった。

事業費（千円）

(1) 女性の健康づくりに関する事業（総額）	107千円
(2) 報告事業（再掲）	107千円

事業名	壮年期のための運動指導教室（ミセスのはなまる健康塾）
分野	■健康教育 □健康手帳の交付 □健康相談 □知識の普及 □啓発普及
事業費（千円）	107千円

事業目的

更年期世代の女性が、更年期におけるホルモンの変化による心身の影響を理解し、不安を軽減することができる。また、運動習慣を中心とした生活習慣の改善を行うことにより、生活習慣病を予防することができる。

事業対象

大府市内在住の40～55歳の女性

事業実施体制・展開

<期間> 平成21年10月9日～11月27日

<回数> 全7回コース（週1回実施）

<会場> 大府市保健センター

<スタッフ> 健康運動指導士1名 保健師2名

<参加人数> 20名

<内容>

- ① 健康体力チェック：簡易体力チェック、体組成、腹囲、血圧測定
- ② エクササイズ1：正しい筋力トレーニング法の指導
- ③ エクササイズ2：筋力トレーニングと有酸素運動の実践
- ④ 講義：メタボリックシンドロームについて
- ⑤ 講義：更年期・骨粗しょう症について
- ⑥ エクササイズ3：エクササイズ1・2のおさらい、応用編
- ⑦ フリートーク：講師を囲み、教室の感想や体の変化、自身の更年期の対処法について話し合う。また、前年度の受講生から自主活動の紹介と運動継続のアドバイスを話す。

事業目標・評価項目 及び その結果

<事業目標>

- ① 健康体力チェックで、自身の体の状態を把握できる。
- ② 正しい運動法を学び、運動習慣を身につけることができる。
- ③ 生活習慣病の理解を深め、予防することができる。
- ④ 更年期の知識や対処法を理解することができる。

<結果>（アンケートより：回答者18名）

- ① 簡易体力チェック・体組成測定は100%の参加者が「大変参考になった」と回答している。
- ② 教室で紹介したスクワット・腹筋・背筋・全身筋の筋力トレーニングを自宅で実践している参加者は12人（66.7%）であった。また、ストレッチを自宅で実践している参加者は7人（38.9%）であった。
- ③ 生活習慣病は100%の参加者が「よく理解できた」～「だいたい理解できた」と回答した。
- ④ 更年期は100%の参加者が「よく理解できた」～「だいたい理解できた」と回答した。

事業の工夫点

更年期の女性に対象を絞り、その年代に合った講義の内容や運動を実践できる内容とした。

事業の効果についての評価・考察

更年期の体の変化や対処法に関しては講義により正しい知識を得て、同年代の参加者と共有することで、教室終了時には不安が軽減したという参加者が多かった。

運動の実技は、教室の早い段階から運動の方法の指導を実施し、自宅で継続して実践できるようにセルフチェック票を作成することで、運動の意識を高める結果となった。

今後の課題

事業終了後の継続的な運動習慣の支援が課題と考えられる。

ホームページ	http://www.city.obu.aichi.jp/
照会先	大府市 健康推進課 0562-47-8000

事業評価	(自己評価)	
①活動内容	4	参加者の満足度が高く、対象に合った内容となっている。
②独創性	4	更年期の女性に対象・内容を絞って事業を行っている。
③普遍性	4	他の自治体でも有効な内容と考えられる。
④将来性	4	毎年、新規の受講希望者が集まっている。今後も継続して事業を実施する予定。
⑤効果度	4	更年期の知識啓発や運動習慣獲得に効果的な内容となっている。
⑥信頼度	4	健康運動指導士に講師を依頼し、運動の指導等を行っている。

