

平成 18 年度安芸地区勤労者健康づくり推進協議会の取り組みについて

1. 第 8 回 あき・元気フェスタ（安芸市健康まつり）への参加

内容：

『「ウェスト・サイズ物語」～ちょっと高め』が落とし穴!! チョイワルおやじは今が勝負～』をキャッチフレーズにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）についての普及啓発を行った。

具体的な取り組み：

①パネルおよびポスターの展示

②腹囲を図るテープ（腹囲の正しい測定方法やメタボリックシンドロームについての資料を添付した 85/90cm のテープを作成した）の配布

メタボリックシンドロームについての指導を受けたものについて、テープを配布した。

（81 名）

③保健師による健康指導

評価：

①メタボリックシンドロームについては関心が高く、よく話を聞いてもらえた。

②テープについても「家でも図ってみる」と持ち帰りの希望が多かった。

☆あき・元気フェスタには安芸市民約 1000 名が参加。小さな子ども連れから高齢者まで幅広い年齢層の参加があり、健康への関心度も高い。協議会として参加したため、保健所職員のみでなく、協議会のメンバーもスタッフとして参加した。当日はさまざまな団体が参加しているため、他の団体との交流もはかることができた。

2. 安芸保健所管内の A 企業 体力測定および健康教育

内容：

企業の健康作りの一環としての体力測定に専門的助言を行い、測定後にはその結果を活用して健康指導を行った。

具体的取り組み：

① 体力測定

約 1 週間、保健所より体力測定用具を貸し出し（握力計および長座位体前屈計）、体力測定を実施した。実施後、保健所にて個人の体力測定結果の評価を行った。

「結果」

1) 対象者：男性 28 名（平均年齢 37 歳）女性 8 名（平均年齢 48 歳）

2) 肥満に関すること

BMI (Body Mass Index)：男性 23.8 女性 21.9

腹囲：男性 83.3cm 女性 69.7cm

男性 85cm 以上の者；34 歳以下 20.0% 35 歳以上 58.3%

3) 体力測定結果に関すること

男性は 35 歳以上では、反復横跳び（敏捷性）、長座位体前屈（柔軟性）、閉眼片足立ち（バランス）の各項目で 34 歳以下と比較して有意に測定結果が低下していた。