

自治体名	青森県 中泊町
------	---------

### 女性の健康づくり対策の概要

乳がん・子宮がん検診および各種健診の受診勧奨、健康相談、健康教育の実施や若い世代からの思春期教育、乳幼児を持つ世代への健康教育を実施。特に中高年者の健康づくり対策として運動を重要課題と位置づけて実施しています。自主運動グループ支援も対策の一つとして行っています。

### 自治体の特徴

中泊町は、津軽半島の中央部を走る津軽山地の西側に位置し、隣接する市の一部をまたぐ農業と漁業が中心の飛び地となっています。気象は夏でも偏東風が吹き冷害に引き起こすことがあり、また降雪も多く地吹雪が発生し生活に制約を与える要因となっています。人口は年々減少傾向を示しているが高齢者割合は増加しています。

### 人口構成 (H21.3.1 現在)

	総数	男	女
人	13,613	6,468	7,145
割合(%)		47.5	52.5

15歳未満	1,463	770	693
15～64歳	7,831	3,982	3,849
65歳以上	2,328	996	1,332
75歳以上	1,575	604	971
85歳以上	416	116	300

### 女性に関する健康課題

平成20年度、特定健康診査結果からみるとBMI 25以上割合が受診者の31.9%、中高年女性の殆どが運動不足であると自覚している人が多く、脂質異常症を始めとし生活習慣病の症状が出始める年代である。

家庭においては主婦としての仕事・家業・介護等、また職場においても多くの役割を担っている年代でもあり、自分のストレス解消より家族優先となり、ちょっとした心身のサインを見逃してしまう危険な年代でもあると思われる。また、年代的には更年期にも差し掛かり、色々な身体症状・精神症状の訴えも多くなっている人も見受けられ、多受診や頻回受診を繰り返している人もいる。

乳がん・子宮がん検診の受診率について、固定化・低迷化傾向にあり、受診勧奨の効果的手段の検討が必要である。

### 事業費 (千円)

(1) 女性の健康づくりに関する事業 (総額)	700
(2) 報告事業 (再掲)	0

事業名	運動継続支援事業
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）	700

### 事業目的

中高年の健康づくりの一貫として日常生活に運動を取り入れる。  
継続的に運動をすることにより適正体重維持・筋力強化を図る。  
生活習慣病の改善・予防に役立てる。

### 事業対象

- ①中高年の男女
- ②健康診査で要指導となり運動が必要な人

### 事業実施体制・展開

広報により事業参加者の募集し開始となった。

#### 実施内容

毎週1回実施：専門的知識を持つ運動指導士による指導（ストレッチ、ウォーキング、筋トレを主に実施）  
保健師による血圧・脈拍等のチェック、体重測定

毎月1回実施：腹囲・体脂肪測定

年1回実施：体力測定

毎回30人前後が継続参加している。

スタッフ：運動指導士1、保健師1、臨時看護師1

運動指導士の指導のもと、スタッフは参加者の体調に留意し、運動時にも事故がないよう補佐している。

また、随時参加者の状況について検討会を実施している。

### 事業目標・評価項目 及び その結果

事業目標：運動継続による健康づくり、生活習慣病予防・改善

評価項目：BMI値、体重、身体機能、検診結果からのデータ、医療費の推移  
医療費

結果：年間延べ参加者数 1,487人、1回あたり29.7人の参加がある。体重BMIはグラフ化しており徐々に減少傾向を示している人が殆どである。医療費等については評価途中である。

### 事業の工夫点

運動継続だけでなく、食事管理面からもサポート。参加者の食事記録を栄養士が分析し助言している。  
参加者全員に声かけして体調管理、要望・意見等随時把握している。

### 事業の効果についての評価・考察

年々、参加者は増加。新規参加者も増えている。参加者は週1回の教室だけでなく自宅での運動、ウォーキングも実施しており家族や友人にも勧めるなど波及効果も出ている。

その他の事業への参加もみられ、健康づくりの集団となっている。

今後は自主的な健康づくりグループとして活動できるよう支援していく必要がある。

### 今後の課題

参加者の運動能力・年齢・安全性等を考慮し、現状維持するグループと増進するグループとを分け実施していきたい。  
また、自主活動グループとして活動できるようにすることが課題である。

ホームページ	<a href="http://www.town.nakadomari.lg.jp">http://www.town.nakadomari.lg.jp</a>
照会先	青森県 中泊町中里保健センター 0173-57-3920

事業評価	(自己評価)	
①活動内容	5	町民の健康づくりのための運動実施の動機付け、継続に大きな役割を果たしている。
②独創性	4	栄養士による指導の実施など食事面からもサポートしている。
③普遍性	3	運動開始の動機付け支援として活用できると考える。
④将来性	4	自主活動へ移行するなど工夫することにより、より運動が浸透していくと考えられる
⑤効果度	4	参加者以外へのウォーキングなどの波及効果も見られている。
⑥信頼度	4	事業として定着している。

