

自治体名	長野県 山形村
------	---------

女性の健康づくり対策の概要

健康長寿の延伸や健康の維持増進については、健康づくり推進員や食生活改善推進協議会といった地区組織も活用しながら、健診・各種がん検診・健康相談・健康講座・講演会などの取り組みを行なっている。

近頃では、更年期前後の心身の変化による不定愁訴や要生活習慣改善者も多く見られ、食事や運動を含めた正しい生活習慣の啓発・実践など、女性を対象にした健康づくり対策も非常に重要である。

当村では、更年期前後に着目した女性の健康教室として事業展開を図る。

自治体の特徴

山形村は、長野県のほぼ中央部、松本市の南西に位置し、村の西部は山地と集落、東部には肥沃な農地が広がる農業振興の村である。近年では、松本市のベッドタウンとして人口の増加が見られる。

人口構成 (H22. 3. 31 現在)

	総数	男	女
人	8,727	4,325	4,402
割合(%)	100	49.6	50.4

15歳未満	1327	688	639
15～64歳	5569	2838	2731
65歳以上	1934	846	1088
75歳以上	1022	389	633
85歳以上	327	100	127

女性に関する健康課題

・健診の場で、閉経後の急な骨密度の減少や脂質異常・高血糖・高血圧といった生活習慣病の増加に加え、ほてり・のぼせ・冷え・肩こり・倦怠感・無気力・不眠・イライラなどの不定愁訴も多くみられ、更年期前後の身体や精神状態の変化・生活習慣病や骨粗鬆症の予防についての情報提供や知識の普及が必要。

事業費 (千円)

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

34 千円

事業名	女性の健康教室『きらきらミディ教室』
分野	<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 健康手帳の交付 <input type="checkbox"/> 健康相談 <input checked="" type="checkbox"/> 知識の普及 <input checked="" type="checkbox"/> 啓発普及
事業費（千円）	34 千円

事業目的

更年期前後において、健康維持・増進のため、自分の身体や精神状態の変化について知ると共に、不定愁訴の緩和・軽減や生活習慣病・女性特有のがん・骨粗鬆症などの知識の普及や予防の啓発を行なう。

事業対象

一般住民(成人女性)

事業実施体制・展開

- ・ 健診・女性特有のがん検診の場、村内ケーブルテレビ、広報などで周知・募集
- ・ 医師・助産師・管理栄養士など専門職からの知識の普及
- ・ 不定愁訴の緩和・軽減に役立つような情報の提供や実習
- ・ 幅広い年代でのグループワーク

事業目標・評価項目 及び その結果

①参加者へのアンケート調査

- ・ 満足度 参加してよかった 100%
- ・ 意識の変化 73%
- ・ 次年度参加希望者 91%

②出席率 全回出席者 73%

③地域ボランティア組織への加入者 1名

事業の工夫点

- ・比較的参加しやすい農閑期に集中して開催。
- ・対象年齢を設けず、幅広い年齢が参加できるように配慮した。

事業の効果についての評価・考察

- ・自分自身の身体や精神状態の変化を知り、今までの生活習慣について振り返りができたことで意識の変化が見られた。家庭でも食を含めた生活習慣に関わることの多い女性の健康意識が高まることで、家庭や近隣住民など地域への波及効果も期待できる。
- ・また、異なった年齢の参加者と話し合うことでお互いの現状を受け止め合い、教室全体に一体感が生まれた。同じ参加者からの誘いで地区組織に入会するなど、仲間作りの一環としても期待ができる。

今後の課題

- ・次年度への継続参加を希望する声も多いが、新規参加者の拡大や内容について検討しながら進めていく必要がある。また、不定愁訴の緩和・軽減だけに参加者が集中しないような教室の組み立て方を工夫する。
- ・小さな自治体だからこそ可能だった部分もあるので、他自治体では実施方法について検討が必要。

ホームページ	http://www.vill.yamagata.nagano.jp/
照会先	山形村 保健福祉課 保健対策係 0263-97-2100

事業評価	(自己評価)	
①活動内容	4	幅広い年代の女性に対して、直接的に健康維持・増進について働きかけた
②独創性	4	女性だけを対象にした教室は、近隣自治体では見られない
③普遍性	3	自治体の規模にもよるが、方法次第では実施可能
④将来性	3	内容的に大きく変わらない部分もあるため、回数を重ねる中では検討が必要
⑤効果度	4	意識の変化が見られたことや教室参加から地区組織への入会につながったことは評価できる
⑥信頼度	2	評価方法と短期間での評価

