

自治体名	長野県 長野市
------	---------

### 女性の健康づくり対策の概要

市民の健康を維持、増進する施策については、保健センター等で各種相談、講習会等の実施、地域・学校・職場への出前講座などの取り組みを行なっている。女性の健康づくりとしては、女性特有のがん検診の受診率の向上のため、イベントでの周知（健康まつり、子どもの検診等）及び知識の普及（更年期や女性特有のがんについての講演会・健康教育・健康相談・運動相談事業）などを実施している。

### 自治体の特徴

長野市は、長野県の北部に位置し、四方を上信越国立公園をはじめとする美しい山並みに抱かれ、県内有数の長野盆地の中央に千曲川と日本アルプスの清流を集めて流れる犀川があり、山高く、水清き豊富な自然に恵まれている自然豊かな地方都市で、さらに、東京圏、名古屋圏等と日本海沿岸地域を結ぶ高速交通網の拠点となる中核都市である。

### 人口構成（H21.4.1現在）

	総数	男	女
人	389,337	188,635	200,702
割合（%）	100%	48%	52%

15歳未満	54,713	27,982	26,731
15～64歳	240,790	120,537	120,253
65歳以上	93,834	40,116	53,718
75歳以上	48,230	18,708	29,522
85歳以上	13,657	4,050	9,607

### 女性に関する健康課題

平成 21 年度に実施の長野市内高校・短大・大学健康診断・職場検診結果によると、女性のやせの割合が、16～24 歳で 15.5%、25～39 歳では 19.0%である。このままの生活習慣が続くと、将来の骨粗鬆症や運動器疾患へのリスクとなり、要介護状態の要因ともなる。

### 事業費（千円） H21年度分

(1) 女性の健康づくりに関する事業（総額）	7578	※
(2) 報告事業（再掲）		47

※ 現在女性の健康づくりに特化した、予算分けはしておらず、健康教育、健康相談の総額を示した

事業名	骨の健康づくりセミナー ～骨美人をめざそう～
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）	47 （平成21年度）

## 事業目的

骨量が減少し始める閉経前後の40～50歳代の女性に対して、骨粗しょう症やその予防方法に関する理解を深め、健康自立への意識を高揚させ、実践へ結び、快適な高齢期を迎えることができるようにする。

また、家族の健康管理のキーパーソンである40～50歳代の女性を対象とし、バランスガイドやエクササイズガイドの普及も併せて行い、健康日本21の地方計画、長野市健康づくりプラン健康ながの21の推進を図る。

## 事業対象

40～59歳の女性で、骨粗しょう症が心配で予防したい人（骨粗しょう症検診結果「要指導」の人も含む）

## 事業実施体制・展開

- ①当初は、骨粗しょう症検診の結果に基づき、「要指導」の人に対して個別通知にて周知した。しかし、検診での医師の指導に対する質問が多くあげられ、効率的な実施ができなかった。以後は検診結果において骨量が低めだったか骨量測定をしたことが無い人で骨粗しょう症を予防したい人を対象として、一般募集している。周知は、骨粗しょう症検診実施医療機関（市内104ヶ所）に、ポスター、ちらしを配布する。その内容は、前年度の骨粗鬆症検診の結果、検診のすすめ、及びセミナーのお知らせとする。広報、市ホームページ、市民新聞、ケーブルテレビ、地区回覧等でも周知する。
- ②主なプログラムは以下のとおり（金曜日の夜2時間の2回シリーズ）
- (ア) 骨量測定（超音波、踵骨）
  - (イ) 保健師講話（測定結果の見方、長野市の骨検診の結果、骨粗鬆症とは、更年期について、各種検診のすすめ）
  - (ウ) 身体活動・運動についての講話・実技  
（骨と運動の講話、骨を丈夫にする生活、エクササイズガイドの紹介、運動実技、歩数計）
  - (エ) 管理栄養士講話（食事バランスガイド、サプリメント等）
  - (オ) 健康・食生活相談、運動相談、ウォーキングイベント、公共運動施設の紹介などの情報提供
  - (カ) 参加者同士の情報交換（グループワーク）
  - (キ) 1ヶ月後に、郵送によるアンケート調査（身体活動・運動及び食事の変化の調査）
  - (ク) 希望者には、応援メールまたはレターをセミナー終了後3ヶ月間送付

## 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 セミナー内容が参考になったか
- |             |       |          |     |   |       |
|-------------|-------|----------|-----|---|-------|
| 「とても参考になった」 | 70.2% | 「参考になった」 | 23% | 計 | 93.2% |
|-------------|-------|----------|-----|---|-------|
- ②セミナー内容を日常生活に取り入れようと思うか 「思う」 97.2%
- ③セミナー終了後1ヶ月後のアンケート 歩数の変化 「増加した」 49.3%
- ④ " " 意識的な運動 「増加した」 81.6%
- ⑤ " " 食生活の変化 「あった」 74.0%

### 事業の工夫点

多くの方に参加してもらうため骨量測定を実施した。参加者は骨粗しょう症は心配だが、受診、治療には、抵抗があるという人が多く、検診の意味、早期受診することの大切さを伝えた上で、日常生活上の工夫を伝えた。有職者が多く、通勤時や職場休憩時間での工夫（運動）やお弁当（食生活）について内容に盛り込んだ。テーマは骨だが、健康づくりの視点からの自分の健康状態は、日々の生活習慣の結果であることを理解してもらえることに重点を置いた。

### 事業の効果についての評価・考察

40～50 歳代の女性が骨粗しょう症に不安を感じている様子が参加者から見て取れ、正しい知識の普及の必要性を感じた。セミナー参加者のうち、49.3%は終了後1ヶ月のアンケートで歩数が増えたと答えている。具体的にどの程度増えたのかは不明だが、食生活・運動ともにセミナーを受けて、意識がかわったという人が70～80%おり、その情報を周りの同世代や、家族に伝えているという人もいた。

健康教育事業は、健康に関心の高い人が集まりやすく、無関心期・関心期の人の参加は少ない。今後は、職場（商工会議所女性団体）や地域活動など別の方向から、アプローチする予定である。40～50 歳代の女性に自分のライフステージの特徴に応じた健康づくりの必要性を伝え、自分の健康は自分で管理するという意識づけを図りたい。

### 今後の課題

多くの女性が参加しやすいよう、開催場所、周知方法を検討したい。  
参加して楽しいプログラムの工夫や終了後も、健康づくりへの意識を持ち続けられるようなフォロー体制を検討したい。

ホームページ	<a href="http://www.city.nagano.nagano.jp">http://www.city.nagano.nagano.jp</a>
照会先	長野市 保健福祉部 長野市保健所健康課 026-226-9960

事業評価	(自己評価)	
①活動内容	3	対象年齢の住民が多い地区で開催するなどの工夫はした
②独創性	2	対象年齢を絞りに行ったが、同様の教室を実施している自治体もある
③普遍性	4	手法は、特別なことは無く、他の自治体でも可能である
④将来性	3	母と娘での募集など、参加形態を検討し、ライフステージから健康づくりを考える視点で事業を展開する必要がある
⑤効果度	2	個人参加のセミナーのため、普及という点では十分とはいえない。
⑥信頼度	2	参加者の健康状態の変化の確認までは至っていない。

