



市民福祉部健康推進課
主幹兼係長(保健師) 磯村 直美さん

角田市は一日の歩行数が全国・県と比較して少なかつたため、その対策としてウォーキング事業を中心に展開してきました。

住民の方(現ウォーキング推進員)と市内各地区のウォーキングマップを制作し、各団体と連携したことで、今では各地区でウォーキング事業が開催されるようになりました。

健康ポイントはウォーキング事業や運動事業への参加で付与されます。そして角田スタンプ会のポイントに交換でき、お買い物に使えるお得な仕組みです。

各団体と連携

角田市では、早くから市民への健康ポイントを導入し、ウォーキング事業の参加者が3年間で約4倍となるなど市民一体となった取組を推進していることが注目されており、事業の内容や経緯についてお聞かせ下さい。

角田市健康推進課



県健康推進課長から角田市長に副賞の盾を贈呈(角田市役所)

若年層の参加が課題

今後は、この事業をどのように継続されていきますか。

参加者は増えてはいますが、若年層や男性の参加割合が少ないのが現状です。

また、角田市は、宮城県の中でもメタボ率が高値です。そこで、「スマートかくだチャレンジ事業」を実施しており、その一つとして、健康ポイントの対象事業と年齢を拡充し、

①健康状態確認、②運動体験、③運動支援の流れをつくりました。

また、健康ポイントカードを電子化するともに、市内3ヶ所に設置した体成分測定器等での測定値をデータ化し、各自が確認できるようにしました。

これまで事業に参加できなかった人も、楽しみながら、自分の都合にあわせて健康づくりのきっかけにしたいだければと思っています。

また、本当に支援の必要な方に対してしっかり関わられるよう、宮城大学や民間企業の力を借りながら、事業を展開していきたいと考えております。

スマートかくだチャレンジ事業キックオフセレモニー開催



セレモニーの様子 (角田市総合保健福祉センター)



祝辞 (左: 宮城県保健福祉部 渡辺部長) (右: 宮城大学 川上理事長)

市内の名所をめぐりながら楽しくウォーキング

角田市では、4月23日に市総合保健福祉センターで「スマートかくだチャレンジ事業」の出発式を開催しました。

大友角田市長による「キックオフ宣言」後、参加した市民や宮城大学の学生ら160名が、市内の名所をたどりながら約5キロのウォーキングを楽しみました。

県からも市と健康づくり協定を締結した宮城大学の川上理事長、渡辺保健福祉部長、半沢仙南保健福祉事務所長、岡本健康推進課長が参加しました。

「スマートかくだチャレンジ」とは、健康ポイント事業、活動量計の活用、生活習慣病対策によるスマート化などの総称です。

県では、今後もこのような取組を積極的に支援していきます。



ウォーキング前の準備体操



角田市台山公園を歩く市民皆さん

スマートみやぎ健民通信



2017 夏号(第4号)

平成29年6月発行

宮城県保健福祉部健康推進課

住所: 仙台市青葉区本町3-8-1
電話: 022-211-2623
E-mail: kensui-k@pref.miyagi.lg.jp

スマートみやぎ健民会議

平成28年度宮城県健康づくり優良団体表彰

大賞に角田市

スマートみやぎ健民会議管理者等セミナー・表彰式開催



(受賞者 左から) 角田市長、㈱プライムアース EV エナジー代表取締役松平副社長・産業医、山田副知事、㈱宮崎工業加藤社長、気仙沼市2名、白石商工会議所齋藤会頭



受賞挨拶する大友角田市長

第1回の大賞を受賞した角田市は、早くから健康ポイント制度を導入したこと、ウォーキング事業の参加者が3年間で4倍となるなど市民一体となった取組が評価されました。

出席した大友喜助角田市長は「スマートで健康な市民を増やし、他市町村のモデルになりたい」と今後の取組への意欲を述べました。

企業部門優良賞

プライムアースEVエナジー株と宮崎工業株が受賞

県では、健康づくりに関する取組を積極的に進めている県内の企業・市町村・地域団体を表彰している団体(※)を創設しました。推薦のあった団体の中から、最も優れた団体として選ばれ、平成29年2月23日に仙台国際センターで開催された管理者等セミナーの会場で、表彰式を行いました。

〔市町村部門〕 気仙沼市
〔地域団体部門〕 白石商工会議所 } が受賞



上: 表彰状(知事名)
下: 副賞の盾(クリスタル製)



山田副知事より表彰される白石商工会議所の齋藤会頭

※ 宮城県健康づくり優良団体等表彰 ～スマートみやぎ健民表彰～

平成28年2月に設立した「スマートみやぎ健民会議」の趣旨に則り、県内での主体的な健康づくり活動の奨励、拡大を図るため、職場や地域で積極的に活動を行っている団体及び自治体等を表彰するもの。表彰の対象は、構成員または地域住民に対し健康づくりのための取組や健康づくりを推進する環境整備等に関する取組を実施している企業・市町村・地域団体で、市町村長・保健所長・県内を管轄する国の機関の長・保険者団体の長の推薦により、知事が、その内容を審査し、被表彰者を決定するものとして制定しました。平成28年度は第1回目となります。

健康づくり —最前線からの報告—



スマートみやぎ健民会議管理者等セミナー 先進的な取組紹介の内容

仙台国際センターで開催された平成28年度スマートみやぎ健民会議管理者等セミナーには、会員の皆様を中心に約200名の方にお集まりいただき、自治体と企業の健康づくりの先進的な取組紹介と東北大の小坂教授から講演がありました。アンケート結果から今回のセミナー内容について、約9割の方が、「役にたった」と回答いただきました。

自治体

『日本一健康文化都市ふくろい市民が「ともに進める」健康寿命の延伸』



静岡県袋井市総合健康センター健康づくり課健康企画室 室長 鈴木 浩方 氏

* 第5回健康寿命をのぼそう! アワード
生活習慣病予防分野・介護予防分野: 優良賞ダブル受賞

健康を柱としたまちづくりの経過

袋井市は、平成5年に「日本一健康文化都市」を宣言し「心と体」、「都市と自然」、「地域と社会」が良好な状態を「健康」としてまちづくりを進めています。

市民が「ともに進める」健康づくり

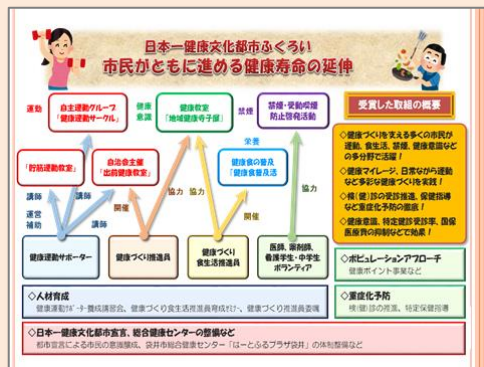
今後、高齢者の増加を見据えて、市民相互の健康づくりを支援しています。市に登録する41名の健康運動指導者と24名の健康ボランティア「健康運動サポーター」は運動教室の講師や運営補助に携わっています。また、市内約150の自治会から選出される男女各1名の「健康づくり推進員」は、地域での健康教室を企画運営しています。162名の健康づくり食生活推進員は、市内10地区に分かれて健康食の普及活動をしています。

発症予防と重症化予防の取り組み

健康ポイント事業(健康マイルージ)や子供の健康教育、事業所出前講座などを実施するとともに、健診の受診推進や、きめ細かな個別指導を実施しています。

取組の成果と今後の課題

健康づくりに携わる市民が500人を超え、総活動日数も500日を超えています。国保特定健診の受診率が4年連続静岡県内1位、国保医療費は静岡県平均より2万円少なくなっています。これらは、改善を重ねながら継続的に取り組みを進めてきた成果と考えています。今後も多くの市民が健康づくりに携わる仕組みをつくり、生活習慣病の予防を徹底して介護予防につなげ、誰もが健康でいきいきと暮らせる「日本一健康文化都市」をめざしてまいります。



企業

『花王における「健康経営」の取り組み ~健康宣言を起点に PDCA サイクルでヘルスリテラシーの高い社員づくりへ~』



花王株式会社人財開発部門健康開発推進部 部長 児玉 成志 氏

* 経済産業省及び東京証券取引所
「健康経営銘柄」3年連続! 選定

花王は、社員が健康であって初めて「よきモノづくり」が実現でき、会社が発展し、社会に貢献できるという考えのもと、2008年に「花王グループ健康宣言」を発行しました。

現在は、「ヘルスリテラシーの高い社員を増やす」ことを目標に、PDCA サイクルで本人の健康度を上げていく「健康経営」に取り組んでいます。

健康課題の改善に向け、事業主、健康保険組合、産業保健スタッフ、外部専門家による協力体制を構築し、組織的に活動しています。また、事業場・支社別、年代別、職種別などの視点から健康データの経年比較を行ない、エリアの特性に応じた健康づくりを進めています。さらに、エリアごとの施策におけるベストプラクティスを全社で共有し、横展開で取り組みを拡大しています。

さまざまな生活習慣改善施策によって、2015年度の特定保健指導対象者は、2008年度と比較した場合に、男性が10.4%、女性が2.4%減少しました。また、2015年度における健診結果が就業上の配慮基準を超える人は、2014年度よりも27%減少しました。

このたび、健康経営に優れた企業として、経済産業省および東京証券取引所の「健康経営銘柄」に3年連続で選定されました。選定を真摯に受けとめて、これからもう一段のレベルアップを目指し、健康経営の推進に取り組んでいきたいと思っております。



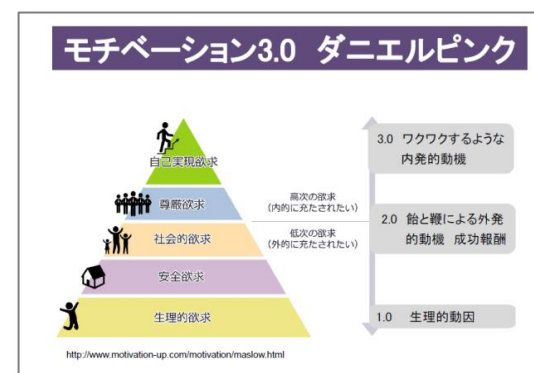
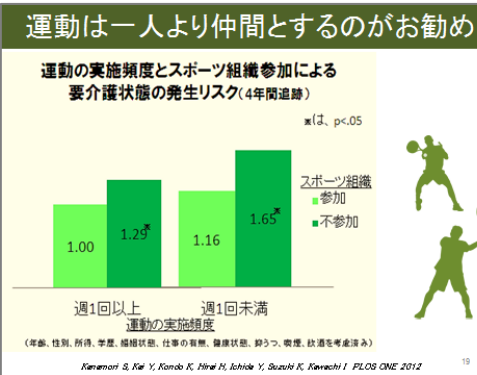
スマートみやぎ健民会議管理者等セミナー 講演の内容



「健康みやぎ新時代~連携による新たな健康づくりの推進~」

東北大学大学院歯学研究科 教授 小坂 健 氏
宮城県みやぎ21健康プラン推進協議会委員(会長)

小坂(おさか)教授からは、最新の健康づくりの知見や考え方を紹介していただきました。以下、主な内容です。



運動は一人より仲間とするのがお勧め

一人で運動を行う場合とスポーツクラブ等への参加により運動を行う場合を比較すると、要介護状態の発生リスクは、スポーツクラブ等へ参加し週1回以上運動している人が最も低いことが最新の研究でわかりました。

公園の近くに住む人は頻繁に運動する

家の近く(1km以内)における公園の有無と運動頻度の割合を比較した研究によると、公園の近くに住む人は、約1.2倍頻繁に運動することがわかっています。

何を食べるかは大事だがどこで誰と食べるかも大切! ひとりで食事をしている人は、複数で食事をすると比べ2.7倍うつになりやすいというデータがあります。

モチベーションを向上させるプログラムとは?

運動を続けるためには、いかに個人のモチベーションを向上させるかという視点が大事です。外からの刺激による動機付けからワクワクするような自発的動機づけに持ってくることによって自己実現欲求が高められます。

スマート情報

県庁のスマートアクション

階段に標語ステッカー設置 県職員の身体活動増量キャンペーン中

県庁舎東西の階段の蹴上げ部分にステッカーを貼付



【標語の一例】

- (7階) 1階からここまで140段 11.2kcal消費!
- ためこまないで! 心のストレス おなかの脂肪
- お父さん 10キロやせたら ステキだよ
- 燃えよ! 体脂肪!
- ジムに通いますか? それとも上りますか?

エレベータ前に啓発ポスター掲示

歩幅マーキングシートを敷設(2階)



—県庁にお越しの際は是非お試しください—