

令和5年度の健康づくり事業について

令和6年2月2日

健康部健康長寿課

1 ウォーキングの推進

(1) 埼玉県コバトン健康マイレージへの参加促進「てくてく大抽選会」【継続】

① 事業内容

1 1月の歩数強化期間中の1日平均歩数が5,000歩以上(75歳以上は4,000歩以上)となった参加者等に対して、抽選で賞品を586本贈呈

② 賞品 ※は新規

旅行券、全国共通お食事券、※市内いちご狩りペアチケット、茶専業農家のお茶、埼玉県産米、焼き菓子と人参ジュースのセット、※つるがしま逸品会加盟店商品券、※QUOカードPay、※(協賛賞)つるがしま逸品会加盟店で使えるクーポン券

③ 抽選対象者

ア 規定歩数達成者

1,185人(令和4年度:1,088人)

イ ウォーキングスポット情報提供者

7人(令和4年度:15人)

④ 埼玉県コバトン健康マイレージ参加者数(18歳以上の市民・市内在勤者)

	R3年 3月末	R4年 3月末	11月末	12月末	R5年 3月末	11月末	12月末
登録者数	1,520	1,767	2,643	2,791	2,896	3,228	3,165
増減	対前年206	対前年247	876	148	対前年1,129	332	△63
期間中参加者数	508	815	1,738	1,688	1,589	1,722	1,624
期間中参加率	33%	46%	66%	60%	55%	53%	51%
一日平均歩数	6,655	7,029	7,039	6,473	6,705	7,132	6,452

(2) ウォーキングアプリ「コバトン^{あるこう}ALKOOマイレージ」操作講習会【新規】

・埼玉県コバトン健康マイレージに代わって令和6年度開始となる「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」アプリの操作講習会を3月12日に開催予定 定員50人

(3) 定例健康ウォーク【継続】

- ・健康ウォーキングマップを活用したウォーキング教室 8回延べ80人
 - ・新コースを活用した特別イベント～長い距離に挑戦してみよう!!～ 29人
- 講師：鶴ヶ島ウォーキングクラブ、昼食提供協力：食生活改善推進員協議会

2 ラジオ体操の推進

(1) 地域ラジオ体操会の新規立ち上げ支援【継続】

- ・新規3団体が連絡会加入し30団体（※後期計画 R7 目標値は30団体）に増加した。
（実施会場は、連絡会未加入団体を含め34会場となった。また、3月から女性センターが実施会場に追加予定）
- ・音響機器貸出 1団体

(2) 既存団体支援【継続】

- ・音響機器貸出 6団体

(3) ラジオ体操講習会【拡充】

- ・ジュニアリーダー養成講習会プログラムの中でラジオ体操第一を実施 19人
講師：末成隆子さん（1級ラジオ体操指導士）
- ・小学生及び教職員対象のラジオ体操教室（鶴ヶ島第二小学校）
児童263人、教職員13人、地域のラジオ体操会27人
講師：田中一樹さん・末成隆子さん（1級ラジオ体操指導士）
- ・地域住民対象「元気にラジオ体操教室！」（ラジオ体操連絡会共催） 70人
講師：岡本美佳さん（NHKテレビ・ラジオ体操指導者）
杉井勇介さん（NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント）

(4) 子どもへのラジオ体操普及【拡充】

- ・広報7月号「夏休みイベント特集」にラジオ体操出席カード配布記事を掲載した。
- ・ラジオ体操連絡会と連携し、参加した子どもに「参加賞」としてタオルハンカチとつるゴン交通安全反射ストラップを配布 177人

3 食育の推進

(1) 食育講座【継続】

- ・野菜摂取を推進するための講座「野菜の力で健康に～そのわけは？どう食べる？～」23人
協力：明治安田生命保険によるベジチェック（野菜充足度測定）
- ・災害時の食事についての講座「いざというとき、時短で簡単！パッククッキング」30人

(2) 食生活改善推進員スキルアップ講座【新規】

- ・講話と調理実習「野菜の作りおき料理のポイント」22人
- ・講座「レシピ作成と料理写真のポイント」17人
- ・3月6日、食改会員研修「にんべん かつお節教室」

(3) 食事バランス普及啓発事業（食生活改善推進員協議会委託事業）【継続】

- ・働く世代向け野菜の作りおき料理教室 18人
- ・フレイル予防のための共食事業 2回延べ16人

(4) 減塩と野菜摂取推進事業【新規】

① 事業目的

壮年世代を対象に減塩及びカリウム摂取の重要性を啓発し、鶴ヶ島市民の死因23.7%を占める心疾患及び脳血管疾患を予防する。

② 事業内容

- ・「40代50代のためのおいしく適塩！たっぷり野菜プロジェクト」 48人
- ・郵送検査キットによる尿中ナトカリ比(※)測定 2回
※食塩の主成分であるナトリウムと野菜や果物に多く含まれるカリウムの比率
- ・検査後のナトカリ比改善講座(対面受講または動画視聴を選択) 2回
講師：久保彰子さん(女子栄養大学准教授)
- ・事前事後及び食生活の目標設定アンケートを実施した。
- ・検査結果の推定食塩摂取量が10g以上または推定カリウム摂取量1,500mg未満の参加者に対し、市管理栄養士による個別相談を実施した。1回目12人、2回目15人

③ 第1回改善講座前の状況

- ・1回目検査時の推定食塩摂取量 平均値8.9g 中央値8.8g
(食塩摂取量の目標量 1日あたり 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満)
- ・1回目検査時の推定カリウム摂取量 平均値1,814mg 平均値1,752mg
(カリウム摂取量の目標量 1日あたり 男性3,000mg以上 女性2,600mg以上)
- ・推定食塩摂取量の平均値が目標値を超えていて、推定カリウム摂取量の平均値が目標値を下回っているため、ナトカリ比の改善の必要性を確認できた。

④ ナトカリ比の改善状況

- ・4ページの図表参照
- ・参加者の50%のナトカリ比が改善した(ナトカリ比の日本人の平均は4前後で、高血圧や循環器疾患のリスク低下を目標とした場合のナトカリ比は2未満が目標)。
- ・各自で行動目標を立て実行できたことや、集団指導、ハイリスク者の個別指導が改善につながった。
- ・1回目検査と2回目検査の結果を比較し、平均値は4.3から3.6に減少した。

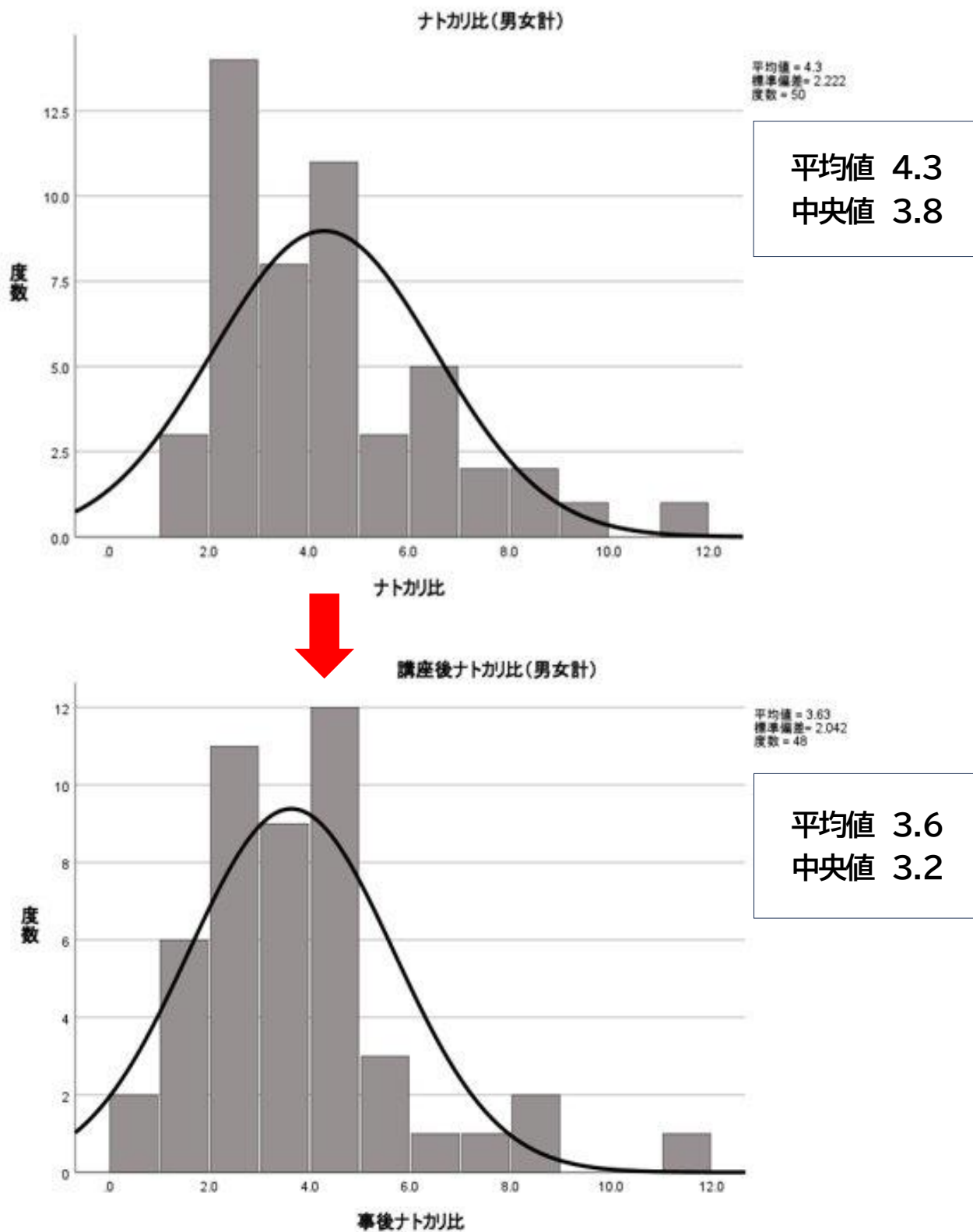
⑤ 今後の展開

女子栄養大学より、ナトカリ比を低下させるためには野菜摂取量を目標量に近づける支援が必要である、という提案をいただいた。

市では、野菜摂取が簡単にできるような工夫を伝える食育講座や食生活改善推進員を講師とした料理教室、食育イベントなどを通して、市民が野菜摂取量を増やせるような取り組みを継続して実施していくとともに、適塩とカリウム摂取の重要性を啓発していく。

資料1

なお、女子栄養大学公衆栄養学研究室の久保彰子准教授より、第1回ナトカリ比改善講座の内容をまとめた公開用啓発動画をご提供いただき、市ホームページにて掲載中である（公開期限は令和6年3月31日）。



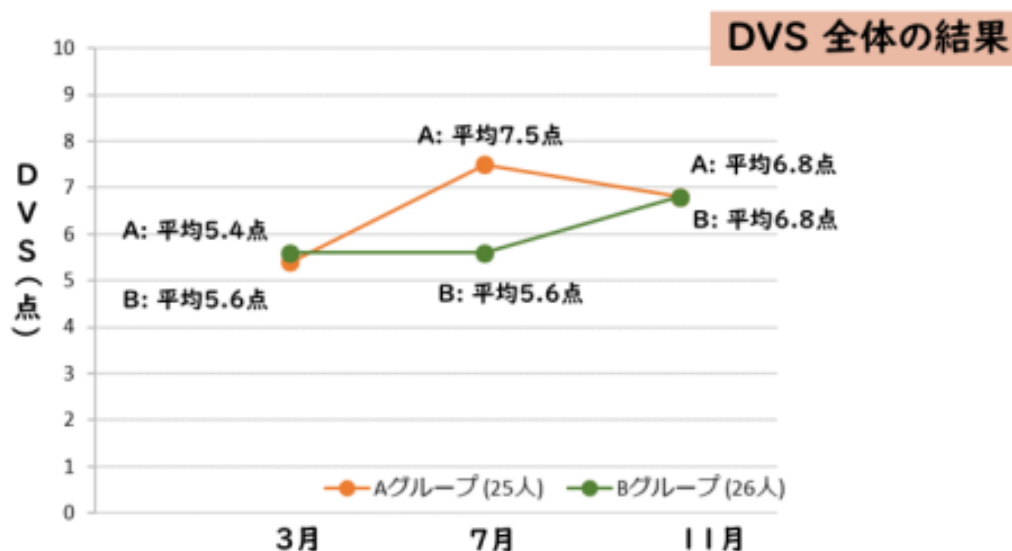
(5) 女子栄養大学共催食育事業【継続】

① 事業内容

- ・「スマホアプリ『バランス日記』で食生活を見直そう！」 51人
- ・65歳以上参加者を前期・後期グループに分け、10食品群の記録・確認ができるアプリを用いた栄養介入、アプリ導入前後のチェック・体力測定、軽運動教室を実施した。

② 食品摂取の多様性スコア(DVS)の結果

(未発表資料：女子栄養大学地域保健・老年学研究室提供)



(6) 食育イベント【新規】・食育展示【継続】

① 食育の日イベント「野菜をたくさん食べよう！」・食育月間展示

- ・明治安田生命協力による野菜充足度測定 123人
- ・こすもす作業所及びすまいるはうすによる野菜等販売
- ・食生活改善推進員協議会協力による野菜摂取啓発ティッシュ、レシピ、熱中症予防啓発グッズ配布

② 栄養の日イベント・栄養週間展示「ライフスタイルに合わせて間食を取り入れよう」

- ・日本栄養士会協賛品（キウイフルーツ、牛乳）、啓発リーフレットの無料配布
- ・明治安田生命協力による野菜充足度測定 149人
- ・管理栄養士による栄養相談（保健センター・保険年金課協力）
- ・管理栄養士考案の間食レシピ、食生活改善推進員によるおやつレシピ配布

③ 食生活改善普及月間・健康増進普及月間展示

- ・災害時の食料備蓄、危機管理課提供の防災クイズの展示
- ・災害時の食事についての講座の写真展示および講座資料の配布
- ・パッククッキングレシピ配架
- ・令和3年度高齢者の食事調査結果（女子栄養大学提供）展示

4 高齢者の保健事業と介護予防、フレイル対策の一体的推進【拡充】

- ・市民フレイルサポーターによるフレイルチェック測定会（8会場） 14回延べ150人
- ・フレイルサポーターフォローアップ講習 2回延べ38人
- ・保健師、管理栄養士、歯科衛生士及びフレイルサポーターによる通いの場等でのフレイル予防講座、簡単チェック、健康相談（2回コース×9団体） 101人
- ・歯科医師等による口腔フレイル予防講座（2回コース×2クール） 延べ41人
講師：鬼丸乙彦さん（おにまる歯科医院院長）
- ・歯科衛生士等による口腔フレイル予防ミニ講座（2回コース×2クール） 3回延べ28人
- ・75歳以上のフレイルハイリスク者や健康状態不明者を対象とした個別訪問 51人
- ・介護予防教室等の実施（介護保険 地域支援事業）
〔元気な高齢者向け〕
はつらつ元気体操クラブ8会場、認知症予防脳トレ教室3会場、ストレッチ教室1会場
〔生活機能低下者向け〕
こっこつ貯筋体操教室7会場、ますます元気教室1会場
- ・地域での介護予防の場の立ち上げ支援（介護保険 地域支援事業）
12月末時点で32か所、新規立ち上げはなし。

5 健康づくり習慣の推進

（1）血管若返りの推進【拡充】

- ・健康づくり講演会「血管のアンチエイジングが寿命を決める！」 275人
- ・講話と料理実習「血管若返り教室～運動と栄養で血管のアンチエイジング～」18人

（2）禁煙及び受動喫煙防止の啓発【継続】

- ・広報（5月・12月号）及びホームページによる啓発
- ・道路建設課及び生活環境課と連携し、啓発ティッシュ配布による街頭活動 1回

6 デジタルの活用による健康づくりの支援

（1）高齢者向けスマホ教室【拡充】

- ・スマホ及び健康関連アプリの活用支援
- ・6市民センター定員15人、7、10、2月の3クール
参加状況 7月74人、10月56人

（2）シルバーeスポーツの普及促進・スマホよろず相談【拡充】

① プロeスポーツ選手及びスタッフの派遣（老人福祉センター・毎週水曜日）

- ・12月末時点での参加状況 eスポーツ支援 262人（1日平均 6.9人）
スマホよろず相談 435人（1日平均11.4人）

資料1

- ② シルバーe スポーツ・デジタル支援員養成講座 修了者20人
- ③ シルバーe スポーツ・デジタル支援員派遣（9月～市民センター、老人福祉センター、市役所）
 - ・ 12月末時点での参加状況 eスポーツ支援 519人（1日平均6.6人）
スマホよろず相談 173人（1日平均2.2人）
- ④ 市民団体を対象としたシルバーe スポーツ体験会
申請があった市民団体の会場に出向き、シルバーe スポーツ体験を支援する。
 - ・ 対象 自治会、老人クラブ、地域支え合い協議会
 - ・ 12月末時点の実施状況 体験会6件、機材のみの貸し出し6件