

市町村や保健所における健康推進活動のご紹介

田辺市



田辺市では、現在39名の健康推進員が活動しています。食生活改善推進員と兼務している方が多く、食に関する知識を活かし、子供から高齢者まで幅広い年代の市民を対象に活動しています。

特定健診やがん検診の受診勧奨、生活習慣病の予防のための教材配布を近所や知り合いの方を中心に行っています。また、地域に出向いての活動もしており、高等学校の学園祭で減塩を推進するブースを設けました。こぶ茶の試飲による味覚チェックと薄味の大切さについての説明を行いました。市販の菓子類、清涼飲料水等に含まれる糖分やエネルギーについても展示と説明を行い、食事について考える機会としています。参加者からは、「普段食べている食品にどれくらい塩分・糖分が含まれているか知ることができた。」と、いった感想があり、知識の普及になっていると感じています。

年1回の健康推進員と食生活改善推進員の合同研修会では、自身の食生活の振り返りと意見交換をすることで、楽しく交流をしながらスキルアップをしています。ライフスタイルは多様化していますが、今後も人と人のつながりを大切に健康づくりに取り組んでいきたいと考えています。



御坊保健所



御坊保健所管内では、住民の健康の向上を図り、健康長寿の実現に向けた取り組みの一環として、健康日高21推進協議会を設置しています。その中で市町が実施するがん検診や特定健康診査、その他健康づくり事業を推進するなど地域の健康づくりの草の根運動の中核を担う健康推進員を養成することを目的に、わっはっは笑いの大学（健康推進員養成講習会）を開催しています。

本大学は、平成17年度から、毎年開催しており、令和2年度で16年目となりました。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症対策の観点から開催要領を縮小して開催しました。

大学の内容は、「新型コロナウイルス感染症と健康づくり」、「健康日高21(第二次)(日高地方健康増進計画)における取組み」、「管内の健康状況と生活習慣病予防」、「栄養」、「食品衛生」、「ロコモトレーニング」などを3日にわけて開催し、7名の受講参加者に修了認定書を授与しました。

大学修了後の参加者アンケートで、「大変よくわかりました。自分の生活に取り入れたり、地域の方々にも広めていきたい」、「食事、運動や睡眠を当たり前のこととしているが、常に自分に意識化していくことが大事と思った。周りの人とも情報交換したり、交流や啓発をしていきたい」など感想や意見があり、今後の活躍の意気込みが感じられました。

今後は、健康推進員としてお住いの市町で活動の予定です。

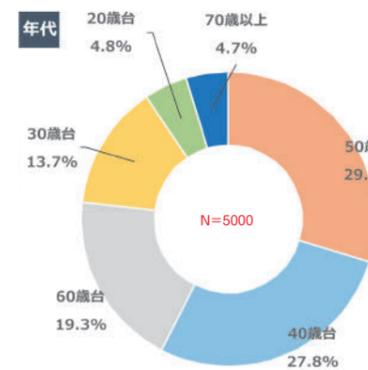


コロナ禍における健康に関するアンケート調査を実施しました

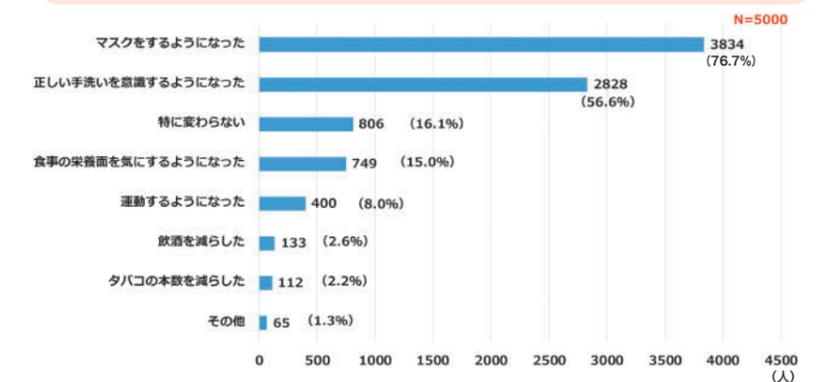
新型コロナウイルス感染症は、健康づくり活動をはじめ私たちの生活に様々な影響を及ぼしています。県では、コロナ禍での生活状況などを把握し、健康意識の向上を図ることを目的に、令和2年12月に20歳以上の県民の方々5,000人を対象に、インターネット上で「コロナ禍における健康に関するアンケート調査」を実施しましたのでご紹介します。

回答いただいた年代は50歳台が最も多く、続いて40歳台でしたが、幅広い世代から回答を得ました。また、男女別では、男性：46.8%、女性：53.2%とほぼ同数でした。

★健康意識の変化では、マスクの着用が約8割と最も多く、次いで約6割が正しい手洗いを意識するようになったと回答され、感染予防の意識が高いことがわかりました。しかし、特に変わらないが約16%あり、一般的な健康管理として重要な栄養、運動、飲酒、たばこについては改善が少ない結果でした。



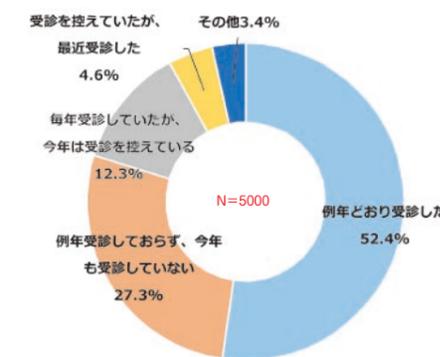
新型コロナウイルス感染症の流行前と比べ、健康面であなたの意識が変わったことはありますか。(複数回答可)



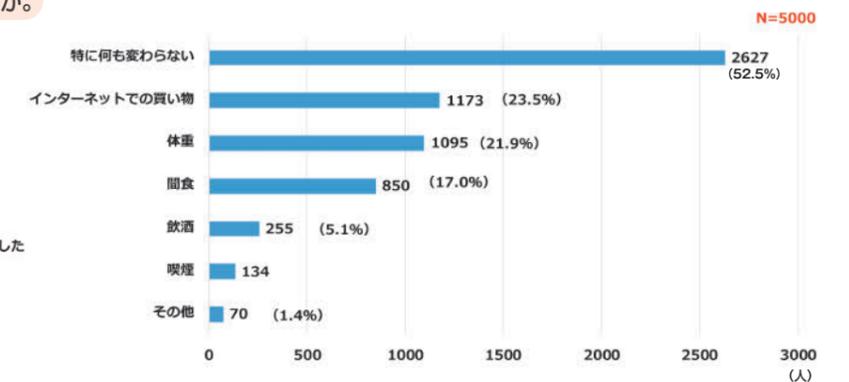
★コロナ禍において生活の中で増えたものは、自宅に居る時間が長くなった影響か、インターネットの買い物、間食、体重などの回答が多く見られました。

★特定健診やがん検診などの健康診査の受診状況は、例年通り受診した人は約半数、例年も今年も受診していないが約3割、また、毎年受診している人のうち1割以上の人今年も受診を控えていると回答。受診を控えていると回答した人は性別では女性、年齢では40・50歳台に多く、さらに年齢が高くなるに伴いその割合が高くなっています。

あなたの今年の特定健診、がん検診、職場の健康診査、人間ドック等の受診状況はどうですか。



コロナ禍におけるあなたの生活の中で、増えたものは何ですか。



調査結果から

コロナ禍において外出頻度が少なくなり、運動不足、体重の増加、健康診査を控えるなど健康への影響が心配されます。

健康を損なわないために

- ・毎年健康診査を受診し、運動（体操やウォーキングなど）やバランスのとれた食生活など健康づくりを心がけましょう。
- ・感染予防のため、引き続き手洗いやマスク着用、換気を徹底し、三密（密閉、密集、密接）にならないよう注意しましょう。