

健康づくり推進商店街支援事業について

1 実施目的

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病対策として、平成 20 年度から医療保険者が健診・保健指導を実施しているが、対象者が 40 歳～74 歳に限定されるため、県においては、社会全体でより若い世代から一次予防の生活習慣病対策を推進する。

概ね 20 歳代からの働く世代へのアプローチを効率的に行うため、地域のモデル商店街において、商店や飲食店等（外食・中食産業関連）の協力を得て食環境整備をすすめるとともに、歩行による買い物の奨励やメタボリックシンドローム予防のイベントの開催等、地域に密着した住民の健康づくりを支援する。

2 実施主体

宮城県気仙沼保健所

3 関係機関

気仙沼商工会議所

4 実施内容

実施年月日	会 場	参加者数	内 容
H21. 9.6（日）	気仙沼市 A 商店街イベント「昼なのにナイトフェスタ」会場	約 50 人	イベント会場で健康づくりブースを設置し、下記内容を実施。 1 健康&メタボチェックコーナー 体重・体脂肪・からだ年齢測定 2 スモーカーライザー測定 3 栄養士による健康・食生活相談 【共催】 気仙沼市 A 商店街
H22. 2 月	健康づくり推進商店街支援事業アンケートの実施	配布 回収	A 商店会会員に対して、健康づくりに関する意識と、商店街で実施可能な取組について把握するため、アンケート調査を実施した。

栄養・食生活相談



スモーカーライザー測定



5 参加者の反応・感想

40代男性：たばこは1日に50本くらい吸っている。禁煙に関心はあるが、なかなか禁煙できない。

50代男性：最近3kgくらい太ったので体脂肪を測定したい。やはり増えていたので、体を動かそうと思う。

60代男性：仕事柄、間食が多い（菓子店店主） 肥満なのは分かっているが解消が難しい。

60代女性：健康診断を最近受けていないので測定したい。（健診受診を勧めた）

20代女性：最近体重が増えたので、体脂肪を測定したいと思って来た。

6 健康づくり推進商店街支援事業アンケートの実施結果

（1）目的：A商店会会員に対して、健康づくりに関する意識と、商店街で実施可能な取組について把握するため、アンケート調査を実施した。可能な限り、店主・代表者の方に回答頂くよう依頼した。

（2）回収数/配布数

78/131 回収率59.5%

（3）実施結果

●回答者の属性

性別

	男性	女性	未記入	合計
回答数	42	31	5	78
割合	54%	40%	6%	100%

年代

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	未記入	合計
回答数	1	8	18	23	19	8	1	78
割合	2%	10%	23%	29%	24%	10%	2%	

①全体的にみて、過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか？

	とても良い	良い	普通	あまり良くない	良くない(悪い)	未記入	合計
回答数	9	24	41	3	0	1	78
割合	12%	31%	53%	4%	0%	1%	100%

②「メタボリックシンドローム」を知っていますか

	言葉も意味も知っている	言葉は聞いたことがあるが、意味は分からない	知らない(初めて聞いた)	未記入	合計
回答数	64	12	2	0	78
割合	82%	15%	3%	0%	100%

③日常生活の中で、歩く時間は1日平均してどのくらいですか？（ウォーキング含む）

	1時間以上	30分～1時間	30分以下	未記入	合計
回答数	19	23	34	2	78
割合	24%	29%	44%	3%	100%

※約半分の方が、歩行時間が30分未満であった。季節的な影響もあるかと思うが、身体を動かす機会がない方が多いようである。

④健康づくりのために、運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか？

	改善しよう と思わない	改善しな くはと思 うが、実 行できな い	今すぐに でも実行 したい	改善を実 行して6ヶ 月未満	改善を実 行して6ヶ 月以上で ある	未記入	合計
回答数	6	52	9	4	4	3	78
割合	8%	67%	12%	5%	5%	4%	100%

※何らかの生活習慣改善を実行している方は約10%。

改善の意志がない方は8%と少数だが、必要性は感じてでも実行できないという方がもっとも多かった。

～改善を実行した内容～

- ・カロリーコントロール ②ジョギング実施中 ③外食回数制限（60歳代 男性）
- ・できるだけ歩いている（50歳代 女性）
- ・食事は野菜中心で、アルコールは控えている。ほどほどの運動を心がけている（60歳代 女性）
- ・屈伸運動（40歳代 男性）
- ・たばこをやめて、1時間以上ウォーキングしている。（40歳代 男性）
- ・医師の指示により、糖尿病の食事をとっている。（60歳代 男性）
- ・食生活で、カロリーコントロール（40歳代 男性）
- ・毎日、早寝早起き。毎朝ヨガをする。（70歳代 男性）

⑤毎年、健康診断や人間ドックを受けていますか？

	受けている	2～3年に1回 受けている	受けていない	未記入	合計
回答数	47	10	21	0	78
割合	60%	13%	27%	0%	100%

※毎年受けているという方は、6割。昨年度実施した事業所の実施率74.8%と比較しても低い割合であった。

⑥ご家族や従業員の方は、毎年健康診断や人間ドックを受けていますか？

	受けている	2～3年に1回 受けている	受けていない	未記入	合計
回答数	55	11	9	3	78
割合	71%	14%	12%	4%	100%

※回答者本人よりも、やや高い受診率であった。

⑦朝食はだいたい毎日とっていますか？

	食べている	食べていない	未記入	合計
回答数	66	11	1	78
割合	85%	14%	1%	100%

⑧あなたのお店では、地域住民やお客様の健康づくりのための取組をしていますか？

	している	していない	検討中	未記入	合計
回答数	23	49	4	2	78
割合	29%	63%	5%	3%	100%

※健康づくりのための取組を行っているところは約30%

～取り組んでいる内容～

店内・社内の禁煙・・・15

店内・社内の分煙・・・2

健康や美容へのアドバイス・・・1

頭皮だけでなく、生活習慣改善についてのアドバイス

⑨商店街全体で、地域住民やお客様の健康づくりのための取組（情報発信やイベント等）をしてみたいと思いますか？

	思う	思わない	どちらでも良い	未記入	合計
回答数	33	9	28	8	78
割合	42%	12%	36%	10%	100%

⑩あなたのお店で、お客様の健康づくりのための取組をするとしたら、どんなことができると思いますか？ 自由な意見をお聞かせ下さい。

- ・室内禁煙(4)
- ・サプリメントの紹介。皮膚トラブル改善予防のご案内(1)
- ・体重計とハンド測定器を設置。(2)
- ・健康づくりに関するパンフレットを備えて配布するなど、情報提供する。(5)
- ・体によいお茶等のおすすめ、健康器具の販売
- ・ヘルシーメニューの提案。自分自身がまず健康づくりに取り組まなくてはいけないと思う。
- ・部屋の換気
- ・肉メインのメニューなので、もっと野菜と組み合わせたメニューに取り組みたいと考えている。
- ・アルカリイオン水の設置(1)
- ・健康チェックコーナーを設ける(1)
- ・毎日自分自身が楽しく暮らすこと
- ・髪と頭皮に関しての説明
- ・健康飲料マコモを提供しているので、サンプル提供などは可能です。
- ・食料品店なので、農薬や食品添加物の有無には気をつけている。今後もその方向でいきたい。
- ・自分が健康に気をつけていないのに、人に何かできるとは思わない
- ・特にない
- ・マッサージを設置している。マスクを差し上げる、除菌液の設置
- ・血圧計を設置して、自由に測定できるようにする。
- ・ポスターを貼るなどの協力はできるが、経費のかかることは難しい
- ・ラジオ体操
- ・健康に良い衣類等(5本指の靴下)を置いたりもする。
- ・飲食店ではないので、どのような取組をしたら良いのかは分からないが、提案してもらえれば、やることはやっても良い。

⑪お客様の健康に配慮した食事の提供や、禁煙・分煙に取り組む飲食店を「健康づくりサポートおもてなしの店」として、県が認証する制度があることを知っていますか？

	知っている	知らない	未記入	合計
回答数	8	65	5	78
割合	10%	83%	6%	100%

⑫上記健康づくりサポートおもてなしの店に参加してみたいと思いますか？

	思う	思わない	どちらでも良い	未記入	合計
回答数	28	10	33	7	78
割合	36%	13%	42%	9%	100%

7 考察・まとめ

<商店街イベントについて>

商店街イベントでブースを設けたメタボリックシンドローム予防イベントは、体脂肪の測定や身体年齢の測定を通じて、健康づくりを意識する機会になったようである。しかし、実際の行動変容にどこまでつなげられるかは難しい。

<商店街構成員の健康意識等について>

商店街店主に対して実施したアンケート調査からは、「メタボリックシンドローム」の認知度が高かったこと、回答者本人の健康診断受診率が低めであることなど、概ねの傾向をつかむことができた。生活習慣改善の意志はある方が多いということも把握できたので、次年度は具体的な取組方法や、健康に関する学習会の実施などを検討したい。

<商店街におけるお客様への情報提供について>

業種によって取り組めることには差があるが、職場の禁煙・分煙や、従業員やお客様に対する健康情報の提供などは、今後共通して取り組めることではないか。