

新島村健康づくり推進協議会

～最終評価報告～

新島村住民のさまざまな健康問題を考える会「新島村健康づくり推進協議会」は、平成17年度に10年がかりの「健康づくり推進プラン」を策定しました。このプランでは大目標「健康に対する意識を高めよう！」を定め、さらに「健康チェックをまめにしよう」「食生活を考えよう」「生活の中に運動を取り入れよう」「分煙をすすめよう」「高齢者の健康づくりを支えよう」の5つの分科会をもうけ、10年間、それぞれの目標の達成を目指して活動してきました。

計画策定から10年たち、新島村住民の健康問題はどうか変化したのでしょうか。平成17年、22年、26年に行った住民アンケート結果をもとに、最終報告として発表いたします。

●「健康チェックをまめにしよう」分科会

健康チェック分科会では、歯科健診・住民健診（現在では特定健診）受診をすすめるパンフレットの作成・配布や、血圧・体重記録表の作成・配布などの広報活動に力をいれてきました。

平成20年3月、分科会は目標に合わせた活動を一通り実施したとして活動を休止しましたが、その後は健康センターが中心となり受診の啓発活動を行ってきました。

項目	計画開始時 (H17)	中間評価 (H22)	最終評価 (H26)
定期的に歯の健診を受けている	19%	30%	39%
定期的に健診を受けている	73%	75%	80%
体重を毎日測っている	23%	23%	26%

アンケートの結果、10年前に比べて、すべての項目で健康チェックを実施している住民の割合が増えました。今後も、健康診断や歯科健診をより多くの皆さんに受けてもらえるように、啓発活動を続けていきたいと思っています。

●「食生活を考えよう！」分科会

この10年間の主な活動として、平成20年5月に新島版食事バランスガイドを作成・掲示・全戸配布、さらに平成26年5月、食と運動を関連づけた「食べたら、動こう！」リーフレットを作成、各商店・施設等で掲示・配布しました。

項目	計画開始時 (H17)	中間評価 (H22)	最終評価 (H26)
1日に必要な野菜を採れている	31%	31%	32%
地場野菜をよく食べている	82%	57%	60%
どちらかという塩辛い味付けを好む	43%	40%	37%
どちらかという甘い味付けを好む	55%	50%	47%
新島版バランスガイドを見たことがある	-	47%	47%

アンケートの結果から、味付けに関しては、住民の意識が良い方に変化してきた様子が伺えました。野菜の摂取に関しては、今後の変化に期待するところです。

振り返って、協議会の活動が単に各分科会の活動にとどまらず、さらに全体に共通・関連した成果として具現させる方法が無かったであろうかと、今後の健康センターの活動に付託したいところです。

●「生活の中に運動を取り入れよう！」分科会

運動分科会では、この10年間でフライデーナイトウォーキングの実施、ウォーキングマップの作成・配布、ノルディックウォーキング講習会の実施などに取り組んできました。

項目	計画開始 (H17)	中間評価 (H22)	最終評価 (H26)
島内の移動は主に車やバイクを使っている	79.5%	82.2%	86.6%
週2回以上の運動をしている	39.0%	43.0%	45.0%
ウォーキングをしている	15.2%	19.3%	25.0%

アンケートの結果、島内の移動に車やバイクを使う人は多いものの、運動習慣、特にウォーキングを行う人が増えたことが分かりました。今後もさらなるウォーキング人口の増加に期待したいところです。

＜ノルディックストックについて＞

運動分科会が購入したノルディックストック5組は、健康センターに寄贈いたします。今後は、健康センター管理のもと、村民の皆様への貸し出しをいたします。

●「分煙をすすめよう！」分科会

分煙分科会では、公共の場、職場、家庭の分煙をめざして活動してきました。社会の流れもあり、公共の場の分煙は100%達成し、今は禁煙へと移行しています。祭りや運動会等のイベントでは主催者が用意した灰皿のある所以外では吸わないという意識や、職場や家庭内分煙の定着や喫煙マナーを守ってもらうために、チラシやパンフレットの全戸配布やポスターの掲示等の活動を行ってきました。

項目	計画開始 (H17)	中間評価 (H22)	最終評価 (H26)
煙草を吸っている人	33%	28%	24%
1日に吸う本数	22.9本	20.1本	17.4本
家庭内分煙をしている人	-	50%	58%

喫煙者数、喫煙本数等は着実に減少しています。しかし、家庭内・職場内分煙や喫煙マナーについては、まだ十分と言えないことから、村内各関係機関で普及啓発を行っていく必要があります。

＜分科会で購入した赤い灰皿について＞

祭りや運動会などのイベントで利用できるよう、役場・式根島支所に寄贈しました。

●「高齢者の健康づくりを支えよう」分科会

高齢者分科会では平成19年9月から3ヶ月に1回「ずっと生き生き」新聞を発行。平成26年3月第27号で終了しました。「もう発行しないの?」「楽しみに読んでいたのに残念」など多くの惜しむ声を聴き、苦労して取材してきた分科会メンバーもうれしい限りです。そして10年間の新聞をまとめた小冊子を100部作成し、取材させていただいた方、公共機関、小・中・高校に配布しました。

項目	性別	計画開始 (H17)	中間評価 (H22)	最終評価 (H26)
友人と集える場所がある	男性	37%	52%	61%
	女性	61%	80%	84%

最近は畑仕事など働くことが生きがいと言いつつも、自分の時間も大切にするなど生活スタイルの変化が見られ、地域の人同士の関わりも増えてきたのではないのでしょうか。これからも高齢者が地域の中で生き生き暮らす村づくりをみんなで心掛けるようにしていきたいです。

●最後に

この10年間で活動の成果が出たところ、そうでなかったところもありましたが、委員の意見やアンケートの結果から、新島村住民の健康意識は、10年前に比べると確実に上がってきている事がわかりました。

各団体代表者、同級生代表などの住民の皆様と共に活動した「健康づくり推進協議会」は終了になりますが、この貴重な結果をもとに、村では今後も住民の皆様々の健康づくりの向上を様々な形でサポートしていきます。