

食を通じた島しょ地域の健康づくり

島しょ保健医療圏 島しょ保健所

実施年度	開始 平成14年度 終了 平成17年度
背景	島しょ保健所では、平成9年度に中・高生、平成10年度に保育園児、平成11年度に高齢者、平成12年度に成人期、平成13年度に学童・青年期を対象に健康栄養調査を行った。この結果、島しょ地区における各世代の固有または共通の様々な生活習慣の問題点が抽出された。そのため、この結果を踏まえて、島しょの町村をはじめとする関係団体が連携・協働し、食生活改善をとおした健康づくりを推進することをめざして事業に取り組むこととした。
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1 世代別の健康栄養調査から明らかになった島しょ地域の特質を踏まえて、生涯を通じた健康づくりのため、各世代の固有及び共通の重点目標を定める。 2 目標達成のため、関係機関・団体等と問題点や目標を共有して対策を検討し、協働して活動を展開するため、関係者のネットワークの構築をめざす。 3 課題に対応した媒体の作成と普及啓発を行う。 4 本事業をとおして、健康日本21地方計画の策定に寄与する。
事業内容	<ol style="list-style-type: none"> 1 健康栄養調査結果を踏まえた重点目標の抽出 調査から明らかになった各世代の固有または共通の問題点・課題から、7つの重点目標を設定した。 2 連携体制づくり 島しょの各町村において、栄養・食生活に関わる連絡会等の開催等、関係団体の連携体制をつくり、地域の健康づくりの課題や健康づくりに必要な活動等について検討した。 3 事業評価の実施 栄養連絡会において、学識経験者の助言を受けながら各島毎に質問紙調査等を用いて事業評価を行った。 4 普及啓発用媒体の作成 重点目標を達成するツールとしてリーフレットを作成し、食の指導者に配布するとともに、連絡会、講習会等において活用した。 5 食育シンポジウムの開催 連絡会等の連携体制を踏まえ、新島において食育シンポジウムを開催した。
評価	<ol style="list-style-type: none"> 1 栄養・食生活に関わる連絡会等を設置することにより、関係機関・団体によるネットワークの基盤を整備することができた。 2 連絡会等の開催により、食に関する問題点や課題を提示し共有することができた。また、栄養連絡会として、大島では福祉まつりや高齢者生き生き事業で、健康づくりのPR活動など新たな地域活動の展開に繋がることができた。 3 栄養連絡会において、学識経験者の助言を受けながら各島の状況に応じた健康づくり施策の事業評価ができ、大島では関係機関や住民代表の知識及びスキルに対する意識が高まり、健康づくりへの意識改革ができた。 “けんこう愛らんど大島21”の地方計画に事業内容を反映する計画である。 4 普及啓発用媒体を作成したことで、各島栄養士の連携が図られ、取組に統一性を持つことができた。また、各島において媒体がよく活用され、意識や行動変容に役立ったという住民の声があった。
問い合わせ先	<p>島しょ保健所大島出張所新島支所 電話 04992-5-1600 ファクシミリ 04992-5-1649 E-mail S0000778@section.metro.tokyo.jp</p>

1 活動の状況

平成 9 年度～平成 13 年度



地域保健活動事業として実施

島しょにおける食の実態把握のため、各世代別に健康栄養調査を実施し、島しょにおける食に関わる問題点や今後取り組むべき課題等を明らかにした。各世代別の調査結果及び問題点や課題については別途作成した報告書のとおりである。

<各年度の調査対象及び対象人数>

- ①平成 9 年度中高年期 (対象： 747 人)
- ②平成 10 年度保育園児 対象： 405 人
- ③平成 11 年度高齢期 (対象： 1088 人)
- ④平成 12 年度成人期 対象： 2496 人
- ⑤平成 13 年度学童期 (対象： 758 人)

平成 14 年度の活動



課題別推進プラン「食を通じた島しょ地域の健康づくり」として実施開始

健康栄養調査の結果から、大目標及び各世代別における7つの重点目標を設定した。また、重点目標にそった普及啓発媒体リーフレット（1種類）を作成し、各種講習会等の事業において配布するなど指導用教材として活用した。

7つの重点目標

- 1 健康状態がよいと感じている人の割合を増やす
- 2 肥満者の割合を減らす
- 3 1日30分以上歩くまたは運動する人の割合を増やす
- 4 朝食欠食者の割合を減らす
- 5 多量飲酒をする人の割合を減らす
- 6 甘味（飲料・食品）をほぼ毎日とる子どもの割合を減らす
- 7 分煙施設の割合を増やす

平成 15 年度の活動

食を通じた島しょ地域の健康づくり：朝食編

家族みんなで朝食を食べる習慣をつけよう

島しょ保健所では、平成10年度～13年度に世代別健康栄養調査を行い、この結果を参考に、ひとりひとりが取り組んでほしい課題を考えました。

朝ごはん食べていますか？

島しょ地域の現状 (健康栄養調査結果から)	東京都健康推進プラン21の現状
◇保育園児の2.8%が朝食を食べていない。(平成10年度)	朝食を食べない人の割合
◇小4の4.9%、中1の8%、高1の16.4%が朝食を「食べない」、または「食べないほうが多い」と回答。(平成13年度)	◆中学・高校生(15～19歳)の18.6%
◇18～29歳男性の33.2%、18～29歳女性の16.3%、30歳代の男性の18.5%が朝食を「いつも食べない」と回答。(平成12年度)	◆20歳代男性の37.3%
	◆20歳代女性の14.3%
	◆30歳代男性の20.0%
	(平成12年 東京都民の栄養状況)

目標 朝食を食べる人の割合 **増やそう**

朝食を食べないとどうなるの？

朝食を食べない状態のイラスト：頭痛、腹痛、だるさ、集中力低下、やる気なし、ふらふら、太ってきた...

地域ぐるみの活動の拠点として、本事業のキーワードである「健康栄養連絡会（またはネットワーク会議等）」（委員構成：食に係る機関・団体の関係者や住民代表）を開催し、効果的な事業展開を図った。また、重点目標にそったリーフレット（2種類）を作成し、各種講習会や関連事業において配布・活用した。

食を通じた島しょ地域の健康づくり：分煙編

分煙は心と心の思いやり

島しょ保健所では、受動喫煙の影響を減少させることを目的に施設での分煙化を推進しています。
※自分の意思に反照なくたばこの煙を吸われることを「受動喫煙」といいます。

●健康増進と施設での分煙化状況

島しょ地域の現状	東京都の現状 (健康増進プラン21)
島しょの成人喫煙率 ◆男性 58.6% ◆女性 25.5% 分煙を実施している施設の割合 ◆全施設実施 46.5% ◆分煙施設 34.6%	都民の成人喫煙率 ◆男性 46.3% ◆女性 18.4% 分煙を実施している施設の割合 ◆都立施設 95.9% ◆都区市町村施設の公共の場 92.5%

目標 誰もが快適な分煙化施設の割合を増やそう

たばこを吸わない人にとっては、とくに煙が迷惑! 体にはどんな害があるの?

せき・痰、肌の老化、アレルギーの誘因、胎児への悪影響、不快感・ストレス、肺がん

たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれます。
★そのうち約1種類は発がん物質、発がん促進物質です。
有害物質の主なもの：ニコチン、タール、一酸化炭素

食を通じた島しょ地域の健康づくり：肥満編

自分の適正体重を知り、生活習慣を見直し、体重コントロールを心掛けよう。

島しょ保健所では、平成10年度～13年度に世代別健康実態調査を行い、この結果を参考に、一人ひとりが取り組んでほしい課題を考えました。

BMI (Body Mass Index) 身長からみた体重の割合を示す身体指数
 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$
 やせ: 18.5未満、標準: 18.5以上24.9未満、肥満: 25.0以上

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
 身長 150cmの人の例: 1.5 × 1.5 × 22 = 49.5kg

島しょ地域の現状 (平成13年度)	東京都の現状 (健康増進プラン21)
「肥満」の人の割合 18～64歳 男性 28.3% 女性 21.3% (平成12年度)	「肥満」の人の割合 20～69歳 男性 24.8% 女性 20.1% (平成12年度 東京都民の実態調査)

目標 肥満の人を減らそう

脂肪肝、動脈硬化、心筋梗塞、高血圧、糖尿病、高脂血症

肥満が体にもたらす影響

平成 16 年度の活動

本事業の事業評価を行った。事業評価の方法として「健康栄養連絡会」が有効に機能しているかを評価のめやすとして各委員に対し質問紙調査を行った。大島出張所の例では、個人の知識や態度スキルに対する意識が増して、関係機関や地域住民代表の健康づくりへの意識変革ができたことと評価できる。また、家族・友人・職場等個人をとりまく周囲の支援の必要性を感じる人が多かったことは、地域住民による交流や検討の場(健康栄養連絡会)がこれまで以上に意義あるものと成り得る結果となった。

一方、更に有機的なネットワークづくりや地域にあった有効な実践活動を推進したいなどの課題が投げかけられた。

また、重点目標にそったリーフレットを3種類(おやつ編は幼児～低学年向け、高学年～中高生向けの2種類)作成し、各種講習会や関連事業において配布し活用した。

食を通じた島しょ地域の健康づくり：飲酒編

アルコールと上手につきあいましょう

島しょ保健所では、平成10年度～13年度に世代別健康実態調査を行い、この結果を参考に、一人ひとりが取り組んでほしい課題を考えました。

島しょ地域の現状	東京都健康に関する世論調査
毎日お酒を飲む人の割合 20～79歳 男性 43.5% 45.6% 女性 12.7% 7.3% (健康実態調査から)	毎日お酒を飲む人の割合 20～79歳 男性 34.5% 女性 8.2% (平成12年度)

目標 節度ある飲酒を心掛けよう

過剰飲酒による身体への影響

口腔・喉頭がん、口唇・咽頭がん、肝臓病、アルコール性肝炎、肝臓腫瘍、肝臓癌、十二指腸炎、十二指腸潰瘍、小腸炎、吸収障害、栄養機能不全、インボタン症、糖尿病、末梢神経障害、大腸骨髄腫瘍

急性アルコール中毒、アルコール依存症、高血圧、心臓病、高血圧、不整脈、腎臓病、腎臓機能障害、胃がん、すい臓病、糖尿病、下痢、痔、大腸がん

食を通じた島しょ地域の健康づくり：おやつ編

おやつは時間を決めて、内容を考えよう

島しょ保健所では、平成10年度～13年度に世代別健康実態調査を行い、この結果を参考に、ひとりひとりが取り組んでほしい課題を考えました。

どんなふうにおやつを食べていますか?

島しょ地域の現状 (健康実態調査結果から)	東京都健康増進プラン21の現状
保育園児 (平成10年度) ○自由にやおやつ・ジュースを食べたり、飲んだりしている割合: 37.7% ○毎日ジュースを飲んでいる割合: 56.6% 小・中学生、高校生 (平成13年度) 「いつも食べる」または「食べる回が多い」と回答した割合 小学生 65.0% 中学生 59.6%	○朝食として甘味食品・飲料を毎回食べる習慣のある幼児の割合: 29.3% (1歳～4月児 全国平均) ※1 ○甘味食品をほぼ毎日食べる子どもの割合 3歳 42.0% 5歳 35.2% 9歳 23.9% ※2 ○甘味飲料をほぼ毎日飲む子どもの割合 3歳 5.0% 5歳 3.9% 9歳 36.7% 27.9% 22.8% ※2

目標 適切なおやつのとけ方を身につけよう

どんな症状はありませんか?
 太り過ぎ、むし歯が多い、歯が痛い、便秘、下痢、痔

平成17年度の活動

平成16年度に課題となったネットワークづくりや地域に有効な実践活動について、各島の地域特性を踏まえた内容で検討し取組を行った。大島出張所では、健康栄養連絡会のメンバーが福祉まつりに参加して健康づくりのPRをしたり、社会福祉協議会から依頼され、高齢者いきいき事業でミニ講話とミニ体操の実践を行うなどの地域活動を展開した。新島支所では、栄養・食生活ネットワーク会議において、地域の食育推進の取組が活動目標の一つとなったため、委員の協力により食育の概念の共有や取組方法を考えるシンポジウムを開催した。



食育シンポジウム基調講演の様子

食育シンポジウム「新島発の食育を考える」

講演 「食育が育む生きる力」

首都大学東京 都立短期大学 稲山 貴代氏

パネルディスカッション

「郷土料理にみる新島の食文化」

「心と身体を育てる幼児の食育」

「新高生がつくるフードデザイン」

各島によりそれぞれ成果は異なるものの、「健康栄養連絡会」等を通じて健康づくりの推進を協議・検討することにより、地域の食に関する問題点や課題等を共有化できた。また関連機関や住民の連携が密になり地域に根ざした健康づくりを推進するネットワークづくりに一歩を踏み出した。島しょ地域の食生活等の改善を目標に作成したりフレットを配布・活用したことにより、積極的にウォーキングにはげむ島民を数多くみかける、朝食の意義が理解されるなど、生活習慣改善に関する住民の意識変容があらわれていることが確認できた。



2 事業の評価と今後の課題

平成14年度からの取組により、食を通じた活動の重点目標の設定、健康づくりを効果的に実践するためのリーフレットの作成、更には「健康栄養連絡会」等の開催などにより、関係者の意識変容や健康づくりを推進する基盤としてのネットワークが構築され、様々な活動が展開されつつあるなどの成果がみられた。地理的条件や人材・社会資源の確保などの問題を抱えている島しょ地域において、効果的に健康づくりを推進するため、今後とも本事業の目標にそった取組を積極的に展開していきたい。

今後の課題としては、「健康栄養連絡会」等の場が契機となり、各島においてさらなる有効な活動の展開に繋がる検討を続けること、また、各出張所が地理的に離れており、連携がとりにくい状況にある中で、共通して取り組む困難さの解消等があげられる。