

ゆいけんニュースレター 最終号



チャーガンジューな沖縄へ!

「ゆいけん」こと「琉球大学ゆい健康プロジェクト」がお届けする「ゆいけんニュースレター」。ウチナーンチュの健康長寿を取り戻すさまざまなヒントや情報をお届けしていきます。

ゆいけんファミリー集合!! 意見交換会で“つながい”づくり

去る9月2日(金)、琉球大学地域創生総合研究棟にて、「平成28年度事業進捗報告及び意見交換会」を開催しました。参加地域の区長さんや健康づくり推進員、保健師さんをはじめとする行政の方々、健康づくり関連団体、そしてゆい健康プロジェクトのメンバー約60名が集い、事例から地域の健康づくりについて学び、意見を交換し、お互いの交流を深めました。今回は、「意見交換会」の様子をレポートします。

現場からの声



意見交換会では、～行政・地域の立場から現場の声～として、お二人から事例報告がありました。

●北谷町の取り組み～行政～

まず、北谷町保健師の新里亜希子さんがゆいけん参加地域の取り組みについて紹介。「健康づくり推進部会」を結成した地域の動きや「公民館で健診を実施したい、健康づくり教室をしたい」と自治会長から依頼が来るようになったなど、地域の変化を喜びとともに報告。また、保健師側の感触として、「健康に関心のある人たちの集団ができ、そこから無関心の人にも少しづつ広がっていく様子を体験することができた」と感想を述べました。



●船越区の取り組み～地域～

次に、南城市船越区の知花昌雄さんが地域の健康づくりの取り組みについて紹介。ゆいけんの調査参加者を募るため、健康づくり推進員が自宅を訪問する活動ぶりをふり返って「市議会議員選挙並み」と、その熱気を表現。また、プロジェクトを通して、平成19年度から活動を続ける健康づくり推進員の組織力がさらに強化されたことや健康講演会の参加者が増えてきた状況を報告し、地域住民の健康意識の高まりを強調しました。



グループディスカッション

●地域で健康づくりを進めるためには?

事例発表の後は、6つのグループに分かれて、地域で健康づくりの取り組みを進めるためのポイントや課題について、白熱した議論が展開されました。



参加者は普段交流の少ないメンバーと意見を交わすことで、様々な意見が飛び交い、お互いに刺激を受けている様子でした。それぞれの健康づくりに対する想いは一緒ということが確認できた一方で、なかなか理想を実現できない現状についても意見を共有しました。参加者同士の交流も深まり、現場の意見を知る貴重な機会となりました。

みんなの意見まとめ

地域で健康づくりを進めるためには?

健康づくりから地域づくりへ

◎健康づくりを推進するリーダーの存在
リーダーのタイプ
「まわりをぐいぐい引っ張り」型、「みんなでやろう」型 他

◎地域で健康づくりについて話し合う場(機会)があるといい

健康に無関心な人たち(動き盛り世代)を動かすには!?

◎いかに自分の問題として捉えるか?
◎「健康」以外の切り口をみつける 例)ポケモンGO
(地域が)やりたいと思ったときに(行政から)支援してもらえる体制があると続けられる



目次 CONTENTS

報告

ゆい健康プロジェクト進捗報告!! 2

平成28年9月2日に開催した進捗報告及び意見交換会にて、「プロジェクトの進捗状況と未来に向けた健康づくりの提案」と題して報告がありました。これまでの取り組み、調査結果からみえてきた健康づくりの5つのポイントを紹介します(平成27年5月速報値)。

未来に向けた健康づくりの提案 3

レポート

ゆいけんの裏側に迫る!! 3

コラム

いつの間にか趣味は「マラソン」に! 4

大屋 祐輔(琉球大学大学院医学研究科 教授)

お知らせ

厚生労働省主催「第5回健康寿命をのぼそうアワード」において、ゆい健康プロジェクトが厚生労働省健康局長(団体部門)優良賞を受賞しました! 4

健康のヒント

●健康づくりはつながりづくり?

つきあう人や所属するグループによって行動がいつの間にか決まり、健康に大きな影響を及ぼしているそうです。その影響は、肥満や喫煙、飲酒、うつ、幸せの感じ方など、本人が意識していないところにまで及ぶそう。「ゆいけん」では、このつながり(ユイマール)の力を上手く利用して健康長寿を取り戻すことを目指しています。

ゆい健康プロジェクト進捗報告!!

平成28年9月2日に開催した進捗報告及び意見交換会にて、“プロジェクトの進捗状況と未来に向けた健康づくりの提案”と題して報告がありました。これまでの取り組み、調査結果からみえてきた健康づくりの5つのポイントを紹介します(平成27年5月速報値)。

健康づくりの5つのポイント



ポイント1 栄養の課題はどの世代も同じ

子どもから大人まで栄養の課題は同様で、「野菜とカルシウムの摂取が不足気味」、「食塩と脂質の摂取が多い」ことがわかりました。県民の食生活の改善に向けて、全ての世代に共通した、食改善のメッセージの発信が大切です。



ポイント2 肥満者の体重とBMIが低下

地域住民を対象に、肥満者(BMI25以上)では、体重とBMIが低下しました(非肥満者は変化なし)。地域で積極的に健康づくりに取り組むことで、肥満の改善に効果がみられました。



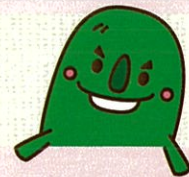
ポイント3 健康への第一歩は地域づくり

地域のつながりが強く、健康ボランティア(健康づくり推進員)が健康づくりについて普及・啓発活動を行う地域では、野菜、カルシウム等の摂取量が増加しました。課題とされる働き盛りの世代も同様の効果がみられました。



ポイント4 食育は学校と家庭の連携プレーが効果的

食育の取り組みを実施した小学校では、児童のカリウム、カルシウム、ビタミン類の摂取量が増加しました。学校と連携した食育の取り組みは児童の栄養改善に効果がみられました。



ポイント5 学校との連携で保護者は栄養状況を維持する?

食育の取り組みを実施した小学校では、保護者の野菜、カリウム、ビタミン類の摂取量に変化はみられませんでした。しかし、取り組みを行っていないグループではこれらの栄養素の摂取量は低下しました。学校と連携した食育の取り組みは、保護者の野菜摂取の低下を抑える効果があるかもしれません。

おさらい!

①野菜たっぷり塩分控えめの給食を子どもたちへ!



毎月19日の「食育の日」に提供!そのレシピもご家庭へ情報提供します!

②食と健康の情報を提供



給食のヘルシーレシピや健康情報(ランチオンマット)を配布!島野菜のレシピ本もプレゼント!

③あなたの結果がわかる!食事調査



食事調査の結果は、個人ごとに返却!自分自身の食事内容がわかります!

④食や健康に関する講演会



食事調査の結果説明会や食育講演会などを学校や地域の公民館などで実施!

⑤自分自身の健康チェック!



健康機器セットを無料で貸し出し!(記録用カレンダーつき)

⑥人材育成研修(地域)



地域で健康づくりに取り組む、健康づくりサポーターに向けた研修会を開催

未来に向けた健康づくりの提案

2040年 健康長寿日本一を目指して

○県内市町村への普及

ゆい健康プロジェクトで得られた成果をマニュアル化し、県内市町村への活用を提案します。

○多職種連携による地域・学校健康づくり

地域、学校、行政、大学がつながりを持って県民の健康長寿復活を目指します。

ゆいけん健康づくり支援パッケージ集

平成24年度～28年度に県内11市町村にて実施した、琉球大学ゆい健康プロジェクト（沖縄振興特別推進交付金事業：健康行動実践モデル実証事業）の事業成果をもとに、科学的な根拠に基づいた健康づくり支援システムや健康づくり事業の実施方法をまとめました。



初公開 レポート

ゆいけんの裏側に迫る!!

質問票アンケートの配布から回収、結果の返却までの流れをレポート!

START

1 調査の準備

- 質問票の準備
- 関係機関との連絡・調整
- 質問票等の物品を調達
- 質問票の封入



大量の質問票をスタッフが手作業で一つ一つ封入しています

2

質問票の配布・回収

ゆいけん事務局から地域/学校へ質問票を発送



「いつ行っても家になくて回収が大変だったさ〜」

小学校の先生方、自治会長さん、配布回収にご協力いただいたサポーターのみなさん、ありがとうございました!

データ解析

県民の健康づくり政策への活用
・アンケート結果のデータ解析をして県民の食生活と生活習慣の実態を把握します。



県民の健康づくりをサポートするためにスタッフががんばっています!!

5

食育・健康づくり

調査結果を基にしたフィードバック

地域

- 参加者に結果説明会の実施
- 地域住民に健康づくり講演会を実施



学校(児童、保護者)

- 児童、保護者に結果説明会の実施
- 栄養教諭の先生と一緒に食育授業の実施



4 結果返却

- 食事結果の返却
- 結果返却用の封入物を準備
- 結果の封入作業



3

質問票の受付

- 地域/学校から届いた質問票の受付
- 記入漏れのチェックと再調査
- 件数の確認、参加者リストの作成

記入漏れのある方へ再調査のお電話をします



受付したデータに間違いがないか何度もチェックします

GOAL

今後の食育・健康づくりに役立てもらうために、地域/学校全体の結果を分析してお返しします。



コラム

いつの間にか趣味は「マラソン」に！

琉球大学大学院医学研究科 教授 大屋 祐輔

趣味は何ですか？と聞かれると、返事に困っていました。若いころは旅行が好きで、休みになるといつもどこかに行ってました。しかし、社会人になってからは家族旅行か出張ぐらいとなり、もはや趣味ではありません。スポーツはどうですか？と聞かれると、テニスをやっていたんですが、今はしていません。音楽は？と聞かれたら、若い頃は洋楽のレコードやCDを買っていましたが、最近は流れてくる音楽をボーっと聴くぐらいです。カラオケは・・・苦手です。敢えていうと、映画を見るのは好きです。しかし、趣味と言えるほどたくさん見る時間はありません。しばらく見ていないと、情報に遅れて、どれが面白いのかわからなくなって、TSUTAYA やゲオに行っても陳列棚の前をさまようばかりです。それでも、この10年ほど何となくやってきたことがあります。医者の生活は朝早く始まります。それに慣れてしまうと、早く起きる必要がなくても早く目が覚めてしまいます。とくに中年になってからは、その傾向が強くなってきました。それで、早く目が覚めた休日の朝に、30分間程度ジョギングをするようになりました。家族が起きてくるまでの時間つぶしです。最初は体力がなくて、30分間も連続して走れません。それでも、のんびりと走っているうちに、1年ほどすると30分ぐらいは息が切れることなく走れるようになりました。年間20回ぐらい、そんな感じで走る状態が5年ほど続いたある日、ふと、1時間走ってみようか、と思い立って、走ってみると、なんと楽に1時間走れました。スマホのランニング用アプリを使ってみると、1時間で6km・・・悪くない。それから記録は少しずつ伸びていきます。それでも、だらだらと目標もなく2年前まで走っていましたが、医師仲間たちが那覇マラソンを走って楽しかった、という話を聞くようになり、欲が出てきました。そして、昨年、初挑戦して那覇マラソン初完走！そうです。いつの間にか、走るのが私の趣味となっていました。なぜ走るのが続くのか、那覇マラソンを走りたいというものもありますが、それより、それを一緒に楽しむことができる仲間がいるからです。沖縄はマラソン人口が最も多い県だと言われています。もともと運動が盛んな県でもあります。走っていると多くの走っている人とすれ違います。とくにこの数年は、走っている人の数も増えてきました。運動を楽しくできればもっと健康増進が進むのではないかと、もっと運動しやすい環境を整えれば、運動する人はもっと増えるのではないかと思うこの頃です。

ゆいけんにご協力いただき、ありがとうございました。

お知らせ

祝 厚生労働省主催「第5回健康寿命をのばそう!アワード」において、
厚生労働省健康局長(団体部門)優良賞を受賞しました!

健康機器モニターの皆さまへ

ご使用中の健康機器は引き続きお使いいただけます。
ご自身、ご家族の健康づくりにお役立てください。
(健康カレンダーの記録用紙はゆいけんHPからダウンロード
できます。)



琉球大学 ゆい健康プロジェクト(健康行動実践モデル実証事業)

〒903-0215 沖縄県中頭郡西原町字上原207
TEL 098-895-8314 FAX 098-894-7842

アンケート調査に関するお問い合わせ TEL 098-943-7809

HP www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp

