

世田谷区保健センター健康増進事業の歩み 1 「健康度測定と所内の健康増進指導」

○岡部 悦子 中島宏昭 (公益財団法人 世田谷区保健センター)

【はじめに】

日本健康増進学会（現在の健康増進施設研究会）は昭和54年（以下S54年）に第1回を世田谷区保健センターで開催し今年で第37回となったが、その間に国の健康施策は下図のようにS53年第1次国民健康づくり対策から平成25年（以下H25年）健康日本21（第2次）と経過してきた。

健康増進事業開始から37年、当センターは国や区の健康施策に沿って区民の健康づくりを支援してきた。これからの健康増進事業の強化・拡充の一助とするために、これまでの歩みをまとめたので報告する。

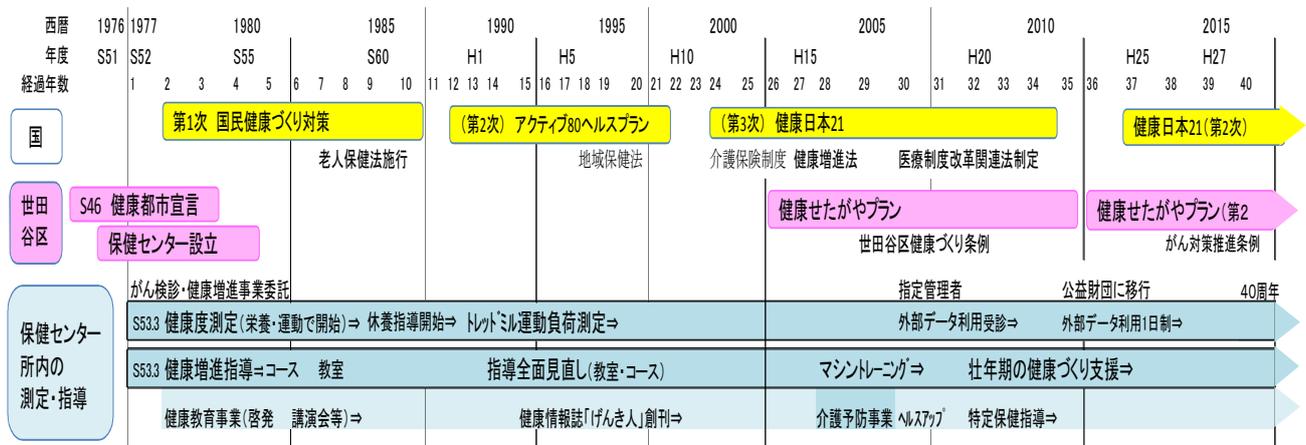


図1. 世田谷区保健センター 健康増進事業の歩み

【区の施策】

S46年、世田谷区が「健康都市宣言」を行い、その施策の一環としてS51年に全国で12番目、都内で最初の健康増進センターとして世田谷区保健センターが設立された。

「健康せたがやプラン」の第1次・第2次で示された区民の健康の保持・増進や健康課題の解決のため、区民参画・地域協働の考え方による健康づくりが推進されてきた。保健センターは区の健康政策と一体となって健康増進事業（受託事業）を進めてきた。

【健康増進事業の歩み】

1、健康度測定

S53年3月から開始。一般的な健診検査に加え負荷心電図や体力測定と詳細な生活状況調査等の結果を基に、一人ひとりの健康状態と運動・栄養・休養についての個別指導を組み込み、検査と指導を一体として実施してきた。

S62年メンタルヘルスの問診を追加、こころの健康を組み込んだ休養指導を構築した。その後H7年の健康増進システムの改善にあわせて調査票内容・結果表・体力測定種目を見直し大幅な刷新を図った。H19年高齢者向けの簡易問診、H23年筋肉量や内臓脂肪レベルを知ることのできる体成分測定の導入など測定内容の充実と、H18年他医療機関で受診した検査結果（区の特健診相当の検査内容）を活用できる制度など利用者の利便性の向上も図ってきた。

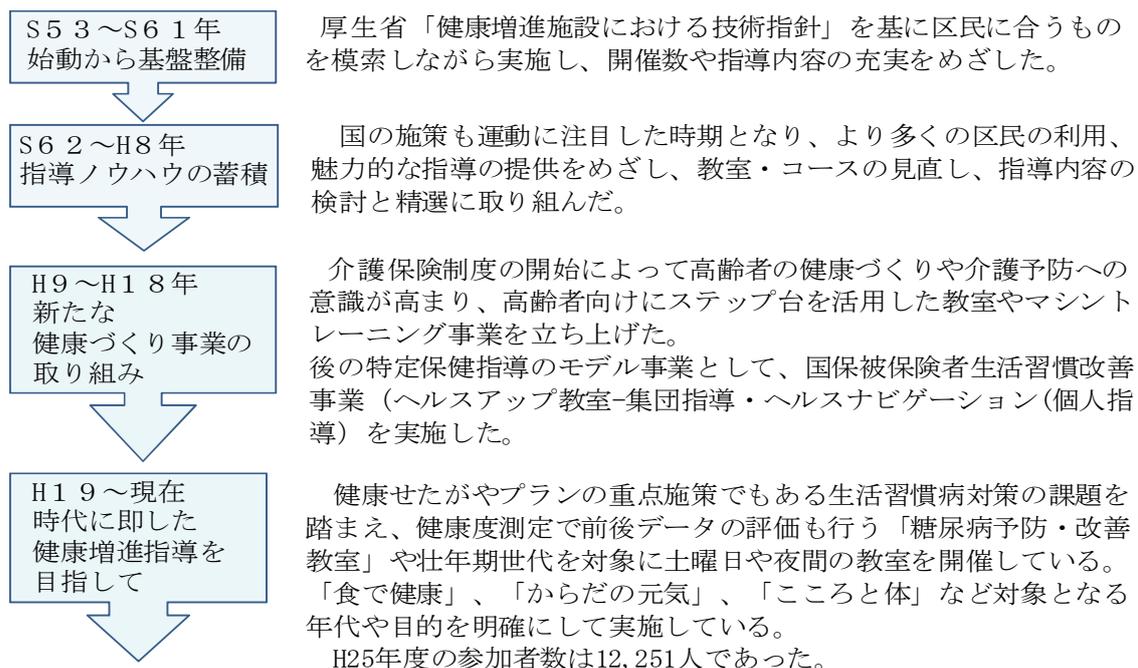
H23年から健康度測定の検査・栄養・運動・休養の全データの調査・研究を行い指導の基礎資料を作成・活用している。健康情報誌「げんき人」や区が作成した「データでみるせたがやの健康(H26年)」に概要を掲載し区民への情報発信も行った。H25年度受診者数は1,757人であった。

2、所内での指導

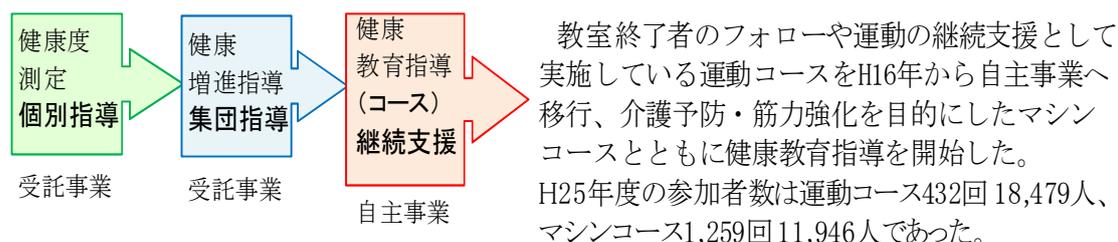
S53年3月から開始。運動指導週2回・栄養講習会週1回でスタートした。指導内容の見直しや教室の新設、教室とコースの役割の明確化など改革・拡充に取り組み、現在では年間約50教室のべ400回と週8回のコース・週5日のマシンコースへと拡充してきた。

当センターはプールや体育館、調理実習室を持たないという施設的な制約から、指導における企画・運営・指導力というソフト面での充実を図ってきた。社会的な要請や区民のニーズを探りながら栄養・運動・休養と多様な健康増進のための実践の場を設け、集団指導と個別指導を組み合わせ楽しみながら継続できる指導ノウハウを構築してきた。

(1) 健康増進指導



(2) 健康教育指導



【今後に向けて】

1、区民の主体的な健康づくりを支援

一人ひとりを大切に健康度測定と、健康づくりの実践の場となる集団指導を基本として、「こころと体」両面からの健康づくり支援を充実させていく。

2、専門性の強化・指導プログラム・手法の開発

変容していく時代に即応した手法を検討し、より質の高い指導を目指す。生活習慣病の重度化予防や障害者の健康増進など新しい事業に取り組み、手法を構築する。
これまでの歩みを真摯に見つめ、今後も区民の健康づくりに対する期待に応えるため、区と連携しながら、健康増進事業の先導的役割を担っていきたい。