

第3群（活動報告）

脱メタボ重点推進モデル事業の取組(第1報)  
—大崎地域の食生活改善を目指して—

○北部保健福祉事務所(大崎保健所) 主任主査 庄子聡子  
松本紀子, 平原佳枝 仙台保健福祉事務所(塩釜保健所) 星裕子

キーワード: 地域と職域の連携 働き盛り世代 食生活

I はじめに

大崎地域は脳血管疾患による死亡が多く<sup>1)</sup>、特に男性の健康寿命が短い<sup>2)</sup>状況にある。また、男性のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、40歳代においては県平均より高く<sup>3)</sup>なっている。

そこで、働き盛り世代男性の食事内容及び食行動、歩行数、生活習慣等の課題を明らかにし、地域と職域の連携のもとメタボリックシンドローム対策が強化されるよう体制整備を図ることとした。今回は、平成27、28年度に食生活をテーマに取り組んだ内容について報告する。

II 方法

地域と職域の関係者による事業検討会議を開催し、大崎地域の健康課題解決のための事業の企画及び評価を行った。働き盛り世代の食生活等の課題を明らかにするための調査を実施し、調査結果から明らかになったメタボ男性の食生活の6つの特徴を関係者で共有するとともに、ポスターやリーフレットを作成し普及啓発を図った。

III 活動内容

1 地域と職域が連携した事業検討会議の開催

食生活、運動、たばこについて総合的なメタボ対策が推進できるよう、管内事業所健康管理担当者及び市町健康づくり担当者等が出席する事業検討会議を開催し、働き盛り世代の健康づくりが効果的に推進されるよう検討を行った。平成27年度は、特に食生活をテーマに検討した。

2 大崎地域の食生活における課題把握と改善に向けての取組

(1) おおきき働く人の食生活状況調査の実施

①調査概要

大崎地域に所在する事業所に勤務する概ね30～50歳代男性を対象に、食生活や生活習慣に関する調査(15事業所505人)と食物摂取状況調査(7事業所101人)を行った。

②主な調査結果

大崎地域のメタボ男性の食生活の特徴(課題)として以下の6つが明らかになった。

- ・就寝前2時間以内に夕食を食べている
- ・夕食後に間食をしている
- ・主食同士を組み合わせる
- ・早食いだである
- ・麺類をよく食べる
- ・麺類の汁をたくさん飲む

(2) 食生活の課題把握と普及啓発

上記調査の結果を活用したポスターやリーフレットを作成し、市町や事業所等関係者と課題の共有を図るとともに、普及啓発を行った。また、事業所においては食環境整備の支援等を行った。



図1 ポスター

IV 考察

事業の企画段階から市町、事業所、関係機関とともに検討し実施したことで、調査結果から得られた上記6つの特徴を地域の健康課題とし各関係者と共有することができた。また、本事業に関わった各事業所等においては、本調査結果を情報発信したり、食環境の改善につなげるなどの効果がみられた。

V おわりに

働き盛り世代へ働きかけるためには地域と職域の連携は不可欠であり、企画段階から連携することで各関係者が主体的に取り組むことができた。今後は、具体的な改善策の検討と平成28年度実施の歩数調査から得られる課題と合わせ、さらに地域と職域が連携したメタボ対策を推進し、子どもへの連鎖を断ち切る息の長い取り組みをしていきたい。

VI 引用文献

- 1) 厚生労働省「平成20年～平成24年人口動態保健所・市区町村別統計の概況」
- 2) 第2次みやぎ21健康プラン
- 3) 平成25年度国保特定健診結果