

## 健康づくり推進商店街： 気仙沼市新中央商店街

### 事業テーマ： 商店街と一緒に取り組むメタボリックシンドローム予防イベント

#### 商店街の概要

- 所在地(市町村名)  
気仙沼市田中前、田谷、神山地区の一部
- 商店街の特徴  
市内では最も規模が大きく、加入店舗数は約130。  
加入店舗は商店のほか、企業(事業所)、飲食店、医院、金融機関など多岐にわたっており、1つのエリアではなく、各店舗等が広範囲に点在している。  
地域におけるイベント等を実施してきた経験がある。
- 近隣地域・住民の特性  
日常生活における歩行時間が少ない。(44%が30分以下と回答)  
健康診断・人間ドックの受診率は60%程度。  
※商店街会員に実施したアンケート結果より

#### 事業の概要

1. 目的  
商店街との連携体制づくり  
健康づくりへの意識の把握  
商店街構成員(加入店舗の店主等)及び近隣住民へのメタボリックシンドローム予防の普及啓発
2. 実施時期・場所  
平成21年9月6日(日)  
気仙沼市新中央商店街イベント「昼なのにナイトフェスタ」会場 ※空き店舗駐車場利用
3. 実施に至った経緯  
事業実施にあたり、気仙沼市商店街連合会の事務局である商工会議所から各商店街の情報を得た。商店街連合会役員会で事業概要を説明した後、地区でのイベントを多く実施しており、利用者数も多い新中央商店会の協力を得て実施することとなった。商店街構成員及び近隣住民へメタボ予防の普及啓発を行うのであれば、実施を予定している商店街イベントと併せての実施が適当との意見をを受けて決定した。
4. 連携体制  
実施に向けて会長、役員等との打合せを数回行い準備を進めたほか、「気仙沼地区地域・職域連携推進部会」で事業説明し、部会委員からも意見を聞いた。スタッフとして地域活動栄養士の協力を得た。
5. 工夫点  
実施スペースが限られていたため、体験(体重・体脂肪等の測定)と結果説明を中心に実施した。イベントに出展参加している商店街会員にも参加を呼びかけ、生活状況や健康感などを聞き取りながら生活習慣改善に向けたアドバイスをを行った。
6. 成果等  
商店街と協同で実施したイベントは、体脂肪の測定や身体年齢の測定を通じて、健康づくりを意識する機会となった。実際の「行動変容」にまでつなげることは難しいと感じるが、働き盛り世代・健康づくりに関心が薄い方々へ働きかける機会となった。

## モデル事例紹介

気仙沼市新中央商店街イベント「昼なのにナイトフェスタ」でのメタボ予防イベント

### 1. 実施内容

- (1) 健康 & メタボチェックコーナー  
体重・体脂肪・からだ年齢測定
- (2) スモーカーライザー測定
- (3) 栄養士による健康・食生活相談

#### ○スモーカーライザー体験



#### ○からだスキャンの測定結果説明・アドバイス



### 2. 参加者数

からだスキャンと腹囲測定→測定者44名。  
スモーカーライザー測定→測定者20名。

### 3. 活動の評判・成果等

自身の身体状況を測定することで、生活習慣や食生活を振り返る機会となったようである。体験者が友人・知人に測定を勧める姿も見られたため、意識付けの機会となった。

#### <参加者の感想>

- 40代男性: たばこは1日に50本くらい吸っている。禁煙に関心はあるが、なかなか禁煙できない。
- 50代男性: 最近3kgくらい太ったので体脂肪を測定したい。やはり増えていたので、体を動かそうと思う。
- 60代男性: 仕事柄、間食が多い(菓子店店主) 肥満なのは自分でも分かっているが解消が難しい。
- 60代女性: 健康診断を最近受けていないので測定したい。(→健診受診を勧めた)
- 20代女性: 最近体重が増えたので、体脂肪を測定したいと思って来た。