

# 地域住民の健康づくりを支援するために～地域のケーブルテレビを活用した健康情報の提供～

1

宮城県北部保健福祉事務所 健康づくり支援班  
技師（管理栄養士） 君ヶ袋志麻

# 宮城県民の生活習慣の現状

## ①肥満が多い

(男性)全国ワースト6位  
男性の5人に2人が肥満  
\*女性の5人に1人が肥満

## ②塩分過剰

(男性)全国ワースト7位  
(女性)全国ワースト9位  
男女ともに全国平均を上回る

## ③歩かない人が多い

(男性)全国ワースト8位  
(女性)全国ワースト10位  
男女ともに全国平均を下回る

## ④喫煙者が多い

(男性)全国ワースト9位  
男性の5人に2人が喫煙者  
\*女性の8人に1人が喫煙者

## ⑤飲酒者が多い

(男性)全国ワースト8位  
男性の5人に2人が、週3日以上、一日あたり1合以上  
飲酒している

メタボリックシン  
ドローム予備群・  
該当者の割合  
全国ワースト2位

健康課題  
が多い

平成22年度国民健康・栄養調査結果より

①と④の女性のデータは、平成22年県民健康・栄養調査の結果

# みやぎ21健康プラン推進事業

## <基本理念>

県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現

## <基本方針>

\*健康寿命  
の延伸

健康格差  
の縮小

一次予防  
の重視

\*ソーシャルキャ  
ピタルの再構築

## <取組分野>

### 1. 重点的に取り組む分野：3分野

(1) 栄養・食生活（アルコールを含む） (2) 身体活動・運動 (3) たばこ



県民の健康づくりを支援するための行政の取組の方向性

①正しい知識の普及と生活習慣改善意識の向上

②生活習慣を改善する人が増加するための相談や体験の場所の提供

③人材育成を含めた社会環境の整備



# 個人の生活習慣変容に必要なこと

プロセス	効果的なチャンネル
知識の受容	マスメディア
↓	
態度の変容	小集団による働きかけ
↓	
行動の変容	1対1のサービス

## 当所における取組（抜粋）

### 健康情報の提供

- ・H20～健康情報誌「健康かわら版」を作成し、各市町や管内主要駅、事業所などに配布・掲示(約880箇所/月)

- ・H23～当所ホームページ「おおさき健康ナビ」での紹介(月1更新)

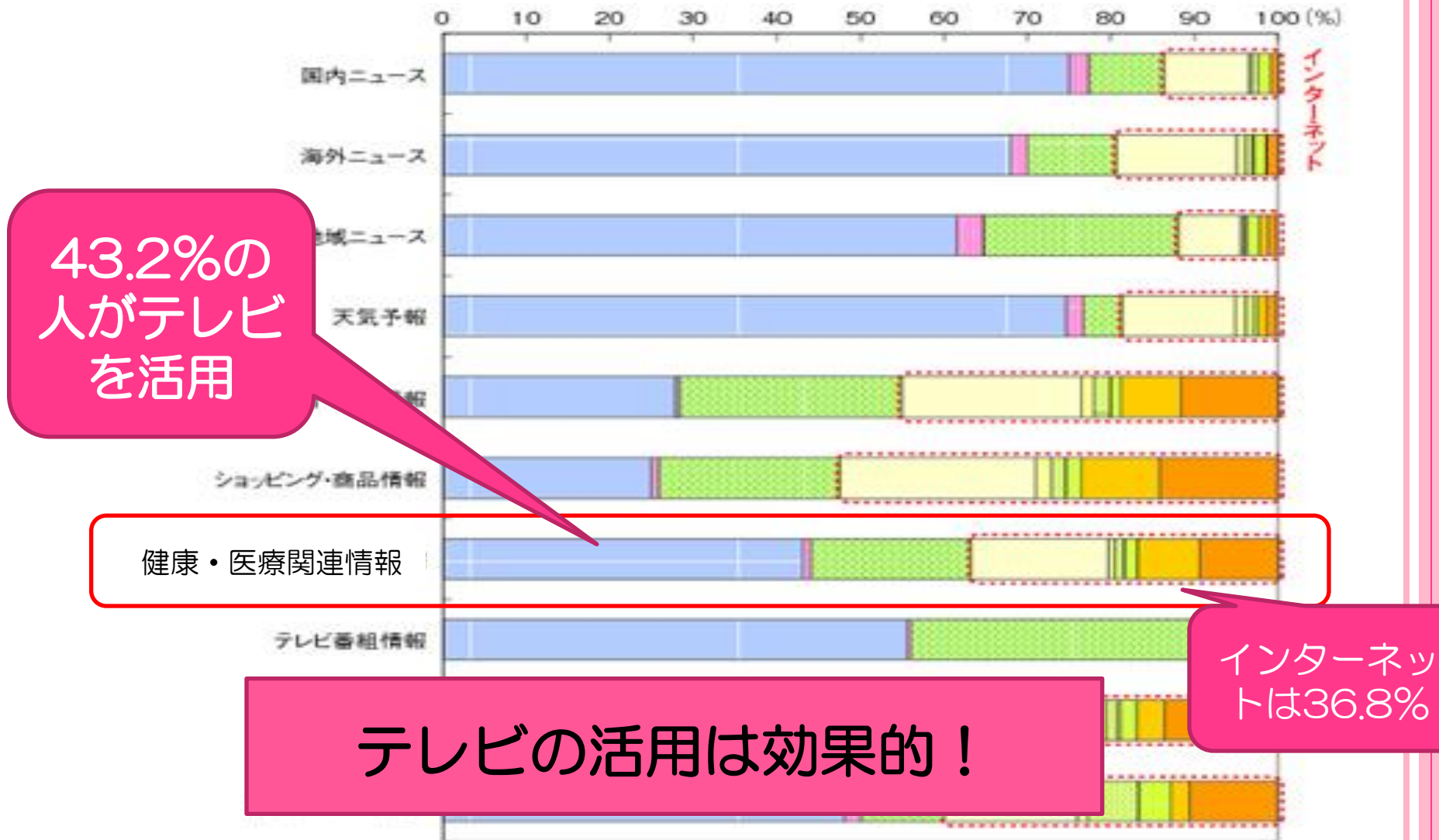
- ・H24～健康情報番組の制作協力

- ・出前講座

- ・研修会、講演会

- ・住民組織による伝達活動の支援  
※主に市町村により実施されている

# 健康関連情報の主な入手先



- テレビ
- ラジオ
- 新聞・雑誌
- 報道/文字サイト
- 報道/映像サイト
- その他一般映像サイト
- インターネットラジオ
- ソーシャルメディア
- 行政機関・企業サイト
- その他一般サイト

(出典)総務省「ICT基盤・サービスの高度化に伴う利用者意識の変化等に関する調査研究」(平成24年)

# 両者の思いの一致

・・・「地域住民のためにより良い情報を伝えたい」

テレビ会社の思い

地域に根ざした番組・  
地域住民の興味や関心を  
引くような健康情報番組  
を制作したい！

当所の思い

中高年を中心とした  
地域住民に信頼性の高い  
健康情報を伝えることで、  
自主的な健康づくりに  
取り組んで欲しい！

協力して健康情報番組を制作しよう！

# 取組内容

番組名 「おしえて！健康かわら版」

放送地域 大崎管内市町並びに近隣市町村

制作本数 平成24年度 12本  
平成25年度 18本

放送期間 平成24年度 7月～12月  
平成25年度 5月～3月  
※5分の番組を毎日5回  
繰り返し放送



例えば・・・  
水曜日の放送時間  
8:55～  
10:55～  
15:55～  
18:55～  
22:25～

より多くの人、より幅広い世代に見てもらえた

# 取組内容（テーマ・担当職種）

放送月	テーマ	担当
平成25年5月	第2次みやぎ21健康プランとは	健康づくり支援班 管理栄養士
6月	たばこの害と健康	// 保健師
7月	メタボリックシンドロームを予防しよう	// 管理栄養士
8月	塩エコ（減塩）をすすめよう	// 管理栄養士
9月	もっと体を動かそう	// 理学療法士・作業療法士
10月	野菜をもっと食べよう	// 管理栄養士
11月	インフルエンザ・ノロウイルスを予防しよう	疾病対策班 保健師
12月	お口の健康管理	健康づくり支援班 言語聴覚士・作業療法士
平成26年1月	認知症を予防しよう	高齢者支援班 保健師



## 番組制作にあたり工夫したこと①

- 県民及び地域の健康状態などの身近な現状の紹介  
⇒生活習慣改善への関心を高めた。
- 各種調査結果等のデータの提示  
⇒信頼性の高い情報提供を行った。
- テレビを見ながらできる軽運動の実技や疾病予防、改善のポイントなど、具体的な方法の紹介  
⇒日常生活に取り入れやすいようにした。

## 番組制作にあたり工夫したこと②

- 視聴者のニーズや季節に応じたテーマ設定  
⇒より興味を持ってもらえるようにした。
- テーマに合わせて様々な専門職種が対応した。  
（減塩⇒管理栄養士 運動⇒理学療法士 など）  
⇒説得力のある情報提供を行った。
- 聴覚（言葉）と視覚（映像）の両方で情報を伝えた。  
⇒より印象に残るようにした。

## 成果・まとめ① ～視聴者の声から～

- 「宮城県に肥満者が多いという事実衝撃を受けた」  
⇒ **新たな知識の普及ができた**  
⇒ **より身近に捉えてもらえた**
- 「専門家が伝えるので説得力があった」  
「新聞や雑誌，広報誌等も良いが，顔が出る番組はわかりやすく良い」  
⇒ **わかりやすく受け入れやすい情報提供ができた**
- 「運動の回はテレビの前で一緒にやってみた。  
楽しかった。」  
⇒ **生活習慣改善のきっかけを提供できた**

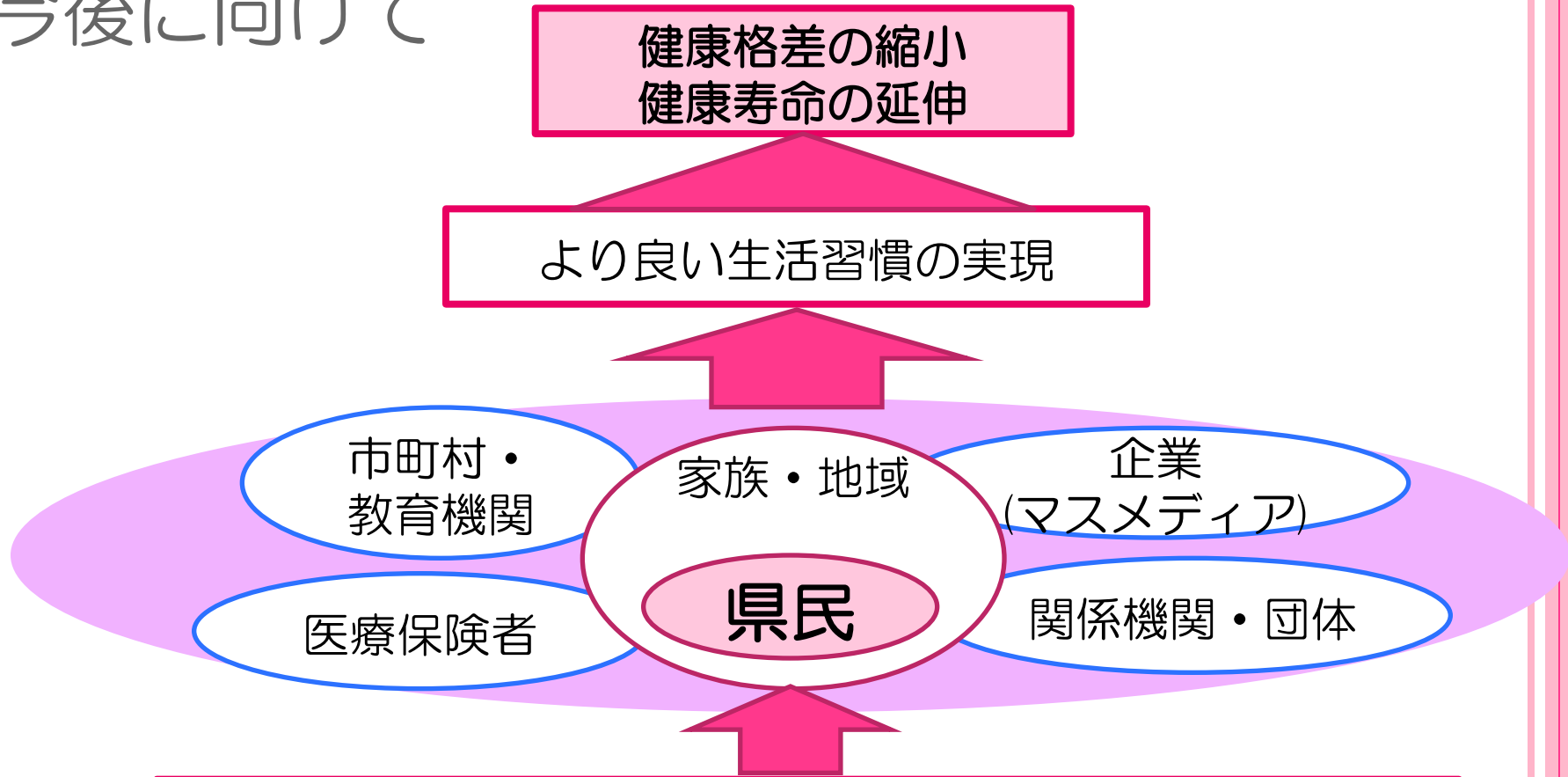
## 成果・まとめ②

- 同じ番組を毎日5回，2週間繰り返し放送  
⇒より印象に残る情報提供ができた。
- 経費をかけずに、効果的・効率的により多くの地域住民に情報提供ができた。

他には・・・

- 自分自身の話し方を客観的にみる良い機会となった。
- どうしたら伝わるかを考えるようになった。

# 今後に向けて



## 県の役割

- ①知識の普及と改善意識の向上
  - ・繰り返し、わかりやすく、単純明快な言葉で伝える
  - ・健康に関心のない人にも届く
  - ・ターゲットに応じた提供ツールや方法の検討

②相談や体験の場の提供

③社会環境の整備