

## 塩釜保健所のメタボリックシンドローム対策について

### —特定地域における健康課題の要因の分析—

塩釜保健所地域保健福祉部健康づくり支援班 技師 平原 佳枝

**Key words:** 要因の明確化, 実態調査, 市町村連携

#### I はじめに

平成22年度の特健診では、本県のメタボリックシンドローム（以下、「メタボ」という。）該当者・予備群の割合は全国で2番目に高かった。このため、全県的にその対策に取り組んでいる。当所管内では、特に、黒川地区においてメタボ該当者・予備群の割合が高く、また、幼児期のむし歯保有率や学童期の肥満も県平均より高い。しかし、それらの要因は明らかになっていなかった。

メタボ対策には子どもから大人まで一貫した取組が必要であるため、メタボになる前の子育て・働き盛り世代をターゲットとし、大衡村と連携して、食生活・運動実態調査を実施しメタボや肥満につながる食事や運動の傾向を分析したので報告する。また、この世代を対象とすることにより、その子どもの生活習慣改善も期待した。

#### II 活動内容

##### 【食生活・運動実態調査】

- (1) 調査内容 ①BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）による食品の摂取頻度調査 ②歩数及び運動習慣の調査
- (2) 対象 大衡村民20～50歳代 男女156名
- (3) 時期 平成26年6月9日～25日

##### 【主な分析結果】

- (1) 30歳代の肥満の割合が男性35.7%、女性25.0%で、県平均（男性28.2%、女性18.4%）以上である。
- (2) 総摂取エネルギー量は適当（男性2,192kcal、女性1,657kcal）だが、菓子・嗜好飲料類の摂取量が、国が示す目安（200kcal）より多く、男性356kcal、女性269kcalである。
- (3) みそ汁を2杯以上飲む者が男性49.3%、女性38.8%で、塩分摂取量が県の目標量（男性9g以下、女性8g以下）に対して男性3.6g、女性1.8g過剰である。
- (4) 歩数は男性7,648歩、女性7,911歩で県平均（男性7,643歩、女性6,922歩）と男性は同程度であるが、運動習慣のある者の割合が男性12.3%、女性4.8%と、男女とも県平均（男性29.9%、女性21.2%）より少ない。

##### 【対策の検討】

調査の分析結果を踏まえて、以下の方向性を検討した。

- (1) 子育て・働き盛り世代への、肥満予防のためのポピュレーションアプローチをする。
- (2) 菓子類・嗜好飲料類の摂取量をまずは50kcal減らすことからアプローチする。
- (3) 「みそ汁は1日1杯まで」とし、塩分を2g減らすことからアプローチする。
- (4) 歩数増加のために「あと10分・1,000歩多く歩く」ことを啓発し、運動習慣のための環境を整備する。

#### III 考察

これまで、健康課題の抽象的な把握にとどまり、対策につながる要因の明確化には至っていないまま事業を企画、実施してきた。今回、食生活・運動実態調査を実施し健康課題の要因について、数値で把握し、明確化（見える化）したことで、具体的な対策を検討することができた。また、これまで大衡村が実態を把握しきれていなかった子育て・働き盛り世代の健康課題や生活習慣の傾向を確認できたことで、今後この年齢層を事業の重点対象とする必要性を認識することができた。さらに、課題を見える化できたことにより、他部門や住民に対しても課題を提示しやすくなり、協働への手がかかりにもなった。

今後は、今回明らかになった課題を解決するための計画的な取組の企画や連携体制を構築し、評価の視点を加えて事業を推進していく必要がある。

#### IV 結論

地域の健康課題を保健所と市町村が連携して解決するためには、保健所がその専門性を生かして健康課題の要因を特定するために必要な調査やデータ・情報の収集を行う仕組みづくりを支援し、市町村が地域の実態に即した対策の推進につなげていくことが必要である。