

# 健康寿命延伸シンポジウム 【ぐんま元気GENKIの5か条】

## 第3条 なかま（仲間）をつくって 健康づくり

群馬県立県民健康科学大学 齋藤 基



# 【なかまづくり】と健康

【なかまづくり】の本質は、「人と人との絆」  
「人と人との支え合い」であり、古くから日本の  
社会を支える重要な基盤となるもの



【なかまづくりと健康】に関連して、最近では、  
ソーシャル・キャピタル（社会関係資本：Social  
Capital）という新しい考え方が提唱されている

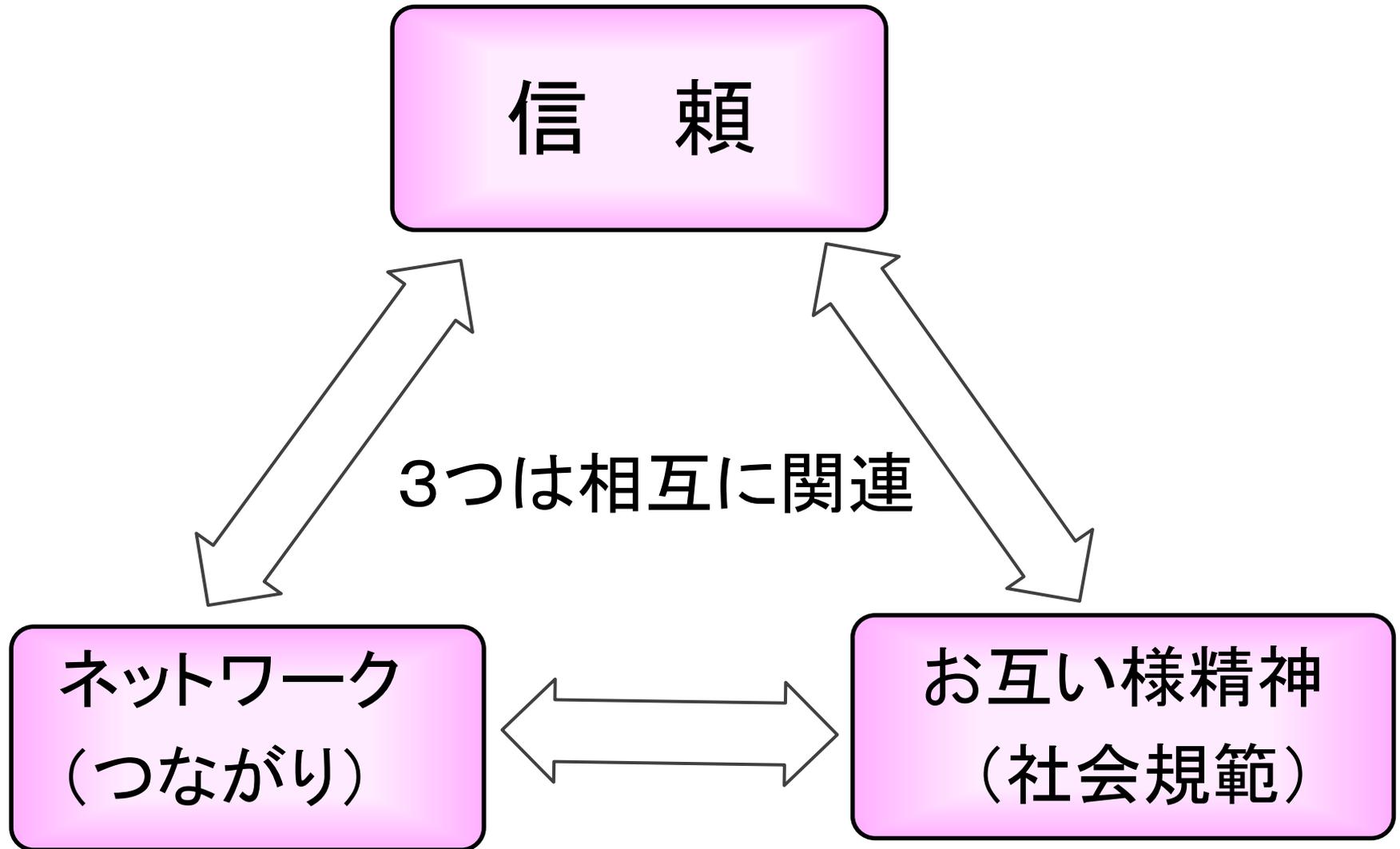
# 【なかまづくり】と健康

ソーシャル・キャピタルは、「信頼」「お互い様精神(社会規範)」「ネットワーク」といった人々の協調行動の活発化



「社会の効率性」を高めることができる社会組織に特徴的な資本を表す新しい考え方

# 【なかまづくり】の3要素



# 【なかまづくり】の効果

## 健康への効果

総死亡率

自殺率

自覚的健康度

健康行動

喫煙率

運動習慣

【なかまづくり】  
(ソーシャル・キャピタル)

## 健康以外の効果

行政効率

まちおこし

防災対策

治安・防犯

子育て

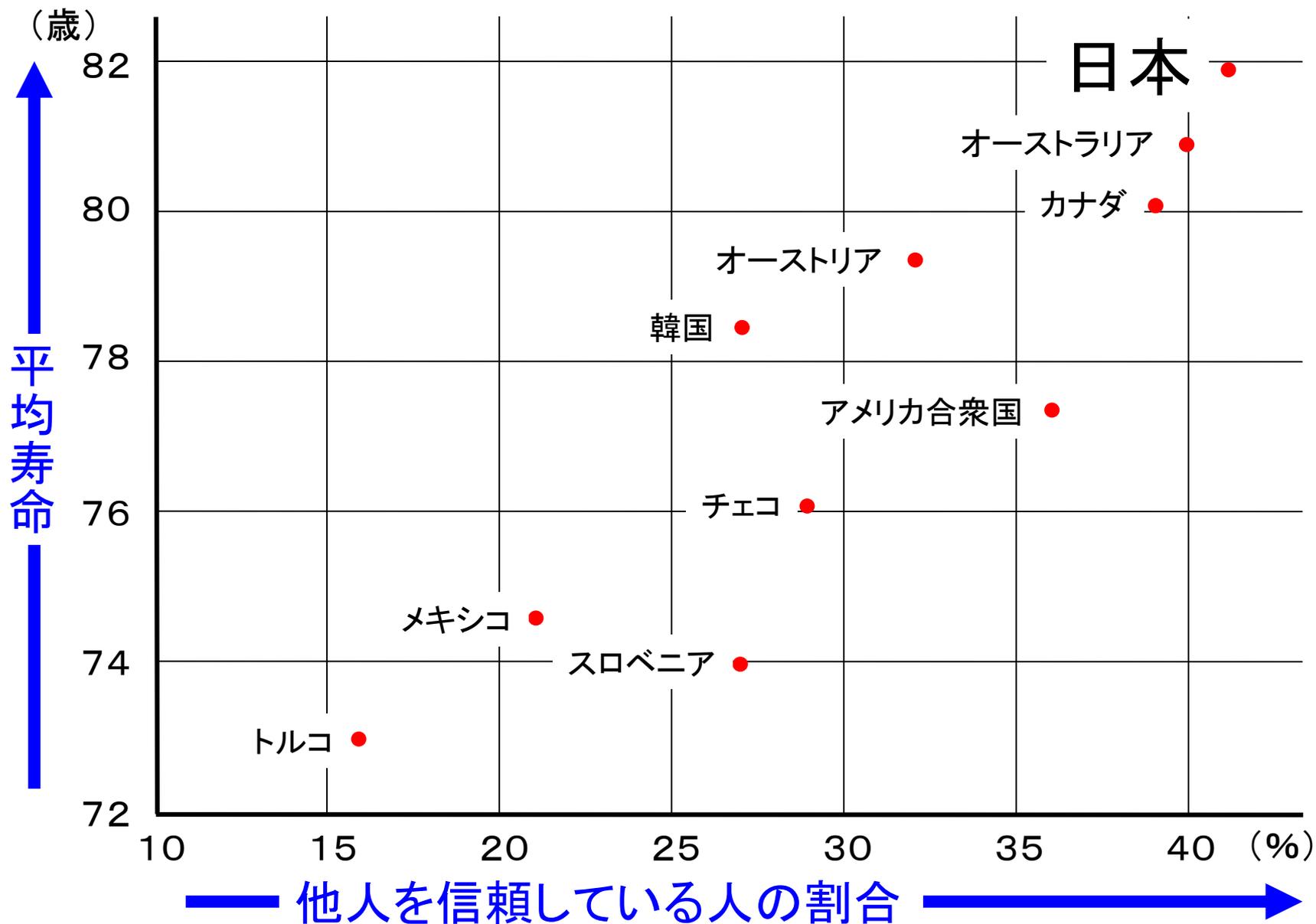
教育

就労

経済成長

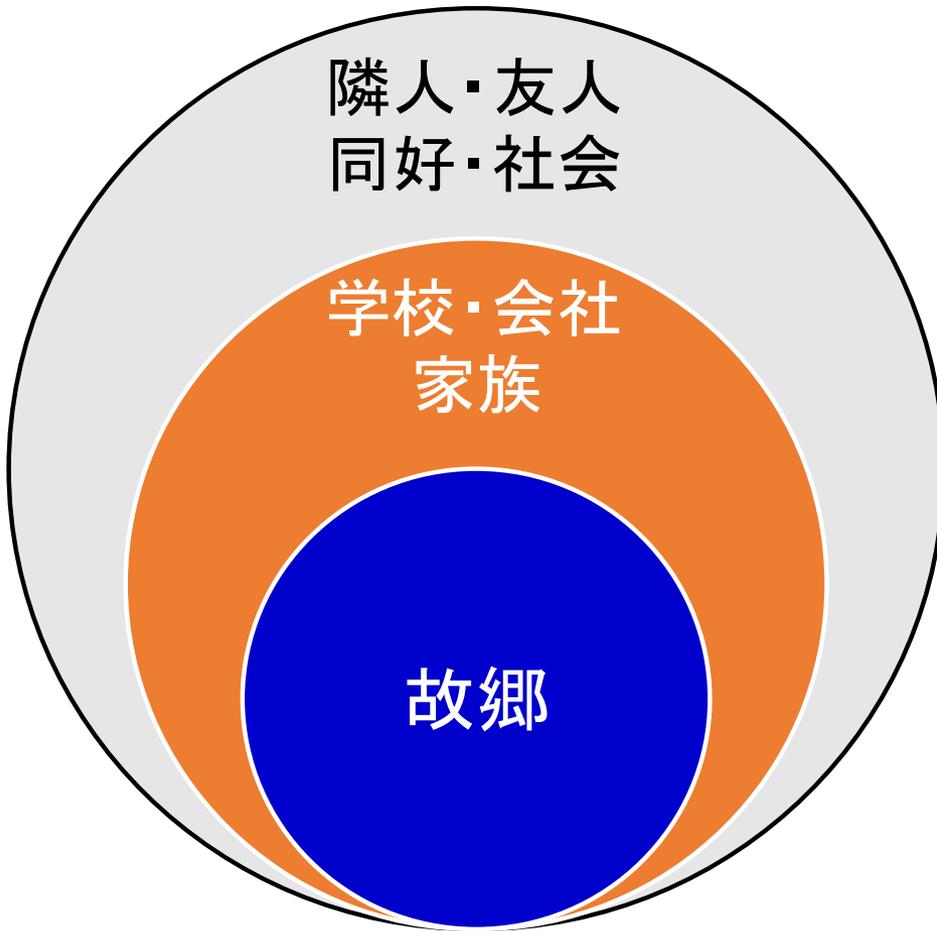
技術革新

# 【なかまづくり】の効果<平均寿命>

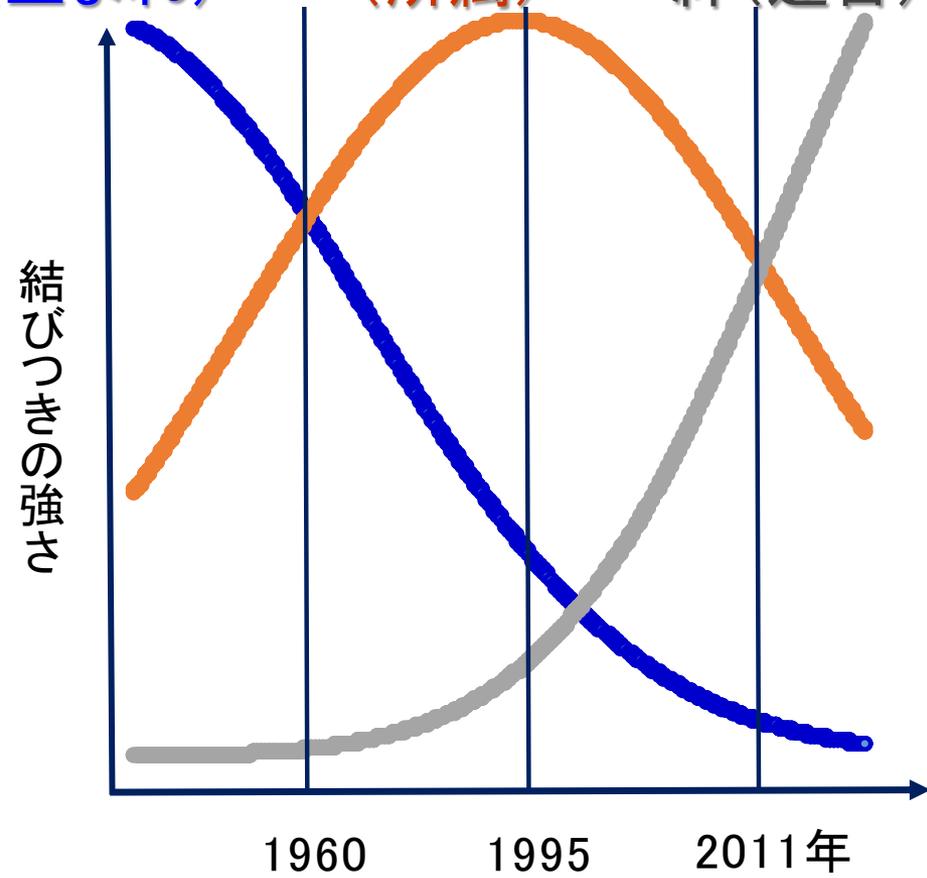


出典) イチロー・カワチらの研究

# 【なかまづくり】の現状<ちょっとした絆>



伝統的な絆 (生まれ)    近代的な絆 (所属)    ちょっとした絆 (連合)



# 【なかまづくり】活動の具体例

- ◆青年団、婦人会、老人クラブ
- ◆学校のPTAや保育所の保護者会 など

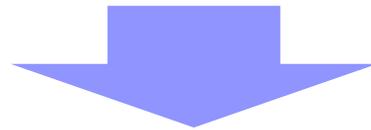
- ◆自治会
- ◆公民館の生涯学習グループ など

- ◆保健推進員や食生活改善推進員組織
- ◆高齢者サロン
- ◆介護予防体操などの運動グループ
- ◆糖尿病友の会などの自助グループ など

# 【なかまづくり】身近な活動例

## ＜ふれあいサロン＞

市において介護予防を目的とした体操の講習会があり、そこに参加した有志が地元で活動を開始

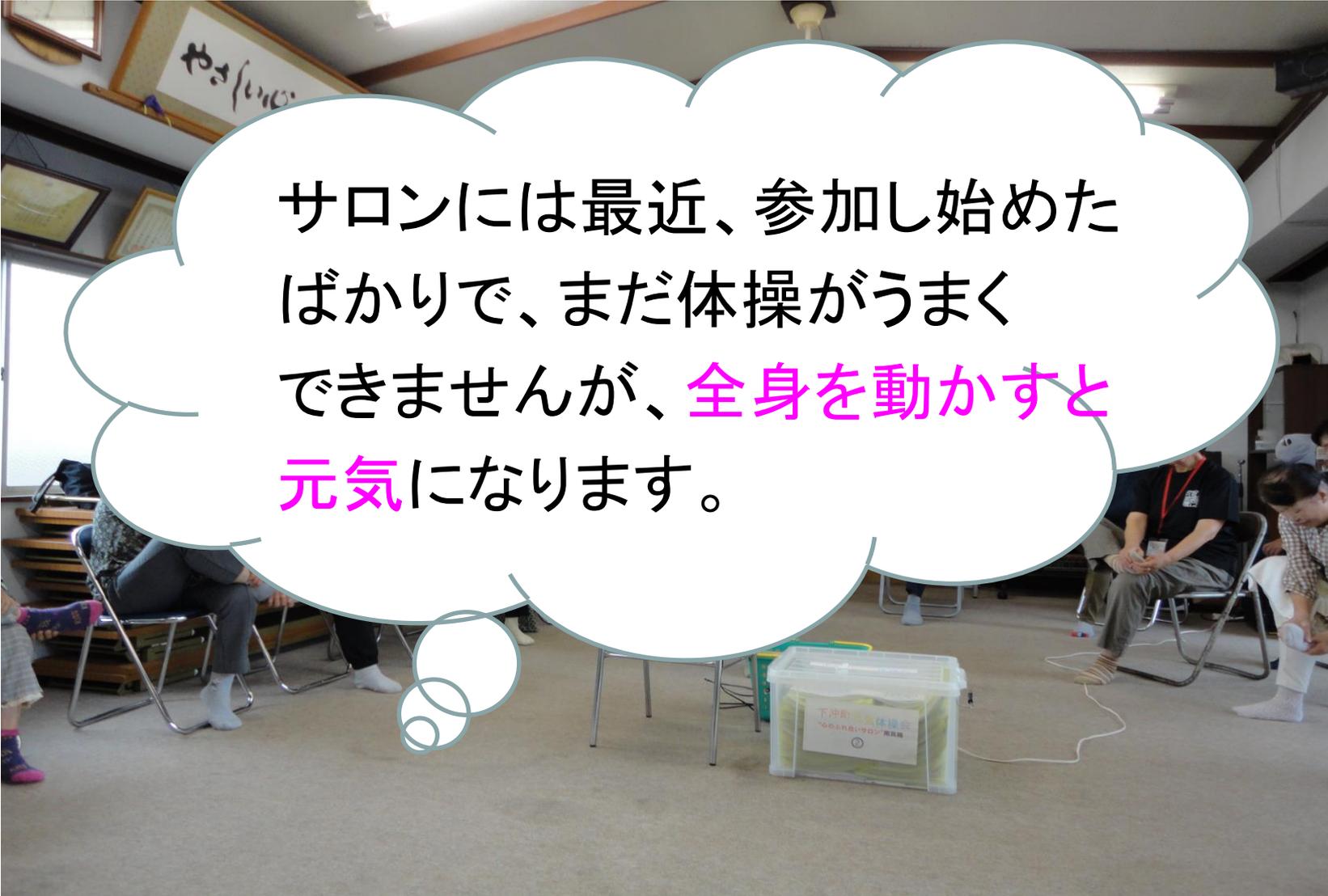


その後、この活動を自治会の活動として位置づけ、高齢者サロンとして民生委員等の協力を得ながら開催

# 【なかまづくり】ふれあいサロン

プログラム	ピンシヤン元気体操、脳活、茶話会 など
サロンの流れ	前半：ピンシヤン元気体操
	休憩：お茶を飲みながら楽しくおしゃべり
	後半：脳活、歌の練習、サポーター等 担い手の方からのお話し など
担い手	サロン会長、民生委員、保健推進員、 介護予防サポーター
参加者	30～40人程度

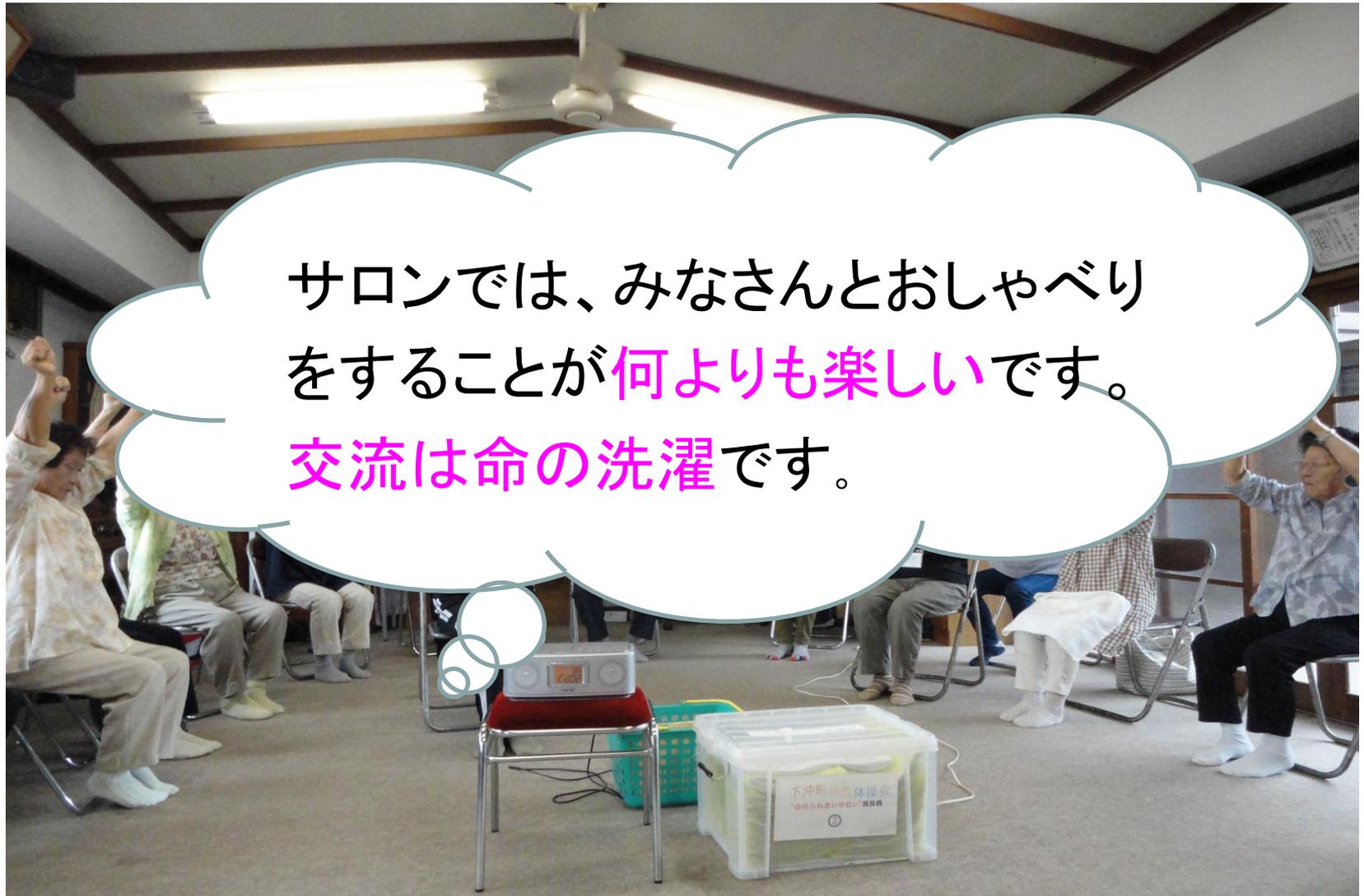
# 【なかまづくり】ふれあいサロン



サロンには最近、参加し始めたばかりで、まだ体操がうまくできませんが、**全身を動かすと**  
**元気になります。**

ピンシャン元気体操＜座って行うストレッチ＞

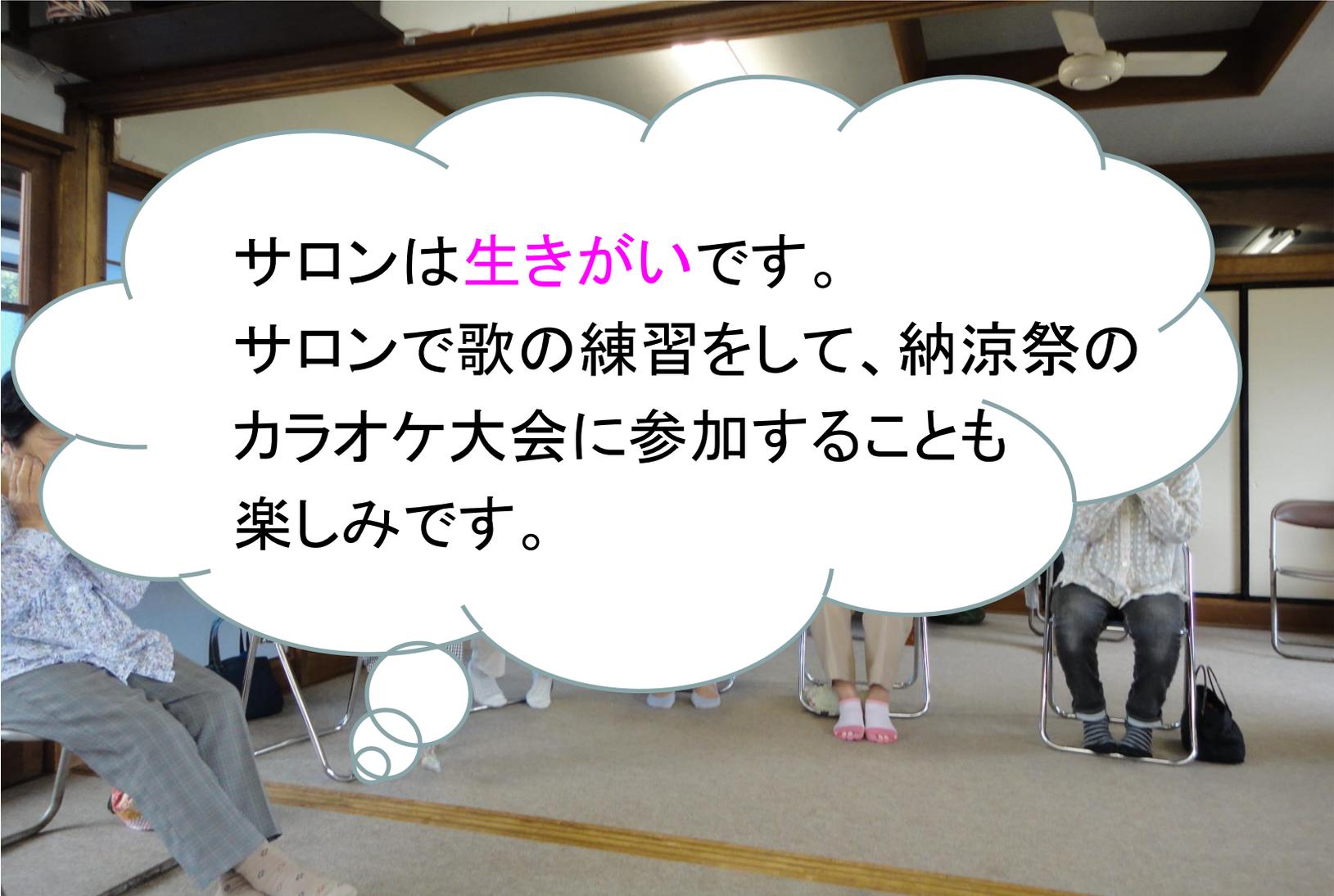
# 【なかまづくり】ふれあいサロン



サロンでは、みなさんとおしゃべり  
をすることが何よりも楽しいです。  
交流は命の洗濯です。

ピンシャン元気体操＜座って行う筋力強化＞

# 【なかまづくり】ふれあいサロン



サロンは生きがいです。  
サロンで歌の練習をして、納涼祭の  
カラオケ大会に参加することも  
楽しみです。

ピンシャン元気体操＜お口アップ体操＞

# 【なかもづくり】町内の納涼祭

サロンだけではなく、ボランティア、納涼祭、餅つき大会などに参加しています。  
今までは、同じ地区内で東側と西側に住んでいる人との交流がほとんどありませんでしたが、サロンを通して交流するようになり、町がひとつになった印象です。

サロンで練習した歌を町内の納涼祭で披露

# 【なかまづくり】身近な活動例

## ＜ふれあいサロン参加者の声から＞

### なかまづくり

体操で元気になる、楽しみ、命の洗濯、  
生きがい、サロン以外の交流



### 地域の健康づくり

ボランティア、納涼祭など他の地域活動にも  
参加、サロンを通して地域の人々と交流、  
町がひとつになった印象

# 【健診】 特定健診・特定保健指導

## 〔特定健診(メタボ健診)〕

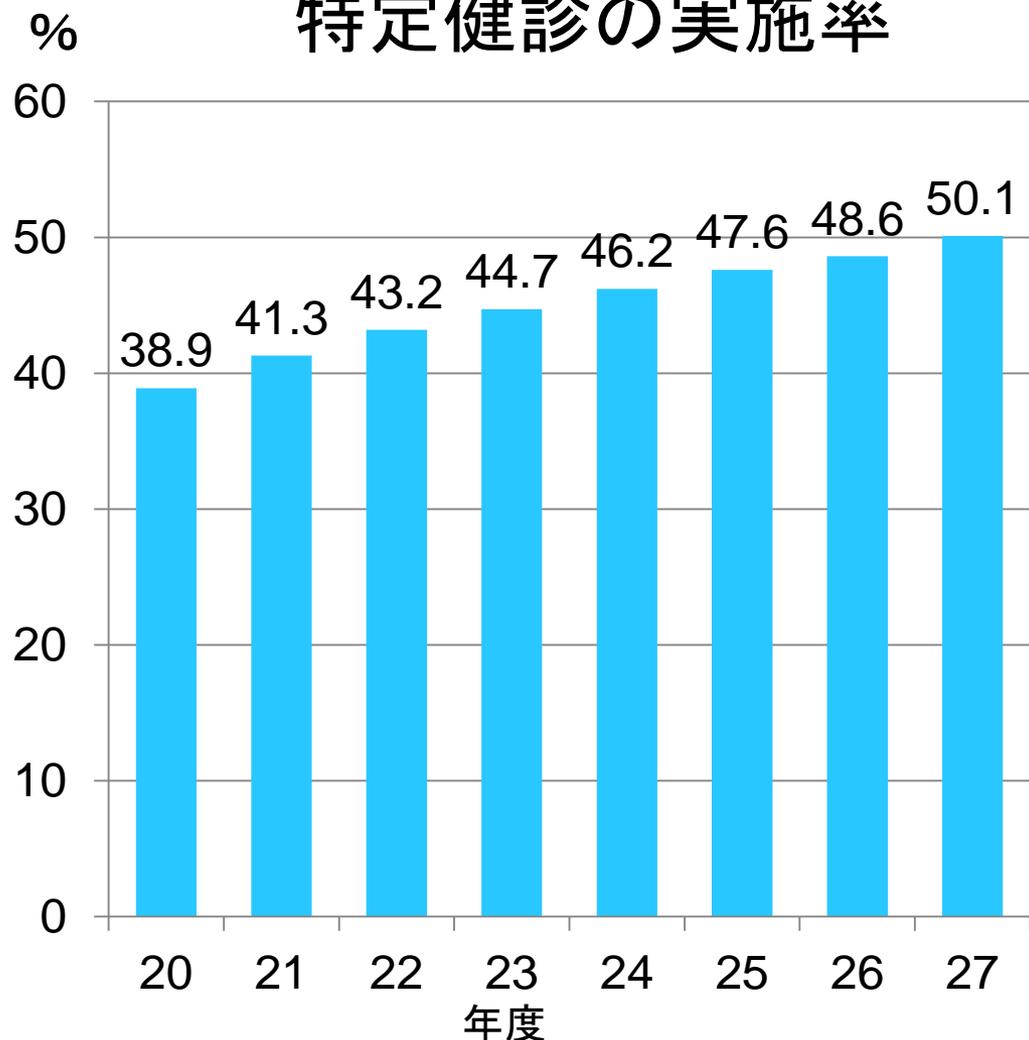
目的	生活習慣病予防・早期発見
内容	体重、BMI、腹囲、血圧測定、尿検査、血液検査（血糖、脂質）など

## 〔特定保健指導（特定健診後の保健指導）〕

目的	生活習慣病予防・改善のための指導
内容	健診結果による積極的支援、動機付け支援等の階層化及び階層化に対応した保健指導

# 【健診】 特定健診の実施状況

## 特定健診の実施率

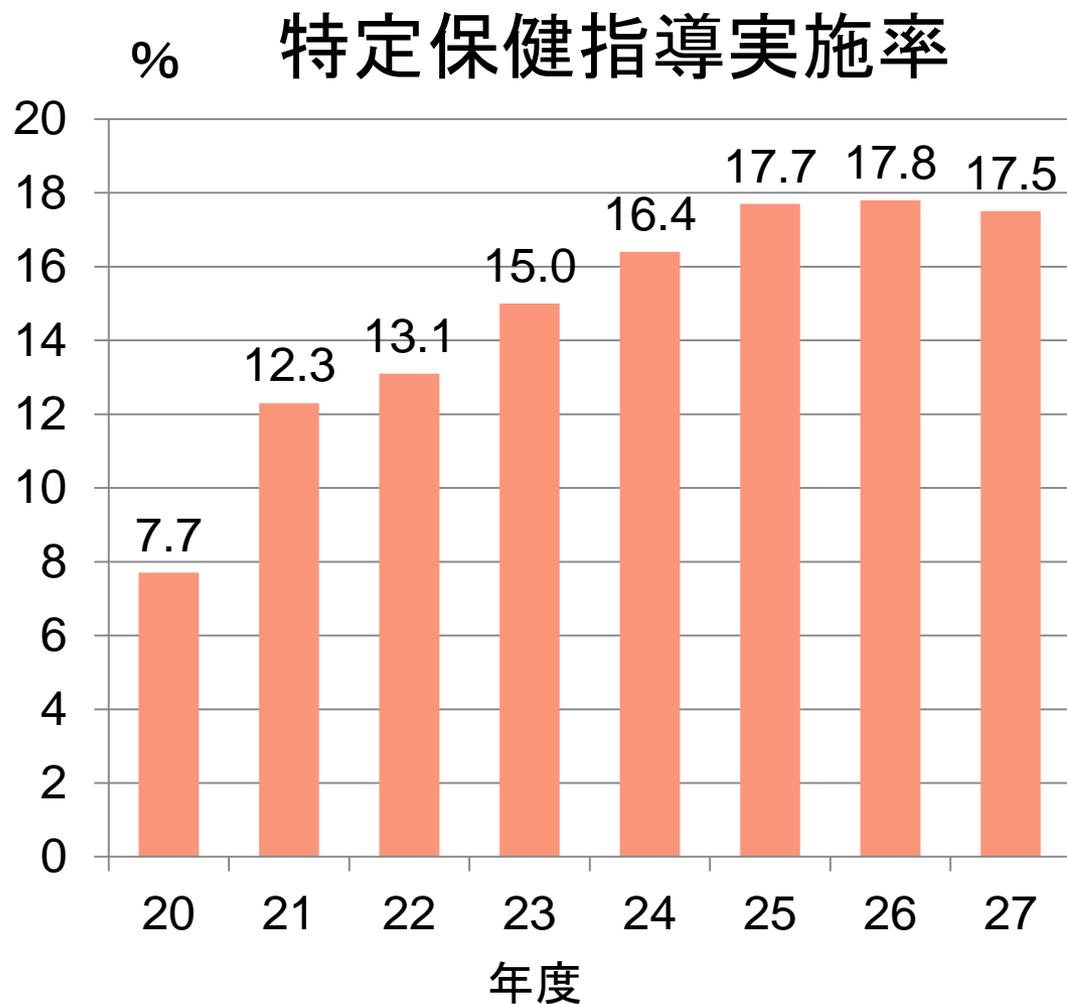


特定健診の実施率

→約50%

徐々に上がっているが、依然として半数の人は受けていない。

# 【健診】 特定保健指導の実施状況



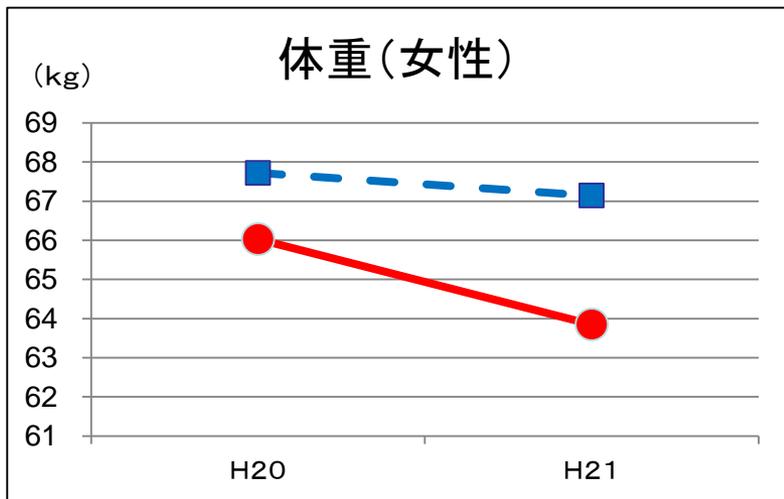
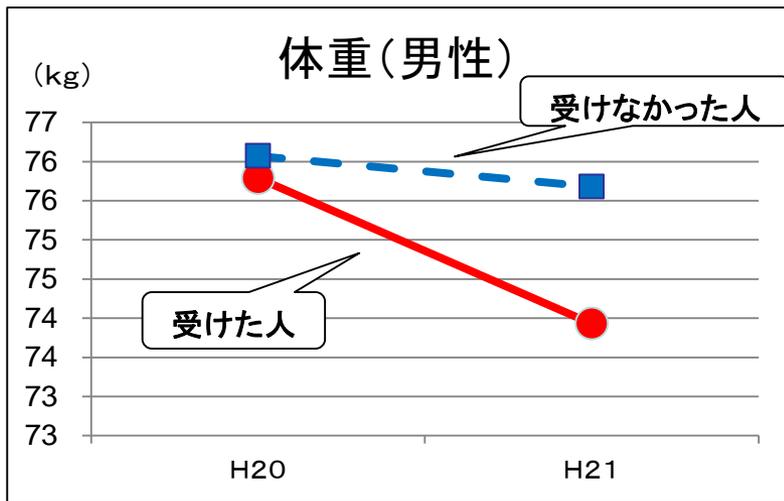
特定保健指導の実  
施率

→ 17%台

保健指導が必要な  
人の5人に4人は指  
導を受けていない。

# 【健診】 特定保健指導の効果

積極的支援を受けた人と受けなかった人との比較(平成20-21年度)

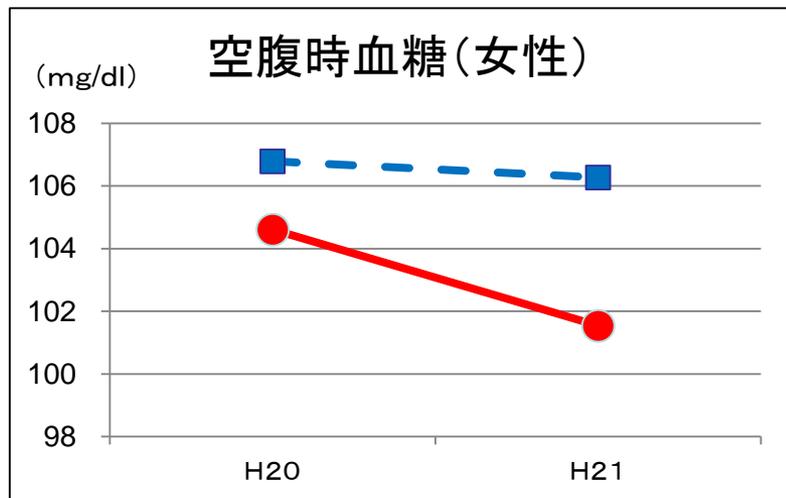
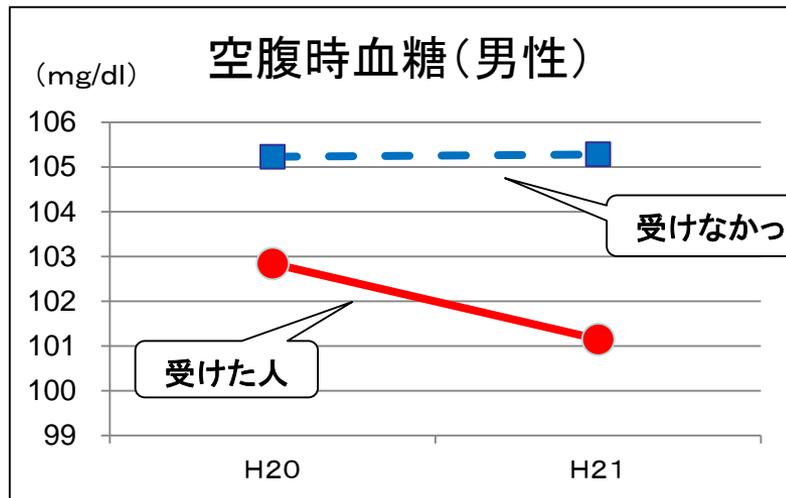


## 【体重】

- ◆保健指導を受けなかった人  
→ほとんど変化なし
- ◆保健指導を受けた人  
→約3Kgの減少

# 【健診】 特定保健指導の効果

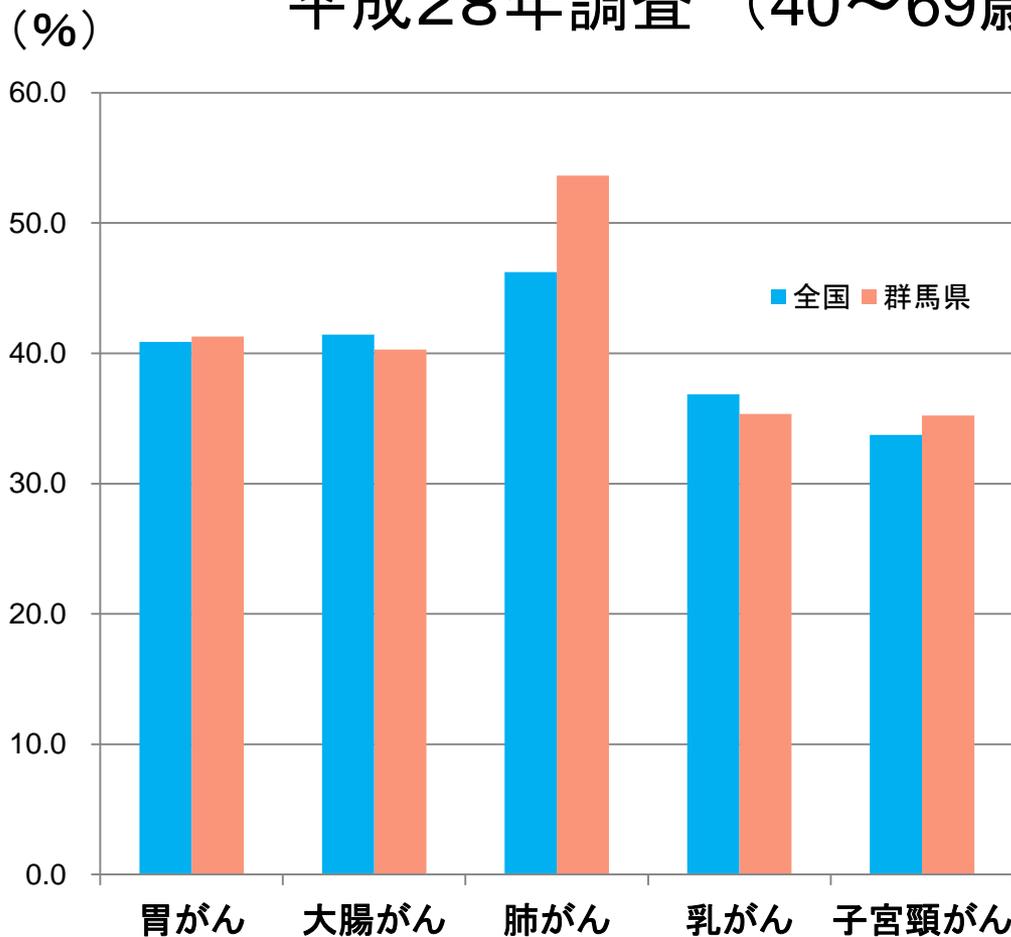
積極的支援を受けた人と受けなかった人との比較(平成20-21年度)



- 【空腹時血糖】
- ◆保健指導を受けなかった人  
→ほとんど変化なし
  - ◆保健指導を受けた人  
→約2~3mg/dlの減少

# 【検診】がん検診の受診率

平成28年調査（40～69歳）



部位別がん検診の  
受診率

→35～40%台  
徐々に上がっているが、依然として  
約60%の人は受けていない。

# 【おわりに】

- ◆なかまづくりを通して、  
人と人との絆や支え合いを強くし、
- ◆なかまの皆さんと誘い合って  
健診・検診を受け、
- ◆地域の健康づくりに参加し、  
健康寿命の延伸を実現しましょう！

