

## (2) 中高年期における健康支援事業

事業名	中高年期の女性を対象とした女性の健康講座		
分野	<input checked="" type="checkbox"/> 知識の提供	<input type="checkbox"/> 健康相談	<input checked="" type="checkbox"/> 情報提供
事業費（千円）	1,331		

## 事業目的

中高年期の健康課題の一つである「更年期」をテーマにし、更年期に関する正しい情報の提供と自身の健康管理について実践できるきっかけづくりを提供する。また、更年期を経過し、現在では地域で元気に活動している団体などから活動状況や更年期の対処方法などの体験を発表してもらい、更年期を明るく乗り越えることができるように支援を行う。

## 事業対象

一般市民

## 事業実施体制・展開

- ① 市民の健康づくり支援を行っている団体「はちおうじ健康づくり推進協議会」に協力を依頼し、協議会内に、健康講座内容を検討するワーキンググループを立ち上げる。メンバーは、保健医療・運動・レクリエーション・町会や市民委員など広い分野から選出する。
- ② ワーキンググループ内ではリーダー及びサブリーダーを互選し、リーダーを中心とした運営会議の開催する。事業実施のための情報収集や情報提供はリーダーと行政が連携を図りながら行い、会議はリーダーが主宰する。会議の運営は各種団体間で連携を図り、具体的な事業内容を討議検討し、発表者や講演者の決定、交渉や依頼を行う。
- ③ 講座開催の周知のためのちらしやポスターについては、ワーキンググループで決定し、行政が中心となり、「はちおうじ健康づくり推進協議会」の協力を得て、配付は、町会を通して市内全域へ行う。さらに、タウン紙や民間にも協力を求め、駅やスーパーなどの店頭に掲示を行う。
- ④ 講演者は日ごろ更年期の相談を受けている現場の女性医師に依頼し、タイムリーな情報や一般市民に受け入れやすい情報を提供する。発表者は、既に更年期を過ごし元気に活動されている団体などに依頼し、体験談を通して、市民が実践できるきっかけづくりになる場とする。

## 事業目標・評価項目 及び その結果

## 参加者へのアンケート調査

- ① 講演への関心度 講演内容に関心を持った (35/39 人)
- ② 活動発表内容及びパネルディスカッションへの興味度 興味を持った (26/39 人)
- ③ 今後の講演会への参加意欲度 今後の参加活動意図がある (26/39 人)
- ④ 更年期に対する理解度 理解が深まった・今後の日常の参考となる知識が得られた (37/39 人)
- ⑤ 団体間の連携度 ワーキング参加団体数 11 団体 会議開催数 5 回 平均参加者数 (7.6 人/1 回)

## 事業の工夫点

講師選定をワーキンググループで検討したことにより、メンバーである団体間の連携を図ることができた。また、色々な分野からのメンバー選出をしたことにより、テーマに沿った講師を選定することができた。メンバーに男性を入れたことで更年期という女性のイメージがあったが、男性にもあるということと、女性に対する理解度が、ワーキングメンバーだけではなく、参加された市民も理解を深めることができた。発表団体に栄養士会を選んだことで、栄養という観点からも更年期をとらえることができた。

## 事業の効果についての評価・考察

評価委員会において女性の健康づくりという観点から本事業の効果について検討した。

- ① 事業実施において、市民の健康づくりの支援を行っている「はちおうじ健康づくり推進協議会」に協力を求めたことにより、発表内容が地域団体の実践しているものでもあったため、更年期に対するの共有理解ができた。さらに、参加団体間で連携していくという意識があらわれ、女性の健康づくりを推進するための基盤ができた。また、アンケート結果からも女性の健康づくりの意識の変容が見られた。
- ② 講師に他市で女性の健康相談をしている医師を選出したことにより、普段講師が受けている相談からの具体的な身近な内容であったため、参加者の更年期に対する理解が深まり、さらに家族や友人、職場での波及効果も期待できた。
- ③ 今後も、同様な講演会を実施するにあたり、「はちおうじ健康づくり推進協議会」に協力を求めることで、身近な話題や参加団体の連携を図ることができ、地域住民や参加団体組織への啓発活動の内容の広がりも期待でき、地域の活性化へもつながる効果が期待できる。

## 今後の課題

健康づくりは、自分自身の健康について関心を高め、個人が主体的に取り組むことができるように支援をしていかなければならないが、行動変容につなげるためには、継続して実施しないと効果が上がらない。また、行政だけが支援をするのではなく、地域や団体とも連携を図りながら実施していくべきである。

ホームページ	<a href="http://www.city.hachioji.tokyo.jp/hoken_iryu/023382.html">http://www.city.hachioji.tokyo.jp/hoken_iryu/023382.html</a>
照会先	東京都 八王子市 健康福祉部 保健総務課 健康づくり担当

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	4.0	女性に限定した催しものではないが、地域の実際の活動状況を発表したため日常の参考となる知識が得られた
②独創性	4.0	テーマと演者の選出がうまくマッチしており、参加者からも質が非常に高いと評価を得ている
③普遍性	4.0	他の市町村へも取り入れることのできる内容・手法であるが、参加団体が一部の団体に留まっている
④将来性	3.5	テーマを変えて事業を実施することは可能であるが、民間などを活用すべきである
⑤効果度	4.0	アンケート結果から事業に対する関心度や市民サービスとしての質が高い評価を得ている
⑥信頼度	4.0	事業実施の主体である「はちおうじ健康づくり推進協議会」の参加団体の多くが公的な団体であり、信頼がおける

