



人生100年

を見据えた健康寿命延伸プロジェクト



# 地域特性を考慮した データに基づく健康づくり事業の展開

東京都大田区保健所 健康づくり課

田中 育代

# 大田区の概要

## 大田区 マップ

— Ota City MAP —



面積 <sup>1)</sup>	61.86km <sup>2</sup>
人口 <sup>1)</sup>	742,412人
世帯数 <sup>1)</sup>	399,091世帯
出生数 <sup>2)</sup>	5,152人
出生率 <sup>2)</sup> (人口千対)	7.0
高齢化率 <sup>3)</sup>	22.7

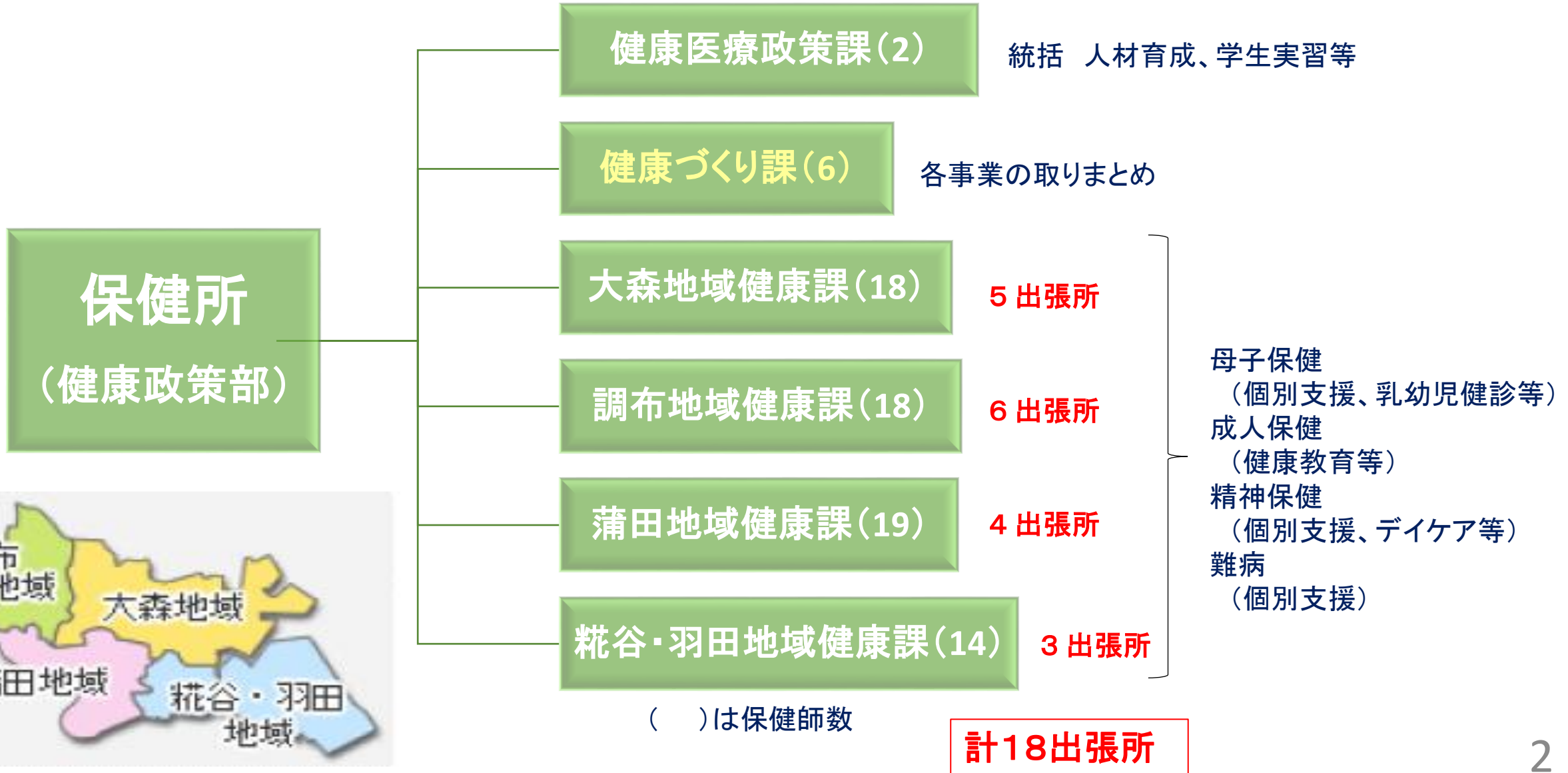


梅の名所、池上梅園



六郷土手の桜

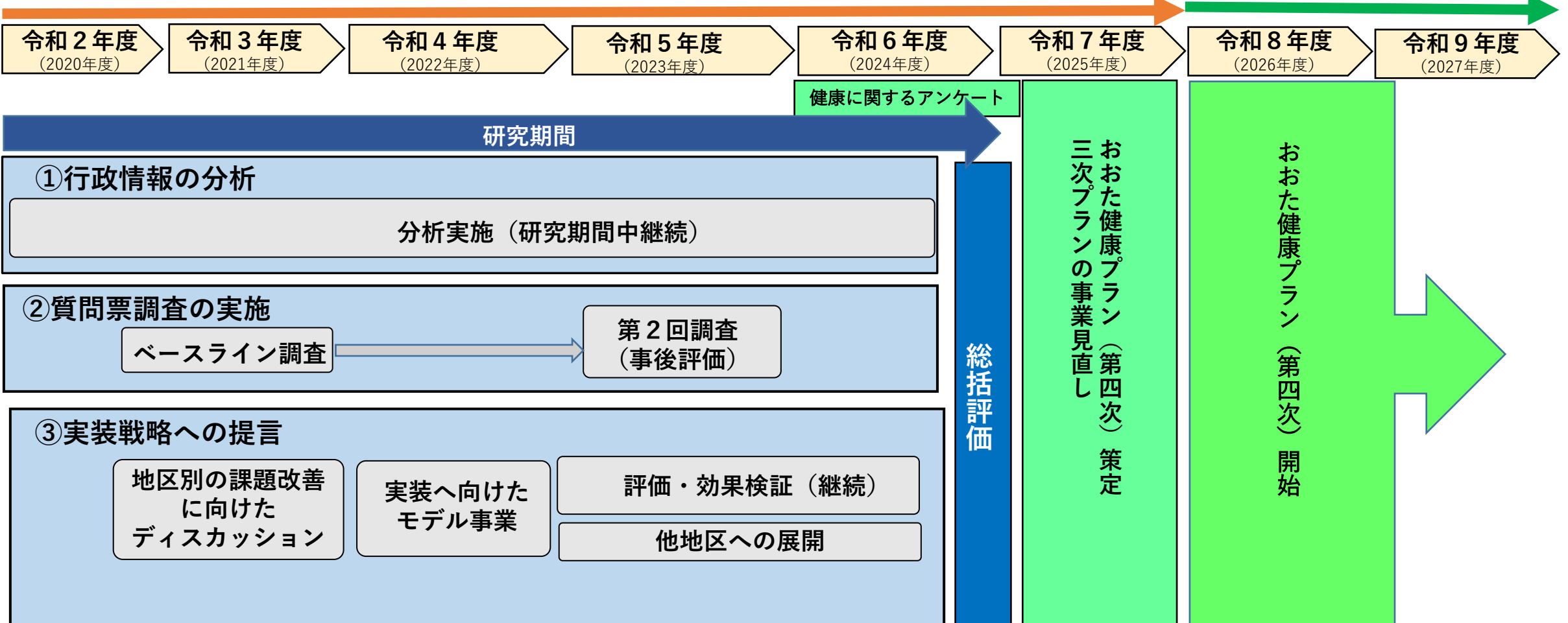
# 関係する主な部署



# 人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト (大田区ー東邦大学共同研究)スケジュール

おおた健康プラン第三次 (令和元年度～7年度)

第四次 (令和8年度～)



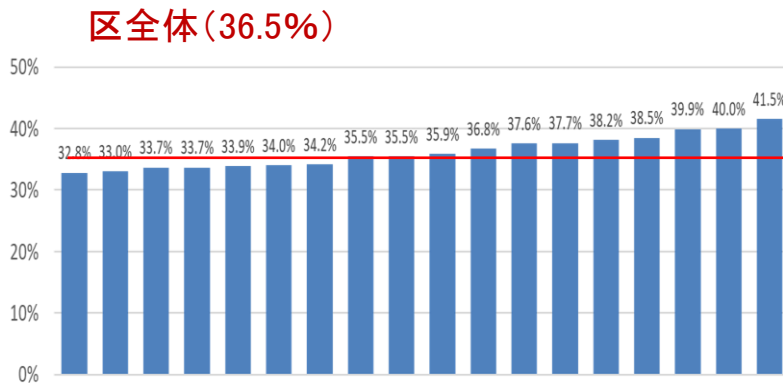
# 行政情報と質問票調査による地域特性の詳細な把握



103指標を設定し、18出張所単位に整理・集計

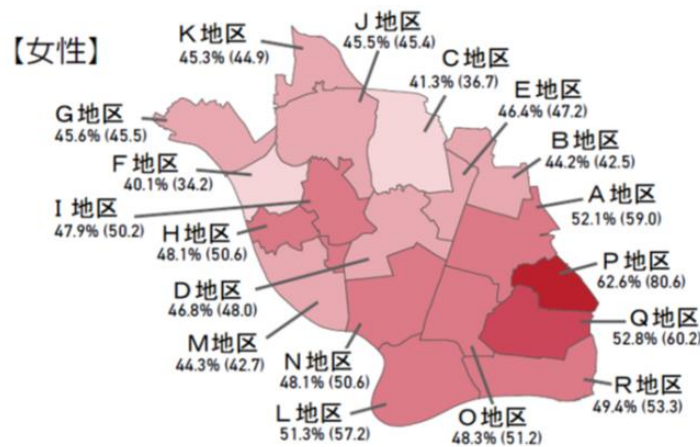
## データの見える化

肥満 BMI25以上(男性)

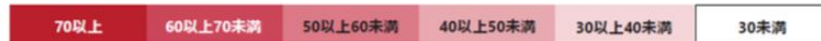


HbA<sub>1c</sub> 要注意・要医療の方の割合

【女性】



【色の設定 (偏差値)】



## 栄養摂取量

地区	全国	区全体	大森			調布					滝田			統計-羽田						
指標			大森西	入新井	馬込	池上	新井宿	鎌町	田園調布	鶴の木	久が原	雪谷	千束	六郷	矢口	滝田西	滝田東	大森東	統計-羽田	統計-羽田
男性	1242	63	71	71	67	54	80	74	73	71	56	77	78	65	62	68	62	79	71	
女性	1584	65	96	87	84	75	88	79	96	94	99	83	90	89	83	98	74	80	84	

栄養摂取量(推定エネルギー必要量(EER)を摂取したと仮定しエネルギー調整を行った値)

	参照値	区全体	大森西	入新井	馬込	池上	新井宿	鎌町	田園調布	鶴の木	久が原	雪谷	千束	六郷	矢口	滝田西	滝田東	大森東	統計-羽田	統計-羽田
EER (kcal)	2600	2443	2460	2489	2455	2427	2407	2420	2426	2396	2451	2490	2385	2471	2412	2475	2459	2470	2445	2457
たんぱく質 (g)	65	92.6	90.6	94.5	93.3	88.8	93.9	95.0	96.7	94.1	93.6	95.1	90.4	89.8	88.4	89.5	94.1	96.1	90.6	92.5
脂質 (g)	59-109% <sup>(a)</sup>	74.2	71.8	77.9	75.2	71.1	73.1	76.4	80.9	73.1	75.6	79.3	71.0	73.9	69.3	72.8	76.0	73.8	71.9	75.6
炭水化物 (g)	59-69% <sup>(a)</sup>	299	313	298	296	302	302	295	283	295	310	305	279	308	303	299	307	291	307	289
食物繊維 (g)	≥21	15.2	15.1	14.9	14.9	15.5	15.8	15.9	15.8	15.4	16.5	15.2	16.0	14.6	15.8	14.7	15.8	14.0	14.0	14.2
ビタミンA (μgRAE)	900	955	964	939	930	920	980	896	1081	926	1087	890	967	965	892	893	1170	1074	810	842
ビタミンB1 (mg)	1.3	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.9	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
ビタミンB2 (mg)	1.5	1.8	1.7	1.8	1.7	1.6	1.8	1.8	1.9	1.8	1.8	1.8	1.8	1.7	1.7	1.7	1.8	1.8	1.7	1.8
ナイアシン (mg)	14	23.4	22.8	25.5	23.3	22.6	23.2	23.8	24.6	23.9	24.1	23.7	22.5	21.9	22.5	22.1	23.6	24.7	22.5	23.3
ビタミンB6 (mg)	1.4	1.7	1.6	1.7	1.6	1.6	1.7	1.7	1.8	1.7	1.7	1.7	1.7	1.5	1.7	1.5	1.7	1.7	1.6	1.6
ビタミンB12 (μg)	2.4	12.6	11.7	13.1	12.3	12.1	13.0	13.3	12.8	13.5	12.3	13.4	12.2	12.1	12.0	10.9	13.6	14.8	11.7	11.7
葉酸 (μg)	240	428	415	413	410	425	426	449	467	427	468	424	459	414	434	399	463	422	379	401
ビタミンC (mg)	100	133	126	137	121	129	141	142	152	133	154	132	150	130	141	113	146	122	115	116
食塩相当量 (g)	<75	15.2	15.7	16.2	15.3	15.0	14.7	15.5	14.7	15.3	15.1	14.8	14.4	15.6	14.2	15.5	15.3	15.9	14.7	15.2



# 実装戦略ディスカッション内容

回	日付	テーマ	参加人数 ※					
			保	歯	栄	事	他	計
1	R3 5月21日	エビデンスを地域に根付かせるー普及と実装科学入門ー	11	2	2	1	-	16
2	6月7日	大田区の健康課題と「強み」	11	2	2	1	-	16
3	7月22日	大田区の「強み」を改めて考える	10	2	2	1	-	15
4	7月5日	大田区全体で優先すべき健康課題①	10	2	2	1	-	15
5	7月16日	大田区全体で優先すべき健康課題②	10	2	2	1	1	16
6	10月26日	モデル地区の検討	8	2	2	1	-	13
7	11月2日	モデル地区における取組みの具体化	11	2	2	1	-	16
8	11月25日	「糖尿病対策」に関連する既存事業の洗い出し	12	2	4	3	-	21
9	12月20日	「糖尿病対策」に関連する既存事業の洗い出しと取組み案の検討	12	5	5	3	2	27
分科会1	R4 1月5日	モデル地区における取組みの検討(大森東地区)	5	2	2	3	3	15
分科会2	1月6日	モデル地区における取組みの検討(鵜の木地区)	7	2	2	1	2	14
10	1月24日	「糖尿病対策」に関連する取組み案の企画	11	5	5	4	6	31
11	2月7日	「糖尿病対策」に関連する取組み企画案のブラッシュアップ	7	4	5	4	5	25
12	3月3日	「糖尿病対策」に関連する取組み企画案の完成	12	5	5	4	3	29
参加延べ人数			137	39	42	29	22	269

※保:保健師、歯:歯科衛生士、栄:管理栄養士・栄養士、事:事務職、他:他部局等

# 地区のデータを根拠とした企画書案作成

## ～課題抽出項目～

### 【C地区の課題抽出】

区分	課題	アセスメント、仮説	啓発したいこと
SMR	男女ともに全死因SMRが高い。(自殺が高い) 女性の食道がん、慢性閉塞性肺疾患、肝疾患が高い。	睡眠不足、飲酒量、地域への愛着等が自殺につながるか。	
運動		・運動習慣は歩行、自転車ともに全世代で割合が高く地域の強みである。⇒強みを認識してもらうことで、短期的にはより健康的な運動へ意識づける。将来的にはメタボや糖尿病予防につながる。	できていることを強みとしてアピールし認識してもらう。
行政情報	空腹時血糖およびHbA1cについて、男女とも要医療が多い。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前の夕食や朝食欠食の割合が高いことに加え、習慣を改善するつもりがない割合が高いことから、肥満や糖尿病につながりやすいのではないか。</li> <li>・男性は夕食の食べ終わるまでにかかる時間が60分以上の割合が多く、飲酒しながら(行政情報)量もたくさん飲み、だらだらご飯類を食べる習慣があり、主食摂取量が多いのか。</li> </ul>	飲酒の適量や糖質の高い酒などを選んでないか、また就寝の2時間前までに食べ終わるようとPRするとよいか。 (良質な睡眠に影響するため)
	尿糖および尿蛋白について、男女とも基準値内割合が少ない		
	血糖について、男女とも服薬ありの割合が多い		
	就寝前の夕食(男性45~49,60~64歳・女性45~49,55~59,65~74歳)の割合が多い		
	朝食欠食(男女とも45~49,60~64歳)の割合が高い		
		⇒適切な糖分、塩分、脂肪分の摂り方、一日分の野菜摂取量、具体的なメニューを提案することで、現状の食生活を振り返ることが期待される。将来的には、メタボや糖尿病予防につながる。	具体的なメニューの提案、地域住民が利用するスーパーとの協働で広く啓発、イベント後も地域のメニューとして定着することを狙いたい。



# 地区のデータを根拠とした企画書作成

## ～企画書～

【〇〇地区】地域の健康イベント 企画書

タイトル 〇〇地区のみんなで生活習慣病予防！	
目的 〇〇地区の健康課題、生活習慣病予防及び重症を予防の重要性を知る、生活習慣病予防及び重症化予防のための方法を知り、自己の身体、生活を振り返ることで、行動変容につなげることができる	
企画概要 ①〇〇ふれあいフェスタで体験型健康ブースを出展 ②地域のスーパーマーケット オーケストアとコラボレーションをし、野菜不足を解消する〇〇弁当づくり及び地域の健康課題とその予防などを記載したチラシ配置	
具体的な施策（コンテンツ）	メインターゲット
<p>【〇〇ふれあいフェスタ】※フェスタの企画内容は、7月開催版が</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>受付 クイズ用紙を渡す 地域の健康課題やメタボリックシンドロームやその予防についてパネル等で啓発。</li> <li>健康クイズに挑戦 健康に関する3つのパネルクイズに答える。回答はクイズ用紙に記入。 （設問測定方法/プロセス/野菜の目標量）</li> <li>飲みがき体験 正しい歯ブラシの使用方法を歯のモデルで体験</li> <li>自分の野菜摂取量と1日の目標量を知ろう ページチェックで自分の野菜摂取量を測定し、本物の野菜で1日の野菜摂取目標量を学ぶ。 スーパーとのコラボ弁当の情報提供を行う。</li> <li>3～4の体験後、体験済みのチェックをする</li> <li>アンケートと景品交換（カンダー/アム/アニーの3名1品）</li> <li>専門職による健康ミニ講座 保健師・栄養士・歯科衛生士が5～10分ずつ、地域の課題に合わせたミニ講座を実施（11時～、13時～の2回）。</li> </ol> <p>【スーパーとコラボレーション】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>景品を積み合わせた〇〇弁当作り（それが難しい場合）人生100年推奨の野菜のおかずにはねがふんしールを貼る</li> <li>地域の健康課題とその予防等を記載したチラシを配置</li> </ol>	<p>〇〇地区の住民、20～50代 45,300人</p> <p>〇〇ふれあいフェスタに参加する親子 2,000人位</p> <p>参考 84年度〇〇ふれあいフェスタ参加者 1,257人</p>
	測られる効果
	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇〇地区住民が地域の健康課題を知る</li> <li>メタボリック症候群やその予防について知識を得て、意識が変化し、行動変容につながる</li> <li>フェスタ参加者のアンケート 地域の課題やメタボリックシンドローム予防について知識、意識の変化等</li> <li>86年12月以降はねがふん健康ポイント登録人数増加</li> <li>大田区キャラバン健康調査の結果でも上がっていることの違い</li> </ul>
	連携・協働予定の関係者
	<p>・〇〇自治会町会 ・〇〇特別出張所 ・スーパー</p>
予算	スケジュール
<p>合計：471,835円（シール含まず）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ページチェック 37,000円</li> <li>クイズ用紙（表7×横4） 64色上質紙 3枚 3,000円</li> <li>冊子（34冊入り） 288円</li> <li>健康講座 クイズ 800円</li> <li>メシヤー ①100円 × 800冊 × 1.1 = 88,000円</li> <li>日めくりカレンダー ①100円 × 1,200冊 × 1.1 = 132,000円</li> <li>プロセスパネル ①100円 × 800冊 × 1.1 = 88,000円</li> <li>クイズ用紙 ①100円 × 800冊 × 1.1 = 88,000円</li> <li>チラシ ①100円 × 2,000枚 × 1.1 = 22,000円</li> <li>ミニ講座用パネル 18,800円</li> <li>景品（景品用プラスチックで購入） 1,800円分</li> <li>スーパー弁当シール ①（景品）円 × 3,000枚</li> </ul>	<p>7月 〇〇自治会、大田出張所 レイアウト等について</p> <p>8月 スーパーと打ち合わせ</p> <p>パネル、チラシ、アンケート用紙作成</p> <p>景品発送</p> <p>2月 スーパー弁当 コラボレーション</p> <p>2月10日 〇〇ふれあいフェスタ 健康ブース</p>

➤ データから得られた課題から仮説、具体的な施策を検討する

➤ データやメインターゲットを無視した、施策ありきの企画書になっていないか

➤ データと仮説、企画、啓発ツールとメッセージが一貫しているか

# 事業内容体系 <人生100年健康寿命延伸プロジェクト>

## ➤ テーマ

若い世代からの糖尿病予防を念頭に置いた食習慣及び運動習慣の改善

## ➤ モデル地区

A特別出張所及びB特別出張所管内の2地区

## ➤ 事業の方向性

【活用するデータ】

18地区の健康課題・地区特性

重点的な事業実施地区の特定

質問票調査結果や行政情報から導ける  
相関関係(分析結果)

モデル地区への事業効果分析

【事業の場】

地域  
イベント

学校

企業

【活用するツール・手法】

はねびよん健康ポイント

健康づくり出張講座

健康経営事業所支援

健康啓発ツール

庁内連携

特別出張所  
教育委員会・小学校 等

産学連携

東邦大学  
一般企業 等

効果的な  
組み合わせ

段階的に分析結果を活用

# 実施内容

## 小学校への健康教育



データを活用して作成した啓発グッズやツールを小学校への健康授業、地域健康イベント等で配布



### 【内容】

- ◎生活習慣病や動脈硬化とは。血流について動画を使って学習
- ◎血圧測定体験
- ◎給食に海苔メニュー
- ◎全学年へ講義ダイジェスト版放送
- ◎学校放送を使用した健康教育

## 地域健康イベント



### 【内容】

- ◎実物大のフードモデルを使って栄養バランス確認
- ◎地区の健康データをポスターを使って説明する講座

## 企業・事業所への健康活動支援



### 【内容】

- ◎健康測定
- ◎ストレッチ等の講座を実施

# 啓発ツールの作成

インフォ  
グラフィックの  
手法を活用

アイコンで  
わかりやすく

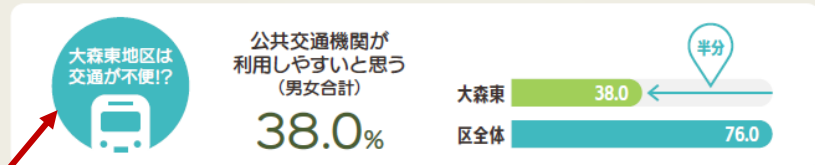
数値を強調

全体との比較

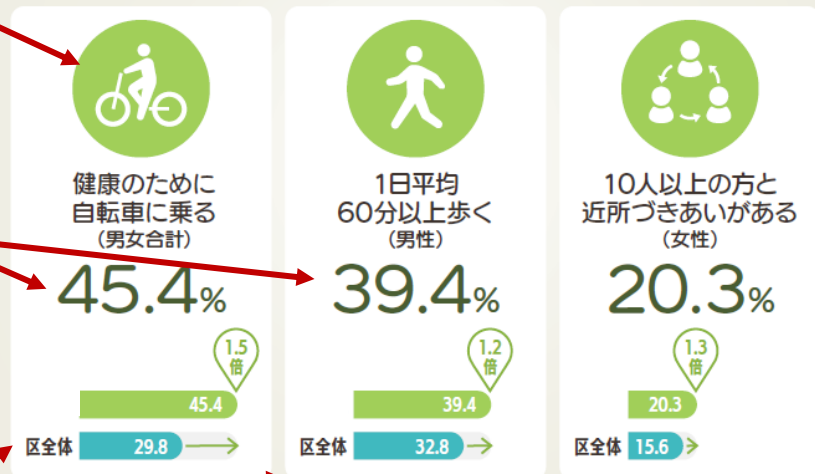
※出張所作成のウォーキング  
マップの一環として作成。

## 地域みんなで健康づくり!

数値でみる: 地区の特徴



でも、区内18地区で“一番”の良い特徴があります!



※ 2021年に大田区・東邦大学が実施した「大田区キラリ☆健康調査」の結果より。

※ 割合の母数は大森東566人 (男性246人、女性320人)、  
大田区全体12,119人 (男性5,199人、女性6,920人)。



ウォーキングや自転車の利用を地域みんなで進めましょう!

課題と強み  
を伝える

地区の課題  
(主に健康調査  
の結果を活用)

地区の強み

メッセージ

# 啓発グッズの作成

令和4年度



**U** 動こう！  
1日プラス10分！

- 外に出て、歩けばそれが運動に！
- 区の運動イベントをチェック！！
- 船強、仕事、家事の合間にストレッチしよう！

両をまわす 指をくんで下をむく

**N** のんびり  
心と体をリラックス！

- ぬるめのお風呂でリラックス！
- ぐっすり眠って心と体を休めよう！
- まわりの人と話をしよう！
- 音楽をきいたり、自分なりのリラックス方法を見つけよう！

**O** 起きたら、食べよう 朝ごはん！  
With 食物センイ

- パンとヨーグルト、バナナなど食べやすいメニューからはじめよう！
- 大人も朝ごはんを食べよう！
- 海苔や納豆、シリアルを取り入れると食物センイがアップ！

**K** きれいな歯！  
歯みがき+α(アルファ)で

- + 手でみがき残しがないか確認して、ていねいにみがこう！
- + デンタルフロス等で歯垢(プラーク)の除去をしよう！
- + 1年に1回の歯科健診とケアでむし歯や歯周病を予防しよう！

**I** 1年に1回は健診へ！

- 「再検査、精密検査」は必ず受診しよう！
- 「異常なし」でも気になる検査項目があれば、生活を改善しよう！

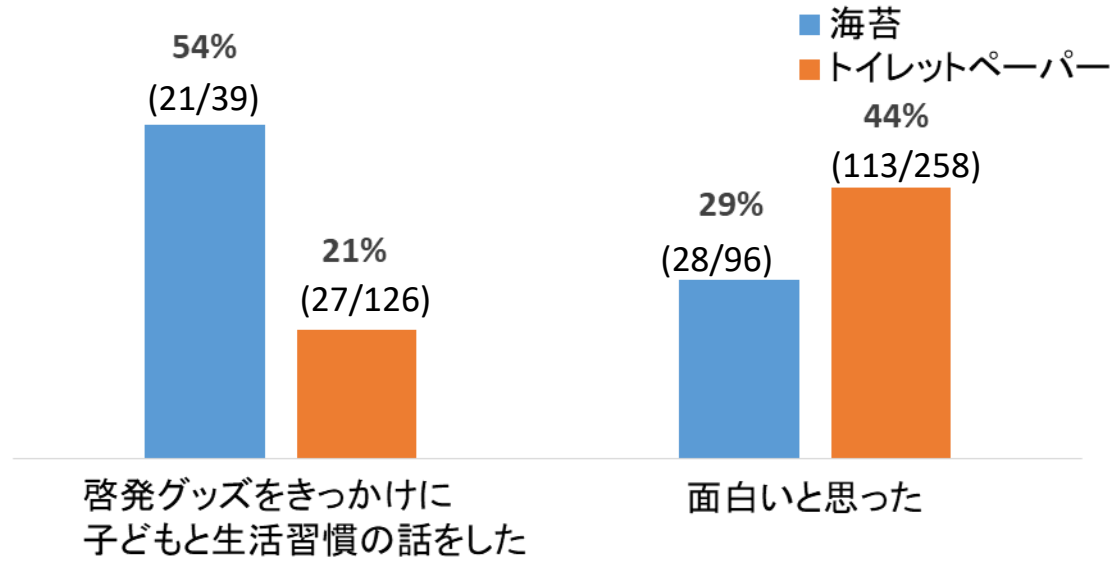
自分のからだを知ろうびよん

● 葛の木地区のデータ

朝食を食べない人	10.9%	8.7%
食物繊維の摂取量	15.4g	14.2g
睡眠の質に満足している人(男女)	33.6%	
スポーツ週1時間未満の(男女)	50.6%	
歯垢(プラーク)の除去をしない人	10.9%	8.7%
1年に1回の歯科健診とケアでむし歯や歯周病を予防している人	35.5%	55.3%
1年に1回は健診を受けている人	69.1%	73.7%

令和5年は、自治会連合会等地域の方と協力して、デザインを作成

令和5年度



# 啓発グッズの作成

## 日めくりカレンダー

**2**

海藻、芋類、きのこにも多く含まれるはちみつ!

食物繊維摂取量 (農林省訂式食料法)  
※成人の1日の摂取目標量として定められている。

	男性	女性
目標量	21g以上/日	18g以上/日
六郷地区	14.6g/日	13.5g/日

色んな食品から食物繊維をとろう

**7**

健康のために日常的に運動する割合 (歩・走・筋トレ・ランニングなど)

大田区全体	30.2%
六郷地区	26.5%

タイヤ公園

大人も子どもも体を動かそう

**5**

六郷地区は健康のために身体を動かしているびよん!

健康のために自転に乗る割合

大田区全体	29.8%
六郷地区	37.7%

「移動」は徒歩&自転車で

地区ならではの要素や馴染みのあるものを取り入れ、地域への愛着につなげる

## きらきらシール

**U** 人生100年  
動ころ! 1日プラス10分!

**N** 人生100年  
のんびり心と体をリラックス!

**O** 人生100年  
起きたら、食べよう朝ごはん! With 食物センイ

**K** 人生100年  
きれいな歯! 歯みがき+α(アルファ)で

**I** 人生100年  
1年に1回は健診へ!

地区の課題や強みを見える化

ターゲット層を呼び込むための工夫

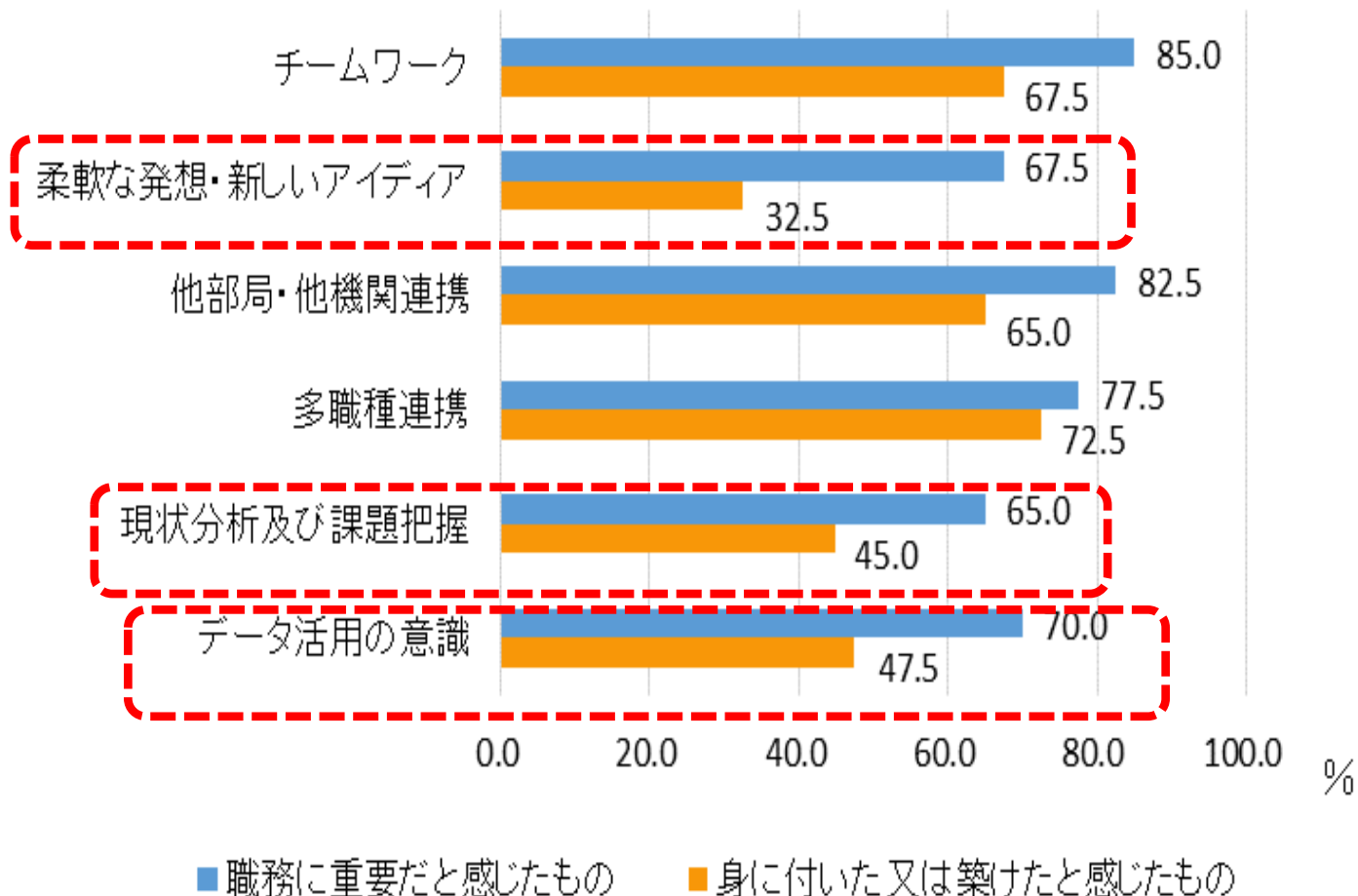
# 事業評価 (実装科学で使われるRE-AIMモデルで評価)

側面		内容	成果の一例
到達度 (Reach)	事業 対象者 の評価	取組み、介入、事業に参加する(意思がある)人の人数、割合、代表性。またその理由(なぜ参加/不参加なのか)。	小学校: <b>247人</b> 健康フェア: <b>401人</b> クイズラリー: <b>1,388人</b>
有効性 (Effectiveness)		介入による対象者への影響や、より広範な影響(QOL改善や経済的な影響を含む)。またその影響のサブグループ間でのばらつき。	<実施後アンケート結果(小学校)> 授業が理解できた: <b>98%</b> 子どもから授業の話聞いた: <b>90%</b> 運動などに今後取り組もうと思う: <b>66%</b> バランスのよい食事への見直し: <b>40%</b>
採用 (Adoption)	事業 提供者 の評価	事業に取り組む(意思がある)提供者の数、割合、代表性。またその理由。	<b>保健所職員、特別出張所、地域内小学校、自治会、商店街(4つの商店街、12店舗の協力あり)</b>
実施 (Implementation)		介入のさまざまな要素に対する、介入提供者の忠実度(意図された通りの介入提供の一貫性や、介入の時間および費用を含む)。	<職員アンケート> 満足度は高い一方、事業に専念しやすい環境等の課題が明確になった
持続性 (Maintenance)	両方 の評価	<b>[提供者レベル]</b> 事業が制度化されたり、組織の日常的な業務や方針の一部となる程度。 <b>[対象者レベル]</b> 事業終了後の、事業への長期的な効果。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業継続の決定</li> <li>・商店街からの前向きな意見</li> </ul>

# 今後の事業に向けて（職員アンケートから）

取り組みを通じて感じたこと（複数回答） n=40

- 8～9割の職員が、生活習慣病予防を進める重要性やデータ活用が健康づくりに役立つと考えている
- 一方、「この事業を進めていく自信がある」に対して、肯定的な意見を持つ職員は5割以下
- 柔軟な発想・新しいアイデアについては、今後、評価が高くなるような支援・工夫が必要





# まとめ

- 「働き盛り世代」へ啓発メッセージを届ける難しさ
- 他部課で行っている事業や学校のイベント、地域の行事との連携
- 他職種と話す機会が増え、多職種間のまとまりも増加
- 事務職革命！
- チームで協力する体制づくりの重要性
- 小学校や自治会・町会との交流が、地域を知るきっかけになる
- プロジェクトをきっかけに職域や小学校などとの関係性の構築
- データを活用し、地域特性に応じた実装は、効率的・効果的
- 効果はすぐには表れない

