

1 働き世代・健康無関心層に向けたアプローチ

事業概要	令和2年4月に実施した市民アンケート調査において、健康無関心層や40歳代・50歳代の働き盛り層へのポピュレーションアプローチを強化する必要があることが判明。これらの層への健康啓発事業として、以下を実施。 1 休日のショッピングセンターでの健康啓発（推定野菜摂取量測定会・栄養指導の実施） 2 健康増進アプリ(BIWA-TEKU(ビワテク))の導入	
取組内容	1. 休日のショッピングセンターでの健康啓発 【概要】 平和堂守山店、アル・プラザ守山店で土曜日に推定野菜摂取量測定会・管理栄養士による栄養指導を実施。 健康への関心の有無に関わらず、買い物のついでに気軽に参加でき、また、2週間に一度開催することにより、再測定の機会の提供を行い、参加者のモチベーション保持、行動変容を促す。 【実施時期】令和3年10月から12月（2週間毎・計12回）	2. 健康増進アプリ(BIWA-TEKU(ビワテク))の導入 【概要】 コロナ禍における外出自粛により運動不足となる人が増加するなか、気軽に身近に参加でき、健康への意識づけ・きっかけ作りが期待できる健康増進アプリ(BIWA-TEKU(ビワテク))を導入。 参加者は各メニューで獲得した健康ポイントに応じて賞品(インセンティブ)へ応募ができ、参加への動機づけを図る。 【実施時期】令和4年1月1日運用開始
取組実績	【実績1：参加者】 参加者数 計891人(うち、リピート参加者163人(22.1%)) 【実績2：アンケート結果】 ・「また、参加(したい)する」が98%。 ・「今後、これまで以上に野菜を摂取する」が98%。 ・(2回以上測定している者のうち)1回目の参加以降、「意識して野菜を食べるようになった(少しなった)」が93%。 【実績3：推定野菜摂取量】 ・推定野菜摂取レベルの平均値は、1回目と2回以降を比べると「0.4p(約30g)」増加。	【実績1：参加者】※1月17日時点 12月自治会回覧後からの新規DL数 224人 (既存参加者含む守山市民全体の参加者 1,098人) 【実績2：獲得ポイント数】※1月17日時点 26,358p(ウォーキング 9,598p、スタンプラリー 16,760p(838箇所分)) ※参考：市内協賛品提供企業 ※令和4年1月1日時点 モンレーブ(ふなずしパイ), 株式会社クニエダ(バラの花束), コカ・コーラボトラーズ(コークオンチケット), 比叡ゆば(ゆばのお吸い物セット), 守山市観光物産協会(もりぬぐい), おうみんち(もち麦茶1ケース)

【令和3年度取組実績】

1 働き世代・健康無関心層に向けたアプローチ

① 参加者の伸び悩み

平和堂での健康イベント参加者については、当初各回あたり100名※と計画していたが、想定を下回る参加者数となった。（表1）

また、ターゲットとしていた働き世代は全体の約4分の1の参加であり、2回目以降のリピート参加者についても、参加者の半数程度を見込んでいたが、全体の約3分の1と伸び悩む状況であった。

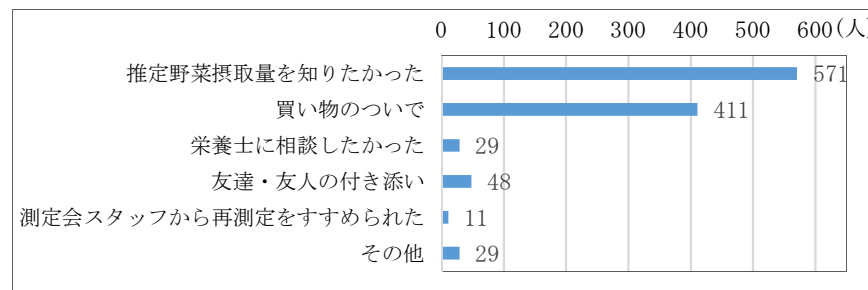
アンケート結果では、イベント参加理由（表2）として、「野菜摂取量を知りたかった（約64%）」が最も高く、次に「買い物のついで（約46%）」となっており、今後は気軽に参加していただける「買い物のついで」層を取り込んでいくことが重要となる。

（表1：イベント参加者数（令和3年10月から12月実績））

	AM(平和堂守山 計12回)			PM(アル・プラザ守山 計12回)		
	参加者	1回目	2回目以降	参加者	1回目	2回目以降
全体	390	302	88	501	426	75
平均	65	50	15	84	71	13

※参考：R2長浜市野菜摂取量測定イベント実績 100人/回

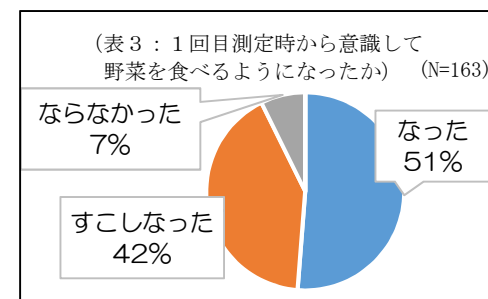
（表2：イベント参加理由（複数回答可））



課題

② 継続的な取組への仕掛け作り

今年度の新規事業として、「推定野菜摂取量測定会&栄養相談」「ビワテク」の導入を行い、イベント参加直後は9割を超える人が「意識して野菜を食べるようになった(すこしなった)」と回答している（表3）が、このような行動変容が継続的な取組となるような仕掛け作りをしていく必要がある。



改善策
(案)

- ・「月の初めの土曜日は健康イベントの日」「参加すると健康になれる」など、健康づくりが日常生活の一部となり、気軽に健康づくりの取組ができる機運を醸成するとともに、環境を整える。また、広報を子育てタウンアプリ等の活用を検討する。
- ・推定野菜摂取量の測定&栄養相談に加え、血管年齢測定、健康相談など、健康に関する包括的なイベントとする。
- ・ビワテクアプリ内の健康イベントについて、庁内の健康に関するイベントと連携する。

【令和3年度取組実績】

2 ICTを活用した健康づくりの推進																							
事業概要	新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、これまで実施できていた集合形式での健康教育や対面での保健指導などを中止・延期せざるを得ない状況となったことから、これまでの手法に加え、ICTを活用した健康相談・健康教育として、以下を実施。 1 オンラインによる健康教育・健康相談（例：特定保健指導、離乳食相談、健康推進員養成講座など） 2 健康講座の配信（守山市公式YouTubeチャンネルへ講座配信）																						
取組内容	1. オンラインによる健康教育・健康相談 【概要】 特定保健指導対象者へ「対面」または「オンライン」いずれかの希望を確認。オンラインを希望する対象者には、予め啓発資材などを提供し、オンライン特定保健指導を実施。 また、これまでは集合形式で実施していた健康推進員養成講座の一部をWEB視聴形式とし、学習成果はチェックテストとアンケートにて理解度を確認。  (オンラインイメージ図)	2. 健康講座の配信 【概要・実績】 守山市公式Youtubeチャンネルに講座を配信し、対面での講座が難しい場合の代替措置にするとともに、いつでも何処でも講座を受講できる体制を構築する。 (表1：令和3年度 公開講座) <table border="1"> <thead> <tr> <th>公開月</th><th>講座名</th><th>視聴数(実績)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5月</td><td>健康診査を受けましょう</td><td>128回</td></tr> <tr> <td>6月</td><td>ゲートキーパー講座</td><td>129回</td></tr> <tr> <td>7月</td><td>離乳食の進め方</td><td>73回</td></tr> <tr> <td>10月</td><td>こころの健康を保つために</td><td>65回</td></tr> <tr> <td>1月</td><td>たばこのリスク・禁煙</td><td>-</td></tr> <tr> <td>2月</td><td>歯と口腔について(仮称)</td><td>-</td></tr> </tbody> </table> ※1月10日時点	公開月	講座名	視聴数(実績)	5月	健康診査を受けましょう	128回	6月	ゲートキーパー講座	129回	7月	離乳食の進め方	73回	10月	こころの健康を保つために	65回	1月	たばこのリスク・禁煙	-	2月	歯と口腔について(仮称)	-
公開月	講座名	視聴数(実績)																					
5月	健康診査を受けましょう	128回																					
6月	ゲートキーパー講座	129回																					
7月	離乳食の進め方	73回																					
10月	こころの健康を保つために	65回																					
1月	たばこのリスク・禁煙	-																					
2月	歯と口腔について(仮称)	-																					
取組実績	【実績1：参加者】 ・健康推進員養成講座受講者 24名×6講座(約8.5時間) ・オンライン保健指導 3名 【実績2：アンケート結果(健康推進員養成講座)】 ・「講座内容がよく分かった(わかった)」が100% ・「オンライン講座がとてもよかった(よかった)」が98% ※オンラインが良かった理由・意見 ・自分の都合(タイミング)で受講することが出来るため ・繰り返し見返すことで理解が深まるため など	【実績：実施数】 ・防煙教育(児童・生徒向け) ※1月予定 ・ゲートキーパー研修(民生委員・児童委員向け) ※2月予定																					

【令和3年度取組実績】

2 ICTを活用した健康づくりの推進

① 対面・非対面でのメリット・デメリット

新型コロナウイルス感染症の拡大は、より一層のICTを加速させ、国の施策においても、※DX（デジタルトランスフォーメーション）が推進されているが、一方で地域においては、ICTに馴染みの無い世代や環境の無い世帯もあり、これらを促進することで不都合が生じる可能性もある。以下の表は、オンラインを推進することによるメリットやデメリットの一例であるが、これらを考慮し、地域の人々が如何に効率的・効果的な健康づくりを実現できるかを考えていく必要がある。

※DX（デジタルトランスフォーメーション）：ICTの浸透が人々の生活をあらゆる面でよりよい方向に変化させること

（表1：オンライン保健指導・健康講座を実施することによるメリット・デメリット）

	メリット	デメリット
対面	・受講者へ直接的なアプローチが出来る ・グループワーク/ロールプレイングが出来る ・信頼関係や親しみ易さ、チームワークが構築し易い ・その場で疑問を質問することが出来る ・通信環境などに左右されない	・オンラインと比較し、コストが掛かる（場所代、資料代、交通費など） ・講座毎に時間が掛かる ・感染症対策の徹底が必要（リスクがある） ・開催に伴い負担が大きい
非対面	・効率的に時間が使える ・場所問わず、移動の負担が少ない ・感染症のリスクが低い（安全・安心） ・学習する機会が確実に確保される ・何度も繰り返し見ることが出来る（学習を深めることが出来る）	・講師とコミュニケーションが取りづらい ・ひとりでの受講なので、集中力の維持が難しい ・通信環境に左右される（オンライン環境が無い人・出来ない人が居る） ・参加意識が低下する可能性がある

【令和3年度取組実績】

参考 (事例)	【オンライン特定保健指導結果】 対象者：Kさん(65歳/男性) 身長 164.2 cm、体重 65.7 kg、腹囲 89.5 cm、BMI 24.0、喫煙有り、飲酒習慣有り Sさん(27歳/男性) 身長 171.6 cm、体重 82.5 kg、腹囲 99.0 cm、BMI 28.1、喫煙歴なし、習慣/機会飲酒なし 1. 初回面接（オンライン） ・生活習慣質問票に基づき、食事内容(時間・間食・外食・飲酒など)・身体活動(運動・生活活動など)を細かく確認 ・半年後の目標体重と腹囲を決定し、それを達成するための計画を立てる ・Kさん 【目標】腹囲 -2.5 cm、体重 -2.7 kg 【計画】朝 30 分自転車、食事は野菜から、就寝 2 時間前までには夕食を済ます ・Sさん 【目標】腹囲 -10.0 cm、体重 -7.0 kg 【計画】ペダルこぎ続ける、階段昇降をする(自宅で)、魚中心の食事、お菓子自粛 2. 中間指導（毎月電話フォロー） ・運動の状況、食事の状況、体重や腹囲などを確認 3. 最終評価 ・Kさん 【3か月後】腹囲 +0.5 cm 体重 -2.0 kg ・Sさん 【6か月後】腹囲 ±0 cm 体重 -1.5 kg 【面談のポイント】 ・健診データの意味を説明 ・対象者の価値観や行動様式を踏まえ実現可能な生活習慣の改善にどう取り組むかを相談 ↓ 【実施後のアンケート調査】 ・Zoom の操作は簡単だった ・音声/画像は見やすかった ・担当の説明は分かりやすかった ・面接時間はちょうど良かった ・次回があればオンライン希望 ・移動の疲れがなく、有難かった
--------------------	---

【令和4年度取組予定】

【新】SNSを活用した啓発の推進	
事業概要	新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、健（検）の受診控えが顕著となり、滋賀県においては、がん検診の受診率が令和2年度は令和元年度比で約20%減少した。また、日本対がん協会によると、2020年の全国でのがん診断者数は2019年より8,154件少なかった（全体発見数80,660件）と報じられている。 このようななか、「健（検）診は不要不急の外出ではない」と、これまで以上に積極的な啓発を実施する必要性があり、特に罹患率が増加傾向にある子宮頸がん・乳がん検診などは予防と早期発見・早期治療が重要となるが、啓発対象である若い世代は広報、HP、有線放送、安全・安心メールの閲覧頻度が少ないため、これらの層が主な情報源としているSNSを活用した啓発を推進する。
取組内容	1. SNSを活用した動画広告の表示 【概要】 守山市在住の主に20代から40代の女性※を中心に、YouTubeとInstagramを活用し、啓発動画を再生する。 ※対象については、地域・年代・性別を選択することで自動抽出される。 【実施内容】 健（検）診や健康に関する啓発動画をYouTubeやInstagramで20代から40代の女性に向け表示する。 また、「Call-to-Action オーバーレイ」（動画内に表示される誘導リンク）を活用し、市の健（検）診HPへの誘導を図る。 (1) YouTube（バンパー広告） 動画再生中に表示再生される6秒以下のスキップできない広告 （計70,000回再生予定） (2) Instagram（ストーリーズ広告） ストーリーズの再生中に挟まれる形式で再生される動画広告 （計6,400回再生予定） 【実施時期】 令和4年9月から（予定） ※健（検）診啓発動画例 (Youtube) 