

長瀨町

～生活習慣病予防のための栄養教室「ヘルシーダイエット」～

(1) 長瀨町の概要

(ア) 長瀨町の基本情報

長瀨町は、埼玉県の西北部、秩父山系への入口に位置し、町の中央部を荒川が縦貫している。面積は30.4 km²で、約60%が山林で、町の全域が県立長瀨玉淀自然公園の区域にあり、自然豊かな町である。特に、上長瀨から高砂橋に至る荒川流域は、大正13年に国の名勝及び天然記念物に指定されている。

長瀨町に人が住み始めたのは縄文時代と考えられ、町には多くの遺跡があります。『続日本紀』には、708年に秩父郡から和銅が秩父郡に献上されたと記されているが、長瀨町内にも銅を採掘したと伝えられる洞くつがある。中世には白鳥氏や野上氏など、丹党に連なる武士団が活躍した。江戸時代以降は、養蚕が重要な産業となり、生糸が町の繁栄を支えた。明治以降、町村制が施行されて数回の合併が繰り返されたが、昭和47年に町名を長瀨町として現在に至る。近年は人口減少と高齢化に伴い、若者の定住を促進しながら町の安定的発展に努めている。

①面積	30.40km ²
②人口	7,924人
③②のうち65歳以上人口(再掲)	2,343人
※【 】内は高齢化率	【29.6%】

(平成24年1月1日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

長瀨町では、現在高齢化率は、県平均と比較して高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。

(2) 長瀨町の取組

(ア) 取組の概要

事業の目的は町民が、生活習慣病を予防するための食生活に関する知識を身につけ、生活習慣の改善をはかること。

内容は、管理栄養士による講話および指導のもと調理実習。

(イ) 取組の契機

平成13～18年度に個別健康教室を実施する。その卒業生のフォロー

の受け皿として年2回の同窓会を開催して、自主グループ化を目指すのが、実現できずにいた状況がある。平成20年5月の同窓会の際に、町の生活習慣病予防事業についての意見交換会を実施。ここで話し合われた意見を基に、自主グループ化を見据え、翌6月から町の事業として開始する。

現在は、特定保健指導対象者の受け皿として、また広く一般市民の栄養教室の場として位置付けている

(ウ) 取組の内容

事業名	生活習慣病予防のための栄養教室「ヘルシーダイエット」
実施日	月1回(原則として第3水曜日)
予算	1回につき栄養士謝金8000円、食材代10000円
自己負担	食材代500円
講師	在宅管理栄養士
参加条件	事前申込制。原則として継続参加であるが、1回限りの参加も可能。
24年度の取り組み	<p>① 共通テキストの使用 (平成24年度5月～) 参加者に共通テキストを配布し、それに沿って講話を実施。また、1日に2回体重測定を行い、共通テキストの専用グラフに記録することを提案</p> <p>② 栄養教室の中で運動教室も実施(平成24年7月) パラパラダンスの講師を招き、栄養教室の前に運動教室を開催。</p>

(エ) 取組の効果

① 参加人数

平成23年度(全12回): 実人数16人、
延べ112人(平均9.3人/1回)
平成24年度上半期(全6回): 実人数19人、
延べ89人(平均14.8人/1回)
参加人数は昨年に比べて増加傾向である。

② 生活習慣病の予防効果

専用グラフの活用開始から3か月に著名な減量(3kg)に成功した報告1件あり。体重の4%(75kgの場合4%は3kg)の減量は血液データにも良い影響をもたらすとされているため、生活習慣病の予防効果が見込まれる。また、他の参加者も継続して体重記録を続けているとの報

告がある。今後専用グラフの活用に加えて、個別面接を実施していくことで、生活習慣病の予防効果が期待できる。

③ 運動教室（平成 24 年 7 月）アンケート結果

参加者 15 名のうち回答率 100%のアンケート：

「今後生活にもっと運動をとり入れようと思った」の項目にて、「とても思った」93%。「少し取り入れようと思った」7%

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

- ① 自主化を目指したが、難しかったため町の事業として方向転換し継続したことで、特定保健指導等で栄養面の継続フォローの受け皿ができた。
- ② 今年度に運動教室もあわせて実施したことで、健診等の血液データの改善のためには食事と運動を組み合わせしていくことの重要性を提示することができた。

(カ) 課題、今後の取組

① 今後の取組み：個別面接の実施（平成 24 年 11 月～ 開始予定）

参加者に詳細な 1 カ月間の食習慣の調査を実施し、その結果と専用グラフをもとに、個別に管理栄養士または保健師による面接を実施予定

② 課題

さらなる新規参加者の獲得と個別フォローの継続を行っていききたい。