

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

夫婦でスモールチェンジ事業

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

壮年期の健康づくり対策として、家庭において生活をサポートできる夫婦を単位とした通信型の健康教育を実施した。ご夫婦で参加し、お互い励まし合いながら、和気あいあいスモールチェンジに取り組める事業。前後の調査と血液検査結果などは大学と協力して分析することで効果を検証し、住民にフィードバックする。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 18組 36名 委託料 495,000円(その他事業も含む)
- 事前フォーカスグループインタビュー(4月)
夫婦で行うために配慮が必要なことや取り組みやすいスモールチェンジ活動などの提案。
- 開始式 健康教育 血液検査 生活行動調査 身体計測(6月)
- 実践(6月～9月)
2週間に1回、大学から継続のコツを伝授するスモールチェンジ新聞が参加者の自宅へ郵送で届く。参加者は歩数、体重と行動記録を2週間分記入したものを大学へ返送。このやり取りを約3か月実施。
- 修了式 血液検査 事後調査 身体計測(9月)
- 終了後フォーカスグループインタビュー(10月)
事業の振り返りと継続に向けての話し合い。
- 広報誌への継続掲載による住民への情報提供

事業効果

- 開始時と終了時の体重、BMI、総コレステロール値に改善が見られた。
- 事後のフォーカスインタビューの中で、夫婦で取り組んで良かったという意見が多かった。

その他

- 今回の結果を受けて、スモールチェンジの効果があったことが分かったので、継続して取り組んでいく必要がある。