

視 座

宮城県における働き盛り世代を対象とした健康づくりの取組

宮城県医師会常任理事

高橋 達也

県では、平成30年度から、働き盛り世代を対象とした新たな健康づくりの取組である「働く人のための健康づくりプラス推進事業」を開始しました。今回は、この取組について紹介します。

まずは、この取組を開始した背景について触れます。

県では、平成25年3月に、平成25年度から平成34年度までを期間とする第2次みやぎ21健康プラン（以下「健康プラン」という。）を策定し、その中で、第1次健康プランにおける目標達成状況等を踏まえ、「栄養・食生活」・「身体活動・運動」・「たばこ」の3分野を重点的に取り組む分野として位置付け、それぞれ「減塩！あと3g」・「歩こう！あと15分」・「めざせ！受動喫煙ゼロ」を目標として設定し、各地域における保健所での取組を中心として、各種事業を展開してきました。

こうした事業の成果もあってか、一部改善が認められた項目はあるものの、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、特定健康診査及び特定保健指導が開始された平成20年度から平成26年度まで6年連続で全国ワースト2位以内と全国下位で推移し、さらに、平成28年の国民健康・栄養調査では、依然として「男性の肥満が多い」、「食塩摂取量が多い」、「歩かない人が多い」など多くの課題が残されていることが分かりました。

また、同年の県民健康・栄養調査では、「自分の歩数を増やすように意識している者の割合」が、男性は20歳代、女性は30歳代で最も低いことや、「野菜摂取量の平均が350g以上の人の割合」が、男女とも20～40歳代で最も低いなど、働き盛り世代における課題が多いことも判明しました。

これらのことから、平成30年3月に発表した健康プラン中間評価報告書において、健康プラン後期の重点目標を引き続き「減塩！あと3g」・「歩こう！あと15分」・「めざせ！受動喫煙ゼロ」とし、特に歩数については、20～64歳で減少傾向にあり、全国下位で推移していたため、「歩こう！あと15分」を最重点目標として推進することとしました。

県では、これらの現状と課題に対する対応強化策として、働き盛り世代である青年期・壮年期の県民が仕事と両立して健康づくりに取り組みやすい環境整備が重要であるという認識の下、「働く人のための健康づくりプラス推進事業」を開始しました。

この事業は、スマートみやぎ健民会議（産官学連携による健康づくりの推進を目的として、平成28年2月に、企業、保険者、医療関係団体、行政機関等と連携し、知事を会長として設立）の会員から提案のあった「スマートフォンの活用」・「インセンティブの付与」・「働き盛りの方々へのアプローチ」にも一致するものであり、同会議による県民運動の取組の一つとしても位置付けられるものです。

「働く人のための健康づくりプラス推進事業」は、「ウォーキングプラス15推進事業」・「ベジプラス100 & 塩eco推進事業」の2事業を内容としています。

まず、「ウォーキングプラス15推進事業」ですが、これは、既存のウォーキングアプリ「aruku & (あるくと)」を活用し、みやぎ版のウォーキングアプリ（以下「みやぎアプリ」という。）を構築したもので、平成31年1月に運用を開始しました。

利用者がみやぎアプリを起動すると、利用者の現在の位置が地図上に現れます。地図上には、「aruku &」が設定したキャラクターのほか、みやぎアプリ独自のキャラクターである、仙台・宮城観光PRキャラクターむすび丸や、県内35市町村のご当地キャラクターが点在しています。利用者は、これらのキャラクターの近くまで歩き、「〇時間以内に〇歩あるくとクリア」といった依頼を受け、歩いてその依頼を達成すると、各種景品の応募ができるという仕組みです。

みやぎアプリのその他の特徴としては、「県内全市町村のウォーキングコースの掲載」や、「現在地から1,500歩（約15分）での到達範囲の表示」があり、都市部だけではなく、県内全域においても利用しやすい機能を追加しています。

一方で、みやぎアプリの特徴はインセンティブ強化だけではなく、利用者の性別や年代、居住地域、加入保険の別、年代別の歩数の状況等の計測が可能となっており、様々な角度からの事業効果の検証が可能となっています。

令和元年7月末日現在、登録者数は4,796人で、30歳代から60歳代までが3,998人で約80パーセントとなっており、事業の目的に沿った結果となっています。また、70歳代以上の県民の100人以上が利用しており、この事業の実施によって、生活習慣病の予防のほか、フレイルやロコモティブシンドロームの予防にも期待できます。

次に、「ベジプラス100 & 塩eco推進事業」ですが、これは、健康プランと第3期食育推進プランの目標である「野菜摂取量の増加」・「食塩摂取量の減少」を推進するため、平成30年11月4日にイオン仙台店で開催した「ベジプラス&塩ecoキャンペーン・オープニングセレモニー」を皮切りに、各種事業を展開したものです。

働き盛り世代は野菜摂取量が少なく、また、そうざいや弁当の利用が多い傾向にあることから、スーパーやコンビニエンスストアの協力を得て、野菜120g以上、食塩相当量3g以下の弁当や野菜そうざいを販売したほか、県庁内のカフェや企業の社員食堂で野菜たっぷりメニューの提供や健康づくりに役立つ情報提供を行うなど、理想的な野菜摂取量や適量の食塩量を具体的に認識できるような取組を行いました。

また、キャンペーンに協力する企業・団体を「ベジプラスサポーター」とし、これらの企業等によるポスター、ポップ等の掲出や、野菜350gの提供体験イベントの開催も多く行われています。

このように、多くの企業の協力を得て実施したこともこの事業の特徴です。

「働く人のための健康づくりプラス推進事業」は、他の健康づくり事業とともに、第7次宮城県地域医療計画に定める医療費適正化を推進するものともなっており、その意味でも有意義な取組であると考えられます。

今後、この事業や、スマートみやぎ健民会議による県民運動、地域の特色を活かして保健所・市町村が行っている健康づくり事業等各種取組を有機的に連動させ、更に健康づくりに関する社会全体の機運の醸成を推進していくことが必要です。

そのためには、県医師会をはじめ、引き続き産官学が連携しながら、県民の健康づくりを社会全体で後押しする環境整備を進めていく必要があると考えています。

