

金山町では町民の皆さんの健康寿命延伸のため、「健康づくりプロジェクト事業」に取り組んでいます。

事業の3本柱

1 食生活改善
減塩対策と適塩の定着

2 運動
ウォーキングの推進と運動環境整備

3 健診事業の充実
健診体制の強化と事業所との連携

町内事業所と連携した調査で見えてきたこと

「健康づくりプロジェクト事業」に賛同いただいた5つの事業所（合計約240人）を対象に、令和4年7月から令和5年2月までの6か月にわたって、普段の生活の中での塩分摂取量などの調査を実施しました。

健康改善につなげられたかの評価を、目に見える形として表すのは難しい部分もありますが、数値として健康意識の向上が見えてきたと捉えられる部分もあり、今後も健康づくり事業に力を入れていくことが、町民の皆さんの健康につながると思っています。

協力事業所

- 有限会社ヒワタシ美装
- 金山厚生会みずぎ荘
- JA金山
- 金山コネクタ株式会社
- 山形アキレスエアロン株式会社



参加者の声
いままで汁物の塩分を測定したことはなかったが、実際の摂取量が具体的に数字でわかり良かった。今後の食生活に生かしたい。

汁物塩分調査

塩分測定器でみそ汁の塩分含有量のおおよその目安を測定しました。高血圧予防には減塩が大切です。みそ汁1杯あたりの塩分濃度は0.8%を目標にしましょう。



汁物1杯の塩分濃度
調査6回の平均 **0.88%**

塩分濃度は標準的でした

みそ汁塩分適正者割合
半年間にわたる調査結果
※221人に対し、月1回測定。(計6回実施)

調査1回目 **81.4%**
3.0%UP
調査6回目 **84.4%**
3.0%UP

参加者の声
病気の一次予防になったと思う。成人病予防につなげるためにも今後の食生活に注意したい。診療所の高橋医師の講話もとても勉強になった。

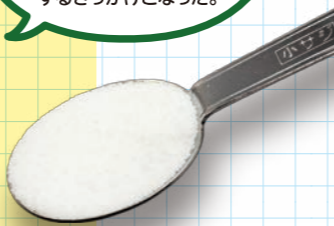
適正者割合は目標値達成
半年間で3.0%UP

1日の推定食塩摂取量

尿検査を行い、前日摂取したおおよその食塩量を推計しました。まだ目標量にはおよびませんが、調査2回目では改善が見られました。1日あたりの塩分摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目指しましょう。

1回目 令和4年7月 **10.23g**
-0.78g
2回目 令和5年2月 **9.45g**
やや改善しました

参加者の声
半年で塩分摂取量が減少し改善できた。それまでは塩分の高い漬物も食べていたが食事から摂取する塩分を意識するきっかけとなった。



減塩に関するアンケート

日頃の食生活や減塩意識に対するアンケートを実施しました。塩分を多く摂取するほど点数が高くなります。

1回目 令和4年7月 **13.4点**
-1.4点
2回目 令和5年2月 **12.0点**
食塩摂取量12点は平均的と判定されました

参加者の声
健診結果を見ながら保健師さんから指導を受けたり、直接相談できるのが良かった。その場で診療所の予約もできるし、なにより自分の体について理解が深まった。



町立金山診療所を会場に、町で行ったドック健診特定健診受診者75歳未満の方全員を対象に、健診結果を保健師など専門職から一人一人説明しながらお返しする、健診結果説明会を全6回開催しました。

健診結果説明会を開催しました

健康づくりプロジェクト事業 継続中!

事業の目的

町民の健康寿命延伸
3年後の介護保険料減額

介護保険料減額を
目指す意味とは?

介護保険料(基準額)は、自治体の高齢者人口や介護サービスに要する費用などを基に算出し、3年ごとに見直されます。現在、金山町の介護保険料は山形県で一番高い水準にあります。3年後の介護保険料減額を目指すことは、町の財政や町民一人一人の負担軽減につながります。



令和4年度は、事業に賛同していただいた町内5つの事業所の協力のもと、塩分チェックやアンケートを実施しました。また、従業員の方を対象に、医師による健康に関する講演会を開催しました。他にも町民を対象として、運動習慣の定着を目的としたウォーキングイベントの開催や、健診結果の理解と健康意識の向上を目指した健診結果説明会を行いました。これらの事業は、町民の皆さんの日常生活において、心疾患や高血圧症などの疾病を予防し、健康増進を目指していただくために、令和6年度までの3年間にわたる重点事業として、継続して取り組んでいきます。

令和4年度に実施された具体的な取り組み

ウォーキングイベントを開催しました
自発的に運動に取り組み、習慣化してもらうことを目的として、「こみどりウォーク」を開催しました。春・夏・秋の3回を通じて約360名が参加しました。また、ウォーキングマップを作成し、全世帯に配布しました。

参加者の声
活動量計を使った歩数チェックで楽しく歩きました。おかげでイベント後もウォーキングを続けられています。ありがとうございます、とこみどりウォーク!



1日あたりの平均歩数
町目標 **8000歩**
とこみどりウォーク3回の平均
目標達成 **8330歩**

町立金山診療所医師による健康講話を開催しました

町内事業所を対象に、町立金山診療所所長高橋鴻志医師による「がん予防」についての健康講話を開催しました。JA金山、みずぎ荘、金山コネクタを会場に計3回開催しました。



みずぎ荘で行われた健康講話の様子