

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 草加市

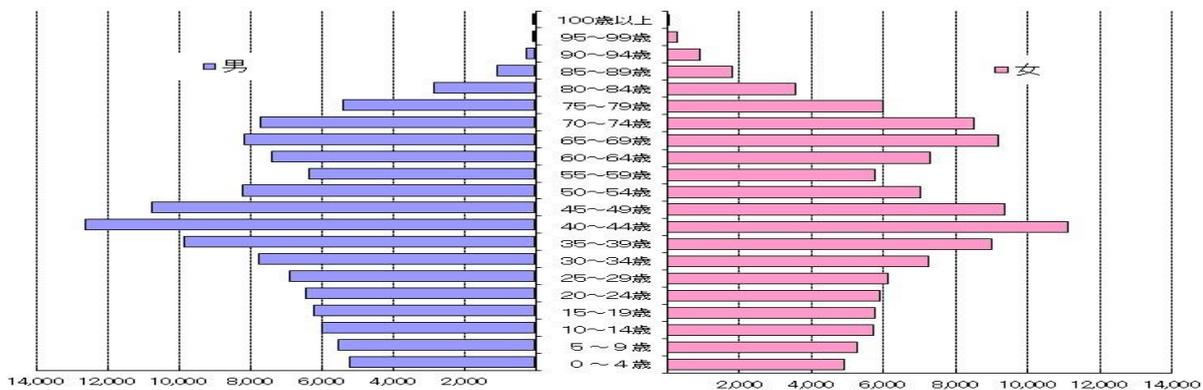
### ～パパ・ママのための骨密度測定～

#### (1) 取組の概要

草加市は、埼玉県の東南端に位置し、東京都足立区に隣接しており、総人口は約24万人のベッドタウンである。平均年齢は42.7歳で県平均より低く、若い世代が多く居住している。

草加市では、18歳以上を対象とし保健センターにおいて年8回骨密度測定を行っているが、若い世代の申込み数は少なく、平成25年度は20歳代は6人、30歳代は38人であった。そこで、子育て中の若い世代が利用している子育て支援の関係機関との協力を得て、保育つきの「パパ・ママのための骨密度測定」を開始しているので、ここに報告をする。

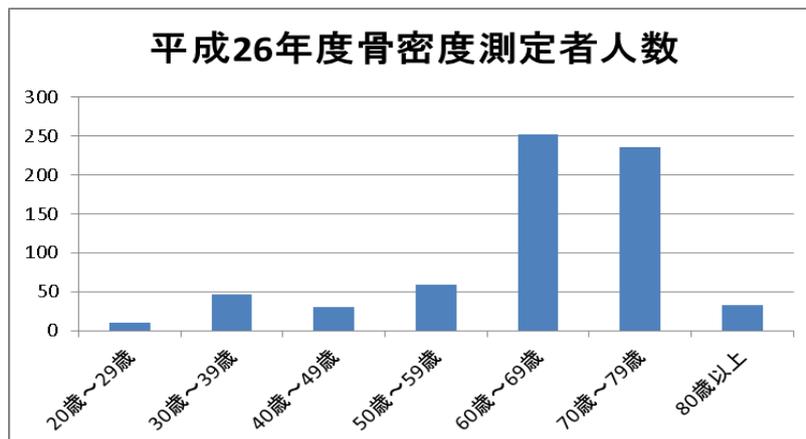
年齢別・男女別人口（平成26年1月1日現在）



#### (2) 取組の契機

##### (ア) 骨密度測定参加者の高齢化

毎年実施している骨密度測定の事業参加者は、80%以上が65歳以上と今後の骨量増加が見込まれる年代ではない。骨粗鬆症予防の観点からも若い人の測定を実施し動機づけをし生活習慣改善に取り組んでもらおうと考えた。



### (イ) 骨密度測定器（超音波骨密度測定）がある

簡単で痛みもなく迅速に測定できる小型の測定器をレンタルで保持していたため、臨機応変に測定会場を移動ができた。

### (3) 取組の内容

事業名	パパ・ママのための骨密度測定
事業開始	平成23年度

	平成25年度	平成26年度
予算	30,000円	30,000円
自己負担	100円	100円
参加人数	54人	50人
対象者	市内在住の主に3歳以下の子を持つ親	市内在住の主に3歳以下の子を持つ親
期日	平成26年2月17日	平成27年2月19日
実施体制	保健センター 保健師 2名 看護師 2名	保健センター 保健師 2名 看護師 2名

#### ① 募集チラシの作成

子育て支援センターのつどいの広場『ろけっと』に参加している方や保健センター参加者にPR用のチラシを作成した。（『ろけっと』は3歳までの子供と保護者が一緒に遊び、情報交換や友達づくりを通じて子育てを楽しむ場。）

#### ② 参加者の募集

子育て支援センターで参加者の募集を行った。希望者には、保健センターや支援センターに電話等で申込みを行ってもらい、手渡しできる方には、受付時間を書いたチラシを配布した。当日に急遽希望の方もいたので、随時受付をし、測定した。

#### ③ 骨密度測定・結果説明

個別で結果説明をする。結果に応じ食事や運動について説明する。測定者だけでなく、これからの児の成長発達に伴う骨形成時期の大切さを話す。

### パパ・ママのための骨密度測定

毎日、子育てに忙しい日々。産後の体にカルシウム足りていますか？  
この機会に、ご自分の骨の健康について考えてみましょう！

**日にち 平成27年 2月 19日（木）**  
\*\*\* 予約制になります 定員 50名 \*\*\*

受付時間：① 10:30～11:30  
② 13:00～13:45  
③ 14:00～14:45

5分で測れる骨密度！  
<いずれかの時間帯になります>

**対象者**：市内に居住する、主に3歳までの子を持つ親  
(お子さん一緒にでも大丈夫です!!)

**場所**：子育て支援センター 2階 研修室  
**持ちもの**：費用100円  
：ジェルを拭き取るティッシュ

\*当日は素足にしやすい服装で来てください。  
【タイツ・ストッキングは脱いでいただき、測定します】

☆申込み：保健センター電話か窓口  
または子育て支援センター窓口

☆問い合わせ先：保健センター 電話 048-922-0200  
FAX 048-922-1516

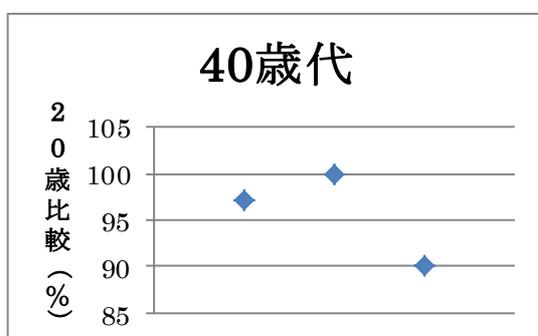
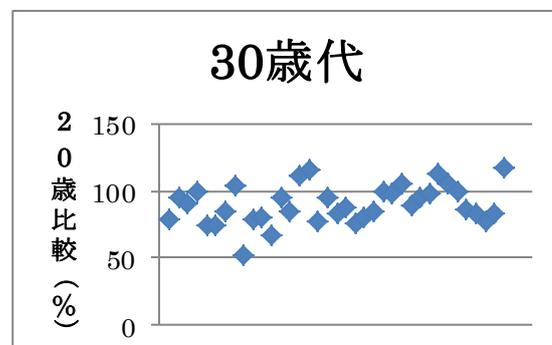
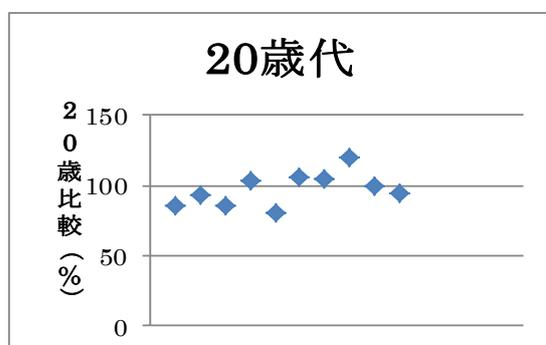
#### (4) 取組の効果

結果

(単位：人)

年齢 \ 判定	正常	要注意	要精検	計
20～29 歳	7	3	0	10
30～39 歳	16	15	6	37
40～49 歳	3	0	0	3
計	26	18	6	50

< 健常な 20 歳の値の平均値を 100% として比較したグラフ >



20歳比較でスティフネス値80%未満の場合  
要経過観察

20歳比較でスティフネス値70%未満の場合  
要精密検査

#### (5) 成功の要因、創意工夫した点

##### ① 会場を子育て支援の遊びの場で設定したこと

小さな子供をもつ若い親が集まりやすかった。親から離れられる子供たちは遊びのスタッフに子供を預けて測定できたため、安心してゆったりと測定し話を聴くことができた。

##### ② 対象を3歳以下の子を持つ親に設定したこと

測定した本人の問題だけでなく、次の世代の児へつなげることができた。また、家族の栄養や食事に関心がある時期であり動機づけしやすい。測定者にとって自分や家族の問題としてとらえやすかった。

## (6) 課題、今後の取組

### ① 効果が見えにくい

骨量の増加については、短期間での評価はむずかしい。しかし、長い視点で次世代を担う若い人々に基本的な食習慣を身に付けてもらうことは大切であると思う。

### ② 参加者数の伸び悩み

子育て支援センター施設の会場の広さや子育てひろばの受け入れ人数にも制限があるため、参加者数もこれ以上増やすのは難しい。来年度からは、妊婦さんを対象とした教室でも骨密度測定プログラムを導入し、さらに参加者を増やしていきたい。