

身体活動を日常に！ アプローチのヒント

「わずかなことから始めよう！」。埼玉県ときがわ町が取り組む“スモールチェンジ活動”の合言葉だ。“スモールチェンジ活動”は、簡単にできる健康行動を継続することで健康を維持し、生活習慣病を予防しようという取り組みだ。09年度から早稲田大学応用健康科学研究室と共同で展開している。

ときがわ町は埼玉県内63市町村のなかでも1人当たり医療費が高く、入院外医療費の半分以上を生活習慣病が占めていた。「1日1万歩歩こうと呼び掛けても実行や継続は難しい。健康行動の敷居を低くして、わずかなことを継続してもらうことで、生活習慣病の予防をめざしています」とときがわ町保健センター所長の加藤光典さんは語る。

取り組むことは、車で行っていた買い物を自転車や歩きにする、毎日体操をする、野菜を毎日食べるなど健康行動なら何でもよい。11年度までの3年間、埼玉県の健康長寿実証事業で推進してきた。だが、“スモールチェンジ”という言葉は浸透したものの、実行する人はなかなか増えなかった。そこで、「無関心な人も巻き込める、町ぐるみの取り組みにしていきたい」と考



豆腐の有名店「とうふ工房わたなべ」では毎朝、ラジオ体操を実施。従業員も「スモールチェンジ活動」啓発用ポロシャツを着て積極的にPR。



え、今年度から始めたのが、“スモールチェンジポイントキャンペーン”だ。

特定健診やがん検診等の受診、町の健康づくり事業への参加でポイントが付き、たまったポイントで景品と交換できる。また、町の協賛店でポイントカードを提示すると特典がつく。ポイントカードにスモールチェンジ目標を記入することが必須条件だ。

協賛店は現在50店舗。コンビニエンスストアも参加している。商工会の協力を得て、加藤さんが1軒1軒説明に回り、協賛を得た。

粗品進呈や割引サービスなど、特典は店が独自に提案したもので、「自転車でご来店の方に惣菜1品進呈」といった粋な特典もある。

現在、関口定男町長も自らスモールチェンジ活動に取り組み、毎朝体操を実践している。毎週水曜日、保健センターと有志の町職員は啓発用のポロシャツを着て執務し、職員一丸となってPRに励んでいる。また、特定健診とがん検診を同時に受けられるようにしたり、高齢者が気軽に集える場づくりなどの環境整備も進めている。

心強い応援団も現れた。「とうふ工房わたなべ」では毎朝、職場でのラジオ体操を開始。豆乳1杯サービス等の特典付きで、町民にも参加を呼びかけている。

目下の課題は、協賛店でポイントカードを提示する人が少ないこと。「お店の方から声をかけてもらうなど、提示しやすい環境をつくっていきたくて考えています」と加藤さんは言う。協賛店とも力を合わせ、町全体に“スモールチェンジの輪”が広がることに期待が高まる。この活動は身体活動を増やすことだけが目的ではないが、そのきっかけにもなるはずだ。

わずかなことから
アプローチ

“スモールチェンジ
ポイント
キャンペーン”
展開中!



埼玉県ときがわ町



保健センター・地域包括支援センター職員のみなさん。所長の加藤光典さん(写真中央)が手に持つ「スモールチェンジ活動」のマスコットは町民の手づくり。

6月に開かれた町議会では議員も「スモールチェンジ活動」啓発用ポロシャツを着用。

