

## 効果的なポピュレーションアプローチを考える ～健康戦隊 カイゼンジャー（じゃあ）とともに～

阿久根美和 古市ミドリ 小島雅子 鬼束美江 押川聡史 入船裕子 竹迫正明 緒方俊介  
滝 芙美 竹田薫 谷川紀子 竹下亜梨紗 北吉こずえ 大重優子（宮崎市保健所）

### 【はじめに】

昨今、自治体がつくる様々な目的を持ったマスコットキャラクターや地域限定のヒーローが全国的に企画され、様々な場面で活躍し、地域に貢献している。宮崎市（以下、本市）においても、平成19年4月に、メタボリックシンドロームの概念に注目したポピュレーションアプローチの一環として、子どもから高齢者に至るまで広く市民に親しまれるキャラクター「健康戦隊 カイゼンジャー（じゃあ）」を企画した。楽しく、分かりやすく市民に生活習慣の改善のポイントを伝え、行動変容を図ることを目的として活動しており、その取り組みについて報告する。

### 【概要】

- ・ 「健康戦隊 カイゼンジャー（じゃあ）」は、平成19年4月に結成された。戦隊は、本市健康増進課内の保健師、管理栄養士、運動指導士、事務職、スポーツ専門職などで編成し、企画から運営まで、全てを職員で行っている。
- ・ 健康イベント等の機会を捉え、市民に楽しく学んでもらえる健康教育の実施を目指した。
- ・ 5人のヒーローは、色毎に健康づくりの役割をもたせ、メタボリックシンドロームの3症状も悪役で表すこととした。

#### 「健康戦隊 カイゼンジャー（じゃあ）」の特技と持ち技

レッド	運動神経抜群。カイゼンジャー（じゃあ）のリーダー。真空ダブルメタボ切りが必殺技。
イエロー	健康相談が得意。生活習慣が気になる人にはイエローカードを提示。
ブルー	禁煙推進隊長。禁煙キックが得意技。
グリーン	走る管理栄養士。電卓でカロリーを素早く計算。電卓パンチで相手を退治。
ピンク	運動指導が得意。姉御肌で頼りがいがある。ウォーキングリボン攻撃で強制的にウォーキングをさせることができる。

#### 「メタボ3兄弟」

長男 コレステラー（脂質異常症）	長年の食べすぎ・飲みすぎにより、腹囲がなんと120センチ
次男 コウケツラー（高血圧症）	塩辛い食べ物が大好き。血圧が高く、たびたび頭痛が起きるのが悩み。
三男 糖ちゃん（高血糖症）	甘い食べ物が大好き。血糖値が非常に高い。

### 【活動内容】

#### イベント

期 日	内 容
平成19年9月	「きて・みて・体験・みやざき発！健康パーク2008」出演 健康劇「しのびよるメタボ3兄弟・甘い言葉に隠された恐怖」・・・ 1上演
平成19年11月	「みやざき健康ふくしまつり」 1上演
平成20年1月	「歯科健康教育セミナー」出演 寸劇と歯のクイズ「むし歯菌とカイゼンジャー（じゃあ）」
平成20年2月	「市民活動フェスティバル」出演 参加型ゲーム「カイゼンジャー（じゃあ）と遊ぼう！」

平成 20 年 2 月	「田野健康ふくしま祭り」出演 健康劇と体操「カイゼンジャー（じゃあ）のピンチ」
平成 20 年 11 月	厚生労働省主催 「元気 2008 in Sacas ・ 健康日本 21 ～ 健やか生活習慣国民運動～」出演 健康劇と体操「危うしカイゼンジャー（じゃあ）レッド！」… 2 上演
平成 20 年 11 月	「宮崎消防フェスタ 2008 in 生目の杜」出演 2 上演
平成 21 年 2 月	「田野健康ふくしま祭り」出演 2 上演
平成 21 年 3 月	「市民活動フェスティバル」参加

1：健康劇「しのびよるメタボ3兄弟・甘い言葉に隠された恐怖」 2 健康劇と体操「危うしカイゼンジャー（じゃあ）レッド！」

#### その他

平成 19 年 9 月	NHK 宮崎「みやざき情報ひろば」出演、読売新聞・朝日新聞掲載
平成 20 年 3 月	NHK 宮崎「いっちゃんがみやざき」、MRT 宮崎「あっぱれ！MIYAZAKI」出演 宮崎日日新聞掲載
平成 20 年 5 月	市広報みやざき 5 月 にて、健（検）診啓発の特集「メタボ撲滅大作戦」
平成 20 年 9 月	読売新聞掲載
平成 21 年 1 月	ケーブルテレビにて、健（検）診啓発についてのコーナーを放映

#### 【活動上の留意点】

- ・ 子どもから大人まで、広く対象をとらえ、内容を分かりやすく受け入れられるよう心がけた。
- ・ シナリオ作成なども職員が行い、なるべく専門用語を使用せずに、分かりやすい言葉や表現での台詞や、楽しく観覧してもらうために、笑いを重視した動きを取り入れた。
- ・ 親近感を持ってもらえるように実施する地域の特性（地名や特産物など）を予め把握し、劇の中に盛り込んだ。
- ・ 劇中では保健師による解説や健康クイズを盛り込み、住民が楽しみながら学習できるよう工夫した。
- ・ 衣装は職員の手作りによるもので、胸のマークは取り外しを可能としている。胸のマークを変えることで、メタボリックシンドローム対策に限らず、様々な生活習慣の改善に活用できるようにした。
- ・ 住民が、劇により集中できるよう音響なども工夫し、効果音で臨場感を出せるようにし、セリフを事前に吹き込むなど行った。
- ・ 健康を題材にして作成した歌と踊りで劇の最後を「健康戦隊 カイゼンジャー（改善じゃあ）！」と、改善を呼びかける言葉で締めくくった。
- ・ 活動にあたっては、配役の職員だけでなく、歌、音響などそれぞれの得意な分野で他の職員もカイゼンジャーの活動に関わっている。

#### 【まとめ】

平成 20 年度より「特定健康診査」が開始となり、健診の制度が大きく変化した。「健康戦隊 カイゼンジャー（じゃあ）」が市民の生活習慣改善のきっかけとなり、地域に愛される「ヒーロー」として定着できるようにしていきたい。そのためには、人事異動に左右されることなく、それぞれの役割をどのようにつなぎ、補って継続していけるか、また、その時、その時の健康情報や健康問題をタイムリーに取り上げ、いかに楽しく、わかりやすく、効果的に伝えられるかが課題である。また、「市民が何を求めているのか」を的確に捉えていくことが、これからの活動に重要であると考えている。

今後も、様々な機会を捉え、見た人が健康づくりのきっかけとなるような効果的なポピュレーションアプローチを展開していきたい。