



再生回数 1 万回突破！ 6 月には新作も！ ～ 練馬区制作の健診・がん検診の P R 動画が大好評～

と き	平成 27 年 3 月末まで	と ころ	YouTube「練馬区公式チャンネル」内 (練馬区ホームページからも視聴可能)
-----	----------------	------	--

練馬区が平成 25 年 6 月から配信を始めた健康診査やがん検診の受診率向上、生活習慣病やメタボ予防を呼びかける P R 動画が好評となっており、15 日、ユーチューブでの再生回数が 1 万回を超えた。区が制作し、ユーチューブの練馬区公式チャンネルで公開しているコンテンツとしては、初の快挙である。

再生回数が 1 万回を超えたのは、料理研究家の土井善晴さんが出演する「簡単・おいしい健康レシピ」(再生時間約 8 分 30 秒)。食生活改善をテーマに、「肉は下ゆでして脂分を抜いてから調理する」といった手軽にカロリーを抑えるコツとともに、家庭で簡単に作れる健康的な和食レシピを紹介している。また、メタボに着目した特定健診の受診を呼びかけている。

区は、この他にも、ものまねタレントのビューティーこくぶさんが、通販番組風にわかりやすく紹介する「特定健診おすすめチャンネル」と「がん検診おすすめチャンネル」の 2 本も昨年 7 月から配信。好評を受けて、今年 3 月末までだった配信期間を、27 年 3 月末まで 1 年間延長した。6 月には、新作動画も公開予定である。



動画に出演する土井善晴さん(右)



紹介しているレシピ
豚バラ照り煮、
きゅうりとわかめの酢の物、
じゃがいもと玉ねぎの味噌汁

【動画「簡単・おいしい健康レシピ」】

高脂肪の食事や主菜に偏るなど栄養バランスが良くない食事は、生活習慣病やメタボの要因。その予防には食生活の改善が効果的である。区は、ご飯を中心とした「一汁二菜」の和食が、栄養バランスにも優れ健康的であることを伝え、区民が食生活を見直すきっかけになることを期待して、料理研究家の土井善晴さんが出演する動画を制作した。

【特定健診の受診率アップを目指して】

区の国民健康保険の加入者を対象とした特定健診の受診率は 42.1%で、特に 40 歳代の受診率が低い。区では、区報やチラシなどに加え、動画による P R も積極的に行い、関心が低い層へのアピールを図ってきた。その結果、40 歳代の受診率は、平成 20 年度の 19.1%から、24 年度は 24.8%に向上している。動画制作は平成 23 年度から開始し、現在までに 6 本を制作。今年の 6 月には、7 本目となる新作動画を公開予定である。区は、引き続き特定健診やがん検診への関心を高めることにより、特定健診の受診率向上を目指していく。

【動画配信 URL】

YouTube「練馬区公式チャンネル」 <http://www.youtube.com/user/nerimach>
練馬区ホームページからの視聴 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/annai/nerimadoga/>

【問い合わせ】区民生活事業本部 区民部 国保年金課 保健事業担当係 電話 03-5984-4551