

自治体名	茨城県
------	-----

女性の健康支援対策の概要

本県ではこれまで、朝食をテーマにした料理コンテスト、スーパー等と連携した食育イベント、給食施設に対する巡回指導、いばらき健康づくり支援店制度などにより正しい食生活の啓発を行ってきた。

また、キャンペーンによる情報提供、禁煙・分煙の推進、禁煙支援などにより喫煙率の低下を図るとともに、多くの講習会によってがん検診の受診について啓発を行ってきた。

今回は講習会による啓発を実施し、対象者数、実施場所をあらかじめ絞り込んだ上で、講習会の対象者が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりを実践できるようになったのかどうかを確認する。

さらに、住民が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりが実践できるようにという観点から、「自分でできる病気予防のための健康知識」を中心に記載したパンフレット（女性の健康支援手帳）を作成し配布することにより健康に関する正しい知識について啓発を行う。

自治体の特徴

茨城県は、関東地方の北東にあり、北部から北西部にかけては山々、中央部から南西部にかけては平野が広がり最南端を利根川が東流し、南東部は霞ヶ浦を中心とする水郷地帯、東部は太平洋となっている。

高齢化率は平成18年10月1日現在で20.0%と全国平均をやや下回るが、平成32年には30%と全国平均を上回ると予測され、また平成17年における県民女性の平均寿命は全国43位となっている。

人口構成・(H21.10.1現在)

	総数	男	女
人	2,967,404	1,476,702	1,490,702
割合(%)	100	49.8	50.2

15歳未満	406,798	208,842	197,956
15～64歳	1,904,154	978,263	925,891
65歳以上	654,629	288,417	366,212
75歳以上	305,957	115,984	189,973
85歳以上	83,301	22,693	60,608

女性に関する健康課題

【資料：県総合がん対策推進モニタリング調査報告書（平成20年3月）・平成19年国民健康・栄養調査】

○喫煙によって、重篤な疾病の罹患率や死亡率が高くなる。妊娠・出産との関係でも注意が必要である。

・女性の喫煙者割合の減少目標値3%以下→現況11.1% ・特に30歳代の喫煙者割合が高い。

○生活様式の変化や食生活の多様化により栄養の偏りが生じ、生活の中で身体を動かすことが少なくなっている。

・食塩摂取量の目標値10g未満→現況11g ・全国と比較して食塩の摂取量が多い。

・野菜摂取量の目標値350g以上→現況290.1g ・40歳代以上で肥満者割合の目標値を超過

・20歳代女性のやせ傾向者割合目標値15%以下→19.6% ・運動習慣者割合の目標値50%以上→28.3%

○がんの罹患率、死亡率は年々高くなっているが、検診受診率の上昇による死亡率減少効果が証明されている。

・乳がん検診受診率目標値50%以上→現況31.4%（30歳以上）

・子宮頸がん検診受診率目標値50%以上→現況26.5%（20歳以上）

○10歳代から20歳代を中心に性感染症の報告が増加する傾向にあり、正しい知識の普及啓発を行う必要がある。

○住民女性の生涯を通じたリプロダクティブ・ヘルスの視点から、妊娠・出産時の健康づくりへの配慮も必要となる。

事業費（千円）

(1) 思春期から30歳代における健康支援事業	208
(2) 中高年期における健康支援事業	174
(3) 女性のがん支援事業	399

計 781

(1) 思春期から 30 歳代における健康支援事業

事業名	女性の健康に関する講習会, 女性の健康支援手帳「私の健康ノート」
分野	■健康教育 ■健康手帳の交付 □健康相談
事業費 (千円)	208

事業目的

住民が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりが実践できるように, 専門知識を有する医師等による講習会を開催するとともに「自分でできる病気予防のための健康知識」を中心に記載した冊子(女性の健康支援手帳)を作成し, 喫煙の害, 食塩摂取量の減少, 減塩の意義, バランスの取れた食事や適正体重の維持といった健康に関する正しい知識の啓発を行う。

事業対象

子育てサークルに所属する母親(鉾田保健所管内), 公立中学校・県立高等学校生徒(竜ヶ崎保健所管内), 専門学校の学生と職員(水戸保健所管内)

事業実施体制・展開

①女性の健康に関する講習会

・20歳代から30歳代までの女性が多くいる子育てサークルと連携して講習会開催を計画した。会場は子育てサークルの活動拠点である市保健センターとした。

さらに, 思春期の女性を対象として公立中学校・県立高校各1校と連携して中学1年生・高校1年生を対象に講習会の開催を計画した。ただし学校の要望により対象は男女問わず実施することとした。

・子育てサークルを対象とする講習会については相手方の要望のあった食生活をテーマとし, 主担当講師は管理栄養士に依頼した。食事バランスガイドを活用した適切な食事の取り方などについて講習を行なった。

中高生を対象とする講習会については, たばこの害をテーマとし, 主担当講師はたばこの害について専門知識を有する医師(研修医)に依頼した。たばこの害, 受動喫煙の害, ニコチン依存症のこわさについて, 詳細かつ率直な内容のスライドを使用し, 中学生・高校生にも分かりやすく説明をされた。

・参加者の健康に対する意識変化を評価するため, 前後に調査票を回答させた。

②女性の健康支援手帳「私の健康ノート」

・思春期から30歳代の女性の健康課題の中で特に重要性かつ緊急性が高いと思われるものを取り上げ, 妊娠・出産時の健康づくりへの配慮もとりにれた。中高年期や女性のがんについても関連付け, あわせて冊子にまとめた。

・必要な情報を得ることができる行政の窓口やホームページについて紹介した。

・自分自身の健康状態を適切に把握し健康管理ができるようにするという観点から, 記録ができるようにした。

・女性の健康支援講習会の参加者ほかへ配布し, 対象者に評価してもらうため読後調査票を回答させた。

事業目標・評価項目 及び その結果

①講習会参加者へのアンケート調査: 知識の変化

【事後】たばこは, 狭心症, 心筋梗塞など, 心臓の病気のもとになる。91%

②講習会参加者へのアンケート調査: 意識の変化

【事後】塩分の取りすぎには気をつけたい53% 【事後】太りすぎず, やせすぎないようにしたい53%

【事前】喫煙はできるだけしない。71%→【事後】喫煙はしないよう注意したい。85%

【事後】家族や友人などにも, 喫煙しないよう勧めたい。70%

③「ノート」配布者へのアンケート調査: 意識の変化

【事後】健康づくりをこころがけたい。82%

④対象者数 講習会 計画120人→結果424人, ノート 計画120人→結果215人

事業の工夫点

- ①小さな子を連れて気軽に参加できるようにした。参加者の状況に応じたアドバイスをを行うなど、少人数で実施することで気兼ねなく質問できる雰囲気を活かした。
- ②学校行事の一貫として事業を行うことで、その場を活用し効率的に実施した。
- ③「ノート」については、性感染症の予防知識を入れ、自分で健康状況を確認できる欄を設け、講習会で意識付けを行った後に知識を深めてもらう効果を出した。内容が適切に伝わるよう、ビジュアルや作り可能な限り気を配った。

事業の効果についての評価・考察

女性の健康支援対策事業委員会（企画評価委員会）において本事業の効果について検討した。

①女性の一生の流れがイメージできる健康ノートができたことと評価できる。子育て中の母親世代にとっては、自分の健康に関しては疎かになってしまいうところがあり、自分を中心にそれぞれが家族の健康に関心を持ち、気をつけるようになれると考えられる。また、教育機関との連携が取れたことで思春期という大切な時期に健康を意識して生活をするという基本的なことを伝えることができたことが有意義であったと評価できる。

しかし、作成した冊子の配布方法や講演会の持ち方などもっと多くの県民に周知できる余地があり、対象者の選定について地域の特性を生かすとともに、年代別特徴を明確にする必要もあると考察される。

②茨城県の女性の健康の問題点から手帳を作成したことは独創的である。しかし、記録欄が健康増進法の健康手帳と似ており、若い年齢層が手に取りやすいような工夫は必要と考察される。

③今の若年層にとって「健康」「女性のがん」を意識する良い機会であり、健康ノートは、年齢層を設定し段階的計画的に健康教育に活用していくことが必要と考察される。県内及び全国の普及モデルとなるものと評価する。

④女性の生涯を見通しての健康づくりとその支援が大切なので、さらなる活動の広がりを期待する。今回は残念ながら活動の浸透まで見られなかったと考えられる。

⑤講習会の前後の知識及び意識をアンケート調査した結果において向上が見られ、健康ノート配布後も健康への意識付けが80%の人にできており効果があったと考えられる。

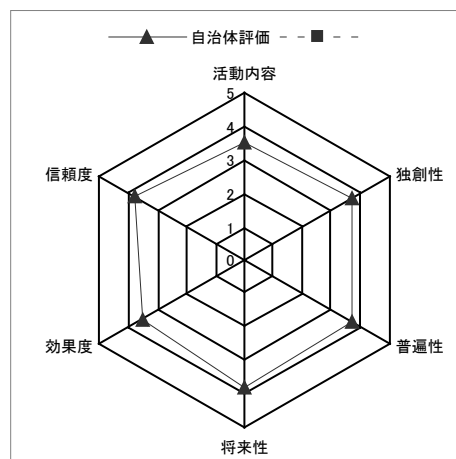
今後の課題

学校教育の場で事業を実施する場合には性別を絞り込むことは馴染まないし、無理があるため男女いずれも対象とすることが必要となる。

ただし、男子学生も命に関わるテーマであるために大変熱心に聴講する姿が見られたので、女性の健康に関することであっても男女関わりなく理解させることの必要性についても、今後継続して検討したい。

ホームページ	http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm
照会先	茨城県 保健福祉部 保健予防課 総合がん対策推進グループ 029-301-3224

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	3.5	地域の学校や組織を利用して講習会を開催したが参加人数が少なく対象が限定的である。
②独創性	3.7	生涯の健康支援という意味で今までにない取り組みである。
③普遍性	3.7	教育機関と連携するとすべての女性を対象にできる。健康ノートは教材として有効
④将来性	3.8	今回は単発的なものが多いが、持続することで健康度の上昇が期待できる。
⑤効果度	3.5	効果が見られたが、行動を伴ったのかと考えると評価しがたい。
⑥信頼度	3.8	質問内容に工夫が必要。長期的に見守っていく必要がある。



【思春期から 30 歳代における健康支援事業】

1 女性の健康に関する講習会・・・計 3 回, 対象者 計 424 人

担 当	茨城県鉾田保健所 健康指導課
事業名	女性の健康に関する講習会「健康づくりのために～食生活～」 (実施日 平成 22 年 3 月 8 日)

講習会参加者数 計 15 人 (30 歳代の女性が中心) 子育てサークルに所属する母親

担 当	茨城県竜ヶ崎保健所 健康指導課
事業名	女性の健康に関する講習会「たばこと健康」 (実施日 平成 21 年 12 月 10 日)

講習会参加者数 計 139 人 (12 歳・13 歳の男女) 取手市立藤代南中学校 生徒 (1 年生)

担 当	茨城県竜ヶ崎保健所 健康指導課
事業名	女性の健康に関する講習会「たばこと健康」 (実施日 平成 22 年 2 月 2 日)

講習会参加者数 計 270 人 (15 歳・16 歳の男女) 県立藤代紫水高等学校 生徒 (1 年生)

2 女性の健康支援手帳「私の健康ノート」・・・対象者 計 215 人

(内容抜粋 次ページのとおり)

- ①子育てサークルメンバー：15 人 (鉾田保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ②県立藤代紫水高等学校女子生徒：82 人 (竜ヶ崎保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ③茨城県歯科専門学校の学生と職員：118 人 (水戸保健所管内)

(2) 中高年期における健康支援事業

事業名	女性の健康に関する講習会, 女性の健康支援手帳「私の健康ノート」		
分野	■知識の提供	□健康相談	■情報提供
事業費(千円)	174		

事業目的

住民が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりが実践できるように, 専門知識を有する医師等による講習会を開催するとともに「自分でできる病気予防のための健康知識」を中心に記載した冊子(女性の健康支援手帳)を作成し, バランスの取れた食事, 運動習慣や適正体重の維持といった健康に関する正しい知識の啓発を行い, 県民女性の健康増進と生活習慣病(特に骨粗鬆症)の予防を目指す。

事業対象

女性農業従事者(潮来保健所管内), 女性学級の参加者・食生活改善推進員(古河保健所管内), 給食施設に勤務する栄養士・調理師(ひたちなか保健所管内), 市町村の健康増進事業関係者(つくば保健所管内)

事業実施体制・展開

①女性の健康に関する講習会

- ・中高年の女性農業従事者を対象に農協と連携して講習会を計画した。会場は農協の支店とした。
- ・また, 中高年の女性が多い女性学級事業(生涯学習関係), 食生活改善推進連絡協議会と連携して講習会の開催を計画し, それぞれ活動の場である町立中央公民館と保健センターを会場とした。
- ・女性農業従事者対象の講習については参加者希望により生活習慣病全般をテーマとし, 主担当講師は専門知識を有する医師に依頼した。がんの早期発見・早期治療, 脳卒中・心臓病の予防, 高血圧との付き合い方, コレステロールの知識, 糖尿病, メタボリック症候群, 骨粗鬆症などについて講習していただいた。
- ・女性学級参加者及び食生活改善推進員を対象とする講習については骨粗鬆症の予防をテーマとし, 管理栄養士が講師として栄養・食生活について説明するほか, カルシウムを十分にとるための献立などを説明した。
- ・参加者の健康に対する意識変化を評価するため, 前後に調査票を回答させた。

②女性の健康支援手帳「私の健康ノート」

- ・中高年期の女性の健康課題の中で特に重要性かつ緊急性が高いと思われるものを取り上げた。女性のがんについても関連付け, あわせて冊子にまとめた。
- ・必要な情報を得ることができる行政の窓口やホームページについて紹介した。
- ・自分自身の健康状態を適切に把握し健康管理ができるようにするという観点から, 記録ができるようにした。
- ・女性の健康支援講習会の参加者ほかへ配布し, 対象者に評価してもらうため読後調査票を回答させた。

事業目標・評価項目 及び その結果

①講習会参加者へのアンケート調査: 知識の変化

【事後】高血圧症にならないようにするには, 生活習慣に気をつけるほか, 定期的に健康診査を受けて, 自分の血圧がどんな状態なのかを知ることが大切である。97%

【事後】生活の中で骨粗鬆症を予防することの大切さについて理解できた 100%

②講習会参加者へのアンケート調査: 意識の変化

太りすぎないように注意したい。【事前】47%→【事後】83% 減塩を心がけたい。【事前】60%→【事後】97%

【事後】家族や友人などにも, 高血圧に注意するよう勧めたい。87%

【事後】カルシウムを十分にとりたい78% 【事後】毎日少しずつでも運動したい85%

③「ノート」配布者へのアンケート調査: 意識の変化 【事後】健康づくりをこころがけたい。82%

④対象者数 講習会 計画120人→結果70人, ノート 計画120人→結果150人

事業の工夫点

- ①忙しい農業従事者に合わせた場所で講習を開き、テーマも要望に応じて決定した。講習とあわせ個別に心配している症状に応じたアドバイスを行った。
- ②食生活改善推進連絡協議会の活動や女性学級と関連付け、「骨の健康度チェック」や調理実習などの実技を取り入れて効果を上げた。
- ③「ノート」については、自分の健康を管理するノートであるべきだということで、自分で健康状況を確認できるような欄を設けた。内容が適切に伝わるよう、ビジュアルや作りに可能な限り気を配った。

事業の効果についての評価・考察

女性の健康支援対策事業委員会（企画評価委員会）において本事業の効果について検討した。

①女性の一生の流れがイメージできる健康ノートができたことと評価する。年代別の問題点とその解決方法や相談窓口・検診受診歴などがまとまっており、自分や姑などそれぞれが家族の健康に関心を持ち、気をつけるようになれると考えられた。

しかし、冊子の配布や講演会のやり方などもっと多くの県民に周知できるように検討の余地があったし、対象者の選定について地域の特性を生かすよう検討を要し、年代別特徴を明確にする必要もあったと考察される。

②茨城県の女性の健康の問題点から手帳を作成したことは独創的であると評価するが、記録欄が健康増進法の健康手帳と似ており、工夫が必要であると考えられる。

③健康ノートは、年齢層を設定し段階的計画的に健康教育に活用していくとともに、県内及び全国の普及モデルとなることを期待する。

④女性の生涯を見通しての健康づくりとその支援が大切なので、さらなる活動の広がりを期待する。今回は残念ながら活動の浸透まで見られなかったと考えられる。

⑤講習会の前後の知識及び意識をアンケート調査した結果において向上が見られ、健康ノート配布後も健康への意識付けが80%の人にできており効果があったと考えられる。

⑥対象者数を絞り込むと波及効果が小さくなるが、対象者の心配していることに合わせて講習会のテーマを選定したり、個別に助言をすることができるという利点も非常に大きいと評価できる。

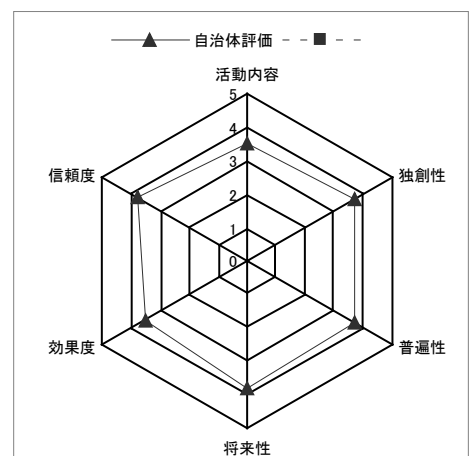
今後の課題

①多忙な対象者に集まっていただくのは難しいので、開催場所や時間帯について配慮が必要である。

②専門家としての講師の力量に頼る部分が大きく、適切な講師の紹介を受けて実施することがポイントとなる。主催者がそうした情報ネットワークを持たない場合、どうやって支援していくかが課題である。

ホームページ	http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm
照会先	茨城県 保健福祉部 保健予防課 総合がん対策推進グループ 029-301-3224

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	3.5	地域の組織を利用して講習会を開催したが参加人数が少なく対象が限定的である。
②独創性	3.7	生涯の健康支援という意味で今までにない取り組みである。
③普遍性	3.7	更年期の女性にはその年齢層に合った健康教育が望まれる。健康ノートは教材として有効
④将来性	3.8	今回は単発的なものが多いが、持続することで健康度の上昇が期待できる。
⑤効果度	3.5	効果が見られたが、行動を伴ったのかと考えると評価しがたい。
⑥信頼度	3.8	質問内容に工夫が必要。長期的に見守っていく必要がある。



【中高年期における健康支援事業】

1 女性の健康に関する講習会・・・計3回，対象者 計70人

担 当	茨城県潮来保健所 健康指導課 (管轄区域 鹿嶋市，潮来市，神栖市)
事業名	女性の健康に関する講習会「生涯にわたるいきいきライフのための健康管理」 (実施日 平成22年1月25日)

講習会参加者数 計30名(40～50歳代の女性为中心)女性農業従事者

担 当	茨城県古河保健所 健康指導課 (管轄区域 古河市，五霞町，境町)
事業名	女性の健康に関する講習会「更年期を上手に乗りきりましょう-骨粗しょう症予防を中心に-」「カルシウムがたっぷりとれるお献立」 (実施日 平成22年1月27日)

講習会参加者数 計27名(50～60歳代の女性为中心)境町女性学級の参加者

担 当	茨城県古河保健所 健康指導課 (管轄区域 古河市，五霞町，境町)
事業名	女性の健康に関する講習会「更年期を上手に乗りきりましょう-骨粗しょう症予防を中心に-」「カルシウムをたっぷりとりましょう！」 (実施日 平成22年2月26日)

講習会参加者数 計13名(50～60歳代の女性为中心)五霞町食生活改善推進員

2 女性の健康支援手帳「私の健康ノート」・・・対象者 計150人
(内容抜粋 次ページのとおり)

- ①保育所，学校，病院，老人ホーム，民間事業所の給食施設に勤務する栄養士，調理師：60人(ひたちなか保健所管内)
- ③女性農業従業者：30人(潮来保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ⑧市町村の健康増進事業関係者：60人(つくば保健所管内)

健康診断にも気をつける

0 健康診断を受ける時は、事前に悪いこと？

A. 1. 空腹で受診すること。2. 検査前日は禁煙・禁酒。3. 検査前日は安静に過ごすこと。4. 検査前日は過度な運動を避けること。5. 検査前日は過度な飲酒を避けること。6. 検査前日は過度な喫煙を避けること。7. 検査前日は過度な入浴を避けること。8. 検査前日は過度な日光浴を避けること。9. 検査前日は過度な日光浴を避けること。10. 検査前日は過度な日光浴を避けること。

検査項目	検査前日～検査当日の注意
血糖値	検査前日は禁食(朝食抜き)で行います。
血圧	検査前日は過度な運動を避け、安静に過ごしてください。
尿検査	検査前日は過度な飲酒を避け、十分な水分を摂ってください。
心電図	検査前日は過度な運動を避け、安静に過ごしてください。
レントゲン	検査前日は過度な日光浴を避け、十分な水分を摂ってください。

【目的検査】30歳以上の目的検査項目

検査項目と標準値

- 血糖値: 空腹時 80mg/dl (126mg/dl以上は糖尿病)
- 血圧: 120/80mmHg (160/100mmHg以上は高血圧)
- 尿検査: 尿糖 (-) (陽性)
- 心電図: 正常 (異常)
- レントゲン: 正常 (異常)

検査項目と標準値

- コレステロール: 総コレステロール 180mg/dl (220mg/dl以上は高コレステロール血症)
- LDLコレステロール: 120mg/dl (160mg/dl以上は高LDLコレステロール血症)
- HDLコレステロール: 40mg/dl (60mg/dl以上は高HDLコレステロール血症)
- 中性脂肪: 100mg/dl (150mg/dl以上は高中性脂肪血症)
- 尿酸値: 7mg/dl (9mg/dl以上は高尿酸血症)

検査項目と標準値

- 肝機能: 肝臓の働きを調べる検査。数値が高いと肝臓に負担がかかっている可能性があります。
- 腎機能: 腎臓の働きを調べる検査。数値が高いと腎臓に負担がかかっている可能性があります。

検査項目と標準値

- 鉄分: 50μg/dl (150μg/dl以上は鉄中毒)
- ビタミンB12: 200pg/ml (100pg/ml以下は不足)
- ビタミンD: 20ng/ml (30ng/ml以下は不足)

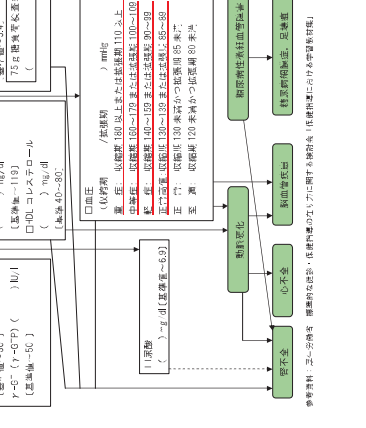
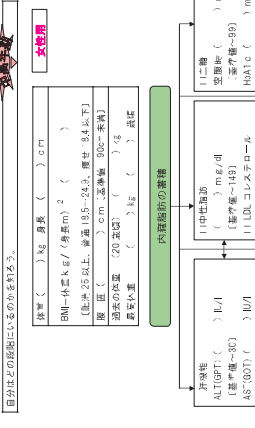
検査項目と標準値

- 尿酸値: 7mg/dl (9mg/dl以上は高尿酸血症)
- 血糖値: 80mg/dl (126mg/dl以上は糖尿病)

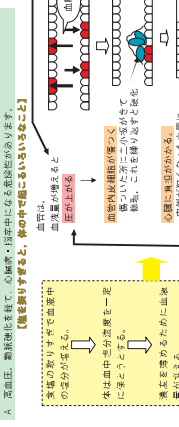
検査項目と標準値

- 尿酸値: 7mg/dl (9mg/dl以上は高尿酸血症)
- 血糖値: 80mg/dl (126mg/dl以上は糖尿病)

健康診断の結果を利用する



糖分の摂りすぎには気をつける



【健康診断】健康診断を受ける時は、事前に悪いこと？

A. 1. 空腹で受診すること。2. 検査前日は禁煙・禁酒。3. 検査前日は安静に過ごすこと。4. 検査前日は過度な運動を避けること。5. 検査前日は過度な飲酒を避けること。6. 検査前日は過度な喫煙を避けること。7. 検査前日は過度な入浴を避けること。8. 検査前日は過度な日光浴を避けること。9. 検査前日は過度な日光浴を避けること。10. 検査前日は過度な日光浴を避けること。

検査項目と標準値

- 血糖値: 空腹時 80mg/dl (126mg/dl以上は糖尿病)
- 血圧: 120/80mmHg (160/100mmHg以上は高血圧)
- 尿検査: 尿糖 (-) (陽性)
- 心電図: 正常 (異常)
- レントゲン: 正常 (異常)

検査項目と標準値

- コレステロール: 総コレステロール 180mg/dl (220mg/dl以上は高コレステロール血症)
- LDLコレステロール: 120mg/dl (160mg/dl以上は高LDLコレステロール血症)
- HDLコレステロール: 40mg/dl (60mg/dl以上は高HDLコレステロール血症)
- 中性脂肪: 100mg/dl (150mg/dl以上は高中性脂肪血症)
- 尿酸値: 7mg/dl (9mg/dl以上は高尿酸血症)

検査項目と標準値

- 肝機能: 肝臓の働きを調べる検査。数値が高いと肝臓に負担がかかっている可能性があります。
- 腎機能: 腎臓の働きを調べる検査。数値が高いと腎臓に負担がかかっている可能性があります。

検査項目と標準値

- 鉄分: 50μg/dl (150μg/dl以上は鉄中毒)
- ビタミンB12: 200pg/ml (100pg/ml以下は不足)
- ビタミンD: 20ng/ml (30ng/ml以下は不足)

検査項目と標準値

- 尿酸値: 7mg/dl (9mg/dl以上は高尿酸血症)
- 血糖値: 80mg/dl (126mg/dl以上は糖尿病)

検査項目と標準値

- 尿酸値: 7mg/dl (9mg/dl以上は高尿酸血症)
- 血糖値: 80mg/dl (126mg/dl以上は糖尿病)

一生自分の歯でおいしく食べよう

歯の健康を維持するために、正しい歯磨き方法を学びましょう。

歯磨きのポイント

- 歯ブラシの持ち方: 歯ブラシの柄を握り、歯と歯茎の間に隙間を作ります。
- 歯磨きの回数: 1日2回、食後と寝る前に行います。
- 歯磨きの時間: 2分程度を目安に行います。
- 歯磨きの場所: 洗面所で行います。

歯磨きの手順

- 歯磨き粉を歯ブラシの先端に塗ります。
- 歯と歯茎の間を縦横に磨きます。
- 歯と歯茎の境目を丁寧に磨きます。
- 舌の表面を磨きます。
- 最後に水をすすぎます。

歯の健康を維持するために、正しい歯磨き方法を学びましょう。

歯磨きのポイント

- 歯ブラシの持ち方: 歯ブラシの柄を握り、歯と歯茎の間に隙間を作ります。
- 歯磨きの回数: 1日2回、食後と寝る前に行います。
- 歯磨きの時間: 2分程度を目安に行います。
- 歯磨きの場所: 洗面所で行います。

歯磨きの手順

- 歯磨き粉を歯ブラシの先端に塗ります。
- 歯と歯茎の間を縦横に磨きます。
- 歯と歯茎の境目を丁寧に磨きます。
- 舌の表面を磨きます。
- 最後に水をすすぎます。

からだを動かしましょう

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

からだを動かしましょう

からだを動かすことで、健康を維持しましょう。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

からだを動かすことで、健康を維持しましょう。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

からだを動かしましょう

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

からだを動かしましょう

からだを動かすことで、健康を維持しましょう。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

からだを動かすことで、健康を維持しましょう。

運動の種類と効果

- 有酸素運動: 心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。
- 筋力トレーニング: 筋肉を鍛え、基礎代謝を高めます。
- 柔軟性トレーニング: 関節の可動域を広げ、怪我を予防します。
- バランストレーニング: 姿勢を良くし、転倒リスクを減らします。

(3) 女性のがん健康支援事業

事業名	女性の健康に関する講習会、女性の健康支援手帳「私の健康ノート」		
分野	■啓発活動	■健康教育	□健康相談
事業費（千円）	399		

事業目的

住民が主体的に自らの健康に目を向けて健康づくりが実践できるように、専門知識を有する医師による講習会を開催するとともに「自分でできる病気予防のための健康知識」としてがんの基礎的な知識、がん検診の必要性等について記載した冊子（女性の健康支援手帳）を作成し、がん検診の受診の意義について啓発することにより、がん検診受診率の向上、がんによる死亡率の減少を目指す。

事業対象

専門学校在籍生・教職員等（水戸保健所管内）、女子短期大学在籍生・新生（常陸大宮保健所管内）、民間企業福利厚生担当者・助産師（日立保健所管内）、食生活改善推進員（土浦保健所管内）、小学校生徒の父兄（筑西保健所管内）、県美容業生活衛生同業組合支部の美容室経営者（常総保健所管内）

事業実施体制・展開

○女性の健康に関する講習会

・女性のがんと関連が深い年代である 20 歳前後の女性が多い専門学校と女子短期大学、民間企業においてがん検診など社員の健康管理を担当している福利厚生部署、20 歳代から中高年期の女性が多い助産師会と公立小学校の家庭教育学級、40 歳代以上の女性が多い茨城県美容業生活衛生同業組合、食生活改善推進連絡協議会と連携し、学校の講義やオリエンテーション、家庭教育学級閉級式、支部の役員会等の一環として講習会を開催した。

・講師は、乳がん、子宮がん、卵巣がんについて専門知識を有する医師に依頼し、子宮頸がん・乳がんの発症の若年化、早期発見の重要性、子宮頸がん予防ワクチン、命の大切さ、自己触診、治療などについて説明があった。

・また、女子大生対象の講習会では、性感染症等について、誤った情報がマスメディア等を介して多く流出していることを受け、小中学校の保健の内容を振り返りつつ、病気・妊娠等について、また、どんなときに病気が感染し、どこに相談・検査したらよいのかなど説明があった。

さらに、たばこの害についてもふれ、妊娠中の喫煙の影響、友人等からの誘惑に負けないこと、禁煙の相談場所等についても話があった。

・参加者の健康に対する意識変化を評価するため、前後に調査票を回答させた。

○女性の健康支援手帳「私の健康ノート」

・思春期から 30 歳代及び中高年期の女性の健康課題と一緒に乳がん・子宮がんについて冊子にまとめた。

・必要な情報を得ることができる行政の窓口やホームページについて紹介した。

・自分自身の健康状態を適切に把握し健康管理ができるようにするという観点から、記録ができるようにした。

・女性の健康支援講習会の参加者ほかへ配布し、対象者に評価してもらうため読後調査票を回答させた。

事業目標・評価項目 及び その結果

○講習会参加者へのアンケート調査：知識の変化

【事前】市町村の乳がん検診を知っている 14%→【事後】乳がん検診を定期的に受けることが大事 90%

【事前】市町村の子宮頸がん検診を知っている 3%→【事後】子宮頸がん検診を定期的に受診することが大事 62%
住んでいる地域の保健所で、無料・匿名で性感染症の相談ができる【事前】36%→【事後】86%

○講習会参加者へのアンケート調査：意識の変化

乳がん検診をできるだけ受けたい【事前】58%→【事後】87%

子宮頸がん検診をできるだけ受けたい【事前】37%→【事後】73%

○「ノート」配布者へのアンケート調査：意識の変化 【事後】健康づくりをこころがけたい。82%

○対象者数 講習会 計画 280 人→結果 366 人、ノート 計画 280 人→結果 180 人

事業の工夫点

- 学校や家庭教育学級に出向き効率的に事業を行った。
- 職業団体や民間企業の福利厚生担当部署と連携することで、職場等において広める効果を期待した。
- 年齢的に改めて自己健康管理について意識付けを行うことについて適している20歳前後の学生を対象とした。
- 性感染症の予防については具体例を入れ自発的な疾病予防のための行動について考えさせた。
- 小中の保健の内容をクイズでふりかえり主体的参加を促進した。
- 乳房触診モデルを使った実技を取り入れ疾病を身近に感じてもらえる効果を出した。
- 教育啓発とともに行政のがん検診事業について情報を提供した。

事業の効果についての評価・考察

女性の健康支援対策事業委員会（企画評価委員会）において本事業の効果について検討した。

①現在の自分のこととして認識などしていなかったと思われる女子学生を対象に伝える機会になったことは大いに評価できる。性感染症などにまで内容が広がっていったことも含め、学生指導の面からよかったとの評価もあった。家族とも話し合うことが期待できる。

しかし、冊子の配布や講演会のやり方などもっと多くの県民に周知できるよう検討の余地があったと考えられる。

②手帳を作成したことは独創的と評価できるが、記録欄が健康手帳と似ており工夫が必要であると考えられる。

③女子学生に対する実施内容は、食生活などへと広げていける可能性が期待できる。

④「女性の健康」というさまざまな視点から、将来社会で活動し家庭の中心となる若い女性に対し伝えていけば、意識付けや検診受診率のアップにつながると評価できる。検診の受診も母親とともにということも期待される。

⑤講習会の前後の知識及び意識をアンケート調査した結果において向上が見られ、健康ノート配布後も健康への意識付けが80%の人にできており効果があったと考えられる。これまではなかなか若い女性たちに対する意識付けの機会が少なかったが、今回の事業によって「女性の健康」という視点で実施できた点も評価できる。

今後の課題

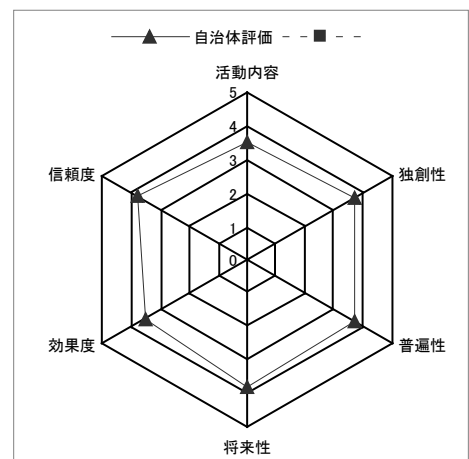
○女性従業員の多い企業など、連携先となる団体を開拓するとともに、乳幼児検診会場での実施など、講習会場についても工夫する必要がある。

○市町村の実施するがん検診についての理解や定期的ながん検診受診についての意識はかなり低かった。まだまだなお、住民に対する啓発の余地がある。

○学校現場と連携して講習を行なう場合、翌年度のカリキュラムが組まれるのが前年度の秋ごろのため、早期に需要を掘り起こしていく必要がある。

ホームページ	http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm
照会先	茨城県 保健福祉部 保健予防課 総合がん対策推進グループ 029-301-3224

事業評価	(企画評価委員会で評価)	
①活動内容	3.5	地域の学校や組織を利用して講習会を開催したが参加人数が少なく対象が限定的である。
②独創性	3.7	生涯の健康支援という意味で今までにない取り組みである。
③普遍性	3.7	女子学生に対する実施形態は、活動モデルとなれるのではないか。
④将来性	3.8	県内の専門学校、短大、大学の新生等に講習会を行うことが考えられる。
⑤効果度	3.5	効果が見られたが、行動を伴ったのかと考えると評価しがたい。
⑥信頼度	3.8	「女性の健康」という視点で10代から50代60代へとつながることがよく分かった。



【女性のがん支援事業】

1 女性の健康に関する講習会・・・計 7 回, 対象者 計 366 人

担 当	茨城県水戸保健所 健康増進課 (管轄区域 水戸市, 笠間市, 小美玉市, 茨城町, 大洗町, 城里町)
事業名	女性の健康に関する講習会「学生のための乳がんと子宮がんの話」 (実施日 平成 21 年 9 月 16 日)

講習会参加者数 計 59 名 (20 歳代の女性を中心に) 鯉淵学園農業栄養専門学校在籍生・教職員等

担 当	茨城県常陸大宮保健所 健康増進課 (管轄区域 常陸太田市, 常陸大宮市, 那珂市, 大子町)
事業名	女性の健康に関する講習会「大学生が知っておきたい女性の健康」 (実施日 平成 21 年 11 月 24 日)

講習会参加者数 計 36 名 (18 歳～19 歳の女性) 茨城女子短期大学在籍生 (保育科・日本文学科)

担 当	茨城県常陸大宮保健所 健康増進課 (管轄区域 常陸太田市, 常陸大宮市, 那珂市, 大子町)
事業名	女性の健康に関する講習会「大学生が知っておきたい女性の健康」 (実施日 平成 22 年 3 月 9 日)

講習会参加者数 計 88 名 (17 歳～22 歳の女性) 茨城女子短期大学平成 22 年度新入生

担 当	茨城県日立保健所 健康増進課 (管轄区域 日立市, 高萩市, 北茨城市)
事業名	女性の健康に関する講習会「女性のがん (乳がん・子宮がん) について～正しい知識で早期発見・早期治療～」(実施日 平成 22 年 2 月 17 日)

講習会参加者数 計 32 名 (20 歳代後半から 50 歳代までの女性) 民間企業福利厚生担当者, 助産師

担 当	茨城県土浦保健所 健康増進課 (管轄区域 土浦市, 石岡市, かすみがうら市, 阿見町, 美浦村)
事業名	女性の健康に関する講習会「女性特有のがんについて」 (実施日 平成 22 年 3 月 12 日)

講習会参加者数 計 49 名 (50～60 歳代の女性) 美浦村食生活改善推進員

担 当	茨城県筑西保健所 健康増進課 (管轄区域 結城市, 筑西市, 桜川市)
事業名	女性の健康に関する講習会「乳がん・子宮がんの早期発見のために」 (実施日 平成 22 年 3 月 4 日)

講習会参加者数 計 23 名 (30～40 歳代の女性) 筑西市立川島小学校生徒の父兄

担 当	茨城県常総保健所 健康指導課 (管轄区域 下妻市, 常総市, 坂東市, 八千代町)
事業名	女性の健康に関する講習会「乳がんを早く見つけるためには」 (実施日 平成 21 年 10 月 6 日)

講習会参加者数 計 79 名 (40～60 歳代の女性) 県美容業生活衛生同業組合支部の美容室経営者

2 女性の健康支援手帳「私の健康ノート」・・・対象者 計 180 人

(内容抜粋 次ページのとおり)

- ①企業福利厚生担当者・助産師：32 人 (日立保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ②美浦村食生活改善推進員：48 人 (土浦保健所管内・女性の健康支援講習会参加者)
- ③筑西市立川島小学校の家庭教育学級 (生徒母親)：100 人 (筑西保健所管内)

