

自治体名	大分県 豊後大野市
------	-----------

### 女性の健康づくり対策の概要

平成21年3月に豊後大野市健康づくり計画を策定し、そのなかで、ライフステージ別にめざす健康づくりのポイントをあげている。

女性の健康づくり事業では、青年期・壮年期の女性をターゲットに位置づけ

「じょうぶな身体としなやかな心で社会にチャレンジしよう」

「こころと身体の定期点検をし、充実した生活をおくろう」をめざしたい姿として設定した。

具体的なプログラムとして以下の4つを網羅し、男女共同参画班と合同で取り組んだ。

①食生活・②運動・③休養・④定期的な健康チェック

### 自治体の特徴

豊後大野市は、平成17年3月31日に三重町、清川村、緒方町、朝地町、大野町、千歳村、犬飼町の5町2村が合併して誕生しました。豊後大野市は、大分県の南西部、大野川の中・上流域に位置し、東西約22キロメートル、南北約31キロメートル、総面積は、603.36平方キロメートルであり、県土の9.5%を占めています。東部は大峠山、佩楯山、西部は阿蘇外輪山のすそ野、北部は神角寺・鎧ヶ岳、南は祖母・傾山、三国峠により囲まれ、盆地状をなしています。地形的、地理的には必ずしも恵まれてはいませんが、起伏に富み、かつ複雑な地形を活かすとともに、大小の河川を集めて別府湾に注ぐ大野川の豊かな水利があり、県内屈指の畑作地帯を形成しています。また、神角寺・芹川県立自然公園、祖母・傾県立自然公園、祖母・傾国定公園によって囲まれており、有形、無形の地域資源に恵まれた名水・田園・観光のふるさとでもあります。気候は南海型気候に属し、平地気候と山地気候のほぼ中間にあり、四季を通じておおむね温暖で、一部の山岳地帯を除いては、平坦地の平均気温は15～16℃と極めて農耕に適しており、古くから農業を基幹産業として発展してきました。

### 人口構成 (H22. 2. 28 現在)

	総数	男	女
人	40999	19037	21962
割合(%)	100	46.4	53.6
15歳未満	4418	2260	2158
15～64歳	21640	10779	10861
65歳以上	14804	5930	8874
75歳以上	8879	3350	5529
85歳以上	2560	483	1777

### 女性に関する健康課題

がん検診受診率 子宮がん 20.1%・乳がん 22.9%である。

自殺統計 壮年期の女性 135.3 老年期の女性 145.6 (平成14年～18年度)

主要死因別標準化死亡比のうち以下の疾患が高い傾向にある

急性心筋梗塞 129.2

脳内出血 135.0

肝がん 165.8

### 事業費 (千円)

(1) 女性の健康づくりに関する事業 (総額)

(2) 報告事業 (再掲)

事業名	女性の健康づくり教室
分野	■健康教育    □健康手帳の交付    □健康相談    ■知識の普及    ■啓発普及
事業費（千円）	68

事業目的
------

別添のとおり

事業対象
------

市内に居住する女性

事業実施体制・展開
-----------

健康づくり事業 健診の事後の健康教室として実施した

実施日：平成22年3月11日    3月19日    時間：10時～14時30分

対象者：平成21年度骨密度健診受診者のうち要指導者の者に個別通知

その他一般女性を対象として市報・回覧・HPで募集

実施主体：豊後大野市 健康推進課および人権同和対策室 男女共同参画班で合同実施

従事者：行政職員 保健師・栄養士・事務職

講師 産婦人科医師・健康運動指導士・ビューティーアドバイザー・

展開方法：事前準備 実施要綱案を課内にて検討、男女共同参画班へ連絡 合同の取り組みとする

回覧文書作成・市報・HP記事へ掲載

講師への依頼・調整

事業目標・評価項目 及び その結果
-------------------

- ・ がん検診の受診率が向上する
- ・ 運動習慣がある人の割合が増加する
- ・ バランスのとれた塩分控えめの食事をつくるよう心がけている者の割合が増加する

\* 以上、豊後大野市健康づくり計画の評価指標

**事業の工夫点**

教室終了後、日常生活で主体的に取り組めるよう、具体的な実技の時間を設定した。  
 1コマを40分～50分に設定し、切り口を女性が興味をもちやすいよう「美しさ」「若さ」「気持ちよさ」を強調した。

**事業の効果についての評価・考察**

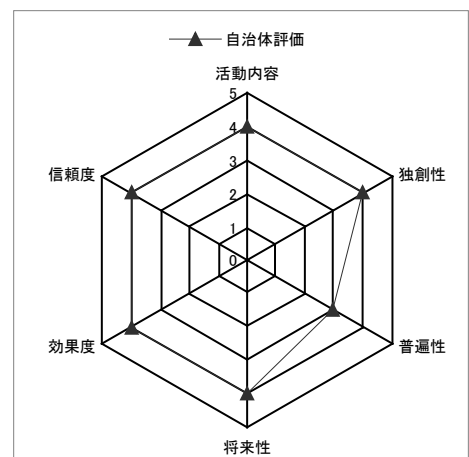
受講者年齢は、ほぼ想定どおり50代後半から60代の方が中心となった。  
 地域で実施する健康教室では高齢者が中心となっているが 女性の健康づくり教室という特色を出せた。  
 事後のアンケート調査では、受講者の満足度は高く  
 「〇〇を毎日するようにしたい」など具体的な行動変容について言及しているものが見受けられた。

**今後の課題**

提供した健康教室が動機付けとなり、運動の実施や食生活の取り組みが継続して実施できるようなフォロー教室で出会った方々が横のつながりを促進させ地域の活力アップに男女共同参画班と連携して取り組んでいきたい。

ホームページ	
照会先	豊後大野市役所 健康推進課 健康長寿班 0974-22-1001 (内線 2126)

事業評価	(自己評価)	
①活動内容	4	初めての試みであったが市民の反響が得られた。
②独創性	4	医師・健康運動指導士・栄養士・美容師など各専門職の協力を得プログラム内容が豊富であった
③普遍性	3	各講師が経験豊かで壮年期女性を対象にした内容に工夫していただいた。
④将来性	4	女性が健康であることは、家庭・地域における波及効果は非常に大きいと考えられるため
⑤効果度	4	実技をとおして気持ちよさや楽しさを体感していただいた結果、受講後の感想はどれも満足度のたかいものであった
⑥信頼度	4	各講師が経験豊かで壮年期女性を対象にした内容に工夫していただいた。



春到来！

# 女性の健康づくり教室



回 覧

3月1日から3月8日までは「女性の健康週間」です。

女性が生涯を通じて、健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことは、家庭や地域の活力につながります。

豊後大野市では女性の健康週間にあわせ下記のように健康づくり教室を開催します。市民の皆様のご参加をお待ちしています。

## 1. 日時・場所

日	時間	場所
3月11日 (木)	受付時間 9:30~10:00	三重町農村環境改善センター 多目的ホール
3月19日 (金)	教室 10:00~14:30	緒方公民館 大ホール

## 2. 教室内容

テーマ：「あなたらしく輝いて」—こころと身体のセルフケア—

### 午前の部

◎若々しく美しく 自分でできるアンチ・エイジング体操 10:00~11:00  
~血行を促しホルモンバランスを整えるしなやかな身体づくり~  
講師：健康運動指導士 下田稚子 氏

◎骨量アップ 若さと美肌を保つ食生活 11:20~12:30  
~ランチをしながら おしゃべりタイム~  
講師：健康推進課栄養士 中島京子 氏

### 午後の部

◎免疫力を上げて真実の美肌を手に入れよう 12:30~13:20  
~自分でできる マッサージ~  
講師：自然美容セラピスト 児玉明美 氏

◎女性のライフサイクルと健康づくり 13:30~14:20  
~こころと身体のセルフケア~  
講師： 11日 健康推進課保健師 佐保京子 氏  
19日 公立おがた総合病院 産婦人科部長 山上 健 先生



- 持参物 : 飲み物・タオル・筆記用具・マイ箸・マイ茶碗
- 受講費 : お昼代 500円 教材費 300円
- 申込締め切り : 3月10日(水)までに市役所へお申込ください。
- その他 : 当日は運動しやすい服装でおいでください

申込・問合せ先：豊後大野市役所 健康推進課 健康長寿班 22-1001 (内線2126)  
各支所 市民課・緒方すこやかセンター  
共催：豊後大野市役所 人権推進同和対策課 男女共同参画班

あなたの けんこう あなた じしんで