

|       |  |
|-------|--|
|       | <p>発想・アイデアを活かせるように、学生のリーダーを決め、学生中心に実施した。</p>   |
| 実施効果  | <p>学生自身が同年代へ向けたリーフレットを作成したため、知識を一方向的に与えるだけでなく、共感が得られるようなリーフレットとなっており、自分の生活習慣を振り返るきっかけとなると思われる。リーフレットの完成後は、作成メンバーに配布してもらい、その感想を参考に効果的な配布等の方法を検討する予定である。</p> <p>今後の実施効果として、メンバーとなった学生自身から周囲の友人などへ、活動を通して得た正しい知識を仲間達に広める波及効果が期待できる。</p> |
| 今後の課題 | <p>リーフレット作成・配布の検討等を通して生活習慣病などについての正しい知識を得た学生が、主体的に普及啓発活動ができるような事業展開や、継続したリーダーの育成などが課題である。今回は、医療や看護、栄養などの専門的な知識を学ぶ学生がメンバーとなっていたが、そのような知識のない一般の学生を対象に広めていくことも必要である。</p> <p>さらには、各地域で展開できるよう、このような活動をモデル的な事業として位置づけていくことも重要である。</p>     |
| 特記事項  | <p>学生の主体的な活動を期待し、メンバーは公募とした。なお、継続した事業展開を検討していたため、作成メンバーは最終学年以外の学生を募集した。来年度については、今回のメンバーの他に新たに学生を募集して継続したリーダーの育成を実施するとともに、今回作成した媒体等を活用した、大学生等が多く集まる場所（大学祭等）で普及啓発活動を予定している。</p>  |
| 連絡先   | <p>栃木県保健福祉部健康増進課 健康づくり担当<br/> TEL 028-623-3096 FAX 028-623-3920<br/> E-mail kenko-zoshin@pref.tochigi.jp</p>   |

|              |   |
|--------------|---|
| 事業名          | 保健対策の推進 - みんなで取り組む健康づくり-  |
| 自治体名<br>(人口) | 富山県高岡市<br>171,463人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)  |
| 事業の根拠        | 「高岡いきいき健康プラン21」 「高岡市総合計画」   |
| 事業予算         | 1,358千円 (一般財源)  |
| 事業目的         | 「高岡いきいき健康プラン21」を市民と協働で推進するため、活動の評価や方向性の検討、計画の進行管理を効率的に実施するなど、地域保健推進体制の整備を図る。また、市内27地域の健康づくり推進懇話会が自主的・積極的に健康づくり活動に取り組めるように支援するとともに、市内の健康づくりボランティア団体などが相互交流と連携を図り、総合的な健康づくり事業が実施できるように支援する。   |
| 事業内容         | <p>1 市民と協働ですすめる健康づくり</p> <p>(1) 地域健康づくり推進懇話会<br/>市内27地域で健康づくり推進員、自治会、婦人会等地域の各種団体等の役員が参加する「健康づくり推進懇話会」を開催し、地域の健康づくり活動が展開できるように支援している。(健康づくり推進員926名：任期は2年)</p> <p>(2) 活動内容<br/>地域の健康づくり活動に関する意見交換と学習<br/>各地域毎に支援者を巻き込んだ地域代表者会議の開催<br/>健康づくり教室、講習会、歩こう会の実施 等</p> <p>(3) 健康づくり推進懇話会代表者連絡会の開催<br/>健康づくり推進員の要請により、27地域の代表者の連絡会を開催し、連携の強化や、今後の活動について検討した。</p> <p>2 市民健康フォーラムの開催<br/>健康に対する意識の高揚や実践・行動意識の醸成を図ることを目的に、講演会・活動発表などを行った。</p> <p>3 高岡市健康づくり推進協議会及び評価検討部会の開催<br/>健康づくりに関する施策を総合的に推進するとともに、健康プランの評価方法を検討するため、評価検討部会を設置した。</p> <p>4 高岡市健康づくりボランティア連絡会活動<br/>健康づくりに関連するボランティア団体の会長等で構成する当連絡会において、講演会の開催、機関紙の発刊などを実施した。</p> |

|       |   |
|-------|---|
| 実施体制  | 活動の推進を図るため、高岡市健康づくり推進協議会、健康づくりボランティア連絡会、健康づくり推進懇話会との連携体制をとるように心がけた。   |
| 実施効果  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 健康づくり推進懇話会活動が活性化し、自主的な活動を行う地域が増えるとともに、活動に各々の地域性が現れてきた。</li> <li>2 健康づくり推進懇話会代表者連絡会の開催により活動の共有化が図られた。</li> <li>3 地域ぐるみで活動を進めるため、「健康づくりボランティア連絡会」を発展解消し、新たに「健康づくり推進団体代表者会」を平成16年度に立ち上げる運びとなった。</li> <li>4 「健康プラン評価検討部会」で検討した結果、計画推進の方向性が明確になるとともに「健康づくり推進協議会」が活性化した。</li> </ol>  |
| 今後の課題 | <p>健康プランを推進するため以下の体制を平成16年度に整備する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 各団体の連携<br/>健康づくり推進協議会や健康づくり推進員、市民などが相互に連携する体制づくりが必要である。</li> <li>2 地域健康づくり推進懇話会活動の経費の確保<br/>当懇話会の活動費は、地域の各種団体に依存しているが、主体的な活動を実施しようとする地域が増えており、地域での負担や市の助成など、その経費を確保する必要がある。</li> <li>3 健康づくり推進団体代表者会の活動の充実<br/>健康づくりボランティア連絡会を発展解消するため、この会が担ってきた役割を新たに設立する健康づくり推進団体代表者会が継承し、更なる充実を図ることが重要である。</li> </ol> |
| 特記事項  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 予算化にあたっては、健康づくり推進員が実践活動者として中心となって活動する効果や、健康づくり推進懇話会を活性化し、主体的に活動できるように組織強化を図る必要性等を掲げ、経費等を計上した。</li> <li>2 事業の企画や実施に際しては、事務職、専門職を問わず、保健センター内の職員の共通理解を図ることに重点を置いた。</li> <li>3 高岡市健康づくり推進協議会等の開催にあたっては、資料の事前の提示や説明を行い、十分に意見交換が行われるように配慮した。</li> </ol>  |
| 連絡先   | <p>高岡市福祉保健部保健センター<br/>電話 (0766)20 - 1345 FAX (0766) 20 - 1347</p>   |

|              |   |
|--------------|---|
| 事業名          | 健康づくり市民運動推進事業   |
| 自治体名<br>(人口) | 島根県益田市<br>50,323人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | 第4次益田市総合振興計画<br>健康日本21地方計画「健康ますだ21」   |
| 事業予算         | 2,738千円 (一般財源)  |
| 事業目的         | <p>「健康ますだ21」に掲げる健康目標を達成するために、住民組織、関係団体、関係機関により構成する健康ますだ21推進協議会を設置した。構成員を3部会(栄養・食生活と歯科部会、たばこと酒部会、運動とストレス部会)に分け、役割分担をして行動計画を策定し、市民ひとりひとりが健康行動に取り組みやすい環境整備を推進している。</p> <p>これらの環境整備の方向付けを踏まえ、市全域15の生活圏域単位の健康づくり住民組織が身近な地域で具体的な事業展開を行い、健康づくりを実践する市民の増加をめざして取り組む。</p> <p>これら健康行動の実践者の増加を通じて、健康な益田市を創造するとともに地域活性化を図る。</p>  |
| 事業内容         | <p>健康ますだ21推進協議会の3部会の行動計画を踏まえ、各地区組織が健康づくり総会で地区のメインテーマ(3年ごとのローテーション)を中心に年間計画を決めて、地区民が自主的に実践する。</p> <p>1. 栄養・食生活と歯科部会<br/>子ども料理教室：朝食をテーマに健康づくり組織が地元学校と連携し、地元栄養士、食推などの協力により実施<br/>ヘルスサポーター育成：食生活改善推進協議会と健康づくり地区組織が連携して育成に取り組む<br/>ますだ版7020表彰の取り組み：歯科医師会との協力で8020の前段として7020の証明をされた市民を表彰</p> <p>2. たばこと酒部会<br/>公民館・自治会の会議で灰皿を出さない運動の展開：協議会から自治会長および公民館長に協力依頼文の送付<br/>生活圏単位の防煙対策の実施：健康づくり地区組織・学校の協力による子どものたばこ・酒のアンケート実施(小・中学校) 禁煙・禁酒標語募集</p> <p>3. 運動とストレス部会<br/>運動公園ウォーキングコース(3km)の設定</p> |

|       |  |
|-------|--|
|       | <p>健康ますだ21ウオーキング大会と地区健康ウオーク<br/>歩き隊員の募集：週3回以上歩いている市民に広く呼びか<br/>けた登録制度<br/>ストレス解消川柳の募集<br/>実践内容は、健康づくりフェア、推進協議会総会で活動交流。</p>   |
| 実施体制  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康ますだ21推進協議会全体会および総会 年2回</li> <li>・ " 役員会 随時</li> <li>・ " 各部会 随時</li> <li>・ " 健康を守る会連絡会 年1回</li> <li>・健康づくりフェア 年1回</li> <li>・各地区健康づくり組織の取り組み 地区毎に随時</li> </ul> <p>部会で策定した計画を各地区の健康づくり組織が地元の社会資源<br/>を活用して取り組む。行政は行動しやすい体制づくりのサポート<br/>役に徹する。</p>                                 |
| 実施効果  | <p>* 健康づくりの様々な活動に参加する市民は確実に増加。<br/>子ども料理教室（15地区中7地区で実施）<br/>ヘルスサポーター育成（15地区中13地区、494人）<br/>7020新規表彰（88人）<br/>小中学生の喫煙調査：PTA連合会によりモデル地区から<br/>二次医療圏全体に波及<br/>歩き隊員登録400名突破<br/>健康フェア参加者700名</p> <p>* 市民の中にどの程度、健康行動実践者が増加したのかは、平成<br/>16年度に第一次中間評価を計画している。</p> <p>* 市民の主体的な健康づくり実践の中で、新しいコミュニティの<br/>醸成と地域活性化の動きがうかがえる。</p> |
| 今後の課題 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 役員、推進員と行政が一体となった活動評価の取り組み</li> <li>2. 市町村合併に向け、周辺町村の取り組みとの連携</li> </ol>  |
| 特記事項  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. たばこ、酒の害については低学年のうちから情報を提供し、<br/>子どもを通した保護者の意識改革を狙った。</li> <li>2. 健康づくりフェアは推進協議会会員の中から実行委員を決め<br/>て実施したため、自分たちのフェアであるという意識での運営と<br/>なり、結果として充実したフェアが実現した。</li> </ol>  |
| 連絡先   | <p>益田市福祉環境部地域保健課（電話：0856-31-0214）<br/>FAX：0856-24-0180<br/>E-mail：<a href="mailto:yuzo-iwamoto@city.masuda.lg.jp">yuzo-iwamoto@city.masuda.lg.jp</a></p>   |

|              |  |
|--------------|--|
| 事業名          | 健康の道づくり事業  |
| 自治体名<br>(人口) | 豊橋市<br>357,554人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)  |
| 事業の根拠        | 「健康とよはし推進計画」(健康日本21地方計画)   |
| 事業予算         | 215千円(一般財源)  |
| 事業目的         | <p>市民の健康づくりについて、身近に継続して取り組むことができるように「健康の道」を整備してきたところであるが、更に里山などの魅力スポットを取り込むなどハード、ソフト両面から充実を図り、市民の歩行習慣のきっかけづくりになるような、魅力ある「健康の道」を整備することをめざした。</p> <p>なお、新たな「健康の道」は、市民委員会や地域住民、ボランティア団体等の意見を集約する形で整備することとする。</p>  |
| 事業内容         | <p>平成14、15年度に「健康の道づくり」市民委員会を開催してハード面、ソフト面から「歩きたくなる道」について協議し、魅力スポットなどの情報収集・検討を重ねた。そのうえで、市内東部地域に新たなコース設定を行い、地域のボランティア団体等との連携も取りながら、事業化へ進めることとした。</p> <p>(市民委員会の構成)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動特別自主グループ 2人</li> <li>・体育協会 1人</li> <li>・車イスを楽しむ会 1人</li> <li>・地域文化面の有識者 1人</li> <li>・健康づくりリーダー 1人</li> <li>・健康運動指導士 1人</li> <li>・公募市民 1人</li> </ul> |

|              |  |
|--------------|--|
| <p>実施体制</p>  | <p>(1) 健康とよはしを推進するための<br/> 市民側の組織：健康とよはし市民委員会<br/> 行政横断組織：健康とよはし推進部会<br/> を開催し、具体的な施策を検討する。</p> <p>(2) 市民委員会等でまとめた事業案については、市助役、部長で構成する健康とよはし検討会議で承認後、事業化に向け予算措置等を行う。</p>                                 |
| <p>実施効果</p>  | <p>市の東部地域に3コースの「健康の道」を整備することになった。趣の異なる魅力コースを整備することで、市民の歩行習慣のきっかけづくりとするとともに、ボランティア団体や善意銀行などから、計画づくり、整備、メンテナンスなどの協力が得られ、継続的な市民参画事業として展開することになった。</p> <p>整備後は多くの市民や市外からの利用者なども期待でき、地域の活性化につながるものと考えられる。</p> |
| <p>今後の課題</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 継続的な利用を図るために、ソフト面での工夫や企画が特に必要。</li> <li>・ 「健康の道」のメンテナンス等において、地域住民やボランティア団体との協力体制も必要。</li> </ul>   |
| <p>特記事項</p>  | <p>「健康の道」整備にあたっては、市土木担当部局の協力又は連携が必要であり、市民の健康づくりについての理解を得るための十分な説明を行った。</p>   |
| <p>連絡先</p>   | <p>豊橋市役所福祉保健部健康課健康づくり係<br/> tel 0532 51 2384      FAX 0532 56 2813<br/> E mail <a href="mailto:kenkou@city.toyohashi.jp">kenkou@city.toyohashi.jp</a></p>  |

|              |   |
|--------------|---|
| 事業名          | 福山市運動普及推進事業   |
| 自治体名<br>(人口) | 福山市<br>407,456人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | 健康ふくやま21  |
| 事業予算         | 1,203千円 (一般財源・国保)   |
| 事業目的         | 高齢化の進行に伴う生活習慣病の増大や介護予防に対処するため、健康づくりのための運動を地域に普及し、地域住民の健康づくりを積極的に推進する。このためには、住民参加型の地域のボランティアとして展開することが重要であり、最も身近な地域を活動の拠点に、健康づくりの推進役として展開する。   |
| 事業内容         | <p>1, 運動普及推進員研修<br/> 運動普及推進員の資質向上を目的として医師・健康運動指導士・運動実践指導者・理学療法士・栄養士・保健師等が講師となり研修を行う。<br/> 研修内容は、各年齢に適した運動の実技や地域活動の進め方など。2003年度は、介護予防の観点から高齢者への運動展開の方法や実技、体力測定の方法等を重点的に研修した。</p> <p>2, 地域組織活動<br/> 運動普及推進員が主体となり、公民館等を活動拠点として自主的に運動教室を運営し、地域住民を対象とし、健康づくりのための運動を実施。2003年度地域活動数は、市内69会場、一般市民の参加者数は年間延17,000人。</p> <p>3, 保健事業などへの協力<br/> 市内42会場で実施している「転倒予防教室」のうち、17会場に事業協力。高齢者の筋力維持向上を図る目的で「玄米にぎにぎ体操」を各会場で取り入れ、地域高齢者に普及し、介護予防の一役を担っている。その他、健康福祉まつりやヘルスアップ講座などの成人保健事業にも積極的に参加し、ストレッチや体操を中心に行い、運動を通じた健康づくりを広く市民に啓発している。</p> |



|       |  |
|-------|--|
| 実施体制  | <p>1993年福山市運動普及推進員連絡協議会を設置し、ボランティア組織として活動を展開。会員数260人。市内3ブロック(福山支部131人・松永支部89人・北部支部40人)に分かれて活動している。1小学校区5人～6人を養成目標とし、学区の推進員が地域活動を実施。各会場ごとに地域活動代表者を置き、全市のレベルアップを図っている。</p>   |
| 実施効果  | <p>地域のボランティアが運動教室を運営することによる親しみやすさと楽しさが好評で、市民参加者の増加と運動継続の秘訣につながっている。一般市民の参加人数は、延17,000人で、過去3年間の推移をみると飛躍的に伸びている。学区保健師との連携により、各会場で体力測定を実施し評価も行っている。</p> <p>最近では、公民館や学区老人会等から運動普及推進員に対して依頼が増え、運動を通じた健康づくりの展開につながっている。</p>  |
| 今後の課題 | <p>地域活動の充実を図るとともに、現在定期的な運動の機会のない市民に対しても、健康づくりのための運動を推進することが課題である。健康ふくやま21において、2001年度に行った市民健康意識調査では「成人の77.7%が運動不足を感じている」と回答しており、現在の状況を2012年までに50%にすることを目標として取り組んでいる。</p>  |
| 特記事項  | <p>市民の健康づくりへの意識の高揚に合わせ、地域の身近な運動普及推進員が学区公民館で地域活動を実施。運動普及推進員連絡協議会は、本市の健康づくりのマスタープランである「健康ふくやま21」の関係団体として、市民自らが主体となって健康づくりに取り組んでいる。過去3年間の地域活動数の推移をみると、2000年度649回(32会場)9,845人、2001年度929回(46会場)14,681人、2002年度1,397回(64会場)17,351人と飛躍的に伸びており、市民の運動を通じた健康づくりの担い手として展開している。</p> |
| 連絡先   | <p>福山市保健所 健康推進課<br/> 電話 084-928-3421 内線2534<br/> FAX 084-928-3423<br/> E-mail kenkou-suishin@city.fukuyama.hirishima.jp</p>  |



### (3)「健康づくり」の環境整備に関する事例

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 生きがい健康づくり事業          | 秋田県岩城町  |
| 座間市健康文化都市大学          | 神奈川県座間市 |
| 食環境整備事業              | 新潟県     |
| 市民健康づくり対策事業          | 石川県松任市  |
| 喫煙対策の取り組み            | 岐阜県多治見市 |
| こころのケアネットワークづくり事業    | 三重県     |
| 健康阿新2.1推進事業          | 岡山県     |
| 松山市ヘルシーメニュー協力店普及促進事業 | 松山市     |

|              |  |
|--------------|--|
| 事業名          | 生きがい健康づくり事業  |
| 自治体名<br>(人口) | 秋田県 由利郡 岩城町<br>6,428人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)  |
| 事業の根拠        | 健康いわき21計画  |
| 事業予算         | 2,390千円 (一般財源)   |
| 事業目的         | <p>岩城町は県都秋田市と郡中心市の本荘市の中間に位置し、中高年層のいわゆる働き盛り層が多いことから生涯を通じ健康で働くことができるよう健康・体力づくりを中心とした事業を展開する。</p> <p>岩城町保健センターは学童センター・図書館の3つの機能を持つ複合施設として運営され、分野の違いを越え有機的に相乗的な効果を求め運営している。その中で総合的な生きがい支援策として健康づくり・生涯学習・子育て支援対策を推進し、町民が健康であることを実感し、心豊かに生活できる元気のある町を目指す。</p>  |
| 事業内容         | <p>健康づくりのための運動について適切な指導助言をおこない、働き盛り層から高齢者層まで対応した支援をおこなう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動ホール・施設の充実と整備、運動指導士の育成。</li> <li>・若年者や中高年層の心身のリフレッシュと運動・栄養指導を合わせた総合的な支援・個人プログラムの作成。</li> <li>・心身のリフレッシュを図るため、マッサージサービスの提供をおこない、複合施設をより身近なものに感じてもらう。</li> <li>・地域の中核医療機関である国立療養所道川病院の医師・理学療法士の指導助言を得ながら、職員である運動指導士による運動支援事業をおこなう。特に地域の福祉機関やかかりつけ医療機関の協力を得ながら、虚弱高齢者、要介護者、足腰に不安のある者などを対象にパワーリハビリ教室を開催する。</li> <li>・施設周辺の野外運動施設やハイキングコースを活用したスポーツ・ツクリエーション事業を生涯学習分野と連携を図りながら実施する。</li> </ul> |
| 実施体制         | <p>町職員に対して運動指導士の資格取得を促がし、長期的な視点から運動による健康づくりと、運動を取り入れた介護予防事業を行うことを想定した。そのため、複合施設内には運動指導士をバックアップできるように保健師や管理栄養士、看護師、保育士、社会教育主事などの多様な資格を持つ職員が配置されている。</p> <p>さらに、中核医療機関の国立療養所道川病院の医師のほか理学療法士、地域のかかりつけ医療機関・福祉関係機関等の協力が得られる体制となっている。</p>  |

|       |  |
|-------|--|
| 実施効果  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動器具選定では高齢者も広く利用できるものという視点で設置していることから、若い年代の者と高齢者が仲良く励ましあいながら活用している姿が多く見られる。</li> <li>・ 利用の多くは運動指導士の助言を参考に個人プログラムにより体重コントロールや精神的な安定を図るために運動を行なっている。健康相談事業と運動事業を併設し支援することで、継続性が保たれ、体重減少や精神的な安定など効果がみられている。</li> <li>・ 医師・理学療法士の助言をもとに、要介護者や虚弱老人の器具を使った運動事業の実施に向けて現在調整を進めている。当地域の高齢者にとっては「運動＝若い人が行なうもの」、「動く＝畑仕事で足りる」などの意識が根強い。そのため初期段階として高齢者に運動を身近なものとして感じてもらえるよう老人保健事業等と組み合わせ、器具を使った運動簡易講習会と温泉利用を組み合わせるなど基盤づくりを現在行なっている。最近では「器具を使った運動は高齢者に向いているのではないか」との意識が多く芽生えている段階である。</li> <li>・ 今後、各関係機関と連携を図り、特に介護を要する対象者のケアプランとして運動が生活の一部となるようなプログラムを作成することにより介護予防効果が期待できる。</li> </ul> |
| 今後の課題 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者、特に虚弱老人や要介護老人については、「運動するのが怖い、老化だからしかたがない」という意識が強いため心理的な支援の他、早急な結果を求めるのではなく長期的な視点で運動・介護予防情報を広く周知していく必要がある。</li> <li>・ 降雪地帯であり冬期間は閉じこもりが多くなることから、外出支援・閉じこもり防止としても効果が高い事業であるが、多くの対象者を保健センターまで連れてくるための送迎手段・方法について検討が必要である。</li> <li>・ 運動する場が手狭になってきていることから、車イスでも自由に運動できる場の確保が必要となってきている。</li> <li>・ 自宅で出来る運動普及のため住民のリーダー養成が急務。</li> </ul>  |
| 特記事項  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護保険部門・介護支援センターと連携した保険認定者調査により運動制限で認定を受ける者が脳血管疾患について多いことから事業企画に至った。また国保医療費の動向等も評価の指標の1つとして取り入れている。</li> </ul>   |
| 連絡先   | <p>秋田県由利郡岩城町 ウェーブ岩城内 岩城町保健センター<br/> TEL 0184-73-3612 FAX 0184-73-3613<br/> E-Mail <a href="mailto:hoken@town.iwaki.akita.jp">hoken@town.iwaki.akita.jp</a></p>   |

|              |   |
|--------------|---|
| 事業名          | 健康まなび事業（健康文化都市大学）   |
| 自治体名<br>（人口） | 神奈川県座間市<br>126,039人（平成15年3月31日現在 住民基本台帳による）   |
| 事業の根拠        | 座間市健康づくり研究懇話会からの提言による   |
| 事業予算         | 201千円（一般財源）   |
| 事業目的         | 「健康」について幅広い視点（身体的、精神的、社会的）から学習する場を提供することにより、市民の健康文化と快適な暮らしのまちづくり施策等についての理解と知識を深め、市民の健康なまちづくりへの意識の高揚を図ることを目的として「座間市健康文化都市大学」を開校する。   |
| 事業内容         | 講座 メンタルヘルスで快適環境 ウォーキングで健康ライフ（実技）<br>知ってます？「市民の健康状態」 みんなで増やそう！身近なみどり<br>住みよい環境とごみ対策 歩いてみよう！郷土の歴史 みんなで楽しく<br>リラクゼーション（実技） 家庭でもできる気功・指圧教室（実技）<br>WE LOVE ZAMA！健康体操（実技） 始めようよ！！ニュースポーツ（実技）<br>みんなで作るさまの健康なまちづくり<br>以上の講座をH15年7月からH16年1月まで実施。<br>（次年度以降、講座数を増やす予定） |
| 実施体制         | 1 庁内の職員を講師として対応。（上記、 、 、 、 ）ほかは外部講師で対応。<br>2 学生の中で保育が必要な場合は、講座会場の近くに保育室を確保し、保育ボランティアが保育にあたった。<br>3 講座の受付等については、生涯学習コーディネーターのボランティアが協力。  |
| 実施効果         | 1 座間市では、健康なまちづくりを目指し、従来からの衛生部門だけの健康づくり事業実施ではなく、企画部門と教育、福祉、衛生 etc の分野間協力による事業実施を推進している。当大学講座の中味は、ごみやみどりの環境問題、郷土の歴史、現状の市民の健康状態、健康体操、ニュースポーツ等と、広い分野で年間を通して学び、健康なまちづくりについて理解を深め、自主的な健康活動を促すことにより、   |

|       |   |
|-------|---|
|       | <p>協働のまちづくりにも通じる健康なまちづくり活動の高揚が図れる。</p> <p>2 市の健康なまちづくり事業に対する施策のPRや参加者からの様々な事柄についての意識調査ができる。</p> <p>3 企画部門が実施したことにより、実施計画への反映や庁内の他部局の動向についても、いち早く情報が入り、いわゆる健康なまちづくり事業の実施に向けての交通整理がしやすく庁内の横の連携が図れる</p>  |
| 今後の課題 | <p>1 卒業生が自主的に健康なまちづくり活動を継続して実施できる環境づくりをどう整えていくか。</p> <p>2 健康なまちづくり活動に欠かせない健康リーダー養成は、この健康文化都市大学のカリキュラムだけでは不十分なため、今後どのような形でステップアップさせていくか。</p> <p>3 H15年度の当大学の平均年齢は、59.4歳（最年少33歳）だったが、もっと若い年齢層の参加をどのように促すか。</p>  |
| 特記事項  | <p>1 若い主婦層の参加を促すために、事業には、必ず保育を付け、土日のあまり早くない時間帯を講座の開始時刻とした。</p> <p>2 講座毎にアンケートを実施、その結果を見ながら講座の運営等を工夫していった。</p> <p>3 抽選でもれた市民を対象に、人気の高かった講座の中から2講座を臨時講座として開催し、次年度への入学についてPRした。</p> <p>健康文化都市大学申込者数：150名<br/> 定員：60名（抽選）<br/> 卒業条件：出席率6割以上<br/> ・H15年度第1期卒業数47名（卒業率：78%）</p> |
| 連絡先   | <p>神奈川県座間市企画部企画政策課政策係<br/> 046(252)8287<br/> メールアドレス kikaku@city.zama.kanagawa.jp</p>   |

|              |  |
|--------------|--|
| 事業名          | 食環境整備推進事業  |
| 自治体名<br>(人口) | 新潟県<br>2,452千人<br>(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | 健康にいがた21(新潟県健康づくり指針)   |
| 事業予算         | 1,845千円(一般財源)  |
| 事業目的         | <p>           外食等において、県民が栄養成分を知ることができるようにするため、飲食店等を「外食栄養成分表示協力店」に指定することにより、適切な栄養情報を提供し、県民自らが健康管理を行える環境をつくることにより、県民の生涯を通じた健康づくりに寄与する。         </p>  |
| 事業内容         | <p>           (1) 外食栄養成分表示協力店の指定<br/>           提供している料理(メニュー)に栄養成分を表示する者を「外食栄養成分表示協力店」に指定する。指定を受けた者には、「栄養成分表示の店」と明記したプレートを交付する。         </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象施設           <ul style="list-style-type: none"> <li>般食堂(そば・うどん店含む)</li> <li>すし店</li> <li>持ち帰り弁当調整店</li> <li>そう菜等の販売店(そう菜製造業、弁当類・そう菜類販売業含む)</li> </ul> </li> <li>・表示する栄養成分           <ul style="list-style-type: none"> <li>メニューのうち3品目以上を対象に、栄養成分表示を行う。</li> <li>表示項目は、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩の5項目以上</li> <li>人1日当たりの栄養所要量(目安量)と対比させて表示する。</li> <li>栄養成分表示と併せて、「塩分控えめ」等、健康に配慮した表示も可能</li> </ul> </li> </ul> <p>           (2) 検討会の開催<br/>           当該事業の推進方法について検討するため、関係団体の代表         </p> |



|       |  |
|-------|--|
|       | <p>者による検討会を開催する（県庁で年1回）</p> <p>（3）栄養成分表示の普及啓発事業</p> <p>    外食栄養成分表示協力店説明会、栄養成分表示研修会の開催</p> <p>（4）特定給食施設における栄養成分表示等の推進</p> <p>（5）栄養成分表示に関する相談窓口の開設</p>  |
| 実施体制  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施主体 新潟県</li> <li>・外食栄養成分表示協力店の指定は、保健所長が行う。</li> <li>・栄養成分の算定は、指定を受けようとする者が自ら行うほか、保健所に算定を依頼することもできる。</li> <li>・保健所は、必要に応じて協力店への指導・助言を行う。</li> </ul>  |
| 実施効果  | <p>外食等を利用する際に、表示されている栄養成分に関する情報を基に、県民自らが健康管理を行うことができる。</p> <p>県民栄養実態調査の結果(H13年度)によると、「外食等で栄養成分表示を見たことがある」と回答した人のうち、「いつも栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ」または「時々栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ」と回答した人は、68.8%である。</p>   |
| 今後の課題 | <p>今後更に当事業の必要性と意義を広く周知するため、マスメディアの活用(テレビ等)が効果的と思われるが、広告料の予算確保は難しいため、マスメディアの側から積極的に取り上げてもらえるような工夫が必要である。</p> <p>また、新規協力店舗数の目標を年間260件としているが伸び悩んでいる。地域ごとの格差が大きく、事業開始から4年目を迎えているが、開始当初から目標達成率が20～30%代を推移している地域がある。目標達成に向けて工夫している地域の取組方法等を各地域の担当者に還元しているが、なかなか改善が見られない状況にあることから、支障となっている要因の追求とその対策の検討が課題である。</p> <p>なお、健康づくりに役立つ食環境整備がさらに効果的に進むよう、糖尿病対策やたばこ対策との連動についても現在検討しているところである。</p> |
| 特記事項  | なし   |
| 連絡先   | <p>新潟県福祉保健部健康対策課</p> <p>TEL       0 2 5 - 2 8 0 - 5 1 9 8</p> <p>FAX       0 2 5 - 2 8 5 - 8 7 5 7</p> <p>E-mail    t0402401@mail.pref.niigata.jp</p>  |

|              |  |
|--------------|--|
| 事業名          | 市民健康づくり対策事業  |
| 自治体名<br>(人口) | 石川県松任市<br>67,454人(平成15年3月31日現在住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | 第4次松任市総合計画・健康文化都市宣言  |
| 事業予算         | 32,735千円 (一般財源)  |
| 事業目的         | <p>疾病の早期発見・早期治療や症状が出てからの診断治療だけでなく、市民一人ひとりの主体的な心身の健康づくりを支援する。</p> <p>【健康文化都市像】 健康実感! 守り育てる健康づくり</p> <p>【活動目的】<br/>健康的な生活習慣の形成 健康を支援する環境づくり 仲間づくり</p>  |
| 事業内容         | <p><u>健康的な生活習慣の形成</u></p> <p><u>けんこう・まっとう大学</u><br/>大学との連携により、市民を対象に健康体力科学、地域看護学、心理学及びスポーツインストラクター等経験知識豊富な指導陣による、健康づくり運動、生活習慣病の予防、余暇教室等実技実践に主眼をおいた講義を開催、受講者に修了証を授与し、自主的な地域の健康づくり活動支援体制整備を目指す。</p> <p><u>健康情報ハンドブック</u><br/>気になる生活習慣をチェックし、改善するためのヒントや目標、また、健康づくりに取り組む時の各種情報やウォーキング・サイクリングコース、スポーツ健康関連施設を分かりやすく掲載したハンドブックを全世帯に配布。</p> <p><u>七草粥で健恋う会</u><br/>暮らしの中で忘れられようとしている、伝統の食文化「七草粥」や昔の生活の知恵や古きよきものや、伝統・文化・歴史に触れ、健康増進に取り組むためのきっかけづくりとなるよう開催。</p> <p><u>広報で健康づくりシリーズ(1年間通年で掲載)</u><br/><u>~日常生活の中でできることから目標を!~</u></p> <p><u>健康文化シンポジウム「健康づくり学問所」</u><br/>健康の維持・回復・増進に有益な地域の貴重な健康資源を、多様な視点から発掘し、利用し、学ぶことにより、健康づくりに取り組むためのきっかけづくりとなるよう開催。</p> <p>&lt;基調講演&gt;「地域の健康資源を生かした健康づくり」<br/>&lt;パネリストセッション&gt;健康づくりを市民運動に盛り上げる!<br/>~ 健康資源を利用し健康づくりを始めましょう ~</p> |

|       |  |
|-------|--|
|       | <p><u>健康を支援する環境づくり</u></p> <p><u>健康づくり運動指導体制整備</u><br/> 高齢者を含む市民の、健康の維持から基礎体力向上・競技力向上等健康づくりニーズに対応する指導体制（健康運動器具整備、健康運動指導士・インストラクター等の配備）を文化体育館で整備。</p> <p><u>高齢者筋力向上トレーニング事業</u><br/> 健康づくり運動指導体制整備に基づき、高齢者を対象に科学的データに基づく筋力向上トレーニングを6ヶ月実施。<br/> 事前に、運動指導等担当者を対象に、疾病や栄養・運動、医学、栄養学、体力学等基礎講習を実施。</p> <p><u>ウエルネスマネージャー養成研修</u><br/> 科学的な根拠に基づく健康増進システムを、よりの確に導入するため、関係研修会に職員を派遣。（つくば市・大洋村）</p> <p><u>仲間づくり</u></p> <p><u>健康づくり運動支援</u><br/> 健康づくり運動教室、予防教室、高齢者筋力向上トレーニング事業修了者の自主グループによる健康づくりを継続し指導。</p> <p><u>その他関連実施事業</u></p> <p><u>医療費調査</u><br/> レセプト分析に基づき、健康づくり対策事業を調査検討する。</p> |
| 実施体制  | 健康福祉部（健康保険課、健康センター松任） 市民生活部（市民健康づくり対策室）、教育委員会（スポーツ振興課）等の連携に基づき推進する。  |
| 実施効果  | 市民健康づくり対策事業の総合的な推進と、従来から実施している保健・福祉・医療事業の推進・連携により、市民の健康づくりに十分効果が期待できる。   |
| 今後の課題 | 当市は、平成17年2月、広域合併により「白山市」としてスタートする。健康増進法に基づく地域計画策定はもとより、従前の健康づくり事業の整理統合調整も喫緊の課題となっているが、現行の事業で十分事業効果が期待できる事業については、新市においても、継続・拡大するとともに、効果評価に基づき積極的に推進したいと考えている。   |
| 連絡先   | 松任市市民生活部市民健康づくり対策課<br>TEL 076-274-9575（直通）<br>FAX 076-274-9535（市民生活部）<br>E-mail <a href="mailto:jouhou@city.matto.ishikawa.jp">jouhou@city.matto.ishikawa.jp</a>   |

|              |   |
|--------------|---|
| 事業名          | 喫煙対策の取り組み   |
| 自治体名<br>(人口) | 岐阜県多治見市<br>105,877人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | たじみ健康ハッピープラン(健康日本21地方計画)  |
| 事業予算         | 897千円(一般財源)   |
| 事業目的         | 喫煙は多くのがんの原因となり、急増している肺がんの主原因である。<br>また、自ら予防できる病気の最大の原因である。<br>多治見市の喫煙率は男性47.5%、女性11.7%である。しかし、今後禁煙したいと考えている人も約半数いることが健康調査の結果わかった。多治見市では、生活習慣病予防を重視し、科学的根拠があり、効果が見込まれる「喫煙」をプランの優先課題とし積極的に取り組んでいる。  |
| 事業内容         | <p>1. たばこに関する正しい知識の普及<br/>喫煙対策指導者マニュアル(冊子・CD-ROM)の作成<br/>たばこは嗜好品と認識している人が多く、たばこに関する正しい知識を普及するために、関係機関・団体が情報を共有化し、様々な機会に喫煙に関する情報提供ができることを目的とし作成。<br/>内容:市の健康データ、喫煙の害、受動喫煙について<br/>禁煙の効果、禁煙・分煙対策など<br/>お気軽健康講座<br/>町内単位の健康講座を開催(400町内会中86町内会で実施)</p> <p>2. 禁煙・分煙対策の推進<br/>公共施設の禁煙化<br/>H14.5 庁内喫煙対策連絡会議を設置し検討開始<br/>H14.5~6 各施設の取り組み状況・課題について調査実施<br/>H14.8~9 職員への啓発(研修会開催、庁内広報誌で啓発)<br/>H14.9~ 喫煙対策の方針検討(禁煙か分煙かで検討)<br/>H15.4 方針決定・禁煙化に向けて準備開始<br/>H15.5.31~ 公共施設禁煙化<br/>小中学校はH15.10.1~校舎内禁煙 H16.4.1~敷地内禁煙<br/>H15.9 禁煙対策導入後の評価(アンケート実施)<br/>事業所での禁煙・分煙化の推進<br/>アンケートの実施、研修会の開催</p> <p>3. 禁煙支援<br/>健康チャレンジ~禁煙コース~(通信制の禁煙支援)<br/>目的:全市的なキャンペーンとして多くの人が禁煙に気軽に取り組む機</p> |

|              |   |
|--------------|---|
|              | <p>会とする</p> <p>期間：5月31日～8月31日（3ヶ月間）</p> <p>内容：禁煙支援資料を禁煙開始前、禁煙開始日、禁煙1週間、1ヵ月、2ヵ月、3ヵ月後に送付。参加者は禁煙状況などレポートに記載し提出。レポートをまとめ「スワンちゃんだより」として参加者に送付。</p> <p>結果：38名参加 15名が成功（成功率39.5%）</p> <p>禁煙相談窓口の拡大（相談できる医療機関数の増加）</p> <p>4．喫煙防止教育の推進</p> <p>喫煙防止教育モデル事業の実施</p> <p>小学4年生をモデル校に指定し3ヵ年で実施</p> <p>喫煙防止教育紙芝居の実施（幼稚園・保育園・児童館などで実施）</p>   |
| <p>実施体制</p>  | <pre> graph TD     A[多治見市健康づくり推進協議会] --- B[喫煙対策検討会議]     B --- C[たじみ健康ハッピープラン庁内連絡会議]     C --- D[庁内喫煙対策連絡会議] </pre> <p>多治見市健康づくり推進協議会</p> <p>喫煙対策検討会議<br/>年3回実施。施策の立案、進捗状況の把握、評価を行う。<br/>学識経験者、保健医療関係団体、市民団体等11名で構成。</p> <p>たじみ健康ハッピープラン庁内連絡会議<br/>プランの総合的な進捗状況について把握・検討</p> <p>庁内喫煙対策連絡会議<br/>庁内の喫煙対策について検討。各課の課長8名で構成</p> |
| <p>実施効果</p>  | <p>多くの関係機関・団体の喫煙対策指導者マニュアルの積極的な活用により、多くの市民へ喫煙の正しい知識が普及できる。また、「禁煙・分煙対策の推進」「禁煙支援」「喫煙防止教育の推進」を総合的に実施することにより、喫煙率の低下を期待している。</p>   |
| <p>今後の課題</p> | <p>1．無関心層へのアプローチが課題。事業所への積極的な介入が必要となる。産業保健分野の団体等との連携が重要だと考える。また、飲食店での受動喫煙防止を推進していきたい。</p> <p>2．喫煙防止教育については、学校・地域・家庭の連携が必要と考え、全体を巻き込んだ展開を検討している。</p>   |
| <p>特記事項</p>  | <p>繰り返しあらゆるところで喫煙の情報提供をする。また、「禁煙・分煙対策の推進」「禁煙支援」「喫煙防止教育の推進」を総合的に推進している。</p>  |
| <p>連絡先</p>   | <p>岐阜県多治見市保健センター 健康づくりグループ</p> <p>TEL：(0572) 23-6187 FAX：(0572) 25-8866</p> <p>E-mail：<a href="mailto:hosen@city.tajimi.gifu.jp">hosen@city.tajimi.gifu.jp</a></p>  |

|              |  |
|--------------|--|
| 事業名          | こころのケアネットワークづくり事業  |
| 自治体名<br>(人口) | 三重県<br>1,858,114人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)  |
| 事業の根拠        | 三重の健康づくり総合推進計画(ヘルシーピープルみえ・21)  |
| 事業予算         | 1,495千円(一般財源)  |
| 事業目的         | <p>近年、児童虐待、いじめ、家庭内暴力、リストラ、勤労者の自殺等各ライフステージにおいて様々なメンタルヘルス問題が発生しており、特に青年期・中壮年期のこころの健康づくりに対する早急な対応が求められている。</p> <p>平成13年度に、高校生・大学生等の青年期と中壮年を対象に実態調査を実施した結果、こころが不健康になったときに気軽に相談できる機関や、日常生活の中で気づいてくれる人、適切な助言やサポートのできる人の育成が必要との結果が得られたため、メンタルヘルスケアサポートネットワークの構築を目指し、こころの健康づくりの推進を図ることを目的とする。</p>  |
| 事業内容         | <p>こころが不健康になったときに気軽に相談できる機関や、日常生活の中で気づいてくれる人、また適切な助言やサポートのできる人を育成していくため、身近な地域で保健・福祉に関する相談を受ける立場の人を対象にリスナー(傾聴者)養成研修を行う。</p> <p>また、県および市町村保健師がリスナーを養成する指導者として活動できるようにリスナー指導者養成研修を実施する。</p> <p>さらには、住民の方がこころの健康づくりの大切さに気づいてもらうための講演会を開催する。</p> <p>このような活動をとおして心の問題に係る諸機関とのサポートネットワークを構築し、心の問題を早期に発見し、重症化に至らないような環境を整備する。</p>  |
| 実施体制         | <p>サポートネットワークを構築していくため、平成14年度先行的に3ヶ所の保健所にこころの健康づくり担当者を配置し、精神保健福祉センター(三重県こころの健康センター)が、担当者をサポートするとともに、地域でこころのケアができる人(リスナー指導者)としての養成を行った。また、担当者は地域でこころの健康づくりをサポートする人(リスナー)の養成を地域の実情に合わせ、児童民生委員、社会福祉協議会職員等を対象に行った。</p> <p>14年度の実績が認められ、今年度は全保健所に担当者が配置され、先行3地域をモデルとして、昨年度に引き続き今年度担当となった県保健師・市町村保健師を中心に、こころの健康センターにてリスナー指導者研修を実施するとともに、地域においては、健康づくり推進員や児童民生委員等を対象にリスナーの養成を行った。</p> |

|       |   |
|-------|---|
| 実施効果  | <p>これまで地域におけるメンタルヘルス対策の必要性は認識されていたが、担当者を配置して積極的に取り組むことができたことは大きな成果といえる。また、こころの健康センターが中心となって、担当者としての育成を図り、各地域をサポートした。これによって、センターとしての役割・地域での役割が明確にできた。</p> <p>事業実施にあたり、阪神・淡路大震災の時により身近な住民が被災者のこころの支えになったということから、当県においてもより多くの方が心の問題に対して気づくことができるよう、まず「人の話しに耳を傾けることができる人」を地域で養成していくことから始めた。誰を対象にという部分では、ある地域では市保健センターの保健師に相談を持ちかけ、「児童民生委員が社会情勢によって多様な相談を持ちかけられ困っている」との助言で、昨年は各地区から1名ずつ参加者を選出してもらった。SK法・ロールプレイング・五感の訓練・交流分析等、企業で実施しているリスナー研修を参考に研修の組み立てをし、6回コース中5回の参加者に修了証を渡した。</p> <p>受講者からは、「このような研修を待っていた」との感想が寄せられ、その結果、今年度は昨年度のリスナー修了者から、自分たちの地域で実施して欲しいとの要望が上がり、その内2ヶ所で実施することとなった。また、市町村からも地域住民のメンタルヘルス対策事業を実施するうえで協力依頼があり、協働で事業を実施した。</p> |
| 今後の課題 | <p>養成されたリスナーが地域で活動していくための支援や組織としての育成、リスナーとしての資質をより高めていくための継続研修が必要である。</p> <p>また、今年度配置された担当者が、各地域のニーズを把握したうえでの事業展開が必要であり、そのためにも各担当者がこころの健康づくりについて一層の知識を深め、力量を高めていくことが重要である。</p>  |
| 特記事項  | <p>今年度のリスナー指導者養成研修では、昨年度養成された指導者が講師となって、リスナー養成研修を企画するための研修を担当した。</p> <p>リスナー養成研修では、10時間の研修受講者に対して修了証をお渡ししたが、欠席者が少なく関心の大きさを実感した。</p>   |
| 連絡先   | <p>〒514-8570<br/>三重県津市広明町13<br/>三重県健康福祉部健康づくり室健康づくり総合推進グループ<br/>電話 059(224)2294<br/>FAX 059(224)2340<br/>メール kenkot@pref.mie.jp</p>   |

|              |   |
|--------------|---|
| 事業名          | 健康阿新21推進事業  |
| 自治体名<br>(人口) | 岡山県<br>1,957,313人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | 健康おかやま21、健康阿新21   |
| 事業予算         | 2,271千円(一般財源)   |
| 事業目的         | <p>近年、子どもの朝食抜きや、偏食による栄養の偏り、食事の不規則性、また、コンビニ・外食産業の隆盛等で家庭外で食事をする若者の増加など、子どもの食事に係わる問題が多く出てきている。</p> <p>次代を担う子ども達が、幼い頃から健康的な食習慣を身に付けられるように環境を整えることが望まれる。</p> <p>このため、教育機関、各種関係団体と連携をとり「朝食毎日食べよう大作戦」を中心とした食育の推進と健康づくりの環境整備等をより効果的にすすめ、地域ぐるみで健康づくりをすすめるために実施する。</p>  |
| 事業内容         | <p>「朝食毎日食べよう大作戦」応援団の設置<br/>朝食献立コンクールの実施<br/>朝食地域普及啓発活動</p> <p>「健康阿新21シンボルマーク」の募集・普及<br/>「栄養成分表示店登録事業」の推進協力<br/>「禁煙・完全分煙実施施設認定事業」の推進協力</p>   |
| 実施体制         | <p>平成15年8月4日に次の団体で「朝食毎日食べよう大作戦応援団」を設置し、各市町関係課と連携をとりながら上記の～の事業に取り組んでいる。</p> <p>朝食毎日食べよう大作戦応援団</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・阿新栄養改善協議会長</li> <li>・阿新愛育委員連合会長</li> <li>・新見市小学校長会長</li> <li>・阿哲郡小学校長会長</li> <li>・新見阿哲中学校長会長</li> <li>・阿新地区保育協議会会長</li> <li>・新見阿哲幼稚園教育研究会長</li> <li>・小学校養護教諭代表</li> <li>・中学校養護教諭代表</li> <li>・高校養護教諭</li> <li>・新見市PTA連合会長</li> <li>・阿哲郡PTA連合会長</li> <li>・新見市老人クラブ会長</li> <li>・阿哲郡老人クラブ連合会長</li> <li>・阿新食品衛生協会会長</li> <li>・岡山県栄養士会阿新支部長</li> </ul> |



|              |  |
|--------------|--|
| <p>実施効果</p>  | <p>「朝食毎日食べよう大作戦応援団」を通じ、各種関係機関、団体等に事業の趣旨を周知し、各種事業をすすめることができた。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「朝食毎日食べよう大作戦応援団」を設置することにより、各種組織・団体との連携を取りながら地域ぐるみで健康づくりをすすめることができた。</li> <li>2. 特に朝食の大切さを、応援団により、各種組織・団体に広げることができた。</li> <li>3. 朝食献立コンクールでは応募作品が196点あり、1次審査で選ばれた16点については実際に調理し審査した。<br/>審査の結果、優秀作品は献立集とし、管内全戸に配布し、朝食の大切さの普及啓発に活用する。</li> <li>4. 健康阿新21シンボルマークについては、応募総数が299点あり、最優秀賞の作品はステッカー、シール等に作成し、今後、健康づくり啓発活動に活用する。</li> <li>5. 栄養成分表示登録店や禁煙・完全分煙実施施設については、応援団からの呼びかけもあり少しずつ輪が広がっている。</li> </ol> |
| <p>今後の課題</p> | <p>本年度、保健所管内で設置した「朝食毎日食べよう大作戦応援団」により、各種団体代表者の意見を得ることができ、健康づくり事業を地域全体で取り組むことができた。</p> <p>現在、各市町においてそれぞれ健康づくり事業をすすめているが、今後、各市町において「応援団」を設置すれば、各種団体、組織の連携がとりやすくなり、地域ぐるみで健康づくりをすすめることができ、市町における健康増進計画策定の母体となることが出来ると考えられる。しかし、現在、各市町では合併に向けて動いていて、取り組みがむずかしと思われるが、支援していきたい。</p>  |
| <p>特記事項</p>  | <p>工夫したこと</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事業実施にあたっては「朝食毎日食べよう大作戦応援団」メンバーが中心になって事業をすすめるよう働きかけた。</li> <li>2. 子ども、親、地域が自ら取り組む意識の高まりと実践に特に働きかけた。</li> <li>3. 活動に必要な予算を獲得した。</li> </ol>   |
| <p>連絡先</p>   | <p>岡山県阿新保健所 保健課<br/>住所：岡山県新見市新見2056-1<br/>電話：0867(72)1177</p>  |

|              |  |
|--------------|--|
| 事業名          | 松山市ヘルシーメニュー協力店普及促進事業   |
| 自治体名<br>(人口) | 松山市 476,619人<br>(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | 松山市ヘルスプロモーションプラン   |
| 事業予算         | 5,319.5千円 (一般財源)   |
| 事業目的         | 市民の1人ひとりが食に関する情報を得て、自らが健康管理を行うことが必要である。そのために、適正な栄養情報を提供し環境づくりに協力する店舗として「ヘルシーメニュー協力店」を募集し、住民・食品関係業者・行政が一体になって健康づくりを推進する。  |
| 事業内容         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ヘルシーメニュー協力店普及促進事業推進会の設置・開催<br/>平成14年9月に設置。<br/>年2回開催～ 事業の円滑かつ効果的な推進を図る。</li> <li>・ 協力店の登録等に関する相談窓口の開設<br/>平成14年9月より開設～ 保健所栄養士及び別に定める松山市外食栄養アドバイザーによる協力店の登録等に関する店舗等からの相談、協力店を活用した健康づくりについての相談を受ける。</li> <li>・ 協力店の普及推進<br/>関係団体や行政での他課などとも協力連携をはかりながら普及推進活動を行なっている。<br/>平成15年10月で100店舗登録～ 一部献立に栄養表示を行ないその他、<u>ヘルシーオーダー・バリアフリー等、食環境を通じた健康づくりに協力する店舗を登録し(更新・変更・中止等届出の手続きも随時行なう)</u> 市民に広くお知らせする。</li> <li>・ 事後指導<br/>協力内容の確認調査を食生活改善推進員に依頼し実施した。<br/>相談・指導等は保健所栄養士等が随時行う。</li> </ul> |
| 実施体制         | <p>行政や食品関係者、消費者等との協力連携を図り、円滑な運営を図っている。</p> <p>当事業のほか従来からの健康教育の中で、松山市全域で公民館を中心に食生活改善推進員の協力をいただき、栄養改善の調理講習会を年延べ165回(33支部各5回ずつ)実施し、栄養表示の見方や栄養の知識、また外食・中食の活用の仕方等研修を行い啓発推進をしている。</p> <p>また、各講習会における指導者(在宅栄養士・食生活推進員)の養成や調理従事者等の講習会を開催し、健康づくりの支援を行っている。</p> <p>協力店の活用についての市民への周知は、市の広報誌・広報テレビ・ホームページなどのメディアや、市民や公民館、学校など各種施設へのポスター・ちらしの設置・配布によっても随時行っている。</p>  |





**(4) 既存の事業を見直して効果的な事業を立ち上げた事例**

教育事業

東京都東村山市

ヘルスアップくらぶ

岐阜県笠原町

ヘルスアップ教室

大分県臼杵市

|              |  |
|--------------|--|
| 事業名          | 健康教育事業   |
| 自治体名<br>(人口) | 東京都東村山市 142,063人<br>(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | 東村山市地域保健計画   |
| 事業予算         | 1,092千円 (一般財源)   |
| 事業目的         | 生活習慣病予防についての知識の普及を図ることを目的とした健康教育を、「運動面」「栄養面」「休養面」の3つのテーマから開催し、受講者にとって体験しやすく楽しめる内容とし、個人の健康意識の向上や健康づくりに役立てられるような内容を企画した。教室の評価方法を工夫しながら、受講者の健康ニーズにあった内容を検討実施し、健康意識の向上を目指している。   |
| 事業内容         | <p>すべて15年度より開始。</p> <p><b>【運動面】</b><br/> <b>スリム教室</b>：8日間コース年3回(エアロビ体操実施。実施前後に体力測定を行い効果測定。毎回終了後保健師・栄養士・歯科衛生士によるミニ講話を実施) <b>健康体操</b>：7日間コース年2回(呼吸法や気功を取り入れた整体体操。毎回自覚症状チェックを実施し改善効果を判定。終了者の自主グループが活動を継続している) <b>ストレッチ講座</b>：1日間コース年2回(ストレッチ体操。終了後満足度アンケート実施)</p> <p><b>【休養面】</b><br/> <b>つばマッサージ講座</b>：1日間コース年2回(自分で出来る簡単なマッサージ紹介。終了後満足度アンケート実施) <b>ダンス講座</b>：4日間コース年2回(社交ダンス。終了後満足度アンケート実施) <b>睡眠のトラブル講演会</b>：1日間コース年1回(不眠についての講演会)</p> <p><b>【栄養面】</b><br/> <b>スリム栄養教室</b>：3日間コース年3回(バランス食の講義 調理実習 歯科指導) <b>男性の料理教室</b>：5日間コース年5回(料理の仕方が分からない男性対象)</p> |
| 実施体制         | H15年に保健センターが開館したことで運動指導室・調理実習室・学習室等施設が充実し、各部屋を利用した健康教育を開催した。スタッフは常勤職員(保健師・栄養士・歯科衛生士)の他、市民スポーツ課との連携により運動指導員の派遣も行った。ダンス講師やつば講師については、保健師の資格もある講師に依頼した。  |

|       |   |
|-------|---|
| 実施効果  | <p>スリム体操については体力測定を実施しており、参加者の90%以上に筋力や瞬発力等の向上が見られ、運動の効果について参加者が実感できた。(スリム体操のみ数値的評価実施)健康体操については、回を重ねるごとに腰痛肩こり等の自覚症状の改善が得られ、終了後の満足度も高い。教室終了後も自発的な継続実施の要望が強く、自主グループに発展し活動を広げつつある。他の教室の効果判定方法はなく、教室終了後に参加者にアンケートを実施し、満足度や意見をきくことで教室内容の評価としている。全般に好評である。リピーターは申し込み段階から受け入れない形で実施しており、初心者優先としている。なお教室終了後の参加者の効果判定方法については検討中である。参加者数は全教室定員を満了した状況であった。特に健康体操とスリム体操については、公開抽選を行なうほど申し込みが殺到した。昨年までの教育事業と比較して、参加人数はほぼ倍以上になっている。</p> |
| 今後の課題 | <p>自主グループへの支援方法。<br/> 教室効果の判定方法。<br/> 各町の保健推進員活動との整合性と協力体制のあり方。<br/> 介護予防事業との連携のあり方(役割分担)</p>   |
| 特記事項  | <p>対象年齢(年齢制限あるもの)<br/> スリム体操は概ね30歳~60歳未満 健康体操は65歳未満<br/> 各教室定員人数(健康体操のみ45名定員 他教室は30名前後)</p> <p>基本健診のフォローではなく、生活習慣病予防を目的としていることで、従来の個別通知等による勧奨は行わず、市民にPR(市報等)し参加者を募集した。</p> <p>保健推進員にもPRし推進員の参加を促し、地域活動のヒントに役立てている。</p> <p>自分に合った健康法を体験したい市民が参加している。評価方法としては、単純に講座終了後の満足度をアンケートで把握する程度であるが、各教室とも概ね好評である。参加者は「高脂血症」等生活習慣病を気にしている人が多く、どの教室でも個別相談に結びつく参加者が数名いる。</p>   |
| 連絡先   | <p>東村山市役所 保健福祉部健康課 成人保健係<br/> TEL 042-393-5111<br/> FAX 042-394-7399</p>  |

|              |   |
|--------------|---|
| 事業名          | ヘルスアップくらぶ   |
| 自治体名<br>(人口) | 岐阜県笠原町<br>11,842人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)   |
| 事業の根拠        | なし  |
| 事業予算         | 0千円 (会員の会費のみで運営)  |
| 事業目的         | <p>生活習慣病予防のための教室や相談の参加割合をみると、女性に比べ男性は少ない。</p> <p>しかし、基本健診の結果では、男性の有所見率は約8割(平成15年度)という現状である。</p> <p>そのため、教室の参加者を50～60歳代の男性に限定した。この年代は退職前後で身体的・精神的・社会的にも変化が著しく、自分自身の健康問題にも関心がある時期ではないかと考えた。</p> <p>そこでいつまでも若々しく生き生きと過ごせるよう、退職後の地域交流を目的として、平成13年度より開始した。</p>   |
| 事業内容         | <p>対象者 : 50～60歳代の男性で健康づくりに関心のある人</p> <p>PR方法 : 基本健診の有所見者に対して、結果説明時に勧奨<br/>また、町広報誌にて周知を図った。</p> <p>内容 : 15年度の状況</p> <p>4月 潮見公園へウォーキング</p> <p>5月 調理実習</p> <p>6月 学習会「私の病気体験・健康法の紹介・肩こり予防体操」</p> <p>7月 カローリング</p> <p>8月 調理実習</p> <p>9月 調理実習</p> <p>10月 学習会「前立腺がん検診・喫煙・インフルエンザ予防」</p> <p>11月 マレットゴルフ</p> <p>12月 調理実習</p> <p>1月 学習会「歯周病予防」</p> <p>2月 カローリング</p> <p>3月 反省会</p> <p>会員数 : 27人</p> <p>年間12回開催するうち、学習会の3回と調理実習2回、反省会1回の計6回は保健センターが支援し、残りの6回は会員のみでの自主活動とした。</p> |



|       |   |
|-------|---|
| 実施体制  | <p>参加者の中から役員4名（会長・副会長・会計・書記の各1名）を選び、会員を6グループに分け、現在では27名の会員です。</p> <p>事業内容は役員と保健センターが企画し、年度初めの総会で会員からの意見を取り入れて決定している。</p> <p>教室の運営は、各グループで輪番制の当番が事前に参加確認の連絡と、当日の準備・運営・片づけを実施している。</p>  |
| 実施効果  | <p>平成13年度より開始した「ヘルスアップくらぶ」は参加者の年齢層も近く、一緒に食べる・運動することで連帯感が生まれ、仲間づくりも活発に行われた。</p> <p>会員からは「楽しい。これで終了するのは惜しい」と継続を望む声が多く聞かれた。</p> <p>そのため、14年度からは役員や当番を決め、栄養・運動・身体面からの健康づくり活動を積極的に展開している。</p> <p>また学習会では、保健師や管理栄養士からの一方的な説明にとどまらず、会員からも熱心に意見や質問が出され、毎回、活気のある教室となっている。</p> <p>さらに14年度からは、“かさらは福祉・健康まつり”で、ボランティア団体として手打ちうどんの店を出店し、好評だった。</p> |
| 今後の課題 | <p>ヘルスアップくらぶを今後、どのような活動目的をもったグループとして支援していけばよいのかが課題である。</p> <p>その目的を従来の会員自身の健康づくりのためとするのか、男性の健康づくりサポーターとして地域活動を行う会員の生きがいづくりのためとするのか、である。</p> <p>また、保健センターの支援なく、会員個々による自立的な活動、目的意識の育成を進めることも課題である。</p>  |
| 特記事項  | <p>事業の計画立案は、会員の要望を取り入れ、運営はなるべく会員の自主活動となるように努めた。</p>   |
| 連絡先   | <p>岐阜県笠原町保健センター</p> <p>TEL 0572-44-2285</p> <p>FAX 0572-45-0013</p> <p>E-mail kasahara@town.kasahara.gifu.jp</p>  |

|              |  |
|--------------|--|
| 事業名          | ヘルスアップ教室   |
| 自治体名<br>(人口) | 大分県臼杵市<br>36,320人(平成15年3月31日現在 住民基本台帳による)  |
| 事業の根拠        | 地区診断・臼杵市第4次総合計画  |
| 事業予算         | 500千円 (一般財源)   |
| 事業目的         | 生活習慣病予防・改善のための意識づけを行う。<br>生活習慣病予防・改善のための生活習慣への行動変容を促す。<br>生活習慣病予防・改善のために効果的な指導内容を評価・分析する。<br>生活習慣病予防・改善のために改善された生活習慣や健康意識が継続できるよう働きかける   |
| 事業内容         | <p>対象者：高血圧・高脂血症・糖尿病・高尿酸血症・肥満の予備軍及び治療中の者、健康づくりに興味関心があるが実践ができていないもの、30～80歳、各コース30人、計300人</p> <p>期間・回数：6ヶ月間で10回(教室開設時から1ヶ月目は週1回、2～3ヶ月目は2週に1回、4～6ヶ月目は6週に1回)</p> <p>内容</p> <p>1) 検査内容：健康意識や生活習慣に関する問診及び血液検査、体力測定を教室開設時・3ヶ月後・6ヶ月後に実施</p> <p>2) 教室内容：生活習慣病予防改善のための指導内容を検討し、臼杵市のめざす将来像や生活習慣の改善・健康づくりの大切さを促す(1次予防の重要性)、検査データの見方や疾病についての説明、栄養、運動(臼杵市の筋力アップメニュー含む)、リラックス、市内医療機関マップなどを入れたキットを作成し、それをもとに実施している。教室型では、定員30名とし、栄養コース・運動コース・ミックスコースの3コースに分け、行動変容を促すきっかけづくりと意識づけをしっかりと行いながら毎回目標を設定し、自己採点したものに対し、毎回その教室の間に保健師が一人一人に対して手書きでコメントを書き、アドバイスをしている。教室終了後も生活習慣の改善を継続できるように、月1回血圧、体重・体脂肪率の測定及び歩数計のデータをパソコンに取り込みをしてもらおうと同時に階段やエレベーター、筋力アップメニュー等を実施している。教室型以外に、訪問指導と通信教育による個別指導を実施しており、教室型のメニューと同じ内容に統一している。冊子やプリント類はすべて手作りで創意工夫をこらしている。参加者には大好評である。また起きたときから寝るまで、歩数計をつけてもらい、そのデータを毎回パソコンに取り込み、グラフでその都度返し、総歩数やしっかりウォーク(連続して10分以上のウォーキング)の状態を省みて、歩き方や歩く前後のストレッチ、腹式呼吸でのリラックスなどについても話し合い、体を動かすことが習慣化し、生活の一部となるように共に考えている。毎回食事記録をつけてもらい、一日の食事バランスや栄養素の偏りなどをグラフで表し、栄養士によるアドバイ</p> |

|       |  |
|-------|--|
|       | <p>を記入し返している。また不足している栄養素を補う為の一品料理などもわかりやすくプリントなどにし、毎日の食事を楽しく、美味しく、バランス良く、自分の食べて良い量を確認しながらできるように導いている。</p>  |
| 実施体制  | 保健師が実施   |
| 実施効果  | <p>生活習慣を見直すことができる教室を実施することが必要であると考え、病態別にすることはなく、一つの教室とし、その中のグループワークの仲間を病態別とすることで集団教育のスリム化を図ることができた。また教室実施による検査結果の効果はつぎの通りである。どのコースも楽しく運動を継続することにより、BMIの改善だけでなく体脂肪率が減少している。特に体脂肪率3%以上の減少があると、血液検査データの中でも総コレステロール・TG・LDLが減少し、血圧も下がり、歩数や「しっかりウォーク」の延びはめざましく、また骨密度検査結果や体力測定の結果などはいずれも改善がみられている。3000歩から4000歩程度の「しっかりウォーク」が体脂肪率減少にもっとも有効である。また、ウォーキングばかりでなく、栄養指導とどこでもだれでもできる筋力アップトレーニング（臼杵市独自で作成メニュー）と併用することで生活習慣病の改善に効果がみられた。</p>   |
| 今後の課題 | <p>健康づくりのための生活習慣改善に興味を持ち、その方法を身に付けるためには、きっかけ作りと楽しい目標設定、目標達成度を測る工夫が必要であり、継続への意欲を生むと思われる。</p> <p>教室参加時に改善したデータや意欲、身につけた知識や行動をいかに維持させていくかが課題である。教室参加時に教室の満足度や自分の目標達成度を自分で採点してもらうことも行なっているが、保健師、栄養士から見た参加者の取り組み姿勢や理解度を評価することも必要であると考えている。この評価点と継続性の比較検討を行うことで集団教育よりも個別指導に適していると思われる集団があるのではないかと仮説を立てている。効果的なプログラムを提供するためにも、対象者の把握を適切に行なう必要があるのではないかと考えている。</p> <p>今後あらゆるデータを用い様々な角度から分析をしていきたい。どのコースが効果的、効率的で継続性が高いのか、生活習慣病予防改善のために効果的なプログラムを提供しているのか明確にしていきたい。また、このような効果測定や分析に時間をかけることなく、健康度を評価しながら保健指導が行えるようにまた、対象者が自分の状態を把握できるような指導表即座にできるように健康管理評価システムを開発中である。</p> |
| 連絡先   | <p>臼杵市市民生活保健課<br/>0972-63-1111<br/>Fax 0972-63-3063</p>  |