

自治体名	大阪府
------	-----

女性の健康支援対策の概要

平成18年国民健康・栄養調査から20～39歳女性の摂取エネルギーが1,709Kcalと食事摂取基準に比べて350kcal不足しており、20歳代の女性のやせは21%とまだまだダイエット意識の高い状況がある。そこで女子大生を「健康づくりリーダー」として養成し、健康的な生活習慣（食生活、喫煙、歯と口、骨粗しょう症予防等）を正しく理解し、自ら生活改善したことを、同世代の女性に啓発を行う。

また、中高年期の女性における更年期を上手に付き合うための対処方法についての啓発や、女性特有のがん（子宮がん、乳がん及び卵巣がん）について、特に若年女性が理解を深めることにより、がん検診の受診率向上に寄与するため、食育を推進する企業等関係団体やボランティア団体、大学との連携により、女性の健康づくりを推進する。

自治体の特徴

大阪府は生活習慣病による中高年の死亡率が高く、平均寿命が全国平均を下回る状況にあり、その原因としては、生活習慣病、特に悪性新生物（がん）、心疾患（虚血性心疾患）による死亡率が高いことが挙げられる。

人口構成・(H19.10.1現在)

	総数	男	女
人	8,670,302	4,219,619	4,450,683
割合(%)	100	48.7	51.3

15歳未満	1,204,765	617,085	587,680
15～64歳	5,691,712	2,834,154	2,857,558
65歳～74歳	1,053,872	499,996	553,876
75歳～79歳	338,408	146,383	192,025
80歳以上	381,544	122,001	259,543

女性に関する健康課題

- ・ やせによる健康リスクの情報発信
- ・ 加齢による体の変化、対処法の知識不足の解消
- ・ がんの正しい知識の普及と検診の周知による受診促進
- ・ 喫煙率低下と大学敷地内禁煙化を推進

事業費（千円）

- | | |
|--|----------------|
| (1) 思春期から30歳代における健康支援事業
(思春期からの健康支援事業「いきいき！つやつや！ヘルシーボーン」)
(大学まると禁煙化事業) | 2,890
1,382 |
| (2) 中高年期における健康支援事業（いきいき！つやつや！ヘルシーライフ） | 2,301 |
| (3) 女性のがん支援事業（健康フォーラム・乳がんセミナー） | 7,227 |

計

13,800

(1) 思春期から30歳代における健康支援事業

事業名	思春期からの健康支援事業「いきいき！つやつや！ヘルシーボーン」
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）	2,890 千円

事業目的

若年層のやせやダイエットが多いことから、女性の健康づくり特に骨粗鬆症予防を目的に女子高校生や女子大生に正しい生活習慣を身につける講座で養成し、そのリーダーが同世代の仲間に広く啓発し、生活習慣を進める。

事業対象

府内女子高校生及び女子大生を中心に管理栄養士養成校及び一般高校・大学生

事業実施体制・展開

①リーダー養成セミナー

- ・開催形態：各大学で1セミナー（2日間：開始から終了まで1ヶ月間以上とし、受講者の実践期間とする。）を開催し養成する。
骨密度・身体活動の測定・食事バランスガイドを活用した食生活診断・講義「やせや骨粗しょう症予防のための食事」・調理実習を行う。
- ・評価：食生活チェック（生活習慣調査アンケート）を教室の始めと実践後で実施し、骨粗鬆症予防を実践するための行動変容を評価する。

②リーダー養成セミナー受講者が、各自の食生活改善に取組み、実践した食事から簡単メニューを作成する。大学は簡単メニューの中から選んで、レシピにして提出する。提出されたメニューを「簡単レシピ」集として作成す。

- ③ 管理栄養士養成校の協力を得て、学園祭や学生食堂等でヘルシーミーティングを開催し、リーダーが実践した成果を、同世代の学生に啓発する。
また、学生食堂のメニューに提案し、ヘルシーメニューの推進を図る。

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① リーダー養成セミナーの開催・参加者の生活習慣調査アンケートの実施
結果： 14校（532名）
- ② 参加者が自らの食生活改善実践し、食生活改善のメニューを作成
結果： 「いきいきつやつやヘルシーボーン」簡単レシピ集を作成。（10,000部）
- ③ ヘルシーミーティングを（実施期間 平成23年1月～2月）に開催し同世代の学生に啓発する。
結果： ヘルシーミーティング参加者 288人
14校の学生食堂のメニューに提案

事業の工夫点

学生の生活習慣実態を把握することで、女性の健康問題解決の手立てとして食生活や運動習慣、学生の骨密度の結果を学生自信が認知し生活改善につながった。

学生のアイデアレシピは、同世代の学生に伝達する資料として冊子にして発行し、広く活動資料として啓発することができるようにした。

事業の効果についての評価・考察

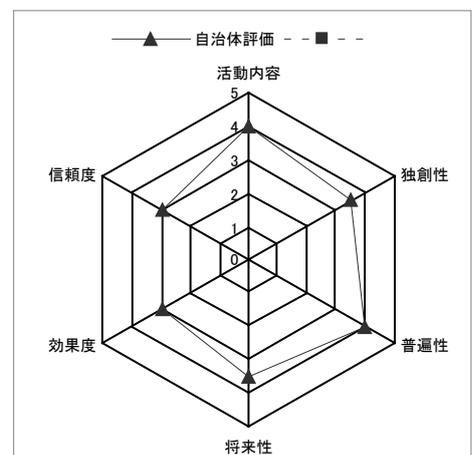
学生の食生活については更年期予防を実施した世代に比べ、朝食欠食は、ほとんど食べない(7%)、時々食べない(15.8%)と高く、野菜の摂取不足(毎食食べるは48.3%)、魚の摂取不足(毎日食べるは5.2%)や乳製品の不足(毎日食べるは38.4%)と顕著であった。骨密度の判定についても普通未満(Dランクは23.3% Eランクは2.2%あった。)学生の現状把握により、健康志向はあるものの、実際の健康管理をする上で、各自の生活を振り返るいい機会となった。

今後の課題

実際に知識や情報はあつたものの、正しい健康管理を学生の時から見につけるための機会が必要となる。

ホームページ	http://www.osaka-shokuiiku.jp/tsuzukeyou/woman_health.html
照会先	大阪府 健康医療部 健康づくり課 生活習慣病・歯科・栄養グループ

事業評価	(自治体評価)	
①活動内容	4.0	女子高校生や女子大生の若年者の集団である大学と連携し、実施している。
②独創性	3.5	将来子どもを生み育てるために必要な、母体づくりができるよう支援していることは評価できる。
③普遍性	4.0	高校・大学において、学生の健康管理を指導することは必須で、事例として展開しやすい。
④将来性	3.5	自らの健康づくりを実践できる女性が増え、周囲へ効果も期待できる。
⑤効果度	3.0	自らが実践し、その成果を同年代に啓発していることは評価できる。
⑥信頼度	3.0	保健所、学校での実施報告であり信頼度は高いが、短期間の実施になっている。



(1) 思春期から30歳代における健康支援事業

事業名	大学まるごと禁煙化事業
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)	1,382千円

事業目的

女性の喫煙は、がんを始めとする生活習慣病の発症や流産・早産の原因、新生児の発育に悪影響を与えることが明らかとなっている。

喫煙防止キャンペーン、禁煙サポート等を大学生が中心に実施することにより、受動喫煙防止の観点からも大学に通う人達全体の喫煙率の低下とキャンパス内の禁煙化を推進する。

事業対象

府内大学に通う女性を中心とした大学生及び大学教職員

事業実施体制・展開

- ① 喫煙防止運動の重要性を理解し、普及活動に取り組む意欲を身に付けてもらうため、女子大生等を対象に喫煙防止、禁煙サポート等に関する総合的なセミナーを開催し、正しい知識の提供を行い、女性の健康づくり普及員として養成する。
 - ・ 開催形態：中央で1回開催し、グループワークで地域の大学同士・大学保健所間の交流を図る。その後、保健所が支援し、各校で開催する。
 - ・ 講義：若年層が興味を持ちやすく、視覚的・聴覚的に分かりやすい教育媒体で最新情報を伝える。医師・保健師だけでなく、リーダー的に取り組んでいる大学生も講師とし、ピアエデュケーション効果を図る。
- ② 学園祭、定期健診の待ち合いスペース、小・中学校等において女子大生等が喫煙防止・禁煙キャンペーンを実施する際、保健所が技術的助言や啓発媒体の貸し出し、啓発グッズの提供などのサポートを行う。
- ③ 大学の全面禁煙化を図るため、受動喫煙の防止、喫煙者の禁煙しやすい環境づくりを推進する。

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① 喫煙防止運動の必要性を理解する・セミナーの参加・実施校数
目標：103キャンパス×10%≒10キャンパス→結果：12キャンパス
- ② ニーズに合ったセミナーを企画する・セミナーの参加者数
目標：30人×10キャンパス=300人→結果：中央44人+保健所地域257人=301人
- ③ 普及活動の必要性を理解する・喫煙防止・禁煙キャンペーン開催数
目標：103キャンパス×10%≒10キャンパス→結果：11キャンパス
- ④ ニーズに合ったイベントを企画する・喫煙防止・禁煙キャンペーン参加者数
目標：300人×10キャンパス=3,000人→結果：2,822人
- ⑤ 受動喫煙防止の推進・全面禁煙化数
目標：83キャンパス(平成21年9月1日)×110%≒91キャンパス→結果：94キャンパス(平成22年4月1日)

事業の工夫点

- ① 禁煙啓発グッズは、若い女性が関心を持つよう、「禁煙サポーター スワーン」というキャラクターを作成し、デザインを工夫した。また、一定期間、手元に置いていただけるよう、紙媒体ではなく、物品とした。
- ② 中央におけるセミナーの開催場所は、参加者に大学のキャンパスを実感いただけるよう、府立大学とした。
- ③ 学園祭等における啓発、禁煙相談は学生が主体的に取り組めるように保健所は、後方支援した。

事業の効果についての評価・考察

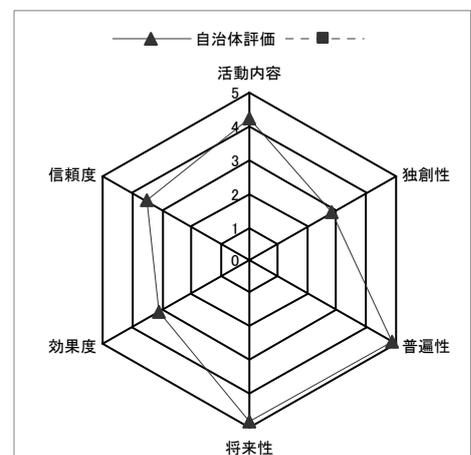
- ① 禁煙啓発グッズは、大学に活動を依頼する際、学生に受け取ってもらいやすいのと追加の希望があった。
- ② セミナーで初めて交流した保健所と大学が地域に戻って連携を図り、学生の喫煙・受動喫煙防止を継続的に進めている。
- ③ 大学におけるセミナーは、大学と連携して既存の授業を活用したり、最近課題となっている薬物乱用防止をテーマに開催することで、目標参加者数を達成できた。
- ④ 喫煙防止・禁煙キャンペーンの開催場所を学園祭会場、学生食堂、健診会場の待合スペース、小・中学校等多くの若年者が集まり、時間に余裕がある機会をうまく活用し、ピアエデュケーションの効果が発揮できた。これらの活動をサークル化した大学については、継続性を担保できる。
- ⑤ 喫煙防止・禁煙キャンペーンにおいて学生が啓発や相談を実施しても予測していたよりも多くの学生が真剣に話を聞いてくれたということで、リーダーの学生が自信を持ち、平成 22 年度も継続して取り組むこととなった。

今後の課題

- ① たばこ対策について全地域の大学・学生に関心を持っていただくような広域レベルの働きかけ
- ② 喫煙防止教育や禁煙相談の機会を全大学へ普及するための大学との連携方策
- ③ リーダーの学生を継続して養成するためのシステムづくり
- ④ 私立大学の建物内禁煙化、全大学の敷地内喫煙場所の縮小化等受動喫煙防止対策

ホームページ	
照会先	大阪府 健康医療部 健康づくり課 生活習慣病・歯科・栄養グループ 06-6944-6694

事業評価	(自治体評価)	
①活動内容	4.2	喫煙率低下のターゲットである若年者の集団である大学を拠点とした活動を展開している。
②独創性	2.8	大学生が、将来大学生になる小・中学生へ教育できるよう支援していることは評価できる。
③普遍性	4.9	多くの自治体に大学はあり、大学生の活動を後方支援することは多くの自治体で可能。
④将来性	4.8	大学進学率は年々高くなる。多くの企業で禁煙化が進むため就職前の禁煙ニーズは高い。
⑤効果度	3.1	学生が主体的に取り組む、自信を持ち、継続実施できるよう働きかけていることは評価できる。
⑥信頼度	3.5	保健所を通じて報告があったため信頼度は高いが、質的評価のデータが少なく、主観的。



(2) 中高年期における健康支援事業

事業名	いきいき！つやつや！ヘルシーライフ
分野	<input checked="" type="checkbox"/> 知識の提供 <input type="checkbox"/> 健康相談 <input type="checkbox"/> 情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 知識の普及 <input checked="" type="checkbox"/> 啓発普及
事業費（千円）	2,301 千円

事業目的

中年女性を対象に更年期を上手に乗り切るために、自らの健康的な生活習慣の改善を同世代に啓発する。
また、早期の更年期予防として女性の健康づくりリーダーを養成し、健康的な生活習慣を広く啓発することにより、女性の健康づくりを推進する。

事業対象

女性の健康づくりを推進するためのリーダーを希望する人、20～40歳代の女性を対象

事業実施体制・展開

① ライフセミナー

開催形態：講義及び実技指導・・・「食生活」「運動」「ストレス」「睡眠」の正しい知識
食生活自己点検アンケートの実施。

：14保健所で各1セミナー（2日間）を10月～平成22年2月の期間に実施する。

評価：参加者自身の健康度を把握し、健康的な生活習慣改善の行動変容を評価する。

② 市民祭りや、キャンペーン等の機会を捉えた啓発

啓発方法：ボランティア及び食育推進企業団の協力により「食生活・更年期指数診断」を実施し、リーフレットで改善方法を啓発する。また、食生活自己点検アンケートで診断をおこない、その結果について食生活改善アドバイスをおこなう。

：府内の各会場で平成22年1月～3月の期間で実施する。

評価：一般女性の健康意識の改善について評価する

③ 更年期を上手に付き合うリーフレット、及び「大阪の食事バランスガイド」リーフレットを作成し啓発する。

啓発方法：市民祭りやキャンペーン開催会場での健康相談コーナー等で配付し、一般女性への情報提供と生活改善を図るよう啓発する。

事業目標・評価項目 及び その結果

① ライフセミナーの開催・修了者に地域での啓発活動の実践を促す。

結果：修了者 14保健所管内で270名。

② 市町村での祭りやキャンペーン時に修了者による啓発をする。

結果：ライフセミナー修了者による啓発を、府内17会場で3,414人に実施し、健康意識の改善につなげた。

③ 更年期を上手に付き合うための生活習慣改善リーフレットを作成し啓発する

結果：市町村の祭りやキャンペーン等広く普及活動に活用（20,000枚）

事業の工夫点

- ① 更年期を予防することを目的に、更年期前の世代（子育て世代）に健康意識の改善を進める講座とした。
- ② 講座修了者（子育て世代）の活動の場を利用して同世代への啓発を期待し、女性特有のがん及び骨粗鬆症予防も含めて健康づくりを啓発する内容とした。

事業の効果についての評価・考察

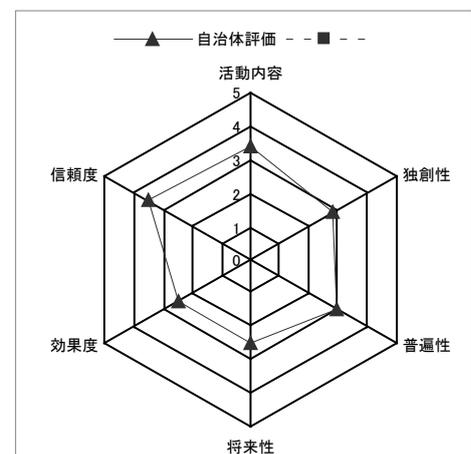
- ① 子育て世代（20～30代）が集まる機会に、更年期予防の学習を進めることで、将来の健康づくりに向けての生活習慣改善に取り組む姿勢が伺える。
- ② 食生活自己点検アンケートで診断等を行うことで、食生活の改善により生活習慣病予防を図る学習となった。
- ③ 更年期を上手に付き合うための生活習慣改善リーフレットや食生活自己点検アンケートの実施により女性の食生活状況を把握することが出来た。健康志向と実際の生活習慣に世代ごとの課題が伺える。

今後の課題

20歳代30歳代への生活習慣改善として「朝食の欠食」や「野菜の摂取不足」「運動習慣」の改善などは、育児などで時間をとられ、自分の健康管理がおろそかになるため、子育て事業と関係機関団体と連携し啓発進めていくことが重要である。

ホームページ	http://www.osaka-shokuiiku.jp/tsuzukeyou/woman_health.html
照会先	大阪府 健康医療部 健康づくり課 生活習慣病・歯科・栄養グループ

事業評価	(自治体評価)	
①活動内容	3.4	中年女性だけでなく、早期の更年期予防として、若い年代への普及活動を展開している。
②独創性	2.8	若い女性が同年代者に普及伝達することができるようにしている
③普遍性	3.0	多くの市町村で啓発事例として展開しやすい。
④将来性	2.5	自らの健康づくりを実践できる女性が増え、周囲へ効果も期待できる。
⑤効果度	2.5	自らが実践し、その成果を同年代に啓発していることは評価できる。
⑥信頼度	3.5	保健所、学校での実施報告であり信頼度は高いが、短期間の実施になっている。



(3) 女性のがん健康支援事業

事業名	健康フォーラム・乳がんセミナー
分野	■啓発活動 □健康教育 □健康相談 ■知識の普及 ■啓発普及
事業費（千円）	7, 227千円

事業目的

女性特有のがん（子宮がん、乳がん、卵巣がん）を若い世代から予防するために早期発見を促すことを広く情報を提供するための啓発や自己検診の普及を進める。

事業対象

女性全般

事業実施体制・展開

- ① 子宮がん、乳がん、卵巣がんについてわかりやすく解説したリーフレットや誕生日検診を促す啓発グッズを作成し、広く若年期から壮年期の女性に対し、がんについて知識の向上及びがん検診の受診率の向上を図る。
 - ・「受けよう乳がん・子宮がん検診」マグネット 25,000個作成し啓発
- ② 触診体験キットを使った「乳がん発見リーダー養成セミナー」を行い、セミナー後に養成リーダーに地域で触診体験キットを貸し出し、小グループで学習会の指導者として実践し、自己チェック能力を身につける。
 - ・乳がん発見セミナー
 - 触診モデルI形を15個購入し 93名養成
 - ・地域の小グループで貸し出し期間に啓発
 - 126回啓発教室を開催し、1,506人に実施
 - ・評価 自己検診習慣についてのアンケートにより、検診意欲を図った。
- ③ 女性の健康フォーラムの開催

女性の健康づくりをテーマに、思春期の「やせ」から中高年の更年期問題及び、女性特有のがんについて、正しい知識の普及と、女性が自主的に自ら健康に目を向けて健康づくりを実践できるよう大学や食生活改善推進員等と連携し、フォーラムを開催する。

 - ・事業で養成したリーダー及び啓発したグループや地域のリーダー等を対象に実施
 - 開催日時 2月4日（土）午後1時30分～4時 538人
 - ・評価 参加者アンケートにより、健康に関する意識改善について評価する。

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① 乳がん、子宮がん啓発リーフレットを作成し市町村等に配付 20,000部
- ② 乳がんセミナーでは、リーダーとしての知識の向上につなげ、啓発学習により126回 1,506人への自己点検実践の機会となった。
- ③ 各セミナーのリーダーによる活動発表により他の活動グループとの交流が実現し、フォーラム参加者への情報提供の場となった。

事業の工夫点

- ① 啓発用リーフレットやポスターにより、正しい情報を伝える媒体を活用できる用に準備した。
- ② おおよその情報を理解する人により正確な自己点検を定期的実施することを推奨できるようリーダーを養成した。
- ③ 全女性の世代層に、健康情報を啓発する場として、フォーラム形式を取った。

事業の効果についての評価・考察

- ① 啓発媒体としてのリーフレット、ポスター、マグネットについては好評を得て問い合わせがあり、各市町村にはデータの提供をする機会になった。
- ② リーダーとしての意識が養成講座で備わり、乳がんに対する認識が改善できた。また市町村活動に取り入れてもらう機会となり、キーパーソンとしての活動が今後も期待できる成果を得た。
93人のリーダーが約2ヶ月の期間に1,506名の女性に啓発し実際に乳がんのしこり模型を体験する機会を得た。今後も啓発活動は、簡単にこんにやくを使ってのしこり模型を作っての啓発が期待出来る。
- ③ 参加者からの意見交流や、家族をあわせた健康管理の情報提供の場となった。

今後の課題

地域での取り組みとして、養成したリーダーの活躍を行政側がどのようにサポートするかが問われる。

ホームページ	http://www.osaka-shokuiiku.jp/tsuzukeyou/woman_health.html (おおさか食育通信ホームページ「女性の健康支援対策事業」) http://kenkoukagaku.jp/topics/forum_100206.html (健康科学センターホームページ「女性のための健康フォーラム」)
照会先	

事業評価	(自治体評価：乳がん発見リーダー養成講座)	
①活動内容	4.0	受講者（リーダー）に留まらず、伝達講習受講者や知人、家族などに広く波及効果が期待できる活動となった。
②独創性	4.3	誕生日検診や口コミ、身近なものを利用したモデル作成等、実践しやすいアイデアを取り入れたことは評価できる
③普遍性	3.7	開場、講師等が確保できれば比較的容易に開催可能であり、既存組織の研修会などの活用も検討できる。
④将来性	3.5	養成したリーダーにはキーパーソンとしての活動が今後も期待できるが、どうフォローしていくか課題もある。
⑤効果度	4.0	受講者が自ら伝達研修を開催する事で、短期間でより多くの啓発を実現できた
⑥信頼度	4.3	専門医の協力を得て、信頼度が高く正確な啓発を実施する事ができた。

