



館山市



鴨川市

令和8年2月4日(水)

令和7年度地域・職域連携推進関係者会議

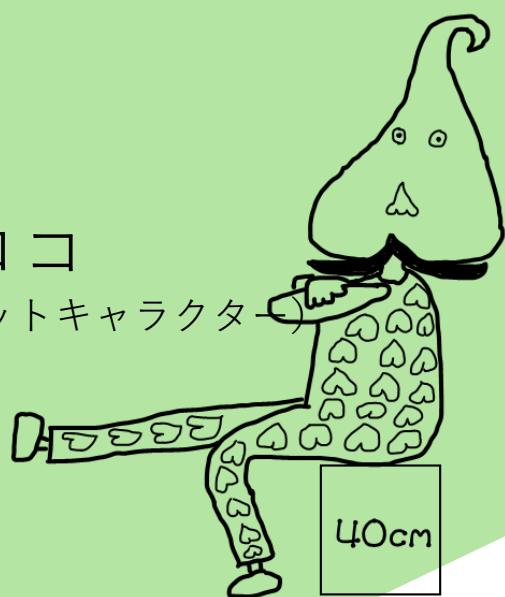
資料9

# 千葉県安房保健所 地域・職域連携推進協議会の 取り組みについて

千葉県安房保健所地域保健課

あわ口コ

(マスコットキャラクター)

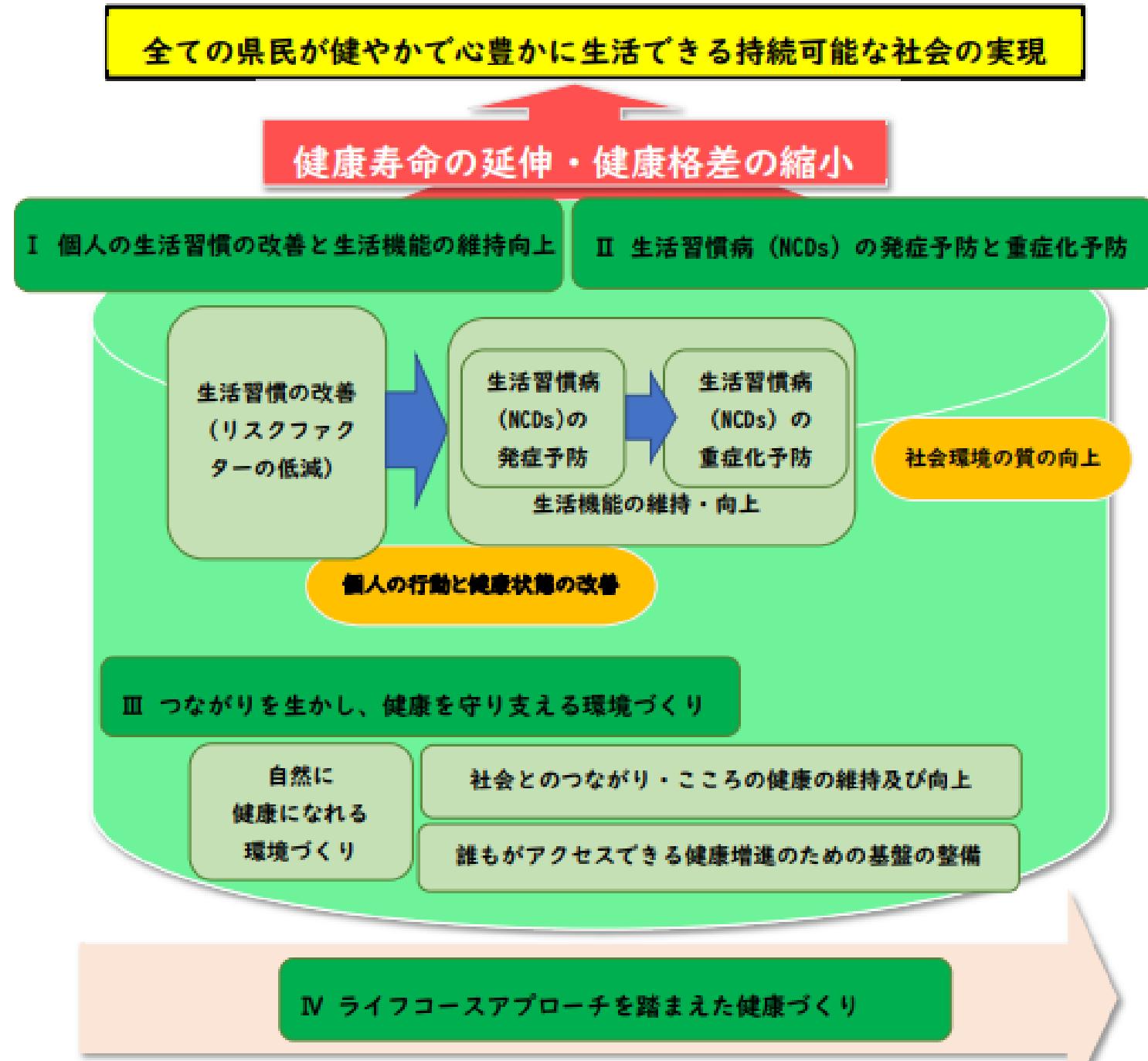


鋸南町

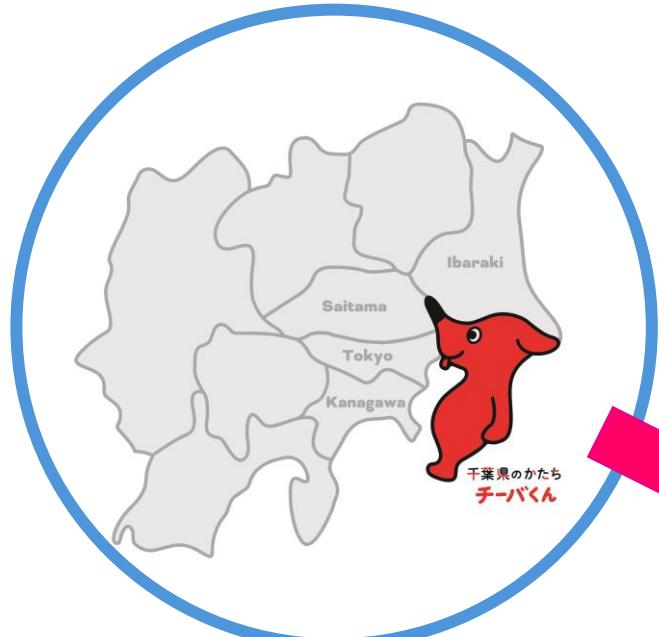


南房総市

# 健康ちば21（第3次）の概念図



# 千葉県安房保健所管内の概況



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん



千葉県HP「観光情報安房地域振興事務所」  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kc-awa/event.html#awatiikinosyoukai>

特産品  
房州びわ  
いちご  
乳製品（日本酪農発祥の地）  
食用なばな



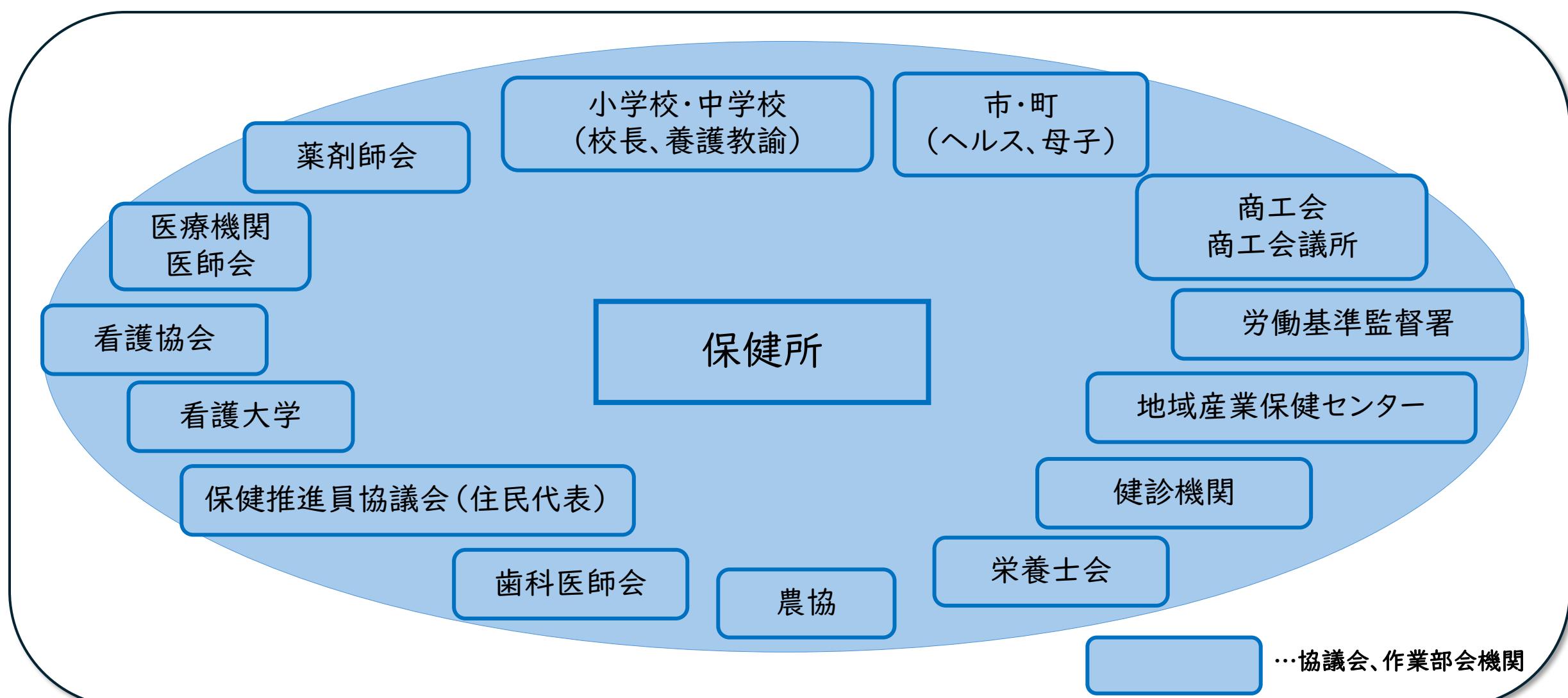
(令和6年4月1日現在)	
市町村数	3市1町
人口	115,654人
年少人口	9,352人 (8.1%)
生産年齢人口	56,501人 (48.9%)
老人人口	49,801人 (43.1%)

介護予防と生産性の確保が課題

# 協議会構成員(20団体)

## ■ 目的

管内の地域保健と職域保健の連携により、それぞれの機関が実施している健康教育や健康相談、健康に関する情報等を共有し、在住者や在勤者の違いによらず、地域の実情を踏まえたより効果的・効率的な保健事業を展開し、もって県民の健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目的とする。



# 当協議会のこれまでの取組

## ■ テーマの変遷

項目	年度	H19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	RI	2	3	4	~
特定健診・保健指導																		
メンタルヘルス対策																		
喫煙防止対策																		
睡眠対策																		
ロコモティブシンドローム対策																		

## ■ 次テーマ選定・準備(令和3年度)

運動不足・転倒災害の課題があり、次テーマ案を身体的フレイルに  
生活や仕事の合間に可能な運動の啓発や推進員育成の検討  
管内市町の介護予防事業に関わるロコモ度テスト開発者(理学療法士)に協力依頼

理学療法士の委員への参加。評価指標や事業内容の助言を得ることになった  
「身体のケア、健康寿命の延伸は生産性維持になる」  
「立つ・歩く機能の小さな気づきは大きな一步になる」と協力について快諾

# 事業計画策定～実施

## ■ 令和4年度から新テーマで活動

地域：事業参加は退職後の世代が多い

職域：労働力の確保、健康経営が進まない、運動不足

テーマを「身体的フレイル」から「ロコモティブシンドローム予防」として  
協議会・作業部会委員全員で対策について学ぶ機会を企画

商工会議所へ地域・職域の共同事業の相談

「関係者のメリットが重要」「既存事業への参加が効果的」

「関係者と交渉の際、自分が間にに入る」

ショッピングモールでの既存事業で啓発へ

各委員の協力可能なイベント情報の集約

事業計画内容が拡大、委員同士の活発な意見交換

# 事業計画

## 安房保健所地域・職域連携推進事業実施計画(令和4~9年度)【令和5年改訂第2版】

テーマ:ロコモティブシンドローム予防 ~忙しい毎日、カラダにちょっとイイこと始めよう~

	事業内容	令和4年度 (1年目)	令和5年度 (2年目)	令和6年度 (3年目)	令和7年度 (4年目)	令和8年度 (5年目)	令和9年度 (6年目)
事業		・テーマ決定 ・事業実施計画作成	・目標値の設定		・中間評価	・次年度テーマ検討開始	・最終評価 ・次年度テーマ検討
普及啓発	①ホームページによる健康情報の発信	・管内保健医療資源の情報共有	・ホームページに掲載する動画や啓発媒体(チラシ・ポスター)の検討 ・ホームページの作成				
	②市広報紙、会報紙、地域新聞等の掲載	・保健所だよりの掲載 ・房日新聞の掲載			→	→	
	③啓発リーフレット等			リーフレット作成 パネル発表 啓発グッズ	事業所取組周知 リーフレット配布 (6年生へ配布)	リーフレット配布 (小学6年生)	
共同事業	④イベントの参加	・各機関で実施しているイベントの情報共有	→				
	⑤講演会・研修会の開催 講話の実施	・関係者、保護者向け研修会の開催			→	→	
	⑥事業所に講師派遣を行い、運動機能測定・運動指導実施	・実施内容の検討	→				
アンケート調査	⑦地域の実態を把握するため、一般住民・事業所を対象としたアンケート調査の実施	・調査内容の検討	初回調査実施 (7/5~9/15)		中間調査実施 (6月)		最終調査実施 (6月)

# 評価指標策定(ストラクチャー／プロセス)

	評価指標
ストラクチャー（構造） プロセス（過程）	<ul style="list-style-type: none"><li>① 連携に必要な関係機関が協議会の構成機関となり、地域一体となった取組を行っている。</li><li>② 各関係機関が保有するリソースや既存の取組が共有され、相互に活用できるようになっている。</li><li>③ 啓発媒体（チラシ、ポスター等）を作成し、ホームページ上に整備している。</li><li>④ 収集・分析したデータに基づき、地域特有の健康課題が特定されている。</li><li>⑤ 連携して取り組むべき優先課題を設定している。</li><li>⑥ 事業を評価するための評価指標が設定されている。</li><li>⑦ 年間計画等が具体的に整理されている。</li><li>⑧ 各関係機関と連携をとり、事業対象者に合わせた共同事業を毎年実施している。</li><li>⑨ 共同事業を評価するためのデータを収集し、評価を行っている。</li></ul>
アウトプット (事業実施量)	<ul style="list-style-type: none"><li>① ホームページの閲覧数</li><li>② 地域新聞・市広報紙・会報誌等の掲載回数</li><li>③ (住民向け) 共同事業の実施回数及び参加者数</li><li>④ (事業所向け) 共同事業の実施回数及び参加者数</li><li>⑤ 啓発媒体の配布数</li></ul>

# 実態調査／評価指標策定

	評価指標	ベースライン値 (令和5年度)	中間評価 (令和7年度)	目標値 (令和9年度)
短期的 アウトカム (結果)	① 運動習慣者の割合の増加	19%	23%	24%
	② 日頃から体を動かす習慣がある人の割合の増加	36%	57%	41%
	③ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加	21%	20%	26%
	④ 足腰に痛みのある人の割合の減少	21%	32%	16%
	⑤ いきいきと働ける人の割合の増加	79%	82%	84%
	⑥ プレゼンティーズムの改善 (100% - 住民調査「問16」の回答値の平均値)	16%	15%	11%

## 中間評価から

- ・運動習慣は4%、日ごろから体を動かす習慣は21%増加。日常生活で取り入れやすい運動の周知が効果的である可能性
- ・足腰の痛みがある者は若年層～増加あり。いきいき働くなど労働生産性向上の妨げになっている要因と考えられる

手軽で取り組みやすい「ながら運動」や「足腰の痛みを改善する視点を持った運動」の啓発が必要

# イベント、研修会等

## ■ 労働衛生週間説明会

その他

## ■ ショッピングモールとの連携 そだてタウンinイオン館山

労働基準協会  
労働基準監督署

## ■ スポーツ推進員との連携

楽しい運動教室

スポーツ課

65歳からの体力測定

## ■ 田原ふるさとフェスティバル(鴨川市)

看護協会  
社会福祉協議会  
地域リハ

## ■ わたしの体力チェック(館山市)

## ■ 管内栄養士会研修会

管内栄養士

など...



様々な機関や団体と連携を取りながら  
ロコモ予防の取り組みを推進

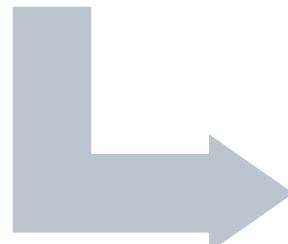
# 事業所への介入

## ■ 取組の流れ

全国労働衛生週間説明会で健康経営の視点から  
ロコモ予防への取組に关心のある事業所の手上げ

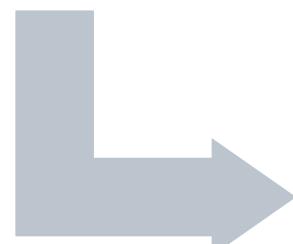
### 現状の確認

- ・担当者ヒアリング等



### 各種メニュー

- ・ロコモ度測定
- ・運動プログラム
- ・健康講話



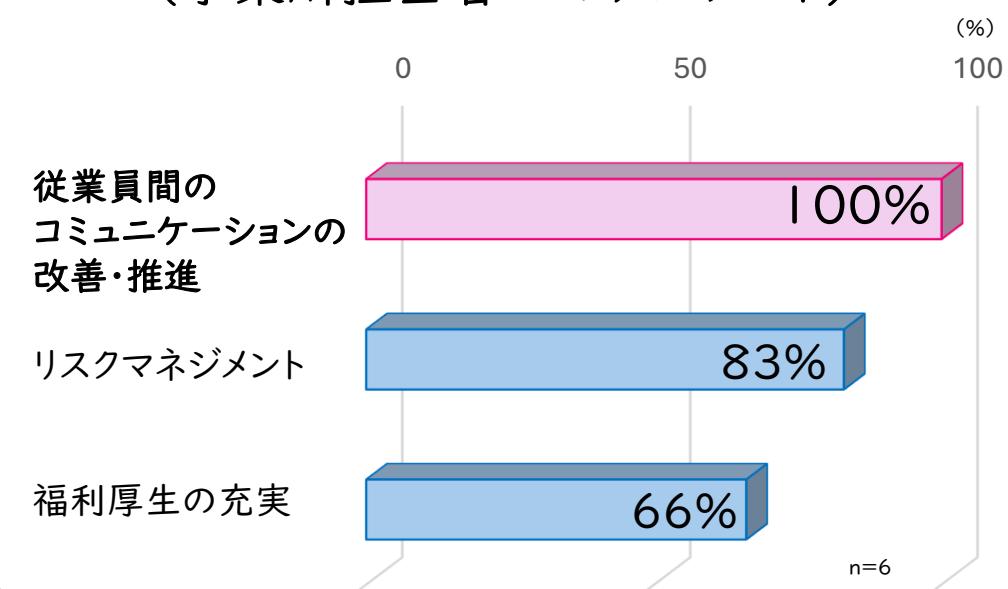
### 効果確認

- ・ロコモ度測定
- ・担当者、参加者へのアンケート

立ち上がりテスト台



取組で効果を感じられた点  
(事業所担当者へのアンケート)



# 事業所への介入 具体的な取組（例：金融業）

## ■ メリットと取組方法提案

### 事業所説明資料（抜粋）

#### 健康経営の企業価値への寄与

- ・ジョンソン＆ジョンソン（J&J）では、75年前に作成された“Our Credo”において、全世界のグループ会社の従業員およびその家族の健康や幸福を大事にすることを表明している。
- ・同社では、**健康経営に対する投資1ドルに対するリターンが3ドルになるとの調査結果**も出している。

—— J&Jの“Our Credo” ——

Our Credo

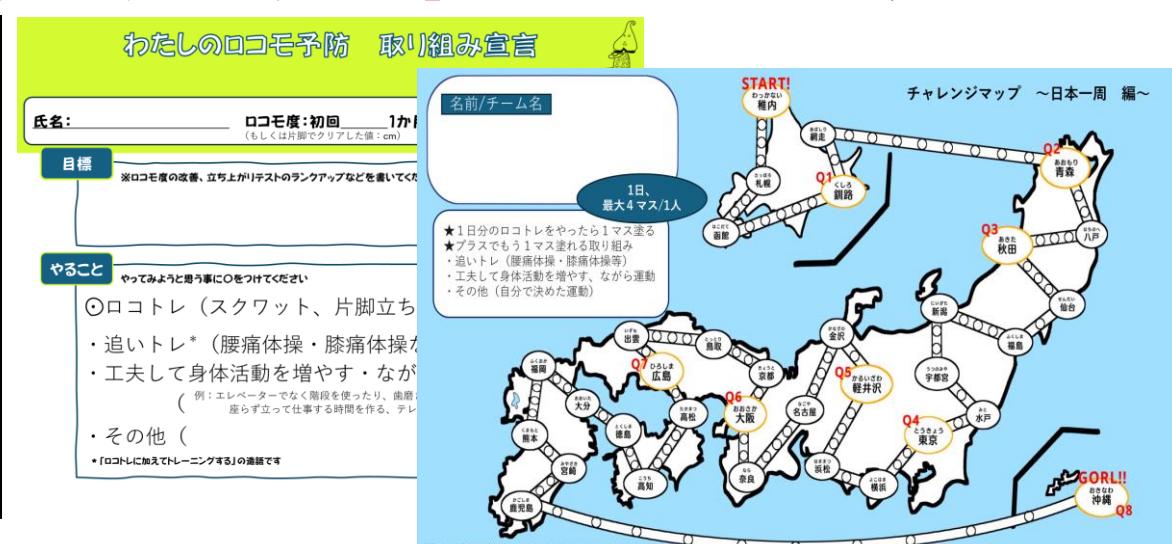
健康経営への投資に対するリターン

○ J&Jがグループ世界250社、約11万4000人に健康教育プログラムを提供し、投資に対するリターンを試算。  
○ 健康経営に対する投資1ドルに対する3ドル分の投資リターン

事業所としても、従業員の健康づくりは課題と考えていた。しかし、啓発してもなかなか変わらないとのこと。

健康経営に取り組むメリットを確認し、事業所にできるだけ負荷がなく取り組めそうな内容を検討。

健康づくりは資産形成として講演会を開催。所在地の市保健師も参加。ロコモ度テストで「気づき」講演で「学び」「社員全員で楽しむ」プログラムを提案。



# 事業所への介入 結果と今後について

## ■ 介入効果

- 講演後のアンケートで「これから気をつけていきたい」との回答が85%あり、事業所内での取組(立ち上がり台の設置)や個人の取組継続など、行動変容へのきっかけになった
- 健康課題解決のための相談先に悩んでいた事業所と専門職をつなぐ機会
- 市町の保健部門とのつながりづくり、健診や事業案内ができた
- 労働衛生部門の制度の更なる周知となった(エイジフレンドリーガイドライン等)

## ■ 今後の事業所介入

- 従業員の行動変容への困難感、事業所窓口担当者の負担軽減
  - 事業所代表や担当者の認識により取組が左右されてしまう
  - 介入後の継続が課題
- ▼
- 勤務内容・時間に左右されない介入方法、個々の意識によらない取組へ継続支援の視点も踏まえた「自然に健康になれる職場環境づくり」

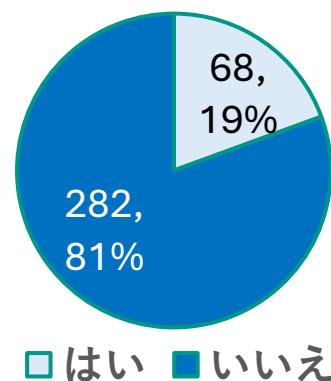
# 実態調査を通じた学校との連携

## ■ 実態調査(運動習慣等)の実施

対象:管内小学5年生、中学2年生の保護者

- 令和5年度 対象1567人 回収362名(初回)
- 令和7年度 対象1440名 回収933名(中間)

1日30分以上の運動を週2回以上、  
1年以上していますか。(n=350) 健康に関するアンケート調査結果(保護者)(令和5年度実施)から抜粋



県内全体と比較し、運動習慣が少なく、  
50歳代で「はい」と回答した割合は  
30~40歳代に比べて低い傾向だった



## ■ 研修会・講演会

- 家庭教育学級
- 保健主事・養護教諭合同研修会

# 看護系大学とリーフレットを共同作成

## ■ 小学校高学年を対象にしたリーフレットを作成

### 【おもて】

みんなで  
やってみよう!

問題:どのようによぼうしたらよいでしょう?  
答え:体を使ったあそびやスポーツ、体育を  
せっこうてきに行う!

いつまでも元気な体でいるために、**きそく正しい食事と運動をつづける**  
**ことが大切です。**  
おうちの人やお友だちといっしょに、少しずつ取りくんでみましょう!

バランスゲーム

外であそぼう

バランスのよい食事を  
よくかんで、しっかり  
栄養をとる

自分からすすんで  
おでついだい

なるべくかいだんを使う

みんなで元気に  
スポーツ!

食事についてのくわしい内容はこちら→

参考:「健康づくりのための身体活動一覧表2023 (子ども版)  
○これからはじめておきたい!子どもココモ図鑑」

引用: ロコモオンライン、日本整形外科学会  
ロコモシンジローム予防啓発公式サイト

あわちいき  
安房地域の子どものためのロコモ予防リーフレット

あなたはだいじょうぶ?  
早めが大切!  
ロコモよぼう

2023年春  
安房地域連携推進協議会  
安房医療大学  
フジコットカラクリー  
はーこらん

### 【うら】

ロコモチェック!

子どもロコモになっていないか、  
4つの動きでチェックしよう!  
4つぜんぶできたらセーフ!

①体のバランス

ロコモティップシンドロームとは?  
ロコモティップシンドローム(ロコモ)とは、立つ・歩くといった動きが、しにくくなったりといったことです。  
子どもでも日ごろから運動をしないと、ロコモになってしまい、転んでけがをしやすくなります。  
そのため、子どもロコモのよぼうが大切です。

作成:東邦医療大学 保健師教育課程4・3年  
安房保健所 地域・職域連携推進協議会

②下半身のやわらかさ  
かはんしん  
足のうらをゆかにつけて  
後ろにたおれず  
しゃがめますか?

片あしで立ち、  
ふらふらせずに  
5秒以上できるか、  
左右でやってみよう

③上半身のやわらかさ  
じょうはんしん  
両手をまっすぐ上に  
上げることができますか?

④肩甲骨と股関節のやわらかさ  
けんこうこつ こかんせつ  
(足からせなかにかけてのやわらかさ)

ひざをのばしたまま、  
指が床につきますか?

せなかが丸くなっている  
★せなかが丸くなっている  
★バランスをとるために、おなかがつき出ている

こんなせなかになっていたら  
気をつけて!

★あごが出ている  
★せなかが丸くなっている

★せなかが丸くなっている



# 管内栄養士会「ロコモ予防レシピ集」作成

■ 「不足しがちな栄養素を意識して摂取できる」  
「朝食や昼食に取り入れやすい」レシピ集



千葉県 chiba prefecture

ホーム くらし・福祉・健康 教育・文化・スポーツ しごと・産業・観光 環境・まちづくり 県政情報・統計 防災・安全・安心

サイト内検索 検索

ホーム > くらし・福祉・健康 > 健康・医療 > 保健所（健康福祉センター）> 安房保健所（安房健康福祉センター）> ロコモ予防レシピ集

更新日：令和7(2025)年7月18日 ページ番号：787812

ロコモ予防レシピ集

ロコモ予防レシピを活用してみませんか？

ロコモティブシンドロームの予防には、適度な運動と1日3食の食事の際に栄養素等バランスのよい食事を心がけることが大切です。

このたび、安房保健所管内栄養士会の協力のもと、簡単でおいしく、不足しがちな食品群や栄養素がとれる、栄養士のおすすめ料理をレシピ集としてまとめました。

主食、主菜、副菜、おやつで分類されているので、欲しい一品がすぐみつかります！ぜひご家庭でお試しください。

ご利用の際は [PDF 利用ガイド \(PDF: 96.1KB\)](#) をご確認ください。

全体版

[PDF ロコモ予防レシピ集 \(全体版\) \(PDF: 4.424.1KB\)](#)

※ファイルサイズが大きいため閲覧の際はご注意ください。

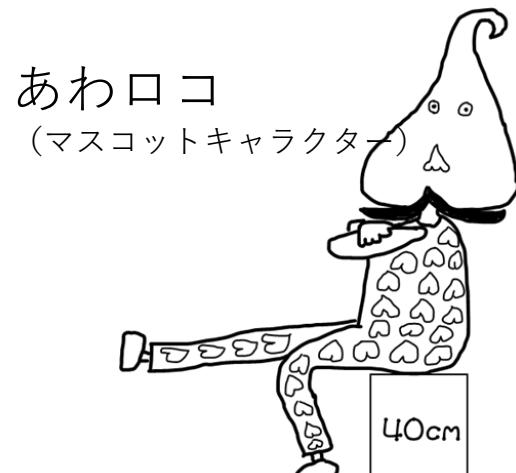
各レシピには、毎日食べたい10食品群（魚、油、肉、牛乳、乳製品、緑黄色野菜、海藻、芋、卵、大豆製品、果物）のうち、レシピに使用している食品群を示しています。各食品群別リストの食品群を含めてレシピが構成されています。

★安房保健所ホームページからダウンロードできます  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/kenkousoudan/locomo-eiyou.html>



# 啓発

## 独自の啓発キャラクターの活用



©2023 安房保健所地域・職域連携推進協議会



## 保健所だよりへの掲載

### 運動と食生活の ポイントについて 情報発信



## 地域新聞社記事への掲載

広告欄に不定期で  
運動、栄養等  
いろいろなパターンを  
掲載



房州日日新聞

## 南房総リハビリテーション文化祭

啓発リーフレット  
作成の過程を  
ポスター発表



# 今後の新たな取組

## あわ口コ体操動画作成

### ■背景

- ・腰痛を経験する住民が多い
- ・気軽に健康づくりに取り組むツールが必要

### ■目的:

地域住民・就労者向けに、短時間で安全に実践できる腰痛予防体操を提供。スキマ時間を活用し運動への心理的ハードルを下げ、生産性向上と健康増進を目指す。

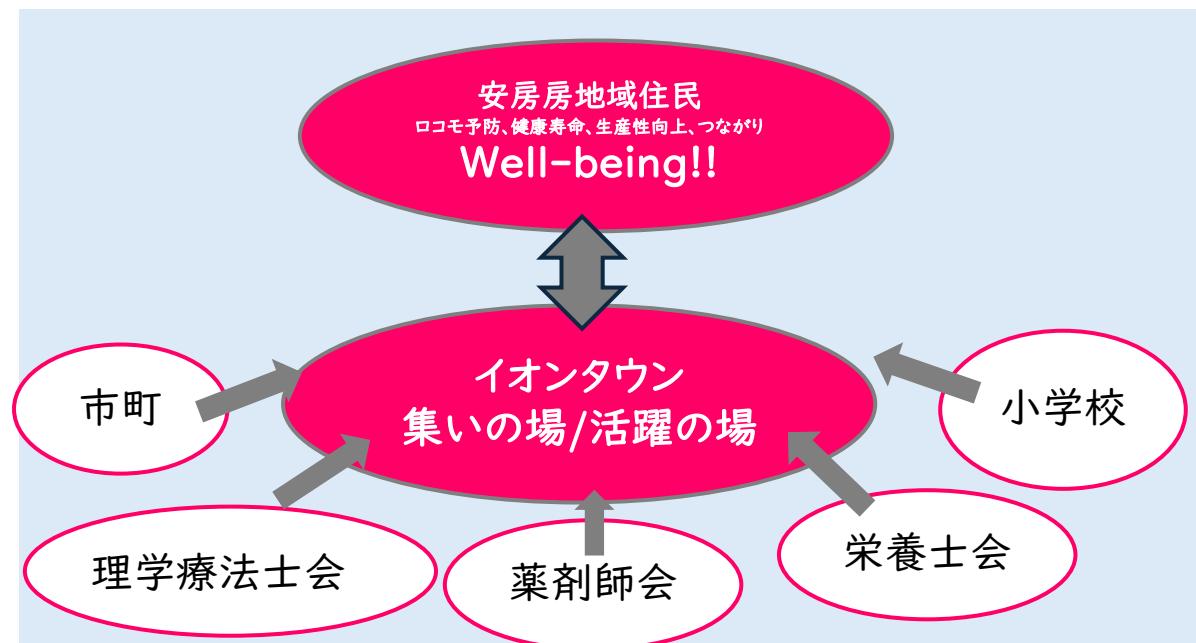
### ■内容:

理学療法士監修による安全・効果的なエクササイズ  
腰痛の症状に応じた 伸展時痛対応パターン  
屈曲時痛対応パターンを収録  
「ながら運動」に適した短時間構成  
チーバくんや市町のご当地キャラも出演してもらい、  
“安房”の魅力をアピールする

### ■周知方法

千葉県公式セミナーチャンネル(Youtube)  
保健所ホームページHP、商工会グループライン  
安房地域振興事務所インスタグラム

## 集いの場×健康イベントプロジェクト

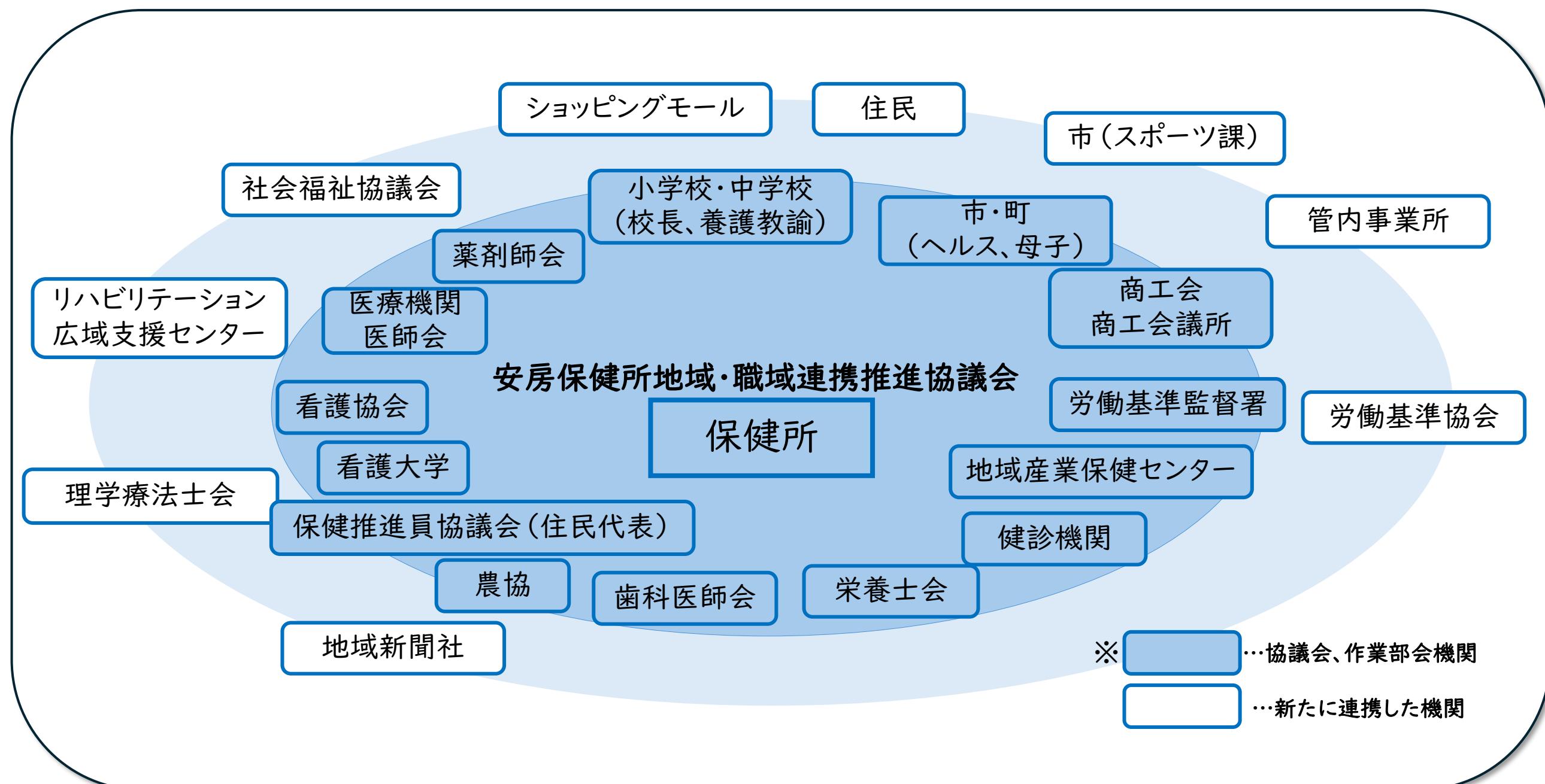


### ■目的

- ・地域住民が定期的に集い、口コモ度テストを通じ自身の健康状態を確認できる場を提供。
- ・ボランティアに協力を募り、「ありがとう」「安心感」「活躍できる場所」「居場所」「心地よい体験」「空間」「良い情報」等心理的インセンティブを得られる場を創出。
- ・保健所・イオンタウン・市町・理学療法士会・栄養士会・薬剤師会・小学校等多様な主体が連携し、健康増進・介護予防を地域ぐるみで推進。

# 安房保健所地域・職域連携推進事業の拡がり

事業開始当初の協議会・作業部会でのつながりから公的機関だけでなく、  
共に事業に取り組むことができる機関とつながり、色々な視点からのロコモ予防の取組へ



# 事業が広がった要因と事務局の役割

## ■ 事業が広がった要因

- 1 事業の必要性の共有・取り入れやすいツールの活用
- 2 多様な視点からの介入が可能なテーマ

例:生活習慣病予防、労災予防、身体活動、食生活

- 3 産学官、住民組織の強みを活かすことができる



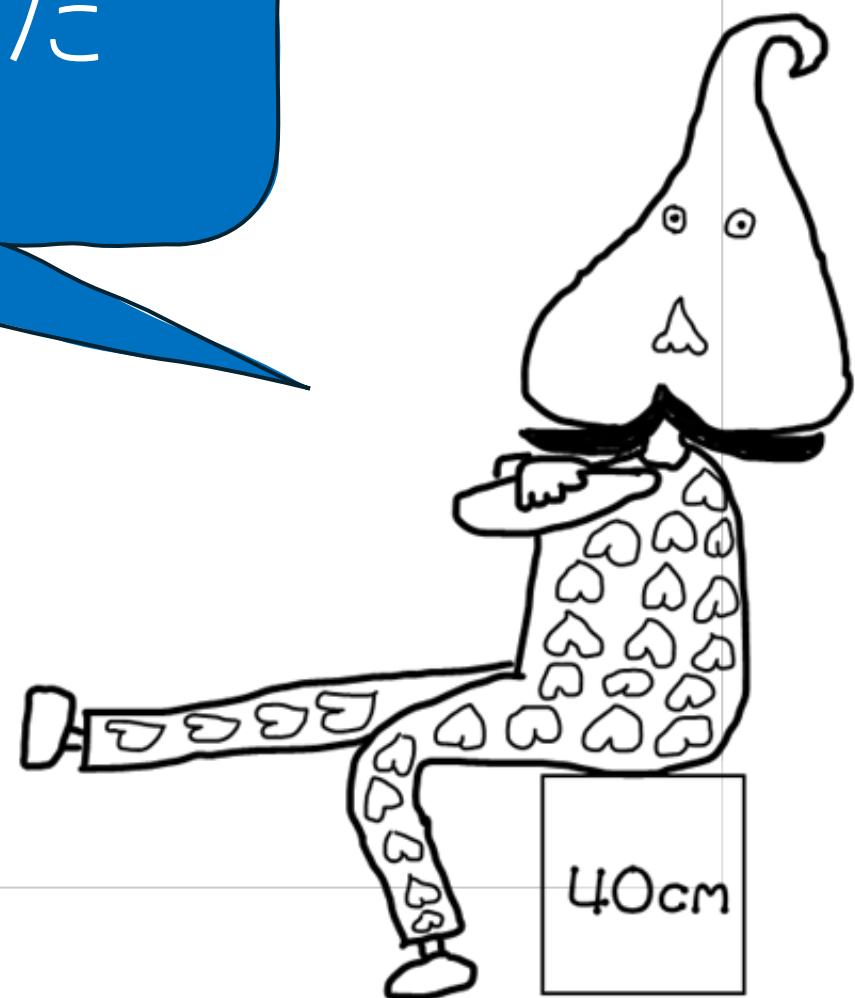
## ■ 事務局の役割

- 1 調査等で地域の課題を関係者に提示できるよう整理、情報共有
- 2 関係機関の得意分野を活かせるよう調整、効果的に事業を企画
- 3 協議会の意図を明確に伝え、キーマンや周囲の協力者を増やす

楽しみながらも熱意を持って関係者に働きかけ、  
ライフステージを通した健康づくりを推進し、ソーシャルキャピタルを  
形成・蓄積するつなぎ役

ご清聴  
ありがとうございました

あわ口コ  
(マスコットキャラクター)



©2023 安房保健所地域・職域連携推進協議会