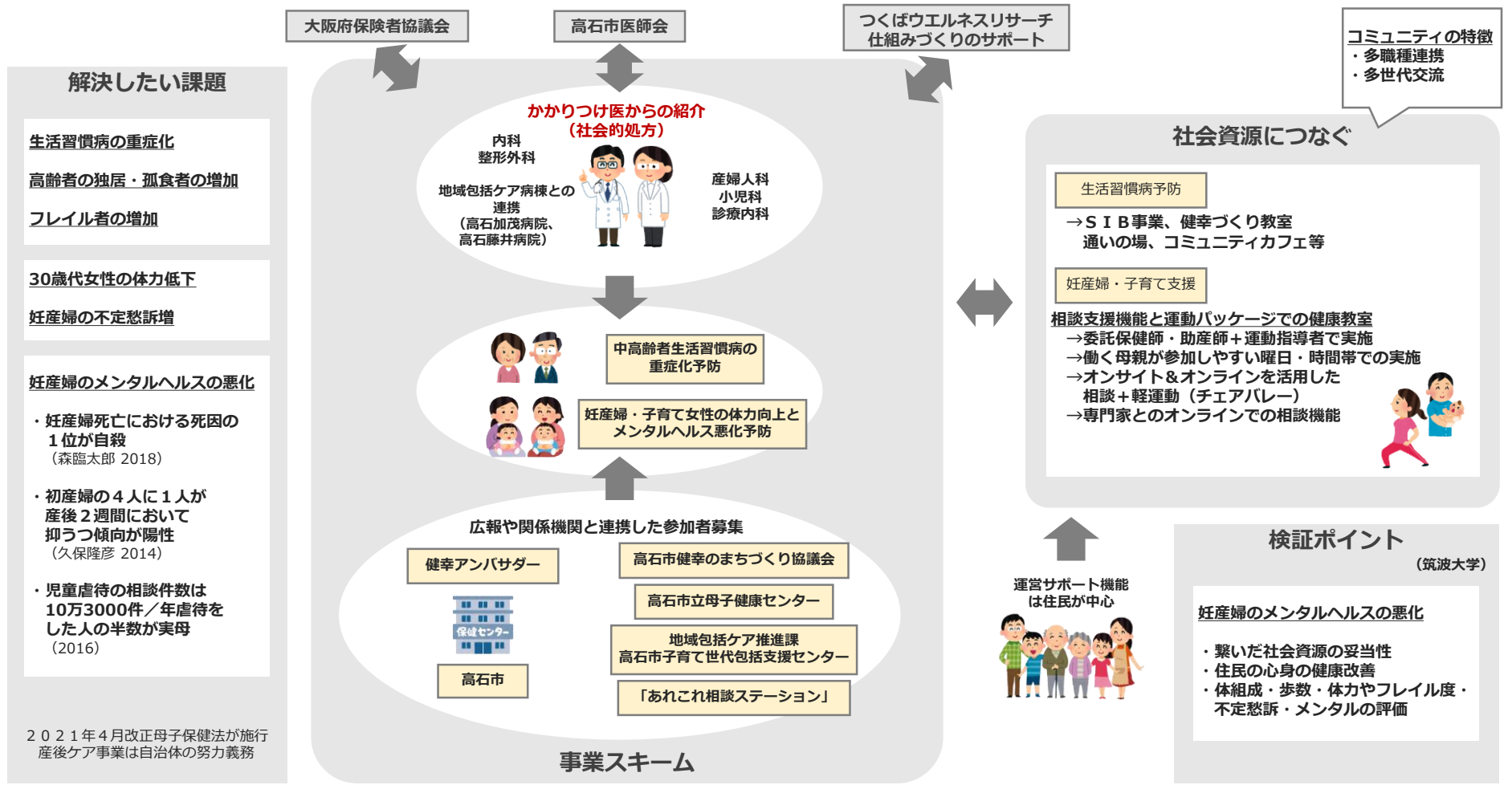


事業概要

With & Afterコロナを見据えた心身の健康度において重症化リスクが高い住民の健康づくりを促進する社会的処方の開発



令和3年度事業の成果

1.高石市妊産婦全数調査（2021年8月18日～9月14日）

対象者：妊娠届出をした妊婦および産後3年未満の母親全員 回答者数 553名（妊娠中 118名、産後12か月未満77名、産後12か月以上～3年未満 358名）

心の健康：妊娠～出産12か月未満：191名、出産後12か月以上～3年未満：313名

エジンバラ産後うつ病自己評価票
によるスクリーニング（妊娠期・
出産後12か月未満）
うつ傾向有：約19%

K6によるスクリーニング
（出産後12か月以上～3年未満）
ディストレス（高）：約3.9%

孤独感指標
（UCLA loneliness scale）
強い孤独感：約19%

コロナ禍で行われた全国の妊産婦を対象とした別の調査（松島・堀口、またはJACSIS研究）に比べて、いずれの指
標においても精神的健康状態は良い。
しかし、妊娠～出産12か月未満については、うつ傾向を示す人の割合が通常時よりは高い可能性が示唆される

運動実施：回答者：547名

妊娠前の運動実施状況

- ・ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回
以上、1年以上していた人(%)：112名
(20.3%)
- ・ 日常生活において歩行または同等の身体活動を
1日1時間以上実施していた人(%)：209名
(38.07%)

現在の運動実施状況と体力への自信

- ・ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、
1年以上している人(%)：62名(11.31%)
- ・ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間
以上実施している人(%)：155名(28.34%)
- ・ 出産・子育てのための体力が備わっている自信がある人
(%)：185名(33.82%)

2. 高石市における社会的処方成果

成果1：オンライン&オンサイトの教室により妊産婦・子育て女性の健康づくりを促進する
場づくり（開催回数：25回 申し込み者数：46名 のべ参加者数：103名）



オンライン教室での交流場面

のべ参加者数 (人数)

	10月 8回	11月 7回	12月 8回	1月 2回
産前～ 産後2ヶ月	5	0	4	5
産後	12	22	36	19
合計	17	22	40	24



2022年1月の対面教室の様子

	11月	12月	1月
対面教室 参加者	7	10	18

	10月	11月	12月	1月
保健・医療・福 祉からの 紹介	2 助産師 市職員	1 助産師	1 市職員	3 助産師 市職員

■福祉とも連携

子育て支援センターとオンライン教室をつなぎ体験会を実施（2021年11月より毎週水曜日実施）
→継続的な運動機会の提供によって、母親同士での口コミによる参加者数増加につながった

成果2：生活習慣病予防のための社会的処方

■健幸ポイント（2021年12月時点）

2021年度新規入会者 458人

内、生活習慣病特定健診、要保健指導・
受診勧奨通知による入会（2022年1月時点）

案内	人数	健幸ポ イント 入会
10月	33人	6人
11月	27人	1人
12月	27人	2人
1月	24人	5人

高石市健幸ポイント 2021 参加者募集

「いままでも若々しく」
「健康づくり教室」で若返り

運動が好きな方でも生活習慣病予防や後々の病気の
予防が可能です。

高石市より数回参加が促される運動習慣の定着を促す
プログラムがあります。運動のためには、ウォーキングな
どが効果的である一方で、運動習慣を身につけるには、
同じくらい重要です。健康づくり教室では運動習慣を
身につけるためのポイントに盛り込まれたことで、効果的な
運動が期待できます。

例によって健康づくり教室は、運動習慣を身につける
プログラム、生活習慣病予防のためのポイント、
スクリーンショット、生活習慣病予防のためのポイント

■健幸づくり教室（2021年12月時点）

2021年度新規入会者 24人

一緒に楽しく健康寿命を延ばしましょう

健幸づくり教室

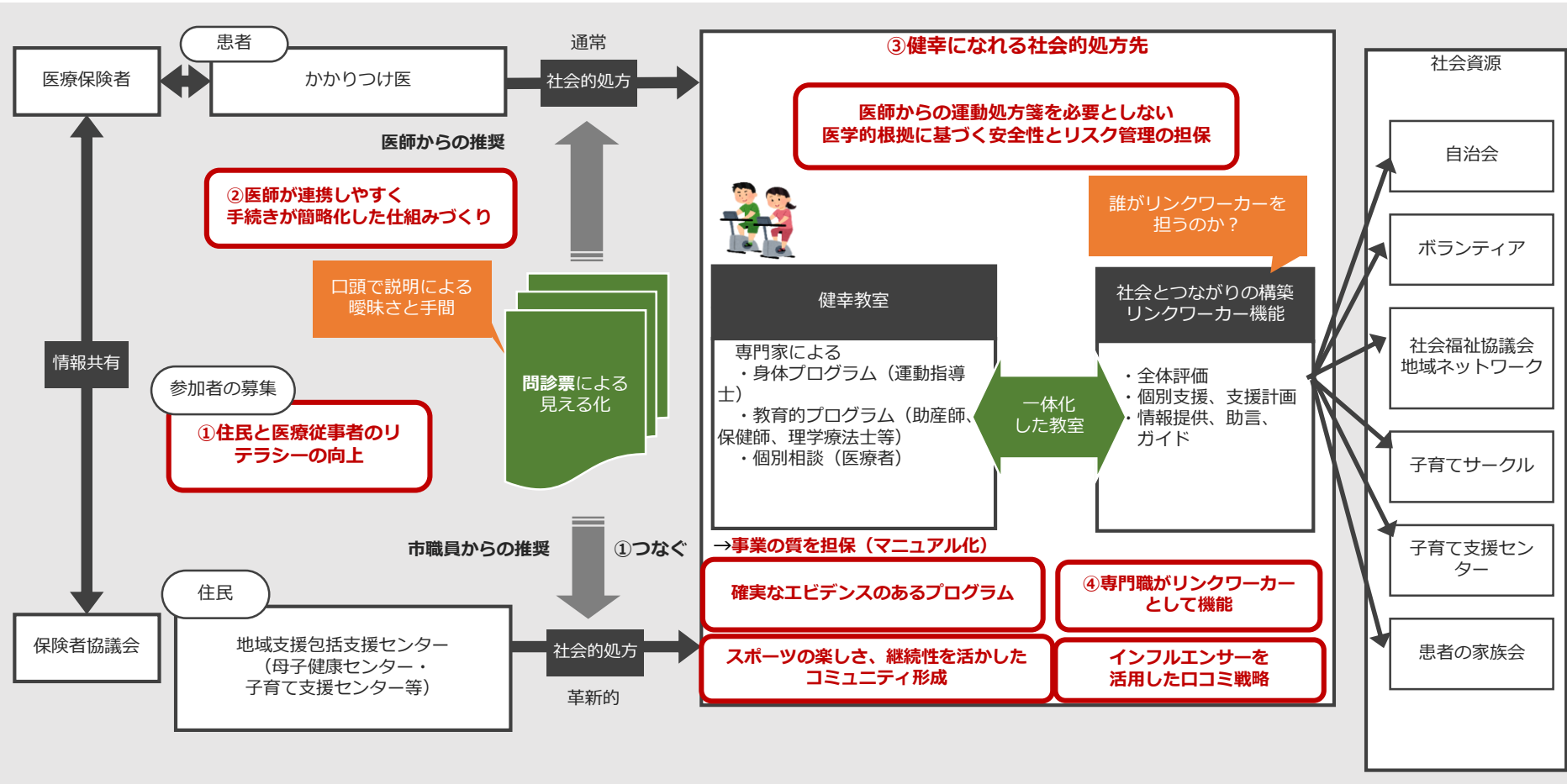
『いつまでも若々しく』
「健康づくり教室」で若返り

運動が好きな方でも生活習慣病予防や後々の病気の
予防が可能です。

高石市より数回参加が促される運動習慣の定着を促す
プログラムがあります。運動のためには、ウォーキングな
どが効果的である一方で、運動習慣を身につけるには、
同じくらい重要です。健康づくり教室では運動習慣を
身につけるためのポイントに盛り込まれたことで、効果的な
運動が期待できます。

例によって健康づくり教室は、運動習慣を身につける
プログラム、生活習慣病予防のためのポイント、
スクリーンショット、生活習慣病予防のためのポイント

今後の課題：高石市で社会的処方普及するための課題



① 住民（参加者）と医療従事者のリテラシーの向上

参加者の募集において、インフルエンサーによる口コミを活用

② 医師が連携しやすく手続きが簡略化した仕組みづくり

かかりつけ医、保健師、助産師等に参加者の社会的健康に関する気づきを促す問診票※「母親の健康づくり支援ツール」を作成し紹介を促進する。

③ 健幸になれる社会的処方先

医師からの運動処方箋を必要としない医学的根拠に基づく安全性とリスク管理の担保

④ 専門職や健幸アンバサダーがリンクワーカーとして機能