

竹田市の健康づくり事業



大分県竹田市 保険健康課



竹田市の紹介

総人口	19,700人
世帯数	9,878世帯
65～74歳	4,007人
75歳以上	5,664人
100歳以上	55人
高齢化率	49.1%
後期高齢化率	28.8%
要介護認定率	19.7%
令和4年度死亡数	432人
令和4年度出生数	66人

【人口動態:2023.3月末】

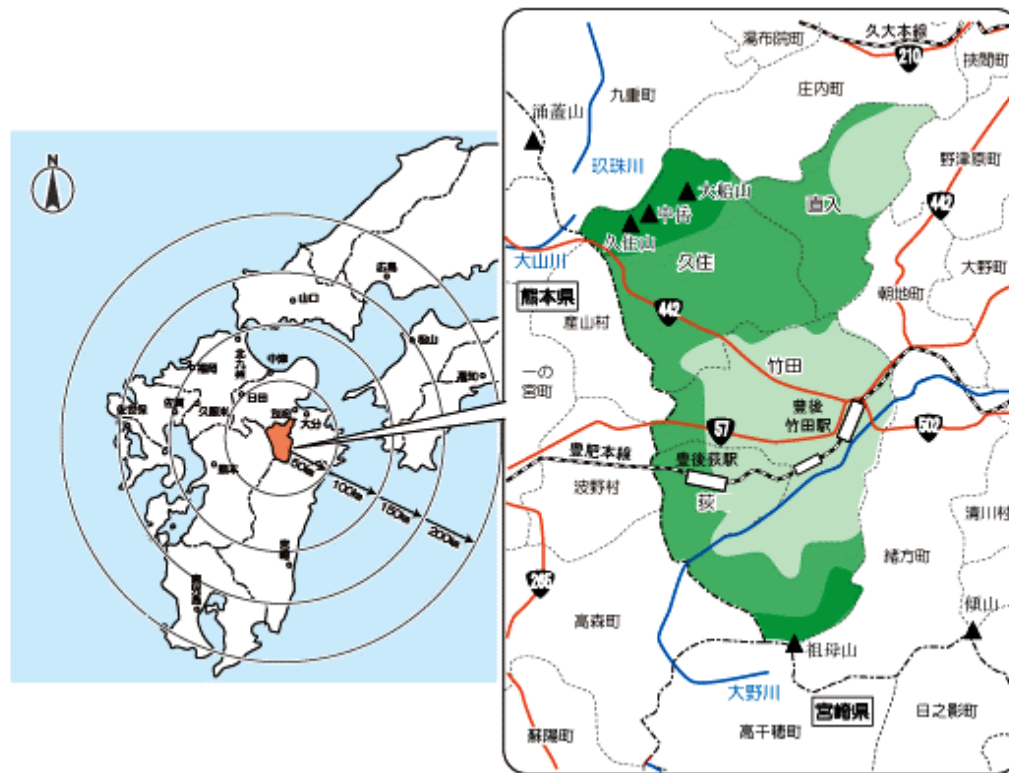
国保加入率	35.1%
一人当たり医療費	482,513円
県下	10位/18

後期高齢者医療

一人当たり医療費	1,173,584円
県下	1位/18

【医療費:令和3年度】

総面積477.7平方キロメートル
南北35Km 車で65分
東西17Km 車で30分



大分県の南西部に位置し、西は熊本県、南は宮崎県に隣接
周囲はくじゅう連山、阿蘇外輪山、祖母山麓などの山々に
囲まれた自然豊かな市

竹田市の紹介

◆ 農業や観光が基幹産業

地区によって特色ある産業や生活様式等が異なる

◆ 平成17年4月1日 旧竹田市・荻町・久住町・直入町が合併

自治会数 353自治会

日常生活圏域数 17

4地域、17地区で様々な活動

ヘルス部門の保健師も地区担当制



◆ 地区の構成

4地域	竹田					荻	久住			直入
17地区	竹田	岡本	玉来	入田	宮城	荻	久住	白丹	都野	長湯
	明治	豊岡	松本	姫岳	城原	柏原				下竹田
			菅生	宮砥						
	東部	西部	南部	北部						

地区の高齢化率 最小36.1% 最大65.6%

竹田市健康づくり計画

	平成 19年度	……	平成 22年度	……	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	……	令和 元年度	……	令和 4年度	令和 5年度	……	令和 11年度	……	令和 17年度
健康増進計画	第1次竹田市健康づくり計画							第2次竹田市健康づくり計画				第3次竹田市健康づくり計画					
食育推進計画			第1次食育推進計画			第2次食育推進計画				延長							
自殺対策計画								自殺対策推進計画									



◆基本理念

『安らぎと安心に満ちた支えあう暮らし』の実現

◆スローガン

市民が主役！健康一直線

～生涯現役で健康寿命をのぼそう～

◆「健康一直線」

平成22年に市民の健康づくりを積極的に推進するため、**全庁的な取り組み**のスローガンとして掲げています。



【ロゴマーク】

竹田市健康づくり計画



- ◆基本方針1 生活習慣の改善
- ◆基本方針2 健康管理の実践
- ◆**基本方針3 健康づくり支援のための環境整備**

	分野	スローガン
1	栄養・食生活	生涯にわたる 正しい食習慣の確立
2	身体活動・運動	自分にあった運動習慣の確立
3	休養・こころの健康	心の健康づくりの推進
4	歯・口腔	一生自分の歯で 健口生活
5	たばこ	喫煙による健康影響の理解
6	アルコール	適正な飲酒習慣の実現
7	健康管理	生活習慣病およびフレイルの予防に努める
8	健康づくり組織活動の推進	みんなが進める健康づくり
9	地域の社会資源の活用	自然に健康になれる環境づくり

基本方針に健康づくり支援のための環境整備を掲げ、分野に個人の健康づくりを支える地域の活動やボランティア活動を支援し、みんなが進める健康づくり、温泉・自然環境等地域の社会資源を活用した健康づくりを設定

健康づくり組織活動の推進

住民組織は、地域の社会資源として重要な役割、ソーシャルキャピタルを醸成
新規会員の養成と継続した支援を実施

タイプ		組織名	組織数	会員数
委員型	行政から委嘱された個人の集まり	母子保健推進員	1	19
地縁型	地域から選出された個人を構成員とした組織	愛育保健推進員会	4	365
自助型A	課題解決のため相互学習・相互扶助が目的の組織	運動教室OB会、男性料理の会など	5	179
自助型B	病気や障害を持つ個人や家族の集まり	生活習慣病予防の会、認知症家族の会、断酒会	6	63
ボランティア	地域内で保健活動に参加するボランティア組織	食生活改善推進協議会、運動、精神、子育て、傾聴などのボランティア組織	11	308
合計			27	934

健康づくり組織活動の推進

「健康づくり」を入口にした
地域づくりを目的に

◆愛育保健推進員会を最重点事業に掲げ推進

高齢化の進行する竹田市において、住民が主体的に健康づくりに取り組むとともに、互いに支えあいながら明るく住みよい地域をつくる

◆活動実績【令和4年度 訪問件数:42,504件
自治会等健康学習会:155回 2,945人参加】

- ①保健福祉サービスを利用しやすくする活動 **健診キットの配布など**
健康診査の勧奨や保健知識などの健康教育を行い、サービスを利用しやすくする。
健診受診率の向上に寄与
- ②地域住民の健康を守り、促進する自主的活動 **健康学習会・健康の集いなど**
生活習慣病などについて地域内で予防を呼びかけ、講座を開催するなどの活動。
地域の健康問題を見つけだして住民が認識するようにし、その上で解決方法に取り組む自主的活動。
- ③専門職への橋渡し **要支援者の情報・見守り支援**
健康や福祉の面で行政や専門機関の支援を必要とする住民の情報や、地域にある健康・安全・福祉上の問題を保健師等に伝え、対処を図っていく活動。
- ④地域住民同士を結びつける活動 **サロン等のリーダーや支援者**
子育てについて不安を持つ母親同士に対し仲間づくりをする。独居高齢者に声かけ介護予防サロンを開催する。地域住民同士の世代間交流など。

大分県との連携による健康づくり事業(地域の社会資源の活用)

令和3年度・4年度 重点的取組・テーマ
『自分にあった運動習慣の確立』

↓
“運動プロジェクト”の立ち上げ

大分県が運用している、無理せず楽しみながら健康づくりに取り組める**健康アプリ**
「**おおいた歩得(あるとつく)**」を活用

1. 運動プロジェクト

「自分にあった運動習慣の確立」のため「運動ができる環境整備」が課題となっており、庁内関係課でプロジェクト立ち上げた。

- ①運動関連組織・教室の整理
- ②働き盛り世代への情報配信
⇒ホームページで『**おうちで健活**』ページを作成し、動画配信。
- ③誰もが参加できる教室や場の設定
 - ・湯中運動教室
 - ・健幸運動教室
 - ・からだを知ろう会
- ④ヘルスツーリズムなど、観光分野での運動プログラムの活用。



2. 健康チャレンジの取組

『運動』目標設定、**歩得登録**でポイント付与。

3. “歩得”“おうちで健活”の啓発

歩得登録方法

おうちで健活チラシ作成(R4.2月)



【取組を進める際の工夫】

1. 運動プロジェクトと各事業担当、研究の連動
2. 啓発の工夫
 - ①ホームページの活用
 - ②同時啓発
健康チャレンジ×歩得／おうちで健活×歩得
 - ③各種会議、健診、ワクチン接種の場での啓発

【効果】

1. きっかけづくり、教室等終了者の継続の場となった
2. 新規体験者の増加
3. 啓発のしやすさ(チラシや動画作成により)

【令和5年度】

1. 庁内関係課や民間事業所との協働
商工会通信、農業団体への啓発、事業所への健康教育など
2. 個人の生活や強度に合わせた運動が選択できる情報発信。
(ホームページ、ケーブルTV、SNSなど)
3. 健診結果、医療費データを活用した目的別教室の開催。

大分県との連携による健康づくり事業(地域の社会資源の活用)

女性の65.5%、男性の75%は野菜が足りていない

竹田市 重点事業 『野菜摂取拡大事業』

飲食店やスーパー、お弁当・お惣菜店等の協力を得て、野菜を多く摂取できる店舗を増やし普及をすることで、市民の健康寿命延伸・幸福な生活ができる食の環境整備を行う



1. 竹田市野菜もりもりメニュー提供店の認定

(基準)野菜量:1食分150g以上、1品80g以上の野菜が使っているメニュー、塩分量(目安):塩分濃度0.8%、主菜では1g程度、副菜で塩分0.6g程度。1食あたりの食塩相当量は3g未満。

2. 野菜もりもりメニュー提供店でのキャンペーン。

8月31日(やさいの日)にあわせ提供店で対象メニューを食べる、または商品を購入するとともに特典を配布。

特典内容 ①厳選野菜レシピの配布:市の食生活改善事業で使用した厳選野菜レシピ

②飲食店での竹田直産野菜サラダ1品無料追加

③竹田産直野菜セットの店舗配布

(地元の農業高校生が栽培した野菜)

3. 大分県“食の健康応援団”“歩得”の活用

県の登録も併せて推進、健康アプリのミッションとして登録

大分県が減塩や野菜摂取の取り組みなど、県民の健康づくりを応援する飲食店等を「食の健康応援団」として登録。

【効果】

店舗側

- ①栄養表示をすることで、健康面にも配慮した美味しい食事が提供できる。
- ②メニューに市が公認しているという商品価値が追加される。
- ③健康意識の高い企業(店舗)としての認知度が上がる。

消費者

- ①栄養情報が得られる。
- ②健康的な食事を購入することで、野菜摂取の目安や上手な摂取の仕方がわかるとともに、減塩メニューの味が確認できる。
- ③健康づくりに活用できる。(しかも、プロの味で美味しい。)

竹田市

- ①健康的な食事を提供する店舗が増えPRすることで、市民全体の健康意識改革につながる。
- ②竹田市の農産品の消費が増加することにつながる。

まとめ

- ◆横断的に事業をすすめるためには、計画を示し、定期的に協議する場が必要。
住民組織と活動について協議する場
庁内会議: 庁内すべての保健師・管理栄養士(ヘルス部門、国保・医療部門、介護部門、子育て部門、障がい福祉部門)が集う専門職庁内会議を月1回開催。
運動プロジェクトや食育庁内推進会議などの関係課が参加する目的別会議で事業内容の検討や進捗状況の共有、事業協力依頼などを実施。
外部関係団体を含めた推進協議会: 庁内関係課は事務局として参画し、それぞれの取組状況報告を行うとともに、多分野の意見を事業に反映。
第3次竹田市健康づくり計画策定はその場になった。
- ◆市民、関係機関、行政が三方よしになる取組みを推進する。
誰もが利益を得られる事業をすることで協力体制が進み、さらなる事業展開につながる。
- ◆大分県、豊肥保健所の連携体制のもと、多くの支援をいただき、情報交換、助言、技術的支援をいただくことで、健康づくり事業がより充実したものになった。
また計画の毎年評価項目には大分県の設定した健康寿命延伸の評価指標を設定。
健康増進施策のPDCAを今後も実施。

今後も、各部署・関係機関団体の相互補完のもと取組をすすめ、健康寿命の延伸をめざしていきたい