

	<p>3 健康づくり推進協議会 壮年男性、小規模事業所等関係者により当該事業の評価を行う。</p>
実施体制	<p>平成12年度から3年間、県の事業として実施後、今年度から村の事業として保健所の支援を受けて実施している。</p>
実施効果	<p>1 モデル地区では、健診受診率が向上し、つどいは年齢や組織を超えた集まりとなり、地区の活性化につながっている。</p> <p>2 事業所を対象とした活動により、幅広い年齢層に対して健康づくりの啓発ができ、若い従業員の健診受診がみられるようになった。</p> <p>3 事業所が一堂に会することにより、事業所相互の健康づくりに関する情報交換ができると同時に、事業所も地域の健康づくりの担い手としての意識づけができた。</p> <p>4 計画的な健康教育（減塩、禁煙）により、事業主の健康管理意識の変容が見られつつある。</p>
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくりの会が主体的に運営できるよう支援するとともに、他地区へ波及できるようにしていく必要がある。 ・ 各事業所における健診受診状況を評価し、各事業所毎に具体的な保健目標が持てるように支援していく。
特記事項	なし
連絡先	<p>青森県上北郡天間林村 健康福祉課 電話 0176-68-4631 F A X 0176-68-3536</p>

事業名	壮年期の健康づくり事業
自治体名 (人口)	島根県宍道町 9,557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次宍道町総合振興計画
事業予算	339千円 (一般財源)
事業目的	総合振興計画に基づき、壮年期の健康課題をふまえ、職域保健との連携を図ることにより、壮年期の健康づくりを推進する。 ひいては壮年期の生活習慣病による死亡率の低減を図る。
事業内容	<p>従来から産業保健連絡会を設置していたが活動の展開が難しいことから、平成15年度から関係機関で構成する関係者検討会を持ち、共通認識を持って活動のテーマを設定した。実践的に取り組める分煙室設置、ウォーキング、乳がん検診を取り入れた。</p> <p>事業主の意識啓発を目標に事業主を対象にした活動を展開した。対象事業所は宍道町内の中小事業所としている。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 産業保健連絡体制の整備 産業保健連絡会の開催：2回 産業保健関係者検討会の開催：3回 2. 健康教育、健康相談の実施 事業所の健康づくりセミナーの開催：2回 <ol style="list-style-type: none"> ア) 第1回(講演と健診結果報告) <ul style="list-style-type: none"> ・講演「知って得する事業所の健康管理(事業所の健康管理上の事業主の責務)」 講師：県産業保健推進センター 相談員 イ) 第2回(講演と事例発表) <ul style="list-style-type: none"> ・講演「肺癌を予防するために今できること」 講師：国立療養所松江病院 医師 ・事例発表(分煙室設置事業所) <p>健康相談の実施：事業所健診時に町の保健師による健康相談 事業所訪問の実施(対象者：事業主、要観察者等) 健康管理情報ファイル配布</p> 3. 実態調査の実施 健診受診者の喫煙アンケート 事業所の健康管理実態調査 4. 分煙のための喫煙室設置補助 <ul style="list-style-type: none"> ・事業所の喫煙室設置に対して補助金の交付

	<p>5. ウォーキングコース整備 ・コース案内看板設置（健康の里コース 5.8km）</p> <p>6. 乳がんマンモグラフィ検診の実施 50人</p>
実施体制	<p>宍道町健康福祉推進協議会（昭和47年設置）の中に産業保健連絡会、母子保健連絡会、地域福祉連絡会等の部会を設置している。</p> <p>【宍道町健康福祉推進協議会産業保健連絡会】</p> <p>構成員名簿</p> <p>医療機関：町内の4医療機関院長・理事長（産業保健関係医療機関）</p> <p>事業所：宍道町商工会会長、工業部会部会長、商業・サービス部会部会長、労務改善協議会会長、JAくにびき宍道支店考査役</p> <p>保健機関：JA島根厚生連次長、県環境保健公社営業課長、松江地域産業保健センターコーディネーター・保健師、松江健康福祉センター保健福祉部長・保健師・栄養士</p> <p>商工会：事務局長、経営指導員</p> <p>宍道町役場：健康福祉課長、健康センター所長、専門官、主幹、保健師2名</p>
実施効果	<p>1. 事業所の健康管理に関わる支援機関としての連携体制ができた。</p> <p>2. 事業所の健康管理実態の把握ができた。</p> <p>3. 事業主の健康管理に対する意識啓発ができた。</p>
今後の課題	<p>1. 体制の充実（合併後も含め組織の見直し・充実）</p> <p>2. 健康意識の更なる高揚</p>
特記事項	<p>1. 取り組みのテーマを「たばこ」にし、実践・効果が内外へわかりやすいものにした。</p> <p>2. 会員の大部分が事業主であるライオンズクラブと連携し、健康づくりセミナーを開催した。</p> <p>3. 喫煙室設置補助金交付制度を設けた。</p> <p>4. 県の地域職域連携推進モデル事業としての指定を受け、県健康福祉センターから具体的な事業や体制づくり検討会への参画、助言、情報提供等の支援を受けた。</p>
連絡先	<p>宍道町健康センター（TEL 0852-66-9063） （FAX 0852-66-9064）</p> <p>E-mail: reiko-satoh@town.shinji.shimane.jp</p>

事業名	働き盛りの健康づくり推進事業
自治体名 (人口)	仙台市 995,610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	いきいき市民健康プラン(健康日本21地方計画)
事業予算	1,029千円(一般財源)
事業目的	壮年期のセルフケア能力を高め,壮年期の死亡を減らす いきいき市民健康プラン 3つの重点戦略の一つ
事業内容	<p>1 職域との協働体制づくり</p> <p>「働く市民の健康づくりネットワーク会議」設置(H14年11月)</p> <p>構成:仙台労働基準監督署,労働基準協会,商工会議所, 宮城産業保健推進センター,地域産業保健センター 仙台市医師会,仙台歯科医師会,仙台市薬剤師会, 仙台市(健康増進課,市民生活課,保健所)</p> <p>事務局:仙台市,仙台労働基準監督署</p> <p>会議開催:平成14年度 1回 平成15年度 3回</p> <p>2 職域の健康管理の実態把握</p> <p>小規模事業所における健康管理に関する調査(H14年11月)</p> <p>対象:従業員数50人未満事業所 3,000</p> <p>有効回答数:838 (30.2%)</p> <p>事業所における喫煙対策状況調査(H15年6月)</p> <p>対象:市内事業所 3,000</p> <p>有効回答数:1,001 (35.2%)</p> <p>3 実態調査を踏まえた協働事業の実施</p> <p>働く人のための健康づくりお役立ちガイド作成(H15.11)</p> <p>内容:職域保健・地域保健等で実施している保健サービスの一元化を図り,各事業所や労働者へ配布</p> <p>「仙台市分煙化ガイドライン」の策定にあたり,職場部分について検討(H15.8)</p> <p>小規模事業場の健康管理セミナー開催(H15.11)</p> <p>対象:従業員数50人未満の事業所管理者</p> <p>主催:仙台労働基準監督署 共催:ネットワーク会議</p> <p>いきいき市民健康プラン推進フォーラム開催(H15.11)</p> <p>対象:事業所,飲食店,市民等</p> <p>内容:空間分煙をテーマにした講演と職場や飲食店等の関係者によるシンポジウム</p> <p>主催:仙台市 共催:ネットワーク会議</p>

実施体制	健康福祉局健康増進課，保健所
実施効果	<p>1 働く市民の健康づくりに関係する機関や団体が，働く市民の健康課題と対策の必要性について共有化を図ることができたとともに，各機関や団体の役割を認識し，互いに連携協働していく基盤整備ができた。</p> <p>2 各関係機関で実施している保健サービス等の情報の一元化を図ることで，事業所や労働者が活用しやすい情報を提供することができた。</p>
今後の課題	<p>1 働く市民の健康に対して，職域保健と地域保健が継続して連携協働した事業を展開していくために，ネットワーク会議として，健康問題の継続的な把握と事業の企画及び進捗管理を行っていく必要があるが，各機関や団体の主体的な取り組みの実践が課題。</p> <p>2 ネットワーク会議構成メンバーの拡大 働く市民の健康づくりに関連する機関や団体の新たな参画について。</p> <p>3 事業の評価について 職場や労働者自身による具体的な健康づくりの取り組みの推進が課題であり，またそれをどのように評価していくか。</p>
特記事項	<p>1 それぞれの機関の設置目的や活動状況の現状を把握しながら連携協働することで，それぞれの機関の活動が活性化するように，ネットワーク会議運営や協働事業をすすめたこと。</p> <p>2 情報紙（お役立ちガイド）をつくるにあたって，参画している機関，団体の直接の担当者による作業部会を設置し，具体的な情報交換や作業が進められたことで，お互いの役割，実施事業等が細部まで理解しあえたこと。</p>
連絡先	<p>健康福祉局保健衛生部健康増進課 電話 022 - 214 - 8198 fax 022-211-1915 E-mail fuk005520@city.sendai.jp</p>

(10) 学校保健と連携した健康づくり事例

若年（中学3年生）に対する骨粗鬆症検診と食教育 秋田県湯沢市

ヘルシー教室 長野県山ノ内町

喫煙防止対策事業 鳥取県鳥取市

小児生活習慣病対策事業 愛媛県伊方町

事業名	若年（中学３年生）に対する骨粗鬆症検診と食教育
自治体名 （人口）	秋田県湯沢市 34,743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	「いきいき湯沢21」（健康日本21地方計画）
事業予算	433千円（一般財源）
事業目的	<p>高齢期において寝たきりとなる原因のひとつに、骨粗鬆症による骨折があげられる。特に女性の場合は、閉経後のホルモンバランスの変化により骨粗鬆症になりやすいといわれている。</p> <p>骨粗鬆症予防のため、最大骨量を迎える成人前に、学校保健と連携を図りながら、15歳の中学３年生の女子全員を対象に骨密度検診を実施し、結果に基づき適切な指導をするとともに、骨の健康を守る食教育をとおしてバランスのよい食習慣を身につけてもらい、生涯ににわたりより質の高い生活ができるように支援する。</p>
事業内容	<p>市内4中学校の3年生女子全員を対象に実施（188人）</p> <p>骨密度検診（平日、各学校で集団検診）</p> <p>親子を対象に検診結果の見方と医師による指導（土曜日）</p> <p>親子を対象に調理実習（土曜日）</p>
実施体制	<p>骨密度検診</p> <p>期 間：1日2校、延べ2日</p> <p>場 所：各中学校</p> <p>検査機関：（財）秋田県総合保健事業団</p> <p>申込受付：学校に依頼</p> <p>検診結果の見方と医師による指導</p> <p>期 間：土曜日午前中（学校行事と調整し、1回）</p> <p>場 所：湯沢市中央公民館</p> <p>検査機関：（財）秋田県総合保健事業団、医師</p>

	<p>申込受付：学校に依頼 親子を対象に調理実習 期 間：土曜日午前中（学校行事と調整し、1回） 場 所：湯沢市中央公民館 検査機関：湯沢市健康増進課 栄養士 申込受付：学校に依頼</p>
実施効果	<p>親子一緒に検診結果を基にして医師の指導を受けることにより、成長期に骨量を高めておくための食習慣や運動習慣を身につけるよい機会となり、日常生活で骨粗鬆症予防の意識の向上につながる。</p> <p>養護教諭と共に事業を実施することにより、骨粗鬆症に結びつく思春期の「やせ」願望による極端なダイエットを防止する指導に役立たせる。</p>
今後の課題	<p>検診結果で経過観察と指摘された生徒は少ないものの、成長期に十分な骨量を充たしてもらうためにも、中学3年一回だけでなく継続的に検査する体制の整備が望まれる。</p> <p>生徒たちはクラブ活動や学校行事などで忙しいことから、検査結果による指導と調理実習に参加できる時間がなかなか取れないため出席者が少なく、日程の調整が難しい。</p>
特記事項	<p>保健体育の授業の一環としていただくため、養護教諭を中心とした生徒と父母への連絡体制をとった。</p>
連絡先	<p>秋田県湯沢市民生部健康増進課予防衛生係 TEL 0183-73-2111 FAX 0183-73-2117</p>

事業名	ヘルシー教室
自治体名 (人口)	長野県山ノ内町 15,957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	いきいき健康推進プランやまのうち ~山ノ内町健康増進計画~ (平成15年度 ~)
事業予算	89千円 (一般財源)
事業目的	学童期からの生活習慣病予防に努める。 ・肥満傾向及び血液検査結果の異常がある小・中学生に対し、生活の見直しと改善に向けて働きかける。 ・血液検査を実施する小学4年生と中学1年生全体に対し、血液検査結果に基づいた体の学習(健康学習)を深める。
事業内容	(1) 肥満傾向のある小・中学生の親子対象 1回目:血液検査 2回目:血液検査結果を返し、個別指導 3回目:親子料理教室 (2) 小学4年生・中学1年生対象 授業での健康学習...自分で今の生活を振り返り、これからどんなことに気をつければよいか考える場とした。
実施体制	教育委員会...教室の主催者、予算の確保 校医...教室及び対象者の指導・助言 町保健師・栄養士、学校栄養士...対象者及び保護者への個別指導、親子料理教室の指導、小学4年生・中学1年生対象の学習会の指導

	<p>養護教諭...対象者の選定、保護者への連絡、おたよりの作成、検査機関への依頼、日程調整 学校担任...健康学習</p>
実施効果	<p>この教室は、平成3年度から開催されており、以前は下高井地区全体よりも高かった山ノ内地区の肥満傾向者の割合が改善されてきた。指導により、意識が高まってきた成果だと思われる。</p>
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満指導については、本人の心理面、家庭環境、生活習慣等複雑に絡み合っているため、教室参加の状況や指導に限界があるケースが多い。ただちに成果がでるわけではないので継続しながら指導していくことが大切だと考える。 ・ 肥満予防として、乳幼児期からの一環とした指導が求められる。乳幼児健診等での食事・生活指導を充実させていく必要がある。 ・ 授業での健康学習にて、学習したことをいかに実践していけるかが課題である。
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 血液検査結果報告時と合わせて、栄養士による食事指導を実施、個々の実態に応じて具体的な指導を実施した。 ・ 授業での健康学習の中で、自分で今の生活を振り返るため、簡単に生活をチェックしてもらう媒体をとり入れた。
連絡先	<p>山ノ内町役場 教育委員会 学校教育係 0 2 6 9 - 3 3 - 1 1 0 2 保健福祉課 保健衛生係 0 2 6 9 - 3 3 - 3 1 1 6</p>

事業名	喫煙防止対策事業
自治体名 (人口)	鳥取県鳥取市 150,134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	健康日本21とっとり市計画(元気プラン)
事業予算	32千円 (一般財源)
事業目的	生活習慣病予防を目的に、喫煙防止推進のいろいろな取り組みをしている。その一環として、喫煙習慣を身に付ける以前の未成年者を対象に喫煙と健康について正しい理解を持たせ、その後の喫煙を防止し、生活習慣病を予防する。
事業内容	<p><対象> 小学校6年生(15年度は5校 約300人)</p> <p><実施方法> 学校の授業に医師・保健師が校外講師として参加し、担任や養護教諭と協力して授業をすすめる。 年度当初、各学校長に主旨説明と協力依頼。その後、担任及び養護教諭対象の対象校合同説明・打合せ会を実施 授業実施前、対象学年の児童・保護者に喫煙に関する事前アンケート調査を実施し、実態把握と共に関心を喚起する。(結果は授業の導入にも活用している。) 児童には振り返りアンケートも実施し、まとめと評価に活用している。</p>
実施体制	各校との事前打合せ・・・保健師(2)×2回×5校 授業参加・・・医師(1)・保健師(2)×5校

<p>実施効果</p>	<p>児童の喫煙の害について理解が深まった。 児童は、授業実施前にも「タバコは悪い」という理解が大多数だが、授業実施後は「なぜ悪いのか具体的に理解できた」という児童が増えた。 教職員・保護者の理解が深まった。 各学校でも取り組まれていたが、保健センターが働きかけ、校外講師として授業に参加することでより効果的な授業ができた。実施結果をまとめ、教育委員会と各校に配布することで、実施校以外にも関心を喚起できた。 学校敷地内禁煙への取り組み 13年度当初は「受動喫煙ということばを知らない」教職員が約半数(45.5%)あり、学校内の分煙も進んでいなかったが、この事業に取り組む過程で、教職員や保護者の理解が進み、単独で校舎内禁煙の取り組みを始める学校もあった。健康増進法の施行も見据えて、教育委員会は15年度4月から市内小中学校の校舎内禁煙、9月から学校内敷地禁煙へと段階的に取り組んだ。学校と保健センターの連携が取りやすくなった。 この事業をとおして学校と保健センターの相互理解が深まり、他の事項でも連携が取りやすくなった。</p>
<p>今後の課題</p>	<p>市町村合併を16年度に控え、新市としての取り組みについて18年度、計画の中間見直しにあたっての評価の方法について保護者への働きかけ方法や事後の評価について</p>
<p>特記事項</p>	<p>平成13年度より、市内33校を5カ年計画で年2中学校区ずつ実施してきた。14年度末で15校終了し、17年度まで継続の予定。</p>
<p>連絡先</p>	<p>鳥取市保健センター TEL：0857-20-3194 FAX：0857-20-3199 E-mail:hokencenter@tottori.city.tottori.tottori.jp</p>

事業名	小児生活習慣病予防対策事業
自治体名 (人口)	愛媛県伊方町 6,746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	伊方町母子保健計画
事業予算	1,067千円 (一般財源・国保)
事業目的	生活習慣病予防のため、児童・生徒及び保護者に対して、病気の予防、栄養に関する基礎知識の普及を図りながら、家族ぐるみで生活習慣を見直す機会とする。
事業内容	<p>(1)小児生活習慣病予防対策委員会 事業計画及び事業報告を行う。(年2回開催)</p> <p>(2)ワーキンググループ会議 (1)の目的達成のための実務者レベル会議。(随時開催)</p> <p>(3)小児生活習慣病予防検査 小学校5・6年生、中学校全学年を対象に実施。</p> <p>(4)小児生活習慣病予防教室 予防検査の結果、経過観察や要精検の児童生徒と保護者を対象に実施。夏休みを利用して、集団指導(医師等による医学面・栄養面の講話、健康運動指導士による運動実習と講話等)、個別指導を実施。</p> <p>(5)クッキング教室 小学校 5年生親子を対象に食生活に関する講話と調理実習。 中学校 予防検査の結果貧血傾向の生徒を対象に、栄養に関する講話と調理実習。</p> <p>(6)生活習慣病予防講演会 生活習慣病予防に対する意識の高揚を図るため、各学校で実施。テーマは食生活についての講話、運動についての講話や実習、食生活と歯の健康等。</p> <p>(7)研修 生活習慣病予防対策の指導手法習得のため、各種研修会へ参加。</p> <p>(8)教材等の整備 指導用資料を購入し、各学校の保健指導に活用。</p> <p>(9)生活アンケートの実施 小学校5年生、中学校3年生に実施。</p> <p>(10)啓発活動 保護者あてに保健だより「Health News」を発行し、小児生活習慣病予防事業で行っている活動や生活習慣病予防の</p>

	ポイントを知らせている。
実施体制	<p>伊方町小児生活習慣病予防対策委員会を組織し、事業を行う。</p> <p>対策委員会の構成員</p> <p>教育長、学校医、学校歯科医、校長会長、教育会会長、学校保健部会顧問、中学校長、町PTA会長・副会長、学校保健部会部長・副部長、中学校養護教諭、学校栄養職員、教育委員会次長、保健環境課長、町主任保健師、町栄養士</p> <p>ワーキンググループ</p> <p>町内各小中学校養護教諭、学校栄養職員、町保健師、栄養士対策委員会、ワーキンググループともにアドバイザーとして、保健所担当者</p>
実施効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予防検査、予防教室、クッキング教室、講演会等、意図的に生活や食事について考える機会を設けることにより、児童生徒はもとより、保護者に対しても、生活習慣病予防のための意識づけを図ることができるようになった。 ・ 小児生活習慣病予防対策委員会の設置により、指導体制の整備を図ることができ、スタッフも共通認識のもと、町全体で事業をすすめることができるようになった。 ・ 他職種がかかわることにより、学校や行政だけではできないことが実践できるようになり、よりスムーズに事業をすすめることができるようになった。
今後の課題	児童・生徒、保護者の意識の変容を具体的に調査し、小児生活習慣病予防事業の成果を検証していくこと。
特記事項	生活習慣病を予防するために、学校では従来から予防検査が実施されており、各学校では独自に事後指導にとり組んでいたが、その成果は充分とはいえず、継続的な指導になり得ていない状況であった。学校における養護教諭だけでなく、専門的知識をもつ医師、栄養士、保健師等と連携をもって、効果的かつ継続的な指導を行っていくことが望ましいとの考えから、関係機関相互で検討を重ね、対策委員会が設立された。保健所のアドバイスや、熱心にご指導下さる学校医からも積極的に働きかけをしていただき、比較的スムーズに組織を立ち上げることができた。
連絡先	<p>教育委員会（伊方町小児生活習慣病予防対策委員会事務局）</p> <p>電話番号（代）0894-38-0211</p> <p>FAX番号 0894-38-1179</p>

(11) 大学等と連携して推進した事例

骨粗鬆症と転倒予防のための健康教室 埼玉県庄和町

子どもを発信基地とした地域たばこ対策推進事業 新潟県三和村

高齢者バランス機能訓練教室 石川県金沢市

運動習慣定着に向けての取り組み 兵庫県社町

事業名	骨粗鬆症と転倒予防のための健康教育
自治体名 (人口)	埼玉県庄和町 37,656人(平成15年4月1日現在 住民基本台帳による)
事業の根拠	<p>健康しょうわ21 いきいきプラン</p> <p>庄和町は、平成14年に21世紀における庄和町の健康づくりの基本的な考え方として「健康づくり PlusOne プロジェクト」を打ち出し、全町的な健康づくり運動を推進しているところである。</p> <p>このプロジェクトは、ヘルスプロモーションの理念を基本に、健康的なライフスタイルの確立(人の健康づくり)と健康を支援する環境づくり(まちの健康づくり)を町民(個人、家庭)、地区(区・自治会)、行政がそれぞれの立場や役割で、健康に「プラス」になるものを「無理をせず」、「1つ」から、「1人」でも多く「健康づくり」を実践、継続していこうというものである。</p> <p>さらに、平成15年3月に第3次庄和町総合振興計画基本構想の見直しを行った際に、「全町あげての健康づくりのまちの形成」を重点施策の1つとしてあげたところである。</p> <p>これらを指針として「ヘルシーウォーキング教室」「転倒骨折予防教室」「高齢者体力測定会」「マタニティサポート事業」を実施し、「生活習慣病予防パンフレット」を作成し全世帯に配布した。また「区・自治会が主体的に行なう健康づくり活動に対する補助金制度の制定」を行ってきた。</p> <p>今回の事例の「骨粗鬆症と転倒予防のための健康教室」は、当町が進める健康づくり事業の一環として埼玉県立大学の計画に賛同し積極的に連携、推進したものである。</p>
事業予算	埼玉県立大学が負担
事業目的	<p>高年者の体力と骨密度及び転倒回数については、埼玉県立大学の研究により、年齢が多くなるほど転倒回数が増え、体力(握力、歩行距離等)があるほど転倒回数が少なくなることがわかっており、また、他の研究で定期的に運動を行っている人の骨密度が高いとの報告もされている。</p> <p>そこで、当町では埼玉県立大学と共同で健康教室を開催することにより、運動と骨密度、転倒予防との関係や改善結果などの基本的データの収集と分析を行い、科学的根拠に基づいた健康づくりのためのシステムづくりをすすめていくものである。さらに、成果を今後の住民主体・地域ぐるみの健康づくり活動に役立てていく。</p>

事業内容	<p>・内容：平成15年3月16日(日) 骨密度測定・体力測定 体力測定の内容は、握力、スクワット回数、起き上がり回数、上体反らし回数、片足立ち時間、柔軟測定である。</p> <p>平成15年4月～9月 月2回(全11回)午後7時～9時 講義及び運動教室(ストレッチ、筋力・バランストレーニング、レクリエーション) 毎月運動記録表の提出(毎日のストレッチ運動実施時間、筋力トレーニング実施時間、歩数)</p> <p>平成15年9月20日(土)、平成16年2月28日(土) 骨密度測定・体力測定</p> <p>・会場：庄和町中央公民館(正風館) 和室 骨密度測定・体力測定は南公民館で実施</p> <p>・対象者：40歳以上で骨密度が若年成人平均より低下しており、運動に興味があり、2週間に1回6か月間プログラムに参加できる一般市民。(ただし、内科的疾患、整形外科的疾患や障害で運動を禁止されているなど、運動に伴うリスクのある人を除く。) 広報等で周知し、57人の参加となった。</p>
実施体制	町(庄和町健康課、保健センター)及び埼玉県立大学
実施効果	<p>具体的な測定による評価については、県立大学にて統計、分析中である。</p> <p>しかし、最終回に行なったアンケートにより、運動に対する意識の向上や食生活の見直しなど、健康に対する意識の向上と筋力や体力の向上及びバランス機能の向上がうかがえる。</p> <p>さらに、教室で行なった運動を家庭で実践するだけでなく、家族に伝え共に実践する、参加者同士で声を掛け合い集まって定期的に運動を行うなど自主的な活動になっている。今後も継続することにより、参加者自らの健康づくりだけでなく、お互いに励まし合いながら実践することによる地域の健康づくりへの効果が期待される。</p>
今後の課題	今後も教室の参加者が健康づくりを継続していける環境づくりと、自主活動グループの支援を検討する必要がある。
連絡先	<p>庄和町保健センター 電話 048(746)0108 FAX 048(746)9766</p> <p>庄和町健康課 健康推進担当 電話 048(746)1111(内線137) FAX 048(718)1080</p>

事業名	子どもを発信基地とした地域たばこ対策推進事業
自治体名 (人口)	新潟県三和村 6,306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	健康さんわ21計画
事業予算	608千円 (一般財源・国保)
事業目的	親子喫煙防止教育を核として、学校・家庭・地域連携による地域喫煙対策を推進する。
事業内容	<p>次の3つの柱立てをし、それぞれ連携をして取り組む。</p> <p>防煙：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新潟大学の協力により、小4・中1の親子喫煙防止教室を実施。あわせてたばこに対する意識、家庭内分煙実施状況アンケートも実施。親子喫煙防止教室は、学校・大学・行政の担当者が共同で開発した喫煙防止学習プログラムと指導教材を活用して実施した。また、上記教室以外にも、保育園から中学校までの各年代別たばこ学習のマニュアルにそって、それぞれの分野で実施している。 ・今後の評価指標として成人式時のアンケートを実施し、大学に分析を依頼。 <p>分煙：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集落区長、保健推進員等に働きかけ、たばこ学習を希望する集落へ大学から講師を派遣してもらい学習会を実施。 ・食生活改善推進員及び保健推進員の研修会で学習会を実施。 ・保健事業の中に、ライフサイクル別たばこ対策の行動計画を立て、子どもから高齢者まで一貫した働きかけを実施。 ・公共施設の分煙を推進するため、健康づくり推進協議会の中に「たばこ対策推進分科会」を設置し、大学にコメンテーターとして参画を依頼。2回の分科会を開催し、今後のたばこ対策推進の具申。これを受け、公共施設の分煙化、各集落会館の分煙化を推奨するべくステッカーを作成し配布する

	<p>(商工会と分煙推進についての話し合いを行った)。</p> <p>禁煙サポート： 禁煙したい人を対象に、3回の禁煙教室を実施、禁煙成功者をたばこ対策サポーターとして、地域・学校の学習会に積極的に活用する。</p>
実施体制	<p>学校・新潟大学・行政との連携によりそれぞれの役割分担を明確にして実施。</p>
実施効果	<p>家庭： 親子の防煙学習、集落内たばこ学習により、親子ともに意識の向上が認められ、子どもの喫煙意志抑制及び家庭内分煙の推進、禁煙の動機づけとなった。基本健診時の分煙状況調査では、たばこを吸う場所が、「屋外もしくは別室」と答えた人が昨年より1割増加しており、喫煙マナー及び分煙効果が徐々に上がってきている。</p> <p>地域： 学校の親子防煙教室及び調査結果の公表は、地域への波及効果が大きく、住民主導によるたばこ学習会の立ち上げや、集落会館等の公共施設の分煙・禁煙化が順次実施されるようになった。また、学校の親子防煙教室を地域住民も自由に参加できるオープン形式としたところ、多くの住民参加が得られ、児童・教員・保護者・地域住民合同グループワークに発展した。</p>
今後の課題	<p>長期評価指標としての成人式喫煙率調査を実施しているが、毎日喫煙率が平成14年度は男性が64%、女性が43%で、平成15年度では男性が61%、女性が41%という結果であり、対策の効率的実施が緊急の課題である。</p>
特記事項	なし
連絡先	<p>三和村役場住民課健康推進係 TEL 025-532-4521 E-mail info@vill.sanwa.niigata.jp</p>

事業名	高齢者バランス機能訓練教室
自治体名 (人口)	金沢市 440,543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	金沢健康プラン
事業予算	766千円 (一般財源)
事業目的	主に高齢者に対し、転倒骨折による寝たきり・介護予防のため、金沢大学運動生理学の専門家の検査・指導によるバランス機能訓練教室を開催する。
事業内容	<p>60歳以上の自立歩行可能な方を対象に、各校区の地域サロンなどで出張形式により1回につき約25人を目安として教室を開催する。</p> <p><教室内容></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. バランス機能関連検査・測定(床振動機による予測的姿勢制御適応能、脳波による認知機能・反応時間、脚筋力、関節の柔軟性) 2. バランスボードによるバランス機能訓練法の習得 3. ビデオカメラを使用した歩行姿勢のチェック 4. 関節の柔軟性を高めるストレッチ運動と簡易筋力トレーニング その後自宅でバランスボードによる訓練とストレッチ、筋力トレーニングを実施し、3週間後、再検査・測定し、効果をみる。
実施体制	<ul style="list-style-type: none"> ・市の担当課が、受講者を募り、連絡調整する。 ・訓練教室の実施については、金沢大学運動生理学専門家に委託して実施する。 ・結果分析は、金沢大学運動生理学専門家が行う。

	<p><スタッフ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・市の担当者2人 ・大学 10 人（教授など職員と大学院生）
実施効果	<p>バランス訓練後 3 週間以内に大多数の方が、「体が動きやすくなった」、 「ふらつくことが少なくなってきた」などの効果出現を認め、各検査・測定結果も向上を認める項目が多かった。</p>
今後の課題	<p>大学教官の都合により、教室開催曜日が土曜日に限定され、地域サロンの通常開催日に実施するのは困難であり、受講希望団体の確保に工夫が必要である。</p>
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者が参加する事業であるため、各校区内の会場での開催とし、3週間後の再検査・測定では金沢大学まで市の福祉バスによる送迎を行った。 ・大学の専門家も高齢者が理解しやすいようテキストを作成し、説明も非常にわかりやすく好評であった。
連絡先	<p>金沢市 福祉保健部 健康推進局 保健衛生課 TEL 076 - 220 - 2233 FAX 076 - 220 - 2231 E-mail eisei@city.kanazawa.ishikawa.jp</p>

事業名	運動習慣定着に向けての取り組み(ウォーキング教室等)
自治体名 (人口)	兵庫県社町 21,191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	健康日本21(意識的に運動を心がけている人の増加、日常生活における歩数の増加、運動習慣者の増加) 健康ひょうご21(今のあなたにもう1,000歩) 社町健康づくり研究計画書
事業予算	392千円 (一般財源)
事業目的	健康のために運動の長期的継続が必要と知りつつも、運動習慣の定着には至らないのが現状である。そこで長期的運動継続の実現に向けて、内発的動機づけを喚起する方法及びその効果について3年計画で取り組んだ。
事業内容	<p>1. 対象 健康づくりのために運動継続を希望する社町住民女性約100名(平均年齢56±9歳)</p> <p>2. 実施期間 平成12年10月～平成15年11月までの3年間</p> <p>3. 方法 3年間に渡り、ウォーキング教室(計7回) 支援レター(専門家のメッセージ入り:月1回)、ウォークラリー(日本1周1,000万歩) 保健師訪問(随時)等を通して運動継続への動機づけを高めるための支援を行った。</p> <p>4. 評価方法 運動に関する質問紙(4段階評価)、健康チェック(骨密度、握力、開閉眼片足立ち、血圧、体脂肪等)</p> <p>5. 評価指標 歩数の変化 日常生活活動量の変化 運動意識の変化 身体面の変化 精神面の変化 生活満足度 主観的健康感</p>
実施体制	スタッフ 町保健師、看護師、栄養士、事務 技術的支援 兵庫大学健康科学部 教授 柳本有二氏
実施効果	1日の平均歩数は、運動教室前より約1,000歩増加していた。 ($F=6.771$ $P<.001$) 歩行歩数と運動実施頻度、継続意識は0.1%水準で有意差が認められた。教室実施から3年後も日常歩行歩数は継続的に多いことを示している。(運動実施頻度: $F=5.635$ $P<.001$ 運動継続意識: $F=4.077$ $P<.001$)

	<p>主観的健康度は徐々に向上する傾向が認められた。(F=2.403 P<.05)</p> <p>精神面を示すストレス解消度は、有意差はないものの、運動がストレス解消の要因である傾向を示した。</p> <p>運動継続意識で高い評価をした参加者(3,4 と評定した者:N=39)の結果を従属変数として、運動継続に寄与する変数(講演や教室、ウォークラリー、保健師訪問、健康チェック、支援レター)を独立変数とした重回帰分析結果(3年)では、健康チェック、保健師訪問、支援レター、講演や教室が運動継続の動機付けに貢献している度合いが高い結果を示した。</p> <p>(健康チェック:t=4.099 P<.001 保健師訪問:t=4.482 P<.001 支援レター:t=2.698 P<.01 講演や教室:t=2.639 P<.05)</p> <p>運動継続前とそれ以降の経過を知るために、F-検定によって有意差の認められた項目について多重比較を行った結果、歩行歩数は、教室前に比べて全ての測定時で増加したことが認められた。また、運動継続頻度及び継続意識もほぼ同様の傾向にあった。すなわち、歩行歩数とそれを実践するための運動継続意識及び頻度が概ね良好な傾向に変化したことが認められた。</p>
今後の課題	<p>長期運動継続支援のための課題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個々の年齢やライフスタイルに応じた適切な運動指導の強化(行動科学等専門家の技術的支援、スタッフの資質向上) 2. 運動推進者として自主活動に向けての支援 3. ウォーキングにやさしい町づくり等の施策化
特記事項	<p>本研究3年目には、参加者自らの作詞による「レッツ ウォーキング」の曲が完成した。</p> <p>また、運動を楽しく継続するために「町のマップが欲しい」との参加者からの声があがり、やしろマップ作成のための有志の会が結成され、社町初のウォーキングマップ(ワンダフルウォーク21)が完成した。</p> <p>今後、あらゆる年代の住民を対象に、生活習慣病予防や健康増進に向けて「レッツ ウォーキング」の曲のPRとウォーキングマップを配布することで、さらに健康づくりのための運動を推奨していくこととする。</p>
連絡先	<p>社町保健センター</p> <p>T E L : 0795-42-3978/43-0432 FAX : 42-3978</p> <p>E-mail : hokenct1@town.yashiro.hyogo.jp</p>

(12) 市町村合併予定、合併後を機に事業の展開ができた事例

かるがも教室

愛媛県御荘町

事業名	かるがも教室（両親学級）			
自治体名 （人口）	愛媛県御荘町 9642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	御荘町母子保健計画（H16.10～愛南町母子保健計画）			
事業予算	66.5千円（一般財源・国保・その他） このうち御荘町負担金として19.7（千円）			
事業目的	<p>安心して子どもを産み育てるために次のことを目的とする</p> <p>妊娠期からの関わりを通して母体の健康を守る</p> <p>妊婦の不安の解消</p> <p>母親だけでなく、父親にも正しい知識や理解を促し、地域・職場・家庭での理解・協力体制づくりをすすめる</p>			
事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・年4コース、1コース4回 ・学習・・・妊娠中の身体面・精神面の変化、妊娠中の注意点 実習・・・父親の妊婦体験、育児実習（グループで実施） 交流・・・妊婦同士の交流、夫婦で相談し合えるきっかけづくり 			
		内容	開催日	担当
	1	妊婦体験(シュミレーター着用) 先輩パパからのメッセージ	日曜日 10:00～11:30	保健師
	2	妊娠中の心の変化 先輩ママからのメッセージ	水曜日 10:00～11:30	保健師
	3	妊娠中の生活上の注意 喫煙・飲酒・歯磨き・食生活	水曜日 10:00～11:30	保健師 栄養士
	4	育児体験（沐浴人形使用） 抱っこ・ミルク・オムツ交換 沐浴	日曜日 9:30～11:30	保健師
実施体制	<ul style="list-style-type: none"> ・南宇和郡5ヶ町村共同開催。1町村が事務局を担当する ・開催場所は2カ所（H16.4～1カ所） ・保健師、栄養士、母子保健推進員、育児支援グループが担当する。母子保健推進員、育児支援グループはアドバイザーや託児として参加する ・郡内産婦人科医師、助産師に適宜アドバイスを受ける。学級の状況についても連絡し、連携を図る 			

実施効果	<p>期待される効果（事業の評価指標）</p> <ul style="list-style-type: none"> よい生活習慣を身に付けている妊婦が増える（喫煙、飲酒、歯みがき、食事摂取） 妊娠期の不安について相談できる機会が増え、不安を解消することができる 両親が相談できる仲間が増える 出産準備が整い、出産を心待ちにしている両親が増える 出産に向けての心構えができている両親が増える 育児参加の大切さを知っている（実践している）父親が増える 妊娠中から母親と育児について話し合う父親が増える <p>期待される効果（事業の評価指標外）</p> <ul style="list-style-type: none"> 医療機関との連携が図られ、子育てを支援する体制づくりがすすめられる
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ H16年3月現在、上記の評価指標について学級参加者のアンケート結果をもとに評価検討中 ・ 評価は上記の評価指標について目標値と比べ評価する。目標値は経年で見直しを図る ・ 学級参加者の声をもとに以下の点について見直しを図る <ul style="list-style-type: none"> 対象・時期 実施期間・回数・開催曜日・間隔 実施場所 内容 ・ 平成15年度参加率は目標値を達成しているが、アンケート結果では全コース日曜日開催を希望する回答がみられた
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 開催にあたり、新生児訪問時に父母に企画アンケートを実施し事業に住民の声を反映させた ・ 医療機関の内容と重ならないよう、郡内産婦人科の母親学級を取材し、助産師にアドバイスを受けた ・ 郡内の担当者が密に打ち合わせをし、意識の統一を図った ・ 参加の有無に関わらず、学級終了後に毎回おたより（かるがも通信）を送付しフォロー体制を整えた
連絡先	<p>御荘町保健福祉課</p> <p>TEL 0895 - 72 3527 FAX 0895 - 73 - 0320</p> <p>E-mail HOKEN@town.misho.ehime.jp</p> <p>0396@town.misho.ehime.jp（担当者）</p>

(13) その他

村地域包括医療協議会ビジョン
「高齢者包括医療計画」

長野県小川村

事業名	保健福祉医療の連携事業
自治体名 (人口)	長野県小川村 3,548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	村包括医療計画(包括医療センター)
事業予算	667千円(一般財源) 身体の不自由な方の水泳教室 262千円 スポーツ外来 405千円
事業目的	<p>誰でも自分の望むところで自分らしく生きていかれる村づくりを目指している。</p> <p>その一環として、身体の不自由を感じている人(活動が制限されていると感じている人)を対象として、その人のQOLが高められること、村の中でその人が望む普通の暮らしができるよう支援することを目的とし実施している。</p> <p>スポーツ外来では、運動を通じて高血圧、糖尿病、腰痛、ひざ痛、肥満等自分の身体の不自由な方とのかかわり方を相談したり、指導されることによって、生活習慣病の2次予防や楽しく仲間づくりができることを目的としている。</p>
事業内容	<p>身体の不自由な方の水泳教室</p> <p>対象：身体に不自由を感じている人、脳卒中の後遺症の人、膝や股関節の手術をされた人、歳を重ねたため他の教室ではついていけないと感じている人等 要介護度の要支援レベルの方 約15名</p> <p>内容：月2回 水中運動を行なう</p> <p>募集方法：有線放送</p> <p>関係スタッフ：スポーツインストラクター(1名)[水中運動のプログラム、個人指導、スタッフへの助言]、ボランティア(5~6名)[更衣の介助、プール移動介助、水中介助]、保健師(2名)[企画、通知、健康チェック、総括]、社協スタッフ(1~2名)[会場までの送迎、更衣の介助]、ビックランド職員(1名)[水中での介助、インストラクター補助]</p> <p>スポーツ外来</p> <p>対象者：高血圧・糖尿病・肥満・運動器疾患など運動をすることで症状が良くなる見込みのある人</p> <p>内容：スポーツDrによる診察・検査・運動処方その後の指導 専門インストラクターによる運動指導(ストレッチ・筋肉トレーニング・水中運動など)、栄養士等による栄養指導</p>

<p>実施体制</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健、福祉、教育委員会（ビッグランド） 社協、ボランティア、医師、スポーツトレーナー（月2回）
<p>実施効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害者にとってプールが日常生活の一環に意識づけられ、若い人から高齢者まで特別なことではなく当たり前水中運動が行なわれている。 ・ 障害者がプールを利用している姿を、一般の人が見て、障害者を受け入れる地域づくりにつながっている。
<p>今後の課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今後、合併の有無により、行政の体制が変わった場合に、事業の実施見込みは不明。
<p>特記事項</p>	<p>「子供からお年寄りまで、お互いの基本的な人権を尊重し、お互いの価値観を認め合いながら、自分の意志（自己決定）に基づいて、自分の住みたいところで最後まで生活できる（生活の継続）ようにする。」ことを基本理念に据え、包括医療体制をとり、保健・福祉・医療が連携（会議や話し合いをするだけでなく、問題を共有し、統一した理念のもとに解決に向けた行動を起こす。）し、それぞれの生活を支援している。</p> <p>高齢化率が40%を越える社会で、「病気をなおす・予防する」という健康観から「病気や障害、老化現象とうまくつきあう」という新たな健康観・福祉観に、住民の意識を変革するよう、講演会や学習会を開催してきた。その中で社会参加の機会の少ない身体の不自由な方の水泳教室を企画実施してきたところ、15名が参加し、もっとも元気なグループ教室となっている。</p>
<p>連絡先</p>	<p>小川村住民福祉課 電話 026-269-2104 FAX 026-269-2329 Eメール hoken@vill.ogawa.nagano.jp</p>

おわりに

少子高齢社会を迎え、健康づくりはますます重要な課題となってきた。厚生労働省は昭和 53 年度に第一次国民健康づくり事業を開始し、昭和 63 年の第二次国民健康づくり事業を経て、平成 12 年度には第三次国民健康づくり事業・健康日本 21 計画を開始した。これを受けて地方自治体でも健康づくり事業を進めている。厚生労働省では地方での健康づくり事業を推進するため、ヘルスアッププランの地方財政措置を行った。この財源を活用して健康づくり事業を効率よく推進するために「ヘルスアッププラン検討会」を設置し、検討会のメンバーが健康づくり事業がうまくいっている自治体を訪問し、健康づくり事業の企画、事業化のプロセス、問題点と解決法などを調査すると共に、都道府県から推薦されたヘルスアッププランを審査し、すぐれた事業に関する事例集を作成した。

一口に地方自治体と言っても、人口規模、財政基盤、マンパワー、社会環境、自然環境などで差があり、それぞれ地域の実情に沿った健康づくり事業を企画、実行する必要がある。昨今の厳しい財政下で効果的なヘルスアッププランを企画し、実行するためには、健康づくり担当者の熱意と努力、上司・首長(場合により議会)の理解と支援、関係団体や地域住民との連携の 3 条件を満たす必要があることがわかった。

本報告書・事例集が今後の地方自治体による効果的な健康づくり事業の企画、実施、又は現在行われている健康づくり事業の改善にいささかでも役立てば幸いである。

ヘルスアッププラン活用検討会委員名簿

氏名	所属等
井伊 久美子	兵庫県立看護大学看護学部助教授
今井 照	福島大学行政社会学部教授
右京 信治	千葉県鎌ヶ谷市役所市長公室企画政策課副主幹
黒崎 はつゆ	富山県厚生部健康課がん成人病係長
鈴木 ひろ子	愛知県豊橋市役所福祉保健部健康課健康づくり係長
藤内 修二	(社)地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センターセンター長
富永 祐民	(財)愛知県健康づくり振興事業団副理事長
花岡 佐喜子	長野県衛生部保健予防課企画員
町田 茂	東京都羽村市役所福祉部統括課長
山口 道昭	立正大学法学部教授

印は座長
所属等は、検討会発足当時のもの