

地域・職域連携の発展

事例2：働く世代をターゲットにした
地域・職域連携活動

平成24年度

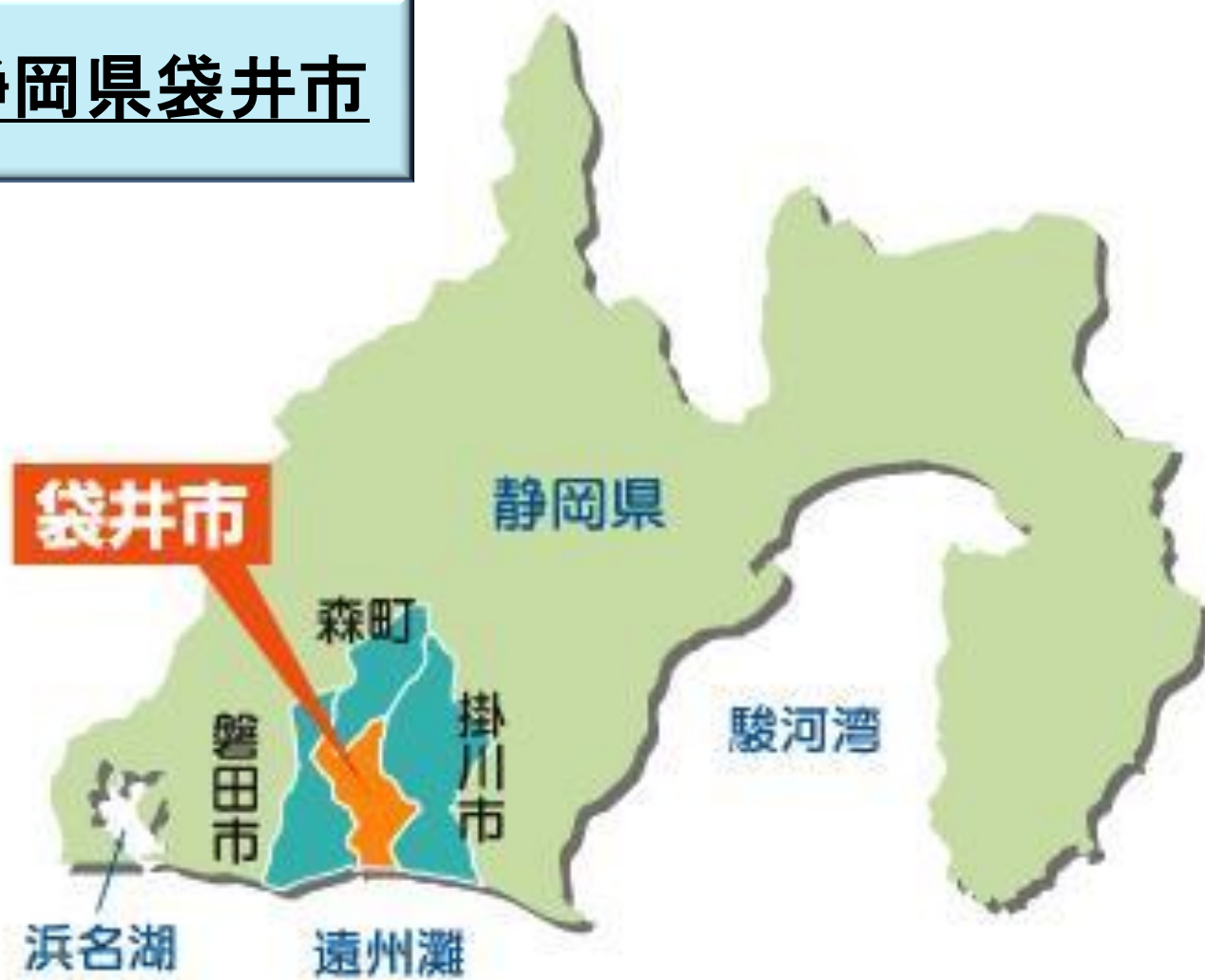
袋井市の健康づくり

～日本一健康文化都市を目指して～

静岡県袋井市



静岡県袋井市



静岡県袋井市

1 人口 86,859人 (男性43,809人 女性43,050人) 平成25年1月1日現在

2 面積 108.56平方キロメートル

3 高齢化率 19.1% (男性43,870人 女性43,018人) 平成24年4月1日現在

4 幼稚園 市立幼稚園15園 私立幼稚園2園

5 保育所(園) 市立保育所2か所 私立(認可)保育園10か所

6 小・中・高等学校 小学校12校 中学校4校 県立高等学校2校

7 公民館数・自治会数 13公民館・174自治会

8 市内主要事業所数 46社 平成24年4月1日現在
(従業員100人以上)

日本一健康文化都市宣言

合併前の旧袋井市において、平成5年11月3日に「日本一健康文化都市宣言」を行い、平成17年4月1日に旧浅羽町と合併し、現在の袋井市となり、市制施行5周年を機に、新市として、平成22年5月16日に「日本一健康文化都市宣言」を行いました。

『日本一健康文化都市』とは

健康文化都市とは、心と体の健康はもとより、家庭や地域が温かく、都市と自然が調和するなど、人もまちもすべてが健康で、この地に暮らすみんなが、郷土に対する“誇り”と“喜び”を感じ、生活の向上と地域の発展を志向していくまちのことです。

健康文化都市を実現するためには、共生・協働・交流をもって、みんなで人づくりとまちづくりに取り組むことが必要であり、高いところざしの下に、明確な目標を持ち、自らが胸を張って誇れるまちを築くため“日本一”を掲げます。

すべての人々がこれを共通の理念として、後世にまで受け継いでいくこととします。

『健康文化』とは...

健康づくりをしやすい機運の醸成、健康づくりの動機付け支援と健康的な生活習慣の定着を促し、健康づくりが人と人、人と社会をつなぎ、人やまちを幸せにすることを理念として、健康づくりを市民運動化、文化としようとするものです。

袋井市健康づくり計画 後期計画(平成23年度～平成27年度)

- ・平成17年度に健康づくり計画（前期計画）を策定
- ・平成23年度から平成27年度までの5か年の後期計画を策定



健康づくり計画の体系図

【目的】

生活習慣病予防と介護予防の推進による
健康長寿の実現

【基本目標】

I 糖尿病罹患者の減少

【指標名・現状値】
特定健診で「糖尿病が強く疑われる人」の割合
11.4% (H21年)

【目標値 H27年度】
9.1%

II 脳血管疾患罹患者の減少

【指標名・現状値】
人口10万人あたりの介護保険2号被保険者の認定要因「脳血管疾患」の割合
177.8人 (H22年)

【目標値 H27年度】
168.9人

III がん(悪性新生物)死亡者の減少

【指標名・現状値】
人口10万人あたりのがん死亡者の割合(20歳～64歳)
76.1人 (H20年)

【目標値 H27年度】
68.5人

【基本方針】

基本方針1 日常的な運動習慣の定着

基本方針2 望ましい食習慣の定着

基本方針3 禁煙の推進

基本方針4 口腔の健康推進

基本方針5 心の健康づくりの推進

基本方針6 健診と重症化予防の推進

「健康チャレンジ!! すまいる(SMILE)運動」

「健康チャレンジ!! すまいる(SMILE)運動」とは.....

豊かな人生と健康長寿の実現のため、市民一人ひとりの健康的な生活習慣の定着を目指した市民総参加の健康づくり運動です。

すまいる
SMILE

S＝運動 (sport) …適度な運動をしよう! プラス

M＝食事 (meal) …バランス良く食べよう! **+**

I＝内臓脂肪 (internal fat) …内臓脂肪を減らそう!

L＝生活 (life) …生活のリズムを整え、生活習慣病を予防しよう!

E＝楽しむ (enjoy) …楽しみながら健康づくりにチャレンジしよう!

禁煙しよう!

重点期間

7月1日～11月30日(5か月間)

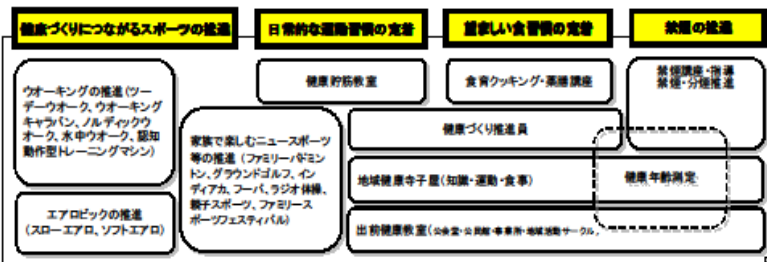
<健康マイレージ制度実施期間>

平成24年度の健康増進事業(健康チャレンジ!!すまいる運動)の体系図

目標

生活習慣病の予防 → 『健康寿命の延伸』と『将来的な医療費の削減』

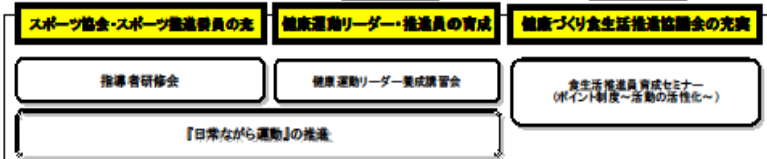
一次予防の推進



推進力

推進力

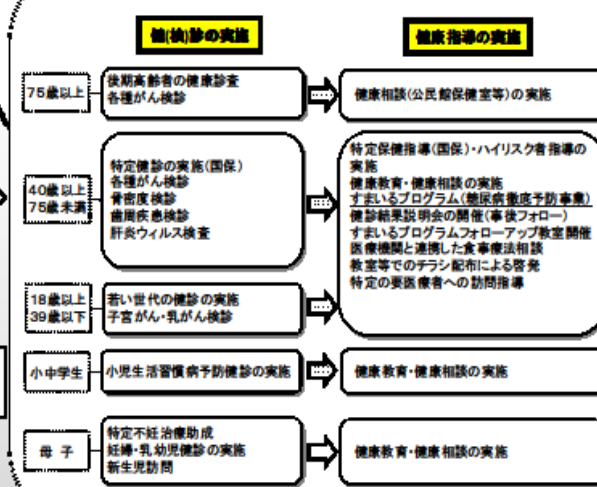
推進力



定期的な健康チェック

健診結果を踏まえて

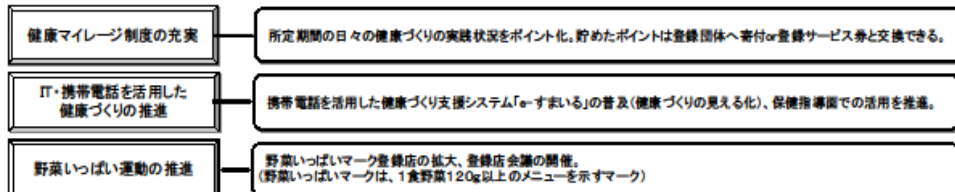
二次予防の推進



取組促進

受診奨励

健康づくり環境の整備



予防接種の推進

「健康チャレンジ!! すまいる運動」

「健康マイレージ制度」

健康マイレージ制度ってなに？



健康づくりをポイント化し、貯まったポイントを公共施設利用券や民間の登録サービス券と交換、あるいは、幼稚園や学校等へのポイント寄付を通じて社会貢献ができる制度です。



健康マイレージ制度の概要

～あなたを、まちを元気にする制度です！～

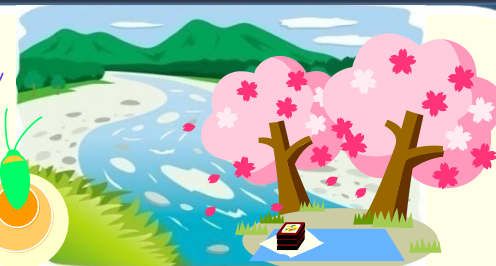
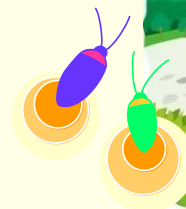
健康づくりの実践・記録



実践状況をポイント化

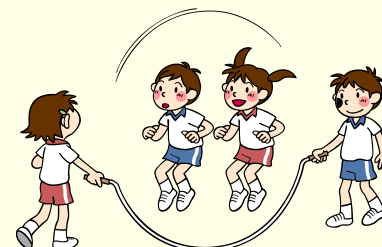
公共施設利用券と交換

さらなる健康増進



民間の登録サービス券と交換

まちの活性化



幼稚園・学校へポイント寄付

教育環境の充実

参加方法 1 ～“e-すまいる(携帯電話)”を活用する～

① 初期登録

実践記録
入力画面



健康チャレンジ
～eすまいる～

[結果を見る](#)
[マイレージ申請](#)

登録する日付
○月○日(日) ▼
[登録済データを表示](#)

<取組目標>
運動系の目標
(例) 徒歩で通勤する
☐ はい ☐ いいえ

食事系の目標
(例) 野菜をたくさん食べる
☐ はい ☐ いいえ

<歩行の記録>
どちらかで入力
歩行時間 分
歩行歩数 歩

<今日の体重>
 . kg

<筋トレ>
腕立てなどの取組目標
(例) 1日20回
☐ はい ☐ いいえ

<野菜の摂取>
1皿は中皿で70g
朝 皿
昼 皿
晩 皿

[登録](#)

② ポイント対象活動

運動系の健康づくりの目標を立て、実践

食事系の健康づくりの目標を立て、実践

ウォーキング(歩数又は歩行時間)の記録

③ 実践状況をメールに入力

④ 実践状況に応じてポイント取得

登録特典50ポイント

最大3ポイント/日

1ポイント=2円

【最大】

1018円/5か月

参加方法 2 ～ “すまいるカード” を活用する ～

記入例

すまいるカード		7月				
上欄	運動の取組	ストレッチ、寝る前に腹筋、ラジオ体操				
	食事の取組	野菜をたくさん食べる、間食をしない				
※運動・食事の2つの取組が実践できたら「◎」、どちらか一方なら「○」を記入してください。						
下欄	ウォーキングの記録	※運動の取組がウォーキングの場合、歩数又は歩行時間のいずれかを下欄に記入してください。				
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
◎	◎	○	◎	○	○	◎
6,325	4,532	3,456	4,603	6,852	2,490	3,486
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
◎	◎	◎	○	○	◎	◎
4,562	1,904	3,985	3,597	5,487	6,120	40分
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
○	◎	○	◎	○	○	○
6,652	4,344	4,268	45分	3,597	5,196	3,189
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
◎	○	○	◎	◎	◎	◎
3,468	4,698	35分	20分	3,233	5,426	3,189
29日	30日	31日	実践状況の集計	歩数・歩行時間の記録日数	【このまま寄付申請】	
◎	◎	◎	50	31	右欄に団体番号を記入すると、左記の全ポイントが寄付されます。	
3,468	5,789	6,268	(合計)	81	団体番号 3	

※実践状況の集計…「◎」=2、「○」=1で計算し、その合計を記入してください。

① ポイント対象活動

運動系の健康づくりの目標を立て、実践

食事系の健康づくりの目標を立て、実践

ウォーキング(歩数又は歩行時間)の記録



② 実践状況を記録して市へ提出



③ 実践状況に応じてポイント取得

最大3ポイント/日

1ポイント=2円

【最大】

918円/5か月

子ども達の参加方法 ～ “すまいる手帳” を活用する ～



①「健康づくり(食育)」と「徳育」の2つの取組目標をそれぞれ立てて実践
＜6月15日～7月14日の1か月間＞



② 実践状況を記録して学校等へ提出



③ 実践状況を集計して市へ報告・提出
(9月末)



④ 実践状況に応じて全て学校等に報賞金
(10月末) ※全て学校等の寄付に充てます。

各目標15ポイント

最大30ポイント

1ポイント=2円

教育環境をみんなで良くしよう！

ポイントを交換・寄付しよう ～市への申請が必要～

【交換期限】 平成25年1月31日(木)まで

すまいるカード

郵 送

すまいるカードに利用券の
交換を記入(市にポイント確
認後、専用ハガキで申請)

すまいるカードに寄付先を記
入(専用ハガキで申請)



来庁は不要

e-すまいる(携帯電話)

入力・交換申請は全て携帯電話

入力画面で寄付先を入力

入力画面で利用券の交換
を入力

ポイント寄付

幼稚園や学校等にポイント寄付

公共施設利用券や民間の登録サービス券と交換

申請された利用券等は
市が申請者に郵送



健康マイレージ制度参加者等

1 参加者の推移

(単位:人)

項目	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24 (H25.1.8現在)
中学生以下	1,189	659	4,805	7,485	7,962	8,335	8,682
15歳以上	686	1,081	1,023	1,631	1,538	1,263	1,356
男性	—	502	372	726	603	388	473
女性	—	579	651	905	935	875	883
不明	206	23	5	0	0	0	0
合計	2,081	1,763	5,833	9,116	9,500	9,598	10,038
うち「e-すまいる」	—	—	—	218	391	367	556

2 ポイントの利用状況

(単位:ポイント)

年 度		参加者数	申請者数	発行ポイント	使用ポイント数			残ポイント数
					ポイント寄付(指定)	利用券交換		
H19	15歳以上	659人	296人	263,578	52,200	-	52,200	211,378
	中学生以下	1,081人						
H20	15歳以上	1,023人	599人	29,213	19,570	8,880	10,690	9,643
	中学生以下	4,805人	—	24,259	24,259	24,259		0
H21	15歳以上	1,631人	1,377人	314,138	263,530	181,855	81,675	50,608
	中学生以下	7,485人	—	209,295	209,295	209,295		0
H22	15歳以上	1,538人	1,224人	341,565	299,415	173,865	125,550	42,150
	中学生以下	7,962人	—	217,290	217,290	217,290		0
H23	15歳以上	1,263人	1,043人	315,653	291,598	154,673	136,925	24,055
	中学生以下	8,335人	—	250,050	250,050	250,050	—	0
H24 (H25.1.8現在)	15歳以上	1,356人	1,282人	316,731	229,279	109,029	120,250	87,452
	中学生以下	8,682人	—	260,460	260,460	260,460	—	0

※健康マイレージ制度は、平成19年度から実施(健康チャレンジ!!すまいる運動は平成18年度から実施)

出前健康教室

市民等の生活習慣を見直すきっかけづくりや正しい運動習慣・生活習慣の定着に資することを目的として、『公会堂』『公民館』『事業所』等へ健康運動指導者・保健指導者（市保健師・栄養士）が出向き、簡単な運動（ストレッチ・ながら運動など）や講話（生活習慣病予防等）を行う講師派遣型の健康教室

※講師謝礼：全額市が負担 ※市登録運動指導者数：34人

1 事業所出前健康教室 **（平成20年度～）**

- ◇ 対 象：市内事業所
- ◆ 実施主体：事業所の担当者

2 公会堂出前健康教室 **（平成15年度～）**

- ◇ 対 象：各自治会の住民
- ◆ 実施主体：各自治会の健康づくり推進員

※ 健康づくり推進員は、各自治会男女1人づつを基本に302人（男147人、女155人）を委嘱（無償）しています。

3 公民館等出前健康教室 **（平成21年度～）**

- ◇ 対 象：公民館学級、公民館で活動する団体、学校、市民団体等
- ◆ 実施主体：各公民館、学校及び団体等の担当者

4 地域活動サークル出前健康教室 **（平成24年度～）**

- ◇ 対 象：健康運動を行う市民サークル（10人以上）
- ◆ 実施主体：サークルの担当者

※ 地域活動サークルは、市に登録している運動指導者が主催する活動としています。

出前健康教室の状況(H17～H24)

H25. 1. 11現在

年度		H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24
事業所 出前健康教室	事業所	-	-	-	4	4	2	7	10
	開催回数	-	-	-	4	4	2	12	13
	参加人数	-	-	-	95	289	42	273	549
公会堂 出前健康教室	自治会	81	120	106	110	112	117	124	93
	開催回数	81	149	130	136	131	142	215	99
	参加人数	1,937	2,532	2,757	2,757	2,849	2,930	4,098	2,098
公民館等 出前健康教室	公民館等	-	-	-	-	21	9	16	10
	開催回数	-	-	-	-	21	18	18	12
	参加人数	-	-	-	-	829	337	936	334
地域活動サークル 出前健康教室	サークル	-	-	-	-	-	-	-	8
	開催回数	-	-	-	-	-	-	-	85
	参加人数	-	-	-	-	-	-	-	1,349
合計	開催回数	81	149	130	140	156	162	245	209
	参加人数	1,937	2,532	2,757	2,852	3,967	3,309	5,307	4,330

※ 平成24年度から「公会堂出前健康教室」「公民館等出前健康教室」で高齢者を対象に開催する教室は他部門に移管しており、これらを合計すると、開催回数は228回、参加人数は4,919人となります。

事業所出前健康教室

「事業所出前健康教室」は、生活習慣病の主な対象世代となる40代～50代（働く世代）にアプローチできることから、事業所に訪問し、積極的に出前健康教室の開催を呼び掛けるとともに、「健康マイレージ制度」や健康年齢測定事業などの活用も併せてPRしている。

教室のメリット

①健康づくり活動が
簡単にできます！

市にお申し込みをいただき、
会場の予約・準備と
参加者募集だけでOK！

②無料で講師を
派遣します！

講師の謝礼は市が負担します！

教室の メリット

③内容が
選べます！

- ・健康運動（例：ピラティス、日常ながら運動）
- ・保健講話（例：糖尿病予防、脱メタボ）
- ・検診結果の見方など その他ご相談ください

④時間も
選べます！

勤務時間のあと、休日など、皆さんが
集まりやすい時間に開催できます！
（教室の時間は30分～2時間）

<平成24年度新規事業>

『健康年齢測定器』



↑ 血管年齢測定器
（BCチェッカー）



↑ 肺年齢測定器
（スパイロメーター）

「健康年齢測定器」を使って、実年齢とのギャップから、健康づくりや特定検診受診などの“きっかけ”となるようご活用いただけます。

糖尿病が増えている！

平成21年度の40歳から74歳の特定健診受診者のうち「糖尿病が疑われる人(HbA1c6.1%以上の人)」の割合を見ると、袋井市は県内35市町国民健康保険者中1番高いという結果でした。

糖尿病の予備群を含めると、実に健診をうけていただいた方の約2/3の方が糖尿病に注意をして欲しい方々です。

糖尿病の症状で思い浮かべるのは、「のどが渇く」「だるい」「体重が減ってきた」などだと思いますが、その症状が出るのは糖尿病がかなり悪化したときです。

自覚症状に頼らず、特定健診を受けましょう。



でも・・・袋井市は平成21年度の受診率が県内2位！（23市中では1位）

たくさんの方が健診を受けてくれたから、糖尿病の方が多く見つかっているのです!!

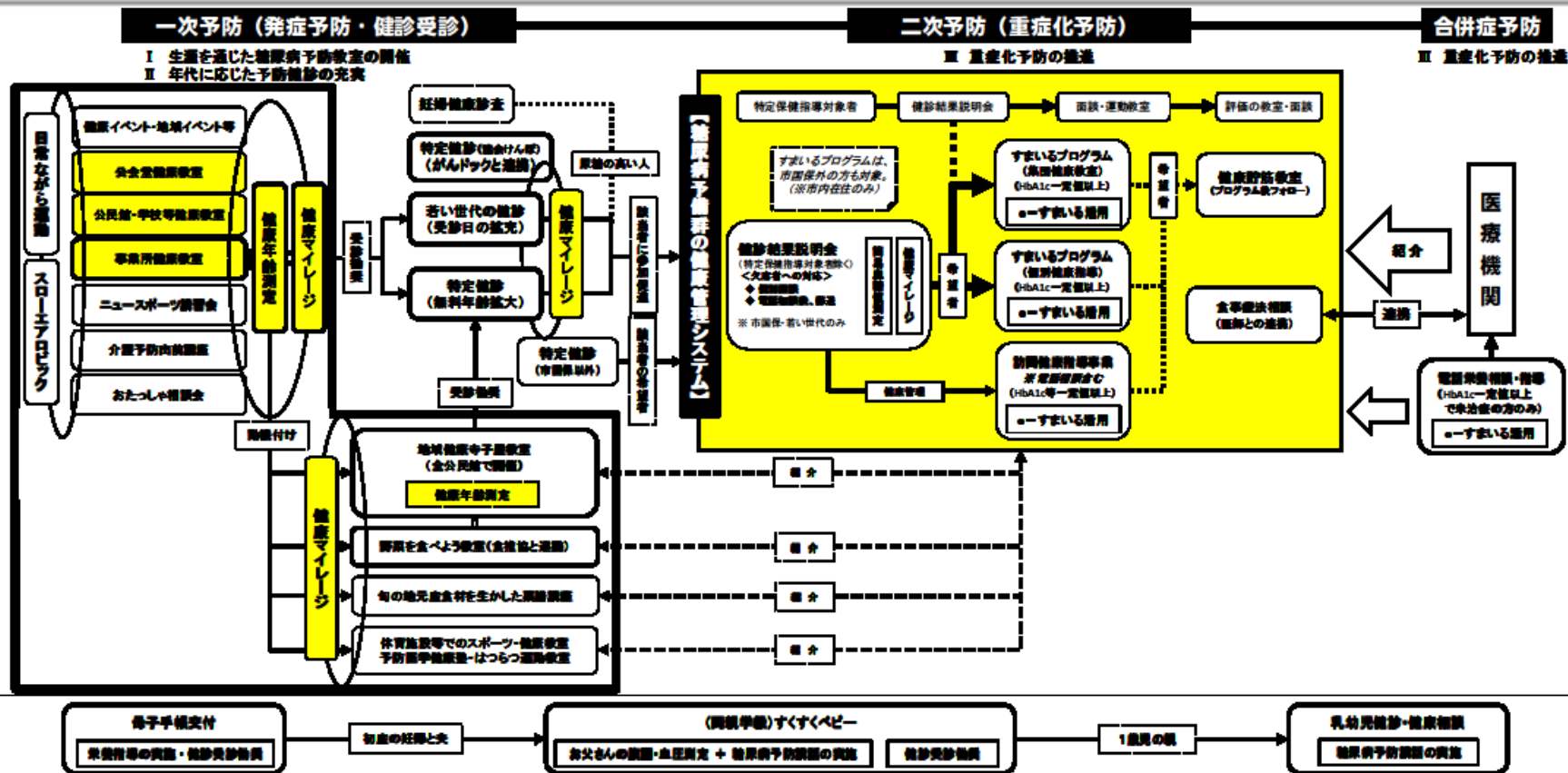
健診で自分の身体の状態を知ることが出来れば、糖尿病を予防したり進行を防ぐ事も可能です。



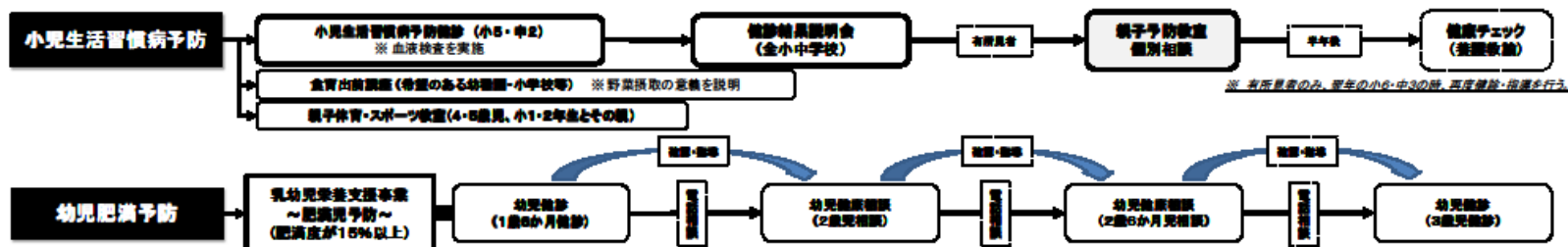
「糖尿病予備群ゼロ作戦」を平成23年度から重点施策として推進しています。

平成24年度 糖尿病予備群ゼロ作戦

～糖尿病の発症予防と重症化予防の推進～



【**幼児・学童期における糖尿病予防対策**】～*幼児教育・学校保健に加えて実施*～



事業所に対する健康支援事業

生活習慣病予防を推進していく上で、健康に留意していく必要のある中高年（特に働く世代）に対して、『日常的な運動習慣』や『正しい生活習慣』の定着を図っていくためには、各事業所での『健康づくり』の取り組みを促していくことが有効と考えられることから、各事業所を訪問し、『健康づくり』を支援する本市事業の説明を行い、積極的な活用を呼びかけるため、事業所訪問を実施している。

1 健康マイレージ制度

【e-すまいる】

（平成21年度～）

- ◇ 目的：一人ひとりへの健康的な習慣の動機付け支援と定着化
- ◆ 内容：携帯電話・パソコン等を利用して、健康づくりの実践状況（運動・食事・歩数）を入力するとポイントが貯まり、利用券などと交換、又は学校等に寄付できる制度

2 事業所出前健康教室

（平成20年度～）

- ◇ 目的：中高年（特に働く世代）への正しい運動習慣・生活習慣の定着化
- ◆ 内容：事業所に健康運動指導者等を派遣して開催する健康教室
 - ①健康運動（ながら運動・ストレッチ・腰痛防止体操など）
 - ②健康講話（生活習慣病予防（糖尿病・高血圧等）・禁煙など）

3 健康年齢測定事業

（平成24年度～）

- ◇ 目的：『健康年齢を見える化』して実年齢と測定年齢のギャップを感じてもらい、『健康づくり』をはじめのきっかけづくり
- ◆ 内容：①血管年齢測定（指先にセンサーを当て、血管年齢（末梢血管の柔軟性）を測定）
②肺年齢測定（息を吹き込み、肺活量など、肺機能を測定）
- ◇ 実施方法：事業所出前健康教室と併せて実施（肺年齢測定は禁煙講話とセットで実施）

事業所に対する健康支援事業の成果等

市内従業員100名以上の事業所を中心として41社を訪問した結果、事業所の取り組みは前年度と比較し増加した。

1 健康マイレージ制度	内 容		平成24年度	・ 14社の従業員120人が新たに参加した。 ・ 健康マイレージ制度全体では、参加者10,038人、うち「eーすまいる」参加者556人（187人増）となった。 ・ A社では、全従業員（83人）が「eーすまいる」に参加し、市から提供した実践状況のデータにより優秀者の表彰を実施している。 ・ 従業員の日々の健康づくりの状況が管理でき、取り組みの目標が立てやすい。（事業所担当者より）
	参加者		120人	
	内 訳	「eーすまいる」	113人	
		「すまいるカード」	7人	

2 事業所出前健康教室	平成23年度	平成24年度	・ 事業所訪問により7社が実施した。 ・ 運動指導者を手配するのは、手間がかかるので、大変助かる。（事業所担当者より） ・ 普段意識して使わない筋肉を動かし、リズムに合わせての体操が楽しかった。（参加者より）
	7社	10社（3社増）	

3 健康年齢測定事業		平成24年度	・ 出前健康教室を実施した事業所のうち7社が併せて事業を実施した。 ・ 健康講話と測定器を使った健康教室のため、従業員が興味を持ち、募集も楽であったし、充実した内容で良かった。（事業所担当者より） ・ 禁煙講話は、事前に肺年齢の測定をし、自分の健康状態を知ったうえで受講したため、禁煙の必要性が分かりやすかった。（参加者より）
		7社	

事業所に対する健康支援事業の今後の課題等

1 訪問時期の検討

事業所訪問は、健康マイレージ制度（7月～11月）の開始前に実施したが、事業所の行事スケジュールに組み込んでいただくため、訪問時期を検討する。

2 ニーズに合わせた取り組み

事業所によって取り組み内容に差があるため、事業所の課題を把握して健康支援事業の事例紹介や事業の主旨について説明し、事業所にあわせた事業提案に努める。

「e-すまいる」は、年間を通して利用でき、市から健康づくりの実践状況を事業所単位でデータ提供ができるため、A社のように事業所単位で取り組んだ事例を紹介し、各社のニーズにあわせた取り組みに対応できるよう事業提案に努める。

3 事業所との連携

健康増進事業に取り組んでいただくためには、担当者の理解を深めることが重要であり、他の事業も含めて情報提供を行い、日頃から連絡を密にして信頼関係を築くように努める。



説明は以上です。
ご清聴ありがとうございました