

ヘルスアッププラン事例紹介

健康いっしき21計画

1. 目的

「ふれあいと思いやりのある健康で心安らぐ暮らしづくり」の実現

2. 概要

乳幼児、小中学生、成人に対して生活習慣状況のアンケート調査を実施するとともに、ライフステージ別に5つのグループでワーキングを実施し、個人、地域、行政ができることを行動計画としてあらわしていく

3. 計画策定委員

- ・ 駐在員代表
 - ・ 民生児童委員代表
 - ・ 主任児童委員代表
 - ・ 老人クラブ代表
 - ・ 母の会会長
 - ・ PTA協議会会長
 - ・ 高校PTA会長
 - ・ 女性の会会長
 - ・ スポーツクラブ代表
 - ・ 保健推進員会長
 - ・ 歩こう会代表
 - ・ ワーキンググループ代表（乳幼児期、壮年期、老年期）
 - ・ 小学校、中学校教頭
 - ・ 高校保健主事
 - ・ B&G海洋センター
 - ・ 生きがい健康センター
 - ・ 行政関係課
- ： 総務課、企画情報課、住民課、福祉課、都市計画課、土木課、産業課、学校教育課、生涯学習課、生きがい健康センター

4. 計画策定までの経緯：別紙参照

	乳幼児 0～2歳	保育園児 3～5歳	小中高生 6～18歳	成人 20歳以上
4月	アンケート実施（健診通知書に同封し受診時に回収） （4ヵ月、1歳、1歳6ヵ月、2歳、2歳6ヵ月）			
5月	4ヵ月回収35 1歳回収49 1歳6ヵ月回収54			住検アンケート（3000人） 有効回答3307
6月	2歳2歳6ヵ月回収74	アンケート実施 （保育園で配布回収）		1000人アンケート （無作為抽出で郵送）実施 有効回答656（65.6%）
7月	アンケート集計	配布695 回収400（57.6%）		アンケート集計
8月	既存資料の整備	アンケート集計 既存資料の整備		既存資料の整備
9月			アンケート実施（全学年対象） 学校内で実施	
10月		ワーキンググループ開催 保育園7ヵ所（10～23日）	小学生実施 配布1551 中学生実施 配布840	
11月	ワーキンググループ開催（3回） 22日妊婦及び乳幼児の母親（7人）	27日園代表者（7人）	高校生実施 配布755	ワーキンググループ開催 壮年期（25～64） 老年期（65歳以上）
12月	6日		アンケート集計 既存資料の整備	24日（8人） 15日（8人） 29日
1月	20日		ワーキンググループ開催 9日 小中高生の親（9人）	8日 22日 16日
2月			23日 7日	

兵庫県尼崎市

ゆーすふる・へるすふる事業

実施：平成12年度～

目的：生涯の健康づくりや生活習慣病予防の上できわめて重要な時期でありながら、事業対象の機会の少ない若者層やサラリーマン・OLをターゲットに「積極的1次予防」を推進することを目的とする。

対象：40才未満の市民

実施場所：保健所健康増進課

I 若いときから健康づくり事業

1. 若者健診（別紙1参照）

対象：16～39歳の市民

内容：基本健診と同様の内容・胸部X線間接撮影・身長体重測定・尿検査・血圧測定
食事記録記入→後日健診結果と合わせてコメントを返す。
健診後日、健診結果説明会を実施。

※平成14年度は、平日夕方にも実施。

2. 健康料理教室

対象：40歳未満の市民

内容：講話と調理実習

実施日：年間10回

※平成14年度から託児付で教室を実施。

※平成14年度から、平日夕方にも実施。

3. ラジオ番組制作講座

対象：40歳未満の市民

内容：身近な健康課題を学習し、その結果からラジオ番組を構成・収録して報送する。

ゆーすふる・へるすふる／若いときから健康づくり事業について

尼崎市保健所

1. 目的 「健康日本 21」の目的でもある「障害」「早世」の予防を図るために、若者を対象とした健診・事後フォローを行い、生活習慣改善のきっかけをつくる。
2. 時期 平成 14 年 4 月～平成 15 年 3 月 予約制
3. 時間 月曜午後 1 時～2 時 30 分受付・火～金曜午前 9 時～10 時 30 分受付
4. 対象 16 歳～34 歳の市内在住者
5. 内容 :

(1)健康診査 (料金 1620 円)

- * 市民検診と同様の内容で、血液検査の自己負担分の 1620 円のみ徴収する。
- * 健診当日、食生活と健診結果 (からだ) を結びつけるために食事記録の記入を行い健診結果送付時に資料を同封する。

特別企画 1

* 昼間健診を受けたくても受けられない若者層をターゲットに夕方実施する。

時期：平成 14 年 7 月 2 日 (火) 受付時間 18:30～19:30

場所：尼崎市保健所

電話予約制：100 人

内容：健診と体力測定と骨量測定 (*骨量測定は希望者)

健診だけでは、インパクト(必要性)が弱い。そこで、簡単にできる体力・骨量測定(診療報酬に基づき 640 円を徴収する)を合わせ、若者の「体力が落ちてきた」なあとという気持ちにねらいを当て、企画参加へ勧奨する。

(2)健診事後フォロー

- * 健診結果送付時に結果説明会の案内を同封する。

特別企画 2

* 夕方健診の受診者の結果説明会を実施する。

時期：平成 14 年 7 月 16 日(火) 18:30～20:30

静岡県清水市

35歳～39歳の者の生活習慣病健診について

1. 目的

35歳～39歳の者の生活習慣病健診、及び35歳の者の総合健診を実施することにより、生活習慣病の発病年齢に達した者の、健康に対する意識の高揚と生活習慣病の早期発見、早期治療を図りもって健康の増進を図ることを目的とする。

2. 補助金の交付及び額

市は予算の範囲で、健康診査の受診に要する費用の一部を補助する。

3. 対象者

補助金の支給の対象となる者は、清水市に住所を有する者であって、その年度において次に掲げる要件に該当する者をいう。

- (1)生活習慣病健診…当該年度において、年齢が35歳～39歳になる者。
- (2)総合健診…当該年度において、年齢が35歳になる者。

4. 健診内容

- (1)生活習慣病健診…問診・血圧測定・尿検査・身体計測・診察・血液検査(総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・クレアチニン・血糖・GOT・GPT・ γ -GTP)・心電図・眼底・貧血・HbA1c
- (2)総合健診…生活習慣病健診項目に尿酸・総蛋白を追加
胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・乳がん検診
子宮がん検診・骨粗しょう症検診

5. 健診会場

病院・医院での健診、検診車による巡回健診

6. 周知方法等

要件に該当する者に対して健康診査受診のお知らせを通知する。

7. 検診事後指導

ヘルスアップ講座、ウォーキング教室、はつらつ運動教室、バランス食教室、栄養相談、健康相談等を実施。

要受診者には家庭訪問による受診確認を実施している。

8. 事業開始時期

生活習慣病健診は、平成7年度から実施。

総合健診は、平成13年度から実施。

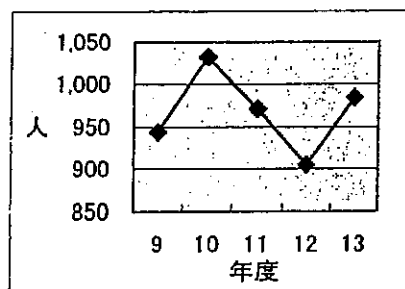
9. 実施状況

生活習慣病健診

実施状況

単位:人

年 度	受診者数		指導区分別実人員		
	基本健康診査		異常 認めず	要指導	要医療
	一般 健康診査	選択項目 実施人員			
9	944	943	273	356	315
10	1,032	1,032	395	298	339
11	971	970	287	447	237
12	905	895	341	341	223
13	984	984	391	342	251



主な検査結果の要指導・要医療者数

高血圧 境界域	高血圧	心電図 異常あり	貧血 (疑いを含む)	肝疾患 (疑いを含む)	糖尿病 (疑いを含む)	腎機能障害 (疑いを含む)
26	20	137	226	126	41	14

総合健診

年度	総数	男					女				
		35歳	40歳	45歳	50歳	計	35歳	40歳	45歳	50歳	計
13	831	77	45	55	63	240	154	151	122	164	591

10. 事業の効果

35歳から生活習慣病が増え始めており、この時期に健診を行うことが疾病の早期発見につながり、長い目で見た場合の医療費削減につながっていく。

1. 目的

小学校1年生から4年生までの児童及びその保護者を対象として、成長発達中の子どもたちに食事の重要性を理解させ、中でも朝食の意義（一日の活力をつくる、脳を目覚めさせる等）について、食事診断、調理実習等食に関する教育を実施して、成長期の正しい栄養摂取を図り、もって県民の生活習慣病の予防と健康寿命の延伸に寄与することを目的とする。

2. 実施主体

青森県食生活改善推進員連絡協議会

3. 実施期間

平成14年6月1日～平成15年3月31日までの期間とする。

4. 実施内容

小学校1年生から4年生までの児童及びその保護者を対象として、市町村の公民館等において、次の事業を行う。

(1) 食事の重要性、皿数（栄養バランス教育）家族揃っての食事に関する学習

①調理実習

②食育

③朝食皿数・朝食欠食状況・家族揃っての食事回数調査

事業項目	ねらい	内容
食事の重要性、皿数（栄養バランス教育）家族揃っての食事に関する学習 ① 調理実習 ② 食育 ③ 朝食皿数、朝食欠食状況、家族揃っての食事回数調査	成長期における食事の重要性（特に朝食）と、栄養バランス教育、家族揃っての食事の大切さを学習する。 ①食育用教育事例案の中から対象にあった内容を選択する。 ②調理実習をとおして、食品から料理ができるまでの過程を体験し、食材の知識、扱い方、チームワークの大切さを知る。 ③試食をとおして、栄養バランス教育（皿数）、食事の重要性、皆で食べることの楽しさを学習する。 ④朝食の皿数、朝食欠食状況、家族揃って食事をする回数の調査を実施し、孤食の実態を把握し、家族関係における食事の位置について話し合いの基礎資料を得る。	事業項目を学習するために別紙ポスター等を使用して以下の内容を実施する。 ① 「食育事例」3種の中から、対象に合わせた内容を選び、食生活改善推進員が食育を行う。 ② 「おすすめ朝食クッキング」主なおかず及び野菜のおかずの中から、対象及び季節にあった献立をそれぞれ選び調理実習を行う。 ③ 「質問票」により、朝食等の調査を行う。

5. 関係機関との連携

本事業の実施にあたっては、別紙「平成14年度学童朝食欠食改善事業の進め方」を参考として、健康福祉部健康医療課並びに各地方健康福祉こどもセンター、市町村保健衛生担当課、市町村教育委員会等の関係機関と十分な連携を図るものとする。

6. 県の助成

県は予算の範囲内において、実施主体が実施する食育等に要する経費について、別に定める「平成14年度学童朝食欠食改善事業補助金交付要綱」により助成する。

1. 目的

町の疾病による死亡原因の第一位は、昭和62年より悪性新生物が占めるようになり、特に肺がんによる死亡者は、平成11年に前年の2倍にまで増え、胃がんを抜く動向になってきた。このことから、喫煙に関する正しい知識を普及するために、小中学生、非喫煙者、禁煙希望者などに対し、各種事業を展開しながら、死亡率の低下、ひいては喫煙者の減少を図ることを目的に実施する。

2. 事業の内容

(1) 禁煙サポート

- ① 集団指導
 - ア. 肺がん検診時講演会
 - イ. 肺がん検診結果配布時学習会
 - ウ. 禁煙したい人の教室・禁煙チャレンジクラブ
 - エ. パパママ学級での禁煙指導

- ② 個人指導
 - ア. 喫煙者個別健康教育

③ ニコチン代替療法費用助成事業

(2) 分煙サポート

- ① 町内事業所喫煙実態調査
- ② 乳幼児をもつ保護者の喫煙実態調査
- ③ 分煙行動推進研修会

(3) 防煙サポート

- ① 町内小中学校における防煙教育
- ② 防煙教育推進研修会
- ③ 防煙教育に関するアンケート

(4) 報告書作成

3. 対象者

- (1) ① ア. 肺がん検診申込者及び禁煙に関心のある方
 - イ. 肺がん検診受診者及び禁煙に関心のある方
 - ウ. 喫煙者で禁煙に取り組みたい方及び禁煙中の方
 - エ. 初妊婦とその夫
 - ② 喫煙者で今後禁煙に取り組みたい方
 - ③ 喫煙者でニコチンパッチを使用して禁煙に取り組みたい方
- (2) ① 町内事業所
 - ② 乳幼児健康診査・健康相談時の同伴保護者
 - ③ 町内事業所及び分煙に関心のある方
- (3) ① 町内小中学校生徒及び保護者
 - ② 防煙教育担当教諭及び養護教諭
 - ③ 防煙教育を受けた町内小中学校生徒及び保護者

4. 実施主体 川西町・川西町教育委員会

5 実施協力機関 山形県喫煙問題研究会、町内医師・歯科医師

6 実施期間 平成15年4月1日～平成16年3月31日

[学校での防煙教育]

- 1 教育委員会との協議を行いながら、小中学校での防煙教育を行うために、教育委員会の理解を得た後、どのように進めたら良いのか指導を受けた。
- 2 校長会開催の際に時間を取っていただき、防煙教育について各学校長の理解を得た。
- 3 各学校に依頼文を送付し、日程調整等についてお願いした。
- 4 各学校の日程がそろった段階で、講師（医師・歯科医師）の日程調整を町立病院（現在置賜総合病院川西診療所）の院長に依頼。
- 5 おおよその日程がくまれましたら、各講師宛に依頼文を送付し、各学校へは、日程と講師について文書にて連絡
- 6 当日は、学校主導で勧めていただき、教頭が司会進行を行い、校長より講師紹介とあいさつをいただき、すぐに講演会を実施
最後に、生徒代表によるお礼の言葉で終了

(平成12年・13年度の実施内容)

- | | | | | | |
|-------|-----|----|-----|----|----------------|
| ・12年度 | 小学校 | 8校 | 中学校 | 3校 | (町内の小中学校全校で実施) |
| ・13年度 | 小学校 | 8校 | 中学校 | 2校 | (中学校1校未実施) |

(平成14年度)

- ・学校教育での防煙教育を養護教諭により実施いただくようにした。年度中途に、町主催の防煙教育（12～13年度実施）の有無についてアンケートを実施した結果、2～3年に1回実施してほしいとのアンケート結果であった。

その結果を受け、15年度から3～4校を対象に毎年実施することにした。

[分煙研修会]

- 1 町内事業所（公共含む）の総務担当者を対象に、事業所内における分煙についての研修を実施（労働福祉協議会との共催）
- 2 その中で役場内も分煙をしていなかったことから、参加者から指摘があり、その後役場内の労働衛生委員会で検討していただき、平成14年3月1日から実施することとなった。
- 3 研修会では、まず産業医の講演、分煙を実施している町内事業所の事例を発表していただき、その後参加者による質疑応答等を実施した。

青森県

平成14年度 心のヘルスアップ事業実施方針

1 方針

本県の自殺率は全国的にも高く、自殺者数の減少を県の重要課題として心のヘルスアップ事業を実施している。

心のヘルスアップ事業（平成13年度は心のヘルスアップ推進事業）は、平成13年度に事業を開始し、初年度においては、心のヘルスアップ専門家会議の設置、自殺予防実態調査、心のヘルスアップフォーラムの開催、を事業内容として実施した。

自殺予防対策は、地域・職域を問わず、広範な対策の企画と推進が必要であり、各界各層の専門家及び協力者の支援と主体的な関わりが不可欠である。このことから、平成14年度の事業展開に当たっては、昨年度の事業を継続しつつ、さらに行政機関のみならず自殺予防に関係する機関及び団体とも連携を図りながら、より実践的で効果が期待できる事業を追加することとした。

自殺予防対策は、着実にして息の長い取り組みの上に立ってはじめて成果が期待できるものであり、短期的な視点で事業効果を押し量ることはできないが、当面、平成16年度までを一応の区切りとし、事業の評価と見直しを行うこととする。

2 事業の内容

- (1) 心のヘルスアップ専門家会議
- (2) 自殺予防実態調査
- (3) 心のヘルスアップフォーラムの開催（資料1）
- (4) 心のヘルスアップ研修会
- (5) いのちの電話助成事業
- (6) 高齢者自殺予防事業

平成14年度心のヘルスアップフォーラム開催要領

1 目的

自殺に関する相談内容や自殺遺児の体験発表を通して、自殺の防止及び自殺遺児に代表される自殺遺族の心のケアについて考え、もって県民の自殺予防についての関心を喚起し、自殺予防意識の普及啓発を図ることを目的とする。

2 フォーラム名

平成14年度心のヘルスアップフォーラム」～自殺防止と遺児の心のケアを考える～

3 スローガン

－忘れないで！あなたは一人じゃない－

4 実施主体

青森県、あしなが育英会、あおもりいのちの電話

5 開催日時

平成14年9月12日（木） 午後1時30分から午後4時まで

6 開催会場

青森県立保健大学講堂

住所：青森市大字浜館字間瀬58-1 電話：017-765-2000（代表）

7 対象者

民生委員、保健協力員、市町村及び保健所職員等の地域保健関係者、学校及び教育関係者など約400名

8 開催内容

(1) 基調講演

演 題 「心の危機を支えよう！」

講 師 日本いのちの電話連盟常務理事、自殺防止対策有識者懇談会委員
斎藤友紀雄氏

(2) 体験発表

東北出身者1名を含む自殺遺児2名による体験発表

(3) パネルディスカッション

内 容 自殺問題に関わる人々が、これまでの活動を報告するとともに、基調講演
テーマ「心の危機を支えよう！」に基づき、自殺防止と遺児の心のケアに
ついて意見交換を行う。

参加者 コーディネーター 自殺防止対策有識者懇談会委員
日本いのちの電話連盟 常務理事 斎藤友紀雄氏
パネリスト あしなが育英会 業務課長補佐 西田正弘氏
あおりいのちの電話 代表 石川敏一氏
青森県健康福祉部長 山中朋子氏

9 参加費用

入場料は無料とする。

ただし、フォーラム出席のための交通費等は所属機関又は本人負担とする。

10 後 援 (予定)

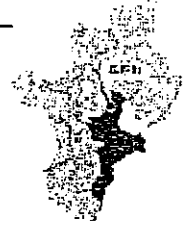
青森県教育委員会、青森市、青森市教育委員会、青森県PTA連合会、青森県高等学
校PTA連合会、青森県医師会、青森市医師会、青森県精神病院協会、青森県精神保健
福祉協会、青森県臨床心理士会、青森県社会福祉協議会、青森市社会福祉協議会、青森
県民生委員・児童委員連絡協議会、報道各社（青森朝日放送、青森テレビ、青森放送、
朝日新聞社、エフエム青森、河北新報社、共同通信社、産経新聞社、時事通信社、デー
リー東北新聞社、東奥日報社、日本経済新聞社、NHK、毎日新聞社、陸奥新報社、読売新
聞社、フジテレビ）



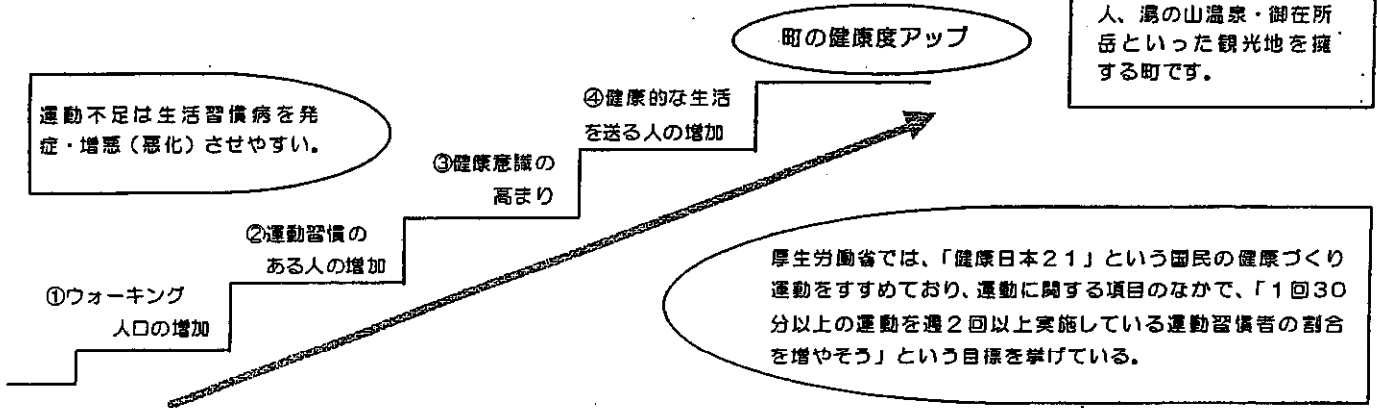
健康ウォーキング推進事業

【方針】 役場・関係機関・住民が一体となって協力し合い、ウォーキングしやすい町づくりをすすめていこう。

【目標】 町民が誰でもいつでもどこでも一人でもやりたい時にウォーキングを楽しく行うことができ、ウォーキング人口が増え、菟野町全体の健康度がアップし、生き生き生活できる。



菟野町は、三重県でも名古屋市に近い北勢部にあって人口3万9千人、湯の山温泉・御在所岳といった観光地を擁する町です。



- ウォーキングを広めよう会**
 町全体にウォーキングを広め、ウォーキングを楽しく継続できるようにするにはどうすればよいかを考えていく会。平成14年11月に一旦解散（任期終了）、違う形で継続。
 一般の町民で応募された方10名、関連協力機関（体育協会、体育指導員、ウォーキング協会、県立看護大学）、行政（健康課、住民課園保係、社会教育課）で構成。
- ウォーキング大会（歩こう会）**
 ウォーキングを広めよう会において、ウォーキングを普及させるために必要とされ事業化。
 5kmと8.4kmの2コースを3歳から77歳までの町民249人が参加。
 （H14.10実施。翌年度からは年2回実施し定例化を図る。）
- ウォーキング会員の登録
ウォーキング手帳**
 歩こう会開催日からウォーキング会員を募集し、登録した住民にウォーキング手帳と歩数計を配布。
 ウォーキング手帳は、一日30分以上、週2日以上ウォーキングを基準とし、週単位（年間52週）で自己評価・記入できる。1年間のチャレンジ結果報告書を添付。
 （H14.12末現在 ウォーキング会員登録数 611人）
- 情報発信**
 町広報紙「広報こもの」に毎月1ページ、ウォーキングに関する記事を連載。
 30歳代の男性（竹男さん）が肥満改善と生活習慣病の予防のためにウォーキングを始める。一般的な働き盛りの男性同様、竹男さんもウォーキングを継続するのは難しく、何度も挫折を繰り返しながら、家族に後押しされる様子を家族の会話として掲載。住民健診結果や調査結果などの健康データも同時に掲載。（H14.4月号～毎月掲載 H15.4月号より新シリーズスタート）
- ウォーキングマップ**
 町内数箇所を「ウォーキングを広めよう会（後にサークル化）」の方々とともに踏査し、そのうちウォーキングに適したコースを地図あるいはウォーキング大会に使用。
 （平成14年度 2箇所作成中）
- 生活習慣アンケート**
 町民の運動状況を知るための実態調査（ウォーキング人口の予測）。20～70歳代の男女2,000人を対象に実施。3年後に再度アンケートを実施し、ウォーキング人口が増えたかどうかを評価する。アンケートには、健康に関する7つの生活習慣に関する項目も含まれており、ウォーキングだけでなく運動習慣や食生活に関連した住民の健康問題についても検討。
 （H14.3実施 有効回答数1,000件 適正運動習慣者15.9%）
- ウォーキングサークル
（ウォーキング菟野）**
 「ウォーキングを広めよう会」の住民メンバーが中心となって月一回の定例会を開催している。自主性を尊重しながら随時サークル支援を行う。（H15.1発足）

資料提供/三重県菟野町役場健康課

平成14年度 「ITを通じた健康づくり」実施要領

目的

現在、健康に関する情報は様々な媒体を通して市民に伝えられています。そのため市民にとっては、情報が点在し、情報の入手しづらさ・わかりにくさにつながっているのではないかと想像されます。

健康情報を得る媒体の一つであるインターネット上に「健康とよはしホームページ（仮称）」を作成し、自分の知りたい健康についての情報を、正しく簡単に得ることができることを目指します。

今年度の取り組み

- 1 健康とよはし市民委員会
- 2 健康とよはし推進検討会議

今年度の取り組み

- 1 健康とよはし市民委員会

(1)目的

情報の提供側が一方的に内容を決めるのではなく、利用者と共に協議し内容を決めていくことで、より利用者にとって使いやすく、有益なものとなることを目指します。

(2)実施方法

ア 実施期間

6月～8月（予定）、任期1年間

イ 回数 4回（予定）

ウ メンバー

(ア)利用者側

「健康とよはし市民委員会設置要綱」に準じます

(イ)情報提供側

- | | |
|--------------|-------------------|
| a 豊橋市医師会代表 | g 豊橋市農業協同組合代表 |
| b 豊橋市医師会代表 | h 豊橋体育協会代表 |
| c 豊橋市薬剤師会代表 | i 豊橋社会福祉協議会代表 |
| d 学識経験者 | j 豊橋市教育委員会学校教育課代表 |
| e 学校関係者 | k 豊橋市保健所代表 |
| f 豊橋市商工会議所代表 | |

エ 検討事項

- (ア)健康づくりに関する講座、イベントについて、求める内容や機能
- (イ)ホームページ上で得たい（提供したい）、豊橋市の健康づくりに関する情報
- (ウ)再度アクセスしたくなるホームページの魅力
- (エ)その他

ホームページにおいて必要と思われる内容や機能の検討 等

2 健康とよはし推進検討会議

(1) 目的

行政の様々な部署より情報・意見を出し合うことにより、より幅広く、より有益なホームページとなることを目指します。

(2) 実施方法

ア 実施期間 未定

イ 回数 未定

ウ メンバー 18課 (予定)

(ア) 情報システム課

(コ) 高齢福祉医療課

(イ) 財政課

(サ) 障害福祉課

(ウ) 広報広聴課

(シ) 保健所 保健予防課

(エ) 企画課

(ス) 商業観光課

(オ) 男女共同参画課

(セ) 工業勤労課

(カ) 国保年金課

(ソ) 社会教育課

(キ) 安全生活課

(タ) 青少年課

(ク) 介護保険課

(チ) スポーツ課

(ケ) 児童福祉課

(ツ) 健康課

エ 検討事項

(ア) ホームページで提供したい、健康づくりに関する講座、イベントの情報の選択

(イ) 健康づくりに関する情報提供について

a ホームページで提供したい情報の選択

b 情報発信側同士での情報交換や連携において必要な情報の選択

(ウ) その他

ホームページにおいて必要と思われる内容や機能の検討 等