

**平成 23 年度
高浜町健康増進計画に関する
取り組み報告書**

平成 24 年 3 月

高浜町保健課

目 次

1. 保健課の取り組み	1
1) 健康づくりを広め、深めるための取り組み	1
(1) 健康づくりを広めるための取り組み【広める】	1
(2) 住民の現状を把握するためのアンケート調査の実施【深める】	4
(3) 新たなワークショップの実施【深める】	9
(4) マイプランプロジェクトの実施【深める】	17
(5) 「健康チャレンジ期間」の有効活用【深める】	18
2) 健康分野別の取り組み	19
(1) 栄養・食生活	19
(2) こころの健康	22
(3) 運動・身体活動	23
(4) タバコ	25
(5) アルコール	27
(6) 歯の健康	27
(7) 健康チェック	28
(8) その他	30
2. 関係機関・団体の取り組み	32
1) 取り組み内容	32
(1) 平成 23 年度の取り組み状況	32
(2) 関係団体等の「たかはま健康チャレンジプラン」や「たかはま健康づくり 10 か条」の取り入れ状況	34
2) 取り組みの振り返り、今後の方向性について	36
(1) 関係団体等の平成 23 年度の取り組みを振り返って	36
(2) 関係団体等が今後実施する（実施したい）取り組み	36
3. 今後の取り組みについて	37
ポイント1 高浜町の健康状況や対象者の状況・ニーズに対応した取り組みの展開	37
ポイント2 「たかはま健康づくり 10 か条」の活用と新たな 10 か条の設定	39
ポイント3 地域主体の健康づくり活動の推進	40
ポイント4 効果的・効率的な情報提供・PRの推進	42
ポイント5 健康増進計画の効果的な評価の推進	43
資料編	44
1) 保健課による健康分野別の取り組み・事業の活動実績一覧	44
2) たかはま健康チャレンジプラン推進・進捗管理運営委員会要綱・委員名簿	48
(1) 要綱	48
(2) 委員（たかチャレ推進委員）名簿	49
3) 野菜摂取を取り巻く現状・課題に関する意見等の詳細	51
4) たかチャレ推進委員会企画の振り返りに関する意見等の詳細	55
5) たかチャレ推進委員会で活用した各種シートサンプル	56
(1) 企画シート	56
(2) 協力お願いシート	57
(3) 実績報告（振り返り）シート	58
6) アンケート調査票サンプル	59

1. 保健課の取り組み

1) 健康づくりを広め、深めるための取り組み

「たかはま健康チャレンジプラン」計画期間の3年目にあたる平成 23 年度には、平成 22 年度に引き続き「たかはま健康チャレンジプラン」や「たかはま健康づくり 10 か条」を広めるための取り組みを拡充するとともに、みんなで健康づくり活動を深めるための取り組みも積極的に進めました。

(1) 健康づくりを広めるための取り組み【広める】

「たかはま健康づくり 10 か条」をはじめ健康に関する情報などについて、平成 22 年度からの取り組みを継続・拡充するとともに、新たな取り組みを実施することで、積極的かつ効果的な周知・情報提供を進めました。

①様々な媒体を活用した周知・情報提供の継続

平成 21～22 年度にスタートした住民への周知と情報提供に関する以下の取り組みについては、本年度も継続的に実施しました。

◎小学生を対象とした「たかはま健康づくり 10 か条」ポスターコンクールの開催（平成 23 年9月）

最優秀賞 小谷澤央さん（高浜小学校6年生） 優秀賞 對馬竜也さん（高浜小学校6年生）



◎町内の商業施設や公共施設等での「たかはま健康づくり 10 か条」啓発ポスターや小学生ポスターコンクール応募作品の掲示



サニーマートでのポスターの掲示



フクヤでのポスターの掲示

◎さあぎっとスリムトレーニングや「たかはま健康づくり 10 か条」の有線テレビでの放映

・スリムトレーニングの放映内容を新たに変更（詳細は次頁）

◎町内商業施設とのタイアップによる「たかはま健康づくり 10 か条」のPR

・高浜市場きな一に、1日に必要な野菜摂取量 350 グラムがわかるはかりの設置

・サニーマートやフクヤにおいて店内POP・広告チラシでのPR

◎様々な媒体を活用した「たかはま健康づくり 10 か条」のPR

・保健課において「たかはま健康づくり 10 か条」を印字した封筒を使用

・保健課ホームページや健康カレンダー、広報たかはま等の既存配布物への「たかはま健康づくり 10 か条」の掲載

・「たかはま健康づくり 10 か条」の公用車用マグネットシートの活用

◎既存事業等を活用した「たかはま健康づくり 10 か条」や健康に関する情報の周知

◎新聞折込みチラシを活用した健康づくり事業のタイムリーな情報提供（回数を1回から3回に増加）

たかはま町のここがちょっと？心配...
アンダーコントロールが難しい「血糖値」をコントロールしよう！
「血糖値」をコントロールしよう！
「血糖値」をコントロールしよう！

だから...この秋、大人も子供もみんなで!!
やさしい
を食べてみよう!

★野菜が不足すると、血糖値が上がりやすくなります。血糖値が高いと、血管が傷つき、心臓病や糖尿病などの病気の原因になります。野菜は血糖値を下げる働きがあります。野菜をたくさん食べて、血糖値をコントロールしましょう。

その①「朝、昼、晩 3食に野菜を食べよう」
野菜は血糖値を下げる働きがあります。野菜をたくさん食べて、血糖値をコントロールしましょう。

その②「野菜から先にいただきます」
野菜は血糖値を下げる働きがあります。野菜をたくさん食べて、血糖値をコントロールしましょう。

お問合せ先: 高浜町保健課 72-2493 (画面もご覧下さい)

折込みチラシ第1号（表面）

糖尿病になる余分な糖が脂肪に変わる。
これらの原因は「食後の高血糖」にある!!
予防するには「野菜」をしっかりと食べて血糖値を下げよう!!
食物繊維の力をかりよう!!

「食物繊維」は血糖値の上昇（食後の高血糖）を抑える働きがあります。

コツ①「先に食べる」
野菜は血糖値を下げる働きがあります。野菜をたくさん食べて、血糖値をコントロールしましょう。

お問合せ先: 高浜町保健課 72-2493 (画面もご覧下さい)

折込みチラシ第2号（表面）

野菜から先に
食べるとカラダにいいワケ
★お母さんの「質問」にお答えします★

先に食べるのほどは野菜を先に食べてみよう!!
野菜は血糖値を下げる働きがあります。野菜をたくさん食べて、血糖値をコントロールしましょう。

野菜ジュースでもいいの?
野菜ジュースは野菜から作られています。野菜をたくさん食べて、血糖値をコントロールしましょう。

お問合せ先: 高浜町保健課 72-2493 (画面もご覧下さい)

折込みチラシ第3号（表面）

がん検診申し込み受付中
今年度の検診、もうが済みますか?

男性 40歳以上
女性 20歳以上
全員が対象です。

検診は、がんの早期発見に役立ちます。がんは早期発見すれば、治療の成功率が高くなります。検診を受けて、がんを早期発見しましょう。

お問合せ先: 高浜町保健課 72-2493 (画面もご覧下さい)

折込みチラシ第1号（裏面）

健康づくり10か条
健康づくり10か条のポイントを紹介します。

1. 野菜をたくさん食べる
2. 運動を毎日する
3. 禁煙・節煙
4. 塩分を減らす
5. 脂質を減らす
6. 血糖値をコントロールする
7. 血圧をコントロールする
8. 脂質をコントロールする
9. 血糖値をコントロールする
10. 血圧をコントロールする

お問合せ先: 高浜町保健課 72-2493 (画面もご覧下さい)

折込みチラシ第2号（裏面）

楽しく、毎日の健康づくりが今月も満席!!
高浜町健康センターで、健康づくり10か条のポイントを紹介します。

11月20日(日) 健康づくり10か条のポイントを紹介します。

お問合せ先: 高浜町健康センター 72-2493 (画面もご覧下さい)

折込みチラシ第3号（裏面）

②さあぎっとスリムトレーニング DVD の作成（新）

スリムトレーニングを「ふつう」「ちょっときつめ」「いすでする」の3つのバージョンに分け、モデルによる実演と考案者による解説などを交えて、わかりやすく紹介する DVD（40 分）を作成しました。DVD には、赤ふん坊やも出演しており、親しみが持てる内容となっています。

また、作成した DVD については、自宅などで気軽にスリムトレーニングに取り組むことができるよう、有線テレビで放映するとともに、希望者への貸し出し（コピーも可能）を行い、スリムトレーニングの普及を図りました。



考案者 松井浩 運動コーディネーターと
町のマスコットキャラクター赤ふん坊や



モデルなどによるスリムトレーニング
の実演

③ミニのぼりの設置（新）

健康づくりを呼び掛けるツールとしてミニのぼりを作成し、健康チャレンジ期間中、町内の公共施設や商業施設（スーパー等）に設置しました。



ミニのぼり

④街頭キャンペーンの開催（新）

自殺予防週間にあわせ、町内のスーパーの店頭において、ストレス対処法に関するリーフレットや第4条「ストレス解消法をみつける」が印刷されたマグカップを配布しました。



街頭キャンペーンの様子

(2) 住民の現状を把握するためのアンケート調査の実施【深める】

本年度は「たかはま健康チャレンジプラン」が策定されてから3年目の中間年度となります。これまで、高浜町ではチャレンジプランや「たかはま健康づくり10か条」などを踏まえ、様々な健康づくり活動が展開されており、年度毎に保健課による自己評価などを踏まえた活動のブラッシュアップを進めてきました。

しかしながら、住民の10か条の実践状況が把握できていないため、事業レベルではなく、計画推進の方向性の評価・検証が難しくなっています。

そこで、今後の計画推進の方向性を明確にするとともに、計画最終年度である平成25年度に計画推進を客観的に評価・検証できるよう、住民の「たかはま健康づくり10か条」の認知状況や実践状況を把握するためのアンケート調査を実施しました。また、たかチャレ推進委員会の活動を進めるにあたっての検討材料としました。

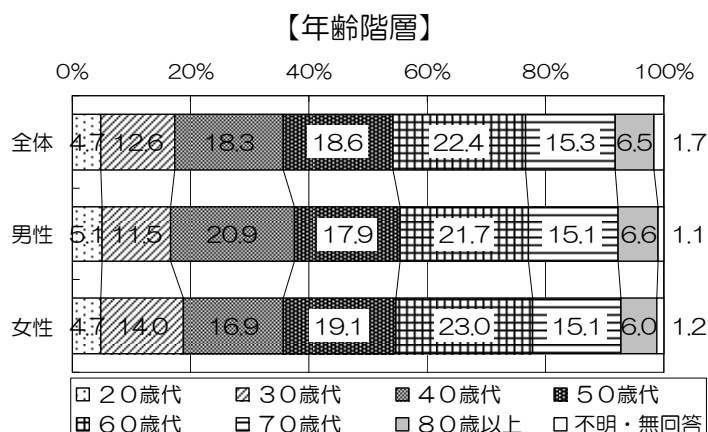
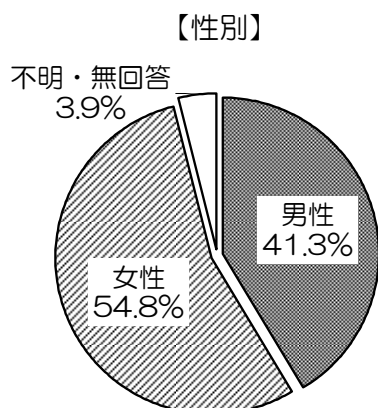
【アンケート調査の概要】

調査対象者	町内在住の健診対象者およびそのご家族（20歳以上）
調査方法	健康診査・がん検診等希望調査票とともに健康づくり推進員による配布・回収
調査期間	平成23年4月
調査内容	○回答者属性（性別、年齢階層、世帯人員） ○自分自身の健康に関する関心 ○たかはま健康づくり10か条の認知状況 ○たかはま健康づくり10か条の実践状況 ○「1日350gの野菜を摂取する」の効能やコツの認知状況 ○3食に野菜を食べていない理由
回収状況	有効回収数 3,387 件（回収数 3,387 件）

①アンケート調査結果の概要

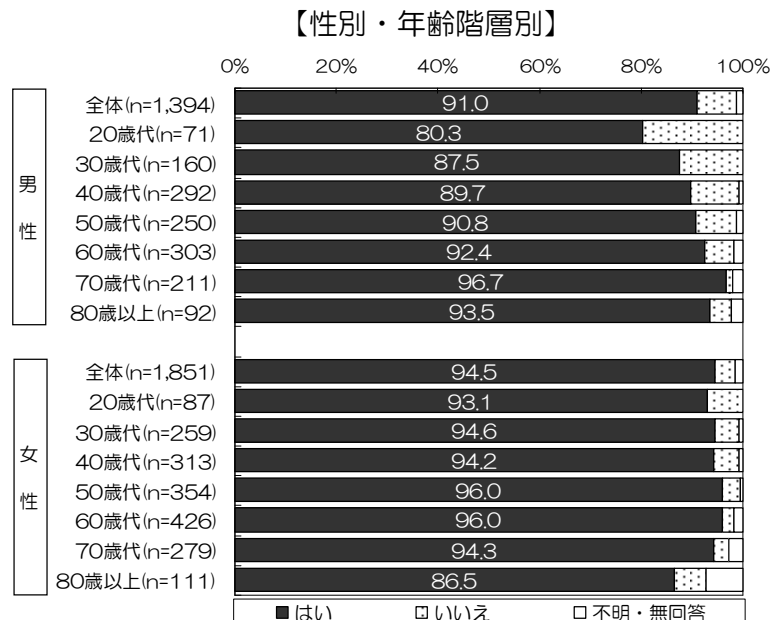
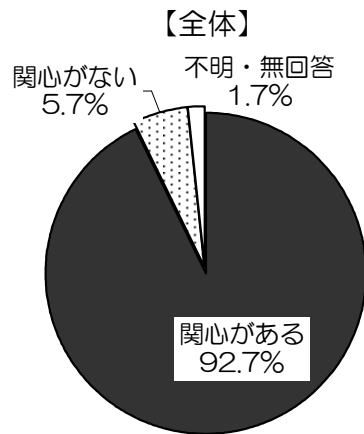
A：回答者の属性

回答者の属性をみると、性別については、女性が54.8%、男性が41.3%となっています。また、年齢階層については、全体・男女ともに60歳代が2割程度で最も多くなっています。



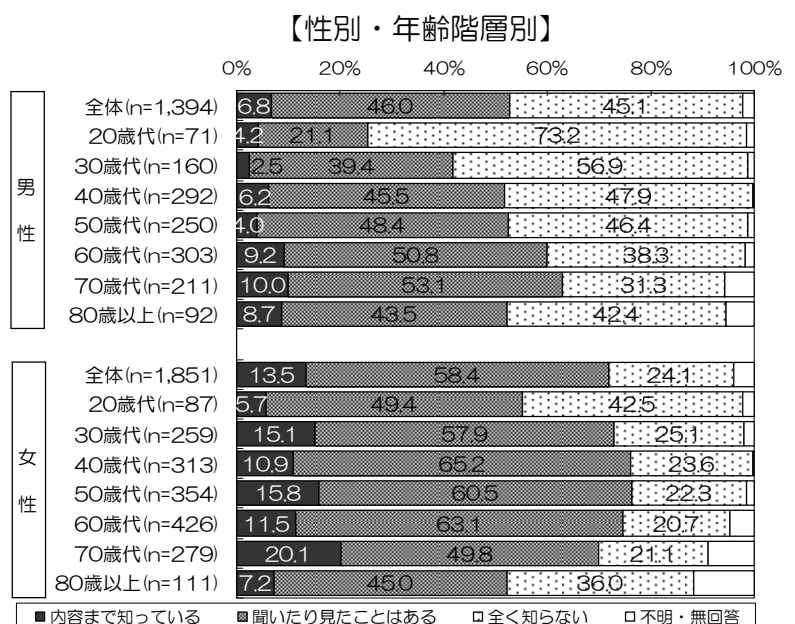
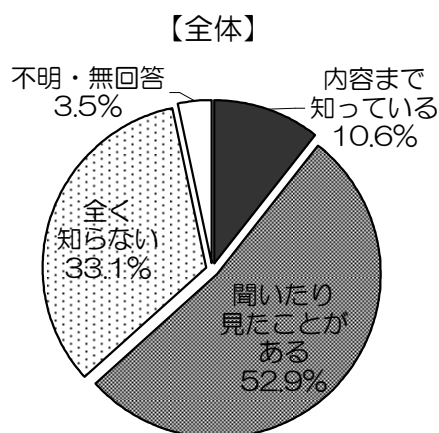
B：自分自身の健康への関心

自分自身の健康に関心があるかについては、全体では「関心がある」が92.7%を占めており、男女ともに9割を超えています。また、年齢階層別でみると、男性では若年層で「関心がある」人が8割台となっていますが、70歳代までは年齢とともに増加しています。一方、女性では20～70歳代で「関心がある」人が9割を超えています。



C：たかはま健康づくり 10 か条の認知状況

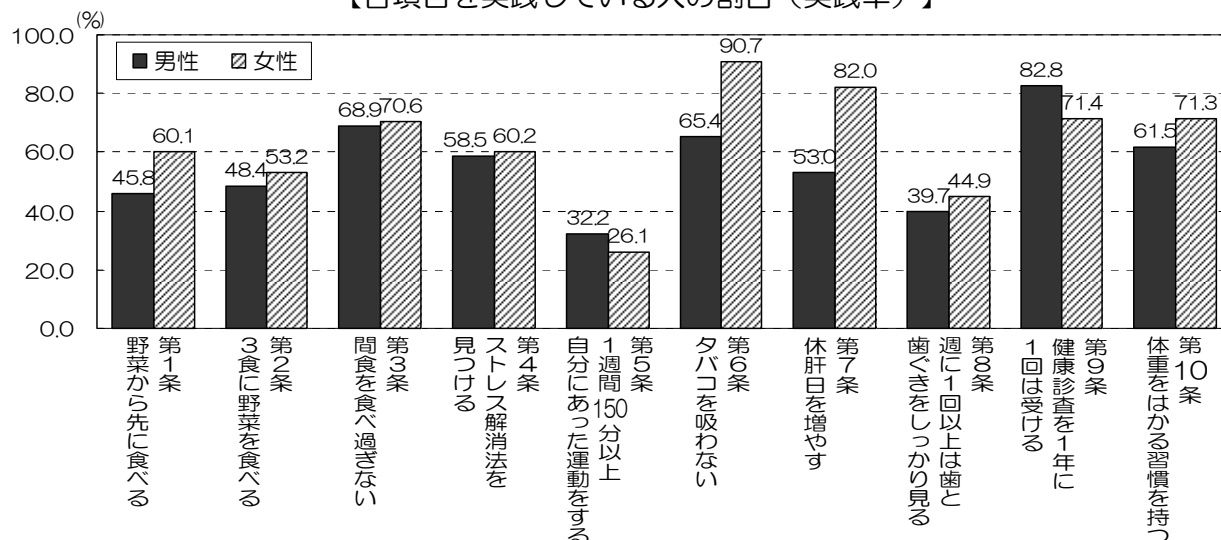
「たかはま健康づくり 10 か条」の認知状況について、全体では「聞いたり見たりしたことがある」が52.9%を占めており、認知度（「内容まで知っている」人と「聞いたり見たりしたことがある」人の割合の合計）は63.5%となっています。また、認知度について、性別で見ると女性（71.9%）が男性（52.8%）を20ポイント程度上回っています。さらに、年齢階層別でみると、男性の20～30歳代で10か条の認知度が低くなっています。



D：たかはま健康づくり 10 か条の実践状況

「たかはま健康づくり 10 か条」の各項目を実践している人の割合（実践率）をみると、第3条や第6条、第9条、第10条は男女とも6割を超えています。一方、第5条の実践率は、男女とも3割前後と低くなっています。また、第6条や第7条の実践率は、女性が男性を大きく上回っています。

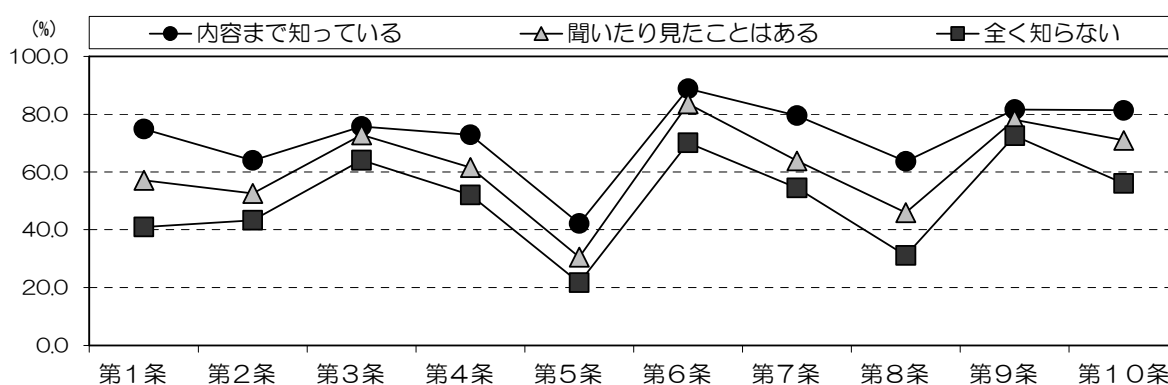
【各項目を実践している人の割合（実践率）】



※第7条についてはお酒を飲む人のみ回答

10 か条の認知状況別に、各項目を実践している人の割合をみると、10 か条をよく知っている人ほど、実践率が高くなっています。また、第1条「野菜から先に食べる」や第8条「週に1回以上は歯と歯ぐきをしっかり見る」については、10 か条の認知状況によって実践率に大きな違いが見られ、知らないと実践できない項目と考えることができます。

【10 か条の認知状況別の各項目を実践している人の割合（実践率）】



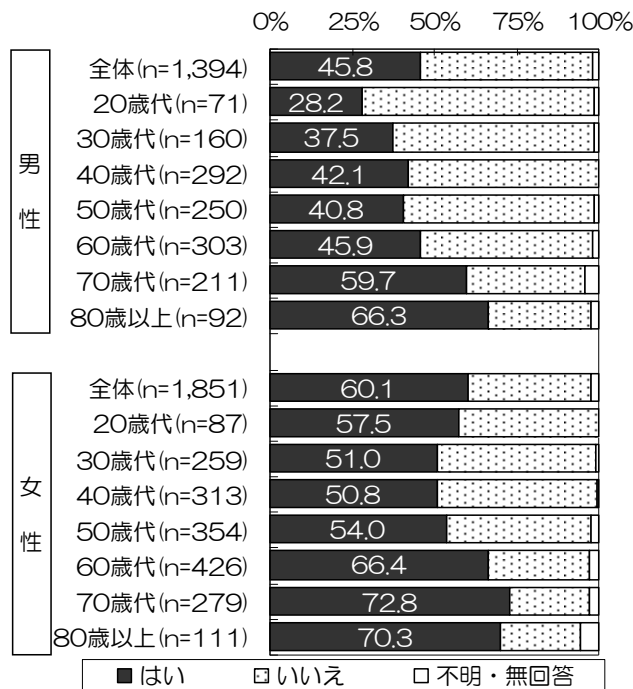
※第7条についてはお酒を飲む人のみ回答

E：野菜摂取に関する住民の動向

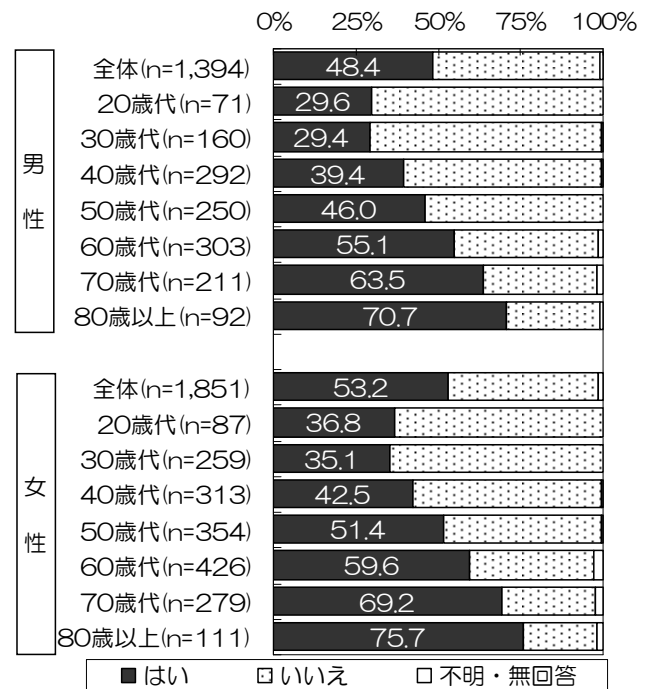
第1条「野菜から先に食べる」と第2条「3食に野菜を食べる」の実践状況

第1条の実践状況をみると、男性の20～60歳代で実践率が低くなっています。また、第2条については、男女とも20～30歳代の実践率が低く、若年層に取り組みが浸透していないことがわかります。

【第1条の実践状況（性別・年齢階層別）】



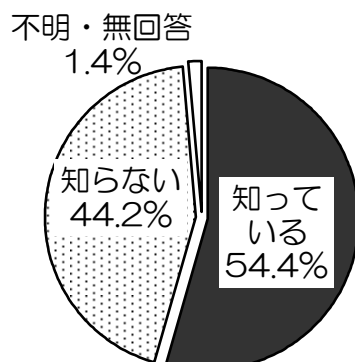
【第2条の実践状況（性別・年齢階層別）】



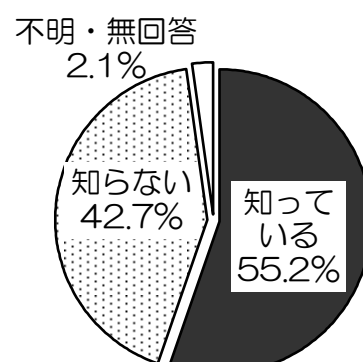
野菜を1日に350g摂取することの効能やコツについての認知状況

「野菜を1日に350g食べることが糖尿病や高血圧の予防に効果がある」の認知度（「知っている」人の割合）は54.4%となっています。また、「野菜を1日に350g食べるコツは、朝昼夕の毎食で野菜を食べること」の認知度は55.2%となっており、ともに過半数の人は知っている状況にあります。

【350g/日の野菜摂取の効能の認知状況】

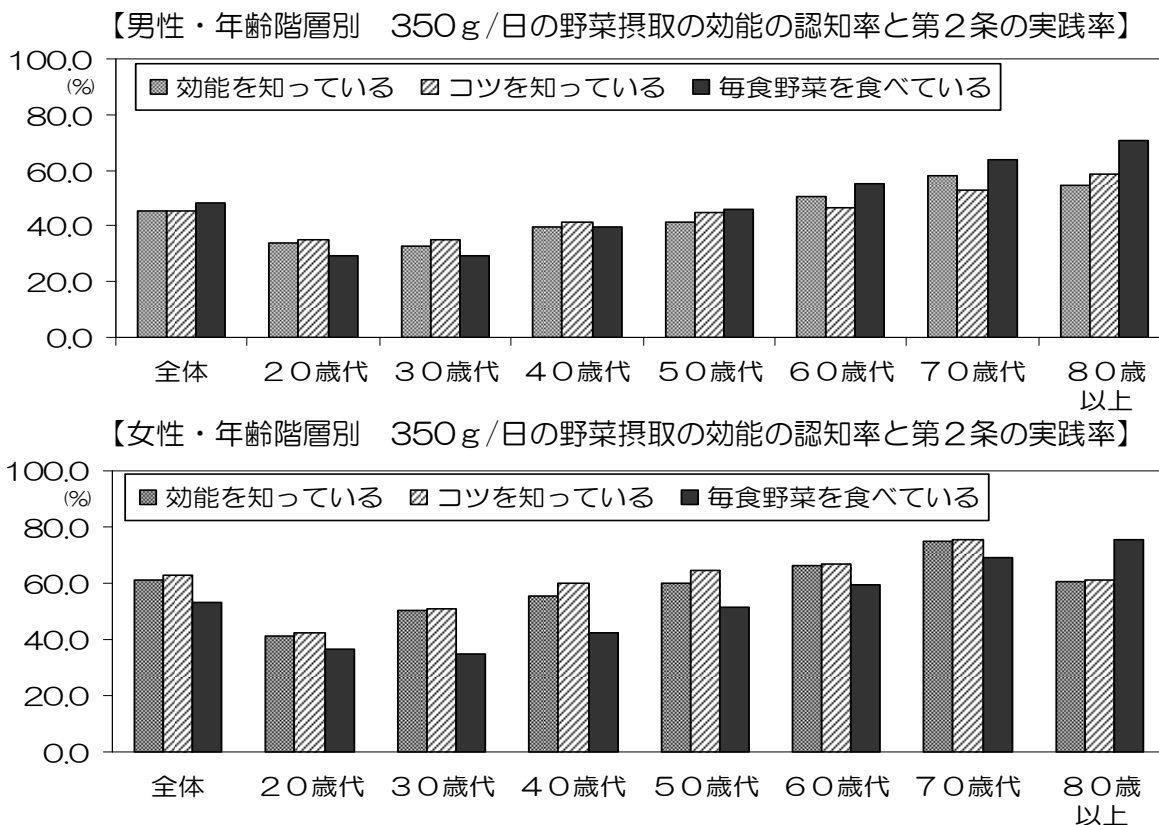


【350g/日の野菜摂取の効能の認知状況】



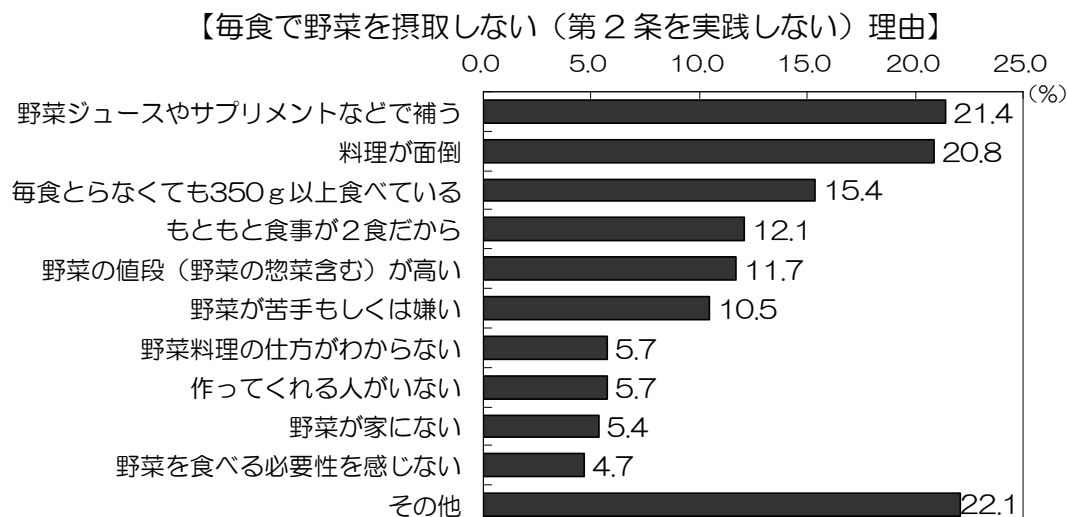
350g 摂取の効能やコツの認知状況と毎食野菜摂取（第2条）の実践状況

野菜を1日に 350g 食べることの効能やコツの認知状況と第2条の実践率を性別・年齢階層別でみると、女性の30～50歳代では、効能やコツの認知率が第2条の実践率を大きく上回っており、効能やコツを知っているのに、3食で野菜を食べることを実践していない人が多いことがうかがえます。



毎食で野菜を摂取しない（第2条を実践しない）の理由

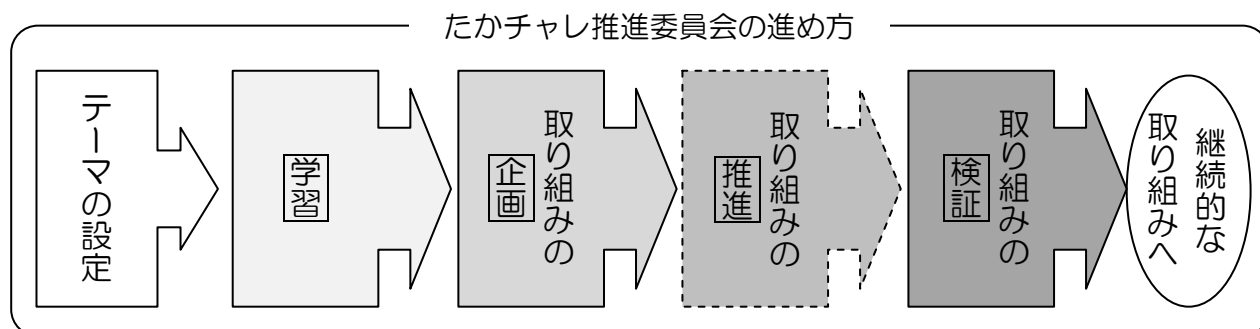
毎食で野菜を摂取しない理由をみると、「野菜ジュースやサプリメントで補う」が21.4%、「料理が面倒」が20.8%と上位を占めており、大きな理由となっていることがわかります。また、料理の関係については、「野菜料理の仕方がわからない」や「（料理を）作ってくれる人がいない」といった理由も数パーセントながら挙がっています。



（３）新たなワークショップの実施【深める】

住民一人ひとりが健康づくりを始めやすい、そして続けやすい環境づくりを進めるため、地域、関係機関・団体との「協働」による健康づくり活動の展開をめざし、新たなワークショップを実施しました。

なお、新たなワークショップの名称を「たかはま健康チャレンジプラン推進・進捗管理運営委員会（以下、「たかチャレ推進委員会」という）」に改めました。



目的

- ◎本年度は、「野菜を食べる」をテーマに設定し、そのテーマについて学習するとともに、テーマに沿った健康づくりの取り組みを企画・推進し、検証を進める
- ◎設定したテーマを踏まえ、共通の目標に向かって、上記の取り組みを進め、その成果を実感できる場にする

参加者

テーマ「野菜を食べる」に基づいて、参加を希望した個人や関係機関・団体の代表者とともに、保健課から参加を依頼した個人や関係機関・団体、健康に関する専門職などが、「たかチャレ推進委員」として町長から正式に委嘱を受けました。なお、たかチャレ推進委員の役割・ルールについては、以下の様に設定しています。

個人	◎ワークショップのテーマに沿った意見やアイデアを出してもらう
関係機関・団体	◎関係機関・団体を代表して参加し、以下の取り組みを進める ・所属機関・団体で「やっていること」や「できること」「今後やりたいこと」などの情報提供やニーズなど、所属機関・団体の立場に立った意見を出す ・ワークショップでの検討結果等を所属機関・団体に持ち帰り、検討を進め、次回ワークショップにおいて、検討した結果を報告する ◎個人として、意見やアイデアを出してもらうことも可能とする

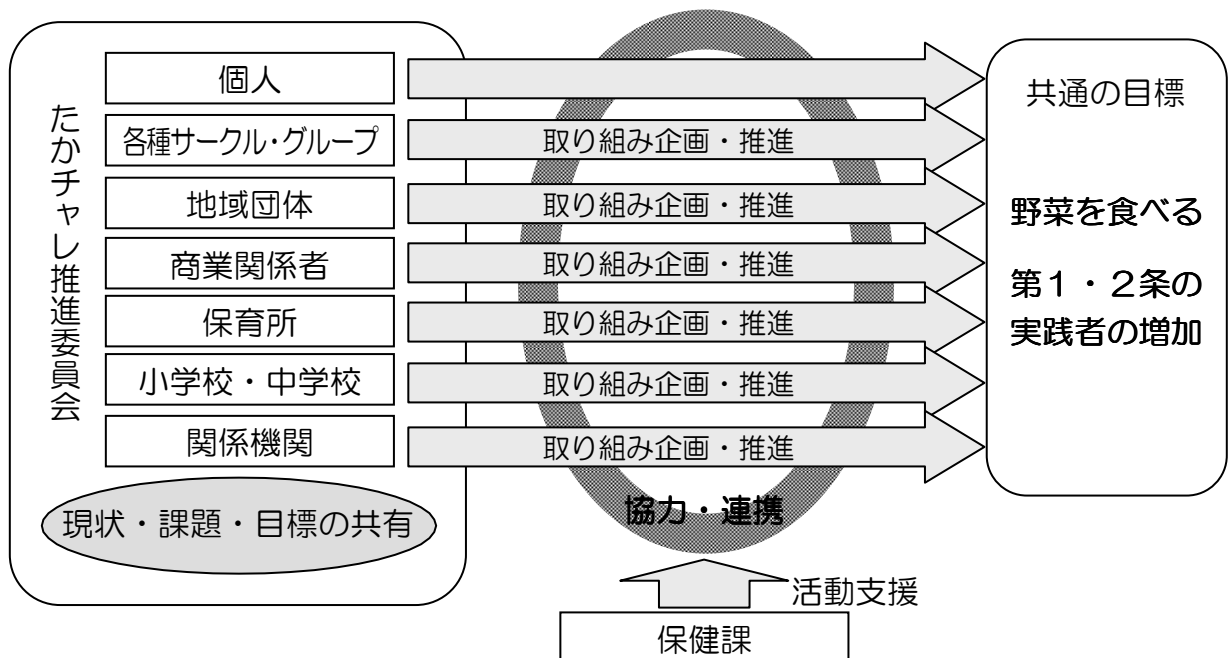
なお、たかチャレ推進委員会には、個人として7名、関係機関・団体代表者として33名、計40名のたかチャレ推進委員が参加しました。（たかチャレ推進委員会委員名簿は「資料編」（P48～49）に掲載）

取り組み内容

たかチャレ推進委員会では、「野菜を食べる」を本年度のテーマに設定し、野菜に関する学習の場を提供するとともに、第1条「野菜から先に食べる」や第2条「3食に野菜を食べる」を実践する人の増加を共通の目標に掲げました。

そして、「野菜を食べる」ための様々な取り組みが、推進委員個人や所属する機関・団体において企画され、特に9～11月の健康チャレンジ期間において、積極的に推進されました。

保健課においては、それらの取り組みを支援するため、委員間のネットワークづくりをめざしてマッチングを行うとともに、企画・推進にあたって個別の相談に応じました。また、各委員の取り組みに活用してもらえよう、野菜の効能や第1～2条がなぜ健康づくりに良いのかななどを簡単に整理したパンフレット（「野菜のチカラ」）を作成・配布しました。



たかチャレ推進委員会の実施状況

第1回 平成23年6月22日 13:15~15:15

- ワークショップの目的、進め方などについて
- たかはま健康チャレンジプランについて
- 高浜町の現状報告（特定健診結果を踏まえ、町の健康課題を報告）：学習
- アンケート調査結果の報告（10か条の認知・実践状況等）：学習
⇒「3. アンケート結果の整理」に詳細を記述
- たかはま健康づくり10か条の第1、2条の課題に対する意見・アイデアの検討：企画

○テーマ「野菜を食べる」に沿って、メンバーが企画書案を作成

第2回 平成23年7月27日 13:00~15:00

- 前回ワークショップの振り返り
- 講演「野菜のチカラ 再発見」：学習
京都医療センター臨床研究センター管理栄養士松岡幸代氏
- 企画書の完成に向けた作業（メンバー間のマッチング+企画書の修正）：企画
- 健康チャレンジ期間に向けて（企画の進め方等について）

○第2回ワークショップの結果を踏まえてメンバーが企画書を完成：企画

○健康チャレンジ期間（9~11月）での企画の実践：推進

○企画の実践報告書をメンバーが作成：検証

第3回 平成23年12月13日 13:30~15:30

- 企画の実践報告
- 企画の実践についての感想などの整理・報告（グループワーク）：検証
- 取り組みの総評 福井県嶺南振興局若狭健康福祉センター医幹（若狭保健所長）四方啓裕氏
- 来年度のワークショップについて



第1回たかチャレ推進委員会



第2回たかチャレ推進委員会
（講演の様子）



第3回たかチャレ推進委員会

①第1回たかチャレ推進委員会

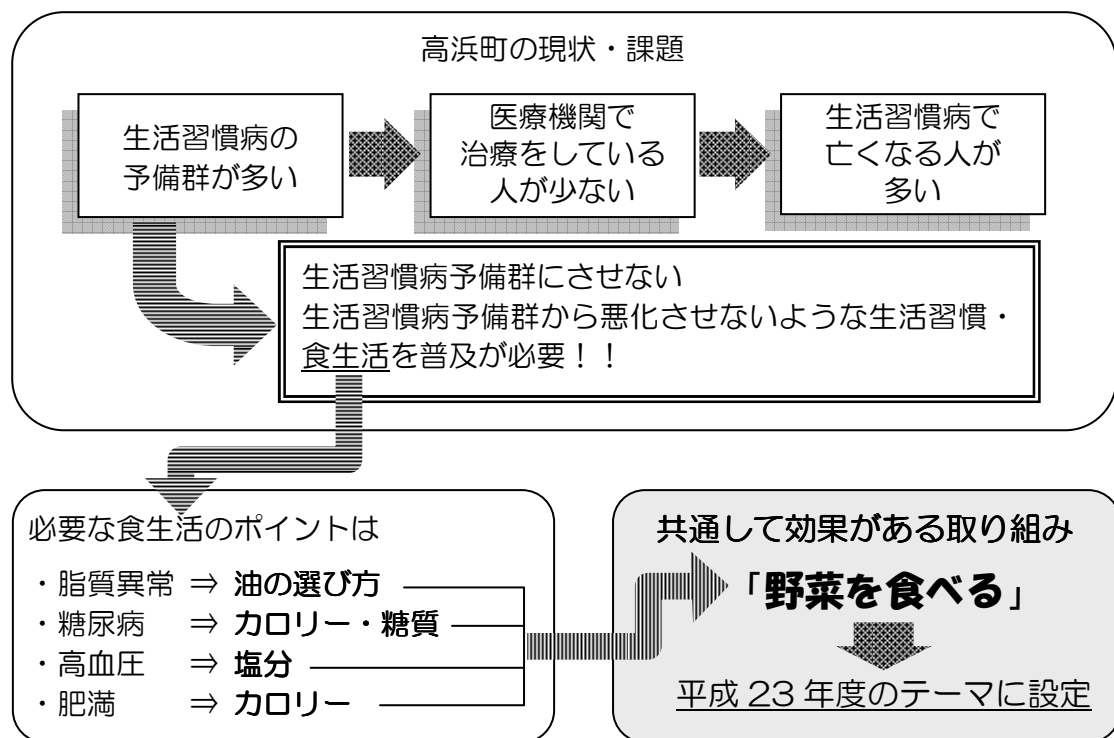
まず、たかチャレ推進委員会の目的や進め方とともに、たかはま健康チャレンジプランの説明などを行い、委員全員で今後の活動のベースとなる考え方等の共有を図りました。

そして、高浜町の現状・課題や「野菜を食べる」をテーマに設定した背景などについて説明を行い、グループに分かれてテーマを取り巻く課題に対する意見・アイデアの検討を行いました。

また、各委員は、第1回委員会のグループワークの結果などを踏まえ、次回までに「野菜を食べる」を普及していくための活動に関する企画書案（企画名、ねらい、対象、具体的内容、実施時期、協力をお願いしたい団体・個人とその内容）を作成することとなりました。

テーマの設定について

直近の特定健診結果や国保レセプトなどから、高浜町の健康に関する現状・課題を明らかにし、以下に示すように、平成23年度のテーマに「野菜を食べる」を設定しました。



野菜摂取を取り巻く現状・課題について

アンケート調査結果（第1条「野菜から先に食べる」、第2条「3食に野菜を食べる」の実践状況や野菜摂取に関する意識・動向）を踏まえて、「野菜を食べる」ことを普及するにあたっての現状・課題を以下の様に整理しました。

- ◎第1条については、知っている人ほど実践している（知らない人は実践していない）
- ◎第1条や第2条については若い世代で実践している人が少ない
- ◎女性では、野菜摂取の効能やコツを知っていても、実践できていない人が多い
- ◎野菜摂取を野菜ジュースやサプリメントで補う人がいる
- ◎朝食で野菜をとれていない

野菜摂取を取り巻く現状・課題に対するグループワークの結果

「野菜を食べる」を普及するにあたっての住民の現状・課題に対して、グループワークで意見・アイデアを出し合い、各グループ代表者の発表を通じて、グループ間の情報共有を行いました。グループワークでは、各課題等についての解決策や、個人、関係機関・団体で取り組めることなど具体的なアイデアが多く出されました。（意見・アイデアの内容については、「資料編」（P 51～54）を参照してください。）

②第2回たかチャレ推進委員会

野菜の効用などを学習するために、「野菜のチカラ 再発見！」と題し、京都医療センター臨床研究センターの管理栄養士松岡幸代氏による講演を開催しました。

その後、各委員が作成した「野菜を食べる」を普及させるための企画書（事前に委員から回収し冊子にして配布）を踏まえ、委員同士の連携を促進するためのマッチングを行いました。

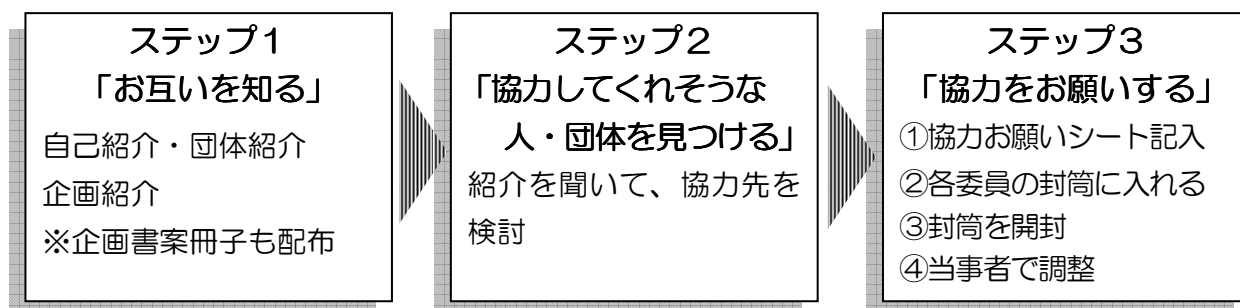
また、健康チャレンジ期間での企画推進に向けた準備や保健課においていつでも相談を受け付ける旨の説明を行いました。

講演「野菜のチカラ 再発見！」の主な内容

- ◎生活習慣病予防のために気をつけたい栄養素（控えたい栄養素、積極的にとりたい栄養素）
- ◎野菜の持つ抗酸化作用について
- ◎食物繊維について（食物繊維の摂取について、食物繊維が血糖に与える影響について 等）
- ◎野菜摂取を野菜ジュースで補えるのか？

企画書の完成に向けて（委員同士のマッチング）

他の推進委員（個人・団体）に協力を求めている企画が多いため、企画書の完成に向け、以下の手順で委員同士のマッチングを行いました。



なお、依頼の調整については、委員会終了後も各自で行なうこととし、企画の変更や新たな企画の設定なども行なうことができるようにしました。（企画内容の詳細については別冊「たかチャレ推進委員会 平成23年度野菜企画報告書」を参照してください。）

【各委員の企画案一覧】

関係機関・団体、個人	企画名
育児サークル ありんこクラブ	・ 野菜の冷凍保存で、野菜のおかず増量計画
育児サークル ひなたぼっこ	・ 親子で作って食べよう！！野菜クッキング
C's Cooking Room	・ 朝食に野菜を食べよう！簡単に作れる野菜を使ったお料理教室
なないろ	・ 具たくさんみそ汁で朝食から野菜をとろう作戦！ ・ 野菜を地産地消でたくさん食べよう！！
婦人会	・ 手早く出来る野菜料理
老人クラブ連合会	・ 健康づくり 10 か条のことを会員に回覧
サニーマート（スーパー）	・ 健康づくり情報発信（店内POP、チラシ等での情報発信）
フクヤ（スーパー）	・ 野菜をおいしく！（販売時に野菜レシピ紹介、試食を実施）
ローソン三松店	・ 野菜をつかって、食べよう
食生活改善推進員連絡協議会	・ 簡単にできる野菜料理（子どもや男性を対象にした料理教室） ・ 男性や若い世代の忙しい人のための対策（ドレッシングづくり）
JA若狭	・ 簡単 おいしい 野菜を使った料理教室
若狭高浜観光協会	・ コパンで野菜を前面に出そうプロジェクト ・ 自慢のレシピを大募集！高浜町オリジナル野菜レシピ集を作ろう ・ どれだけ食べられるかな？チャレンジ！野菜1日 350g ・ Let's Speed Cooking！ ・ 一気にすましちゃえ！野菜の冷凍方法を考えよう ・ 野菜がおやつに大変身！Vege Sweets を作ろう！
内浦保育所	・ 野菜をいっぱい食べよう！（育てた野菜の調理など）
和田小学校	・ OKB 朝ご飯食べ隊（朝ご飯で野菜を食べるようにする取り組み）
内浦小・中学校	・ 野菜好きの子どもを育てよう！野菜スキスキ作戦
学校給食センター	・ We Love Vegetables.（児童・生徒に野菜に親しみをもってもらい大好きになってもらうための取り組み）
福祉課（地域包括支援センター）	・ 野菜をおいしく食べよう！～簡単アレンジ法の紹介～
まちづくり課	・ たかはま Soul Food プロジェクト（高浜の食材を使った料理教室等）
個人	・ 常備野菜の作り方講座 ・ 地区サロンでの野菜の効能等の説明 ・ 野菜料理のレパートリーを増やす、家庭で野菜料理をつくる ・ 第1条を友達・知り合い・親戚など周囲の人に伝える ・ わくわく☆ちびっこ食体験クラブでの活動 ・ 野菜レシピの提供・発信 ・ 「野菜から先にいただきます！」のあいさつ普及 など
保健課（子育て支援センター）	・ マル・マル・モリ・モリ 野菜を食べよう（仮）（わんぱくキッズ） ・ 野菜電車出発！（あそびのひろば・児童センターであそぼ）
保健課（保育所担当栄養士）	・ 野菜をたべて元気に成長 にこにこ笑顔★大作戦
保健課（事務局）	・ なんで野菜がカラダにいいのか？トラの巻（野菜の効能等の説明のためのパンフレットの作成・配布）

③第3回たかチャレ推進委員会

各委員が作成した企画実践報告書を踏まえて、各企画の振り返り報告（保健課がパワーポイントを使って報告）を行いました。

その後、グループに分かれて、企画の実践についての感想などを整理するとともに、福井県嶺南振興局若狭健康福祉センター医幹（若狭保健所長）四方啓裕氏が推進委員による一連の取り組みについての総評を行いました。

併せて、来年度以降のたかチャレ推進委員会の進め方についての報告を行いました。

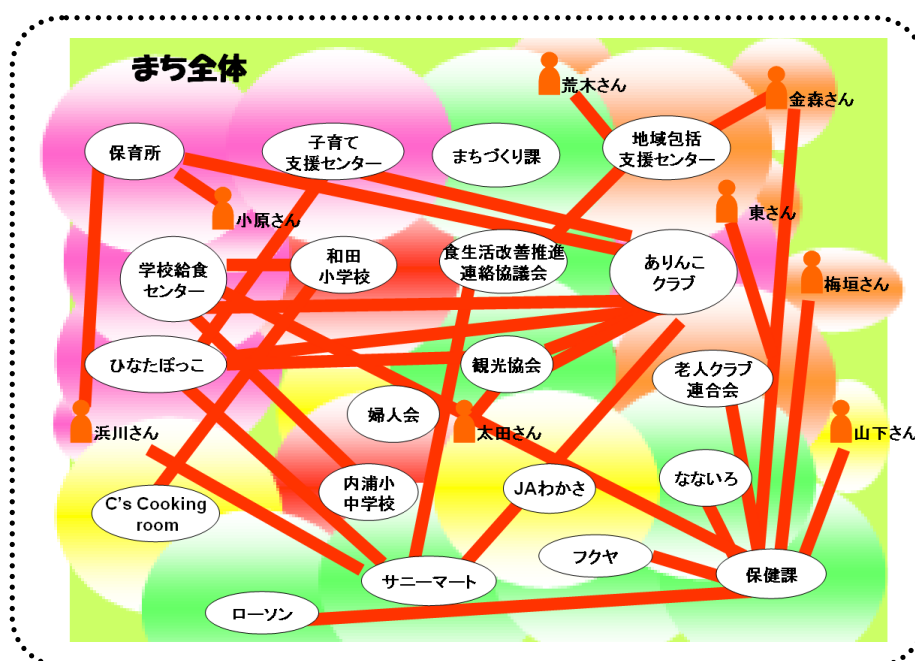
企画の振り返り報告

各委員が作成した企画実践報告書（取り組み内容、実績、協力して取り組んだ個人・団体とその内容、取り組みに参加した人の状況、ねらいの達成状況、課題や反省点）を踏まえて、特に取り組んだ内容や実績・成果について、パワーポイントで報告を行いました。

当初は、各団体や個人にそれぞれのつながりはありませんでしたが、今回の取り組みを通して、新たなつながりが生まれ、企画を効果的に実践することができました。

また、各委員の企画などに参加した人・関わった人は把握しているだけでも 14,000 人を超えており、たかチャレ推進委員だけではなく、それぞれの周囲の人々に健康づくりの輪（ネットワーク）が広がっていったことを実感することができました。

さらに、「ねらい」が達成できたという企画が大部分を占め、参加者からも好評を得ていることがうかがえました。



しかし、その一方では、内容や回数、開催時間等の工夫・充実とともに、参加者・担い手の拡大、委員間の協力体制の充実、取り組みの継続など様々な課題も明らかになりました。

企画実践報告の詳細については別冊「たかチャレ推進委員会 平成 23 年度野菜企画報告書」を参照してください。

企画実践についての感想・意見（グループワークの結果）

企画実践についての感想・意見を整理すると、「みんなが一緒に、連携して取り組むこと」のパワーや有効性、取り組みを進める中での波及効果を実感したと言う感想・意見が多く挙がっており、委員が企画の成果を実感していることがうかがえます。

一方、40～50 歳代への働きかけや、チャレンジ期間後の企画の継続などが課題として出されており、今後の解決に向けた検討が必要となっています。

- ◎みんなと「いっしょに」取り組むと大きなチカラになる（つながることが重要など）
 - ◎みんなの行動力やアイデア、企画の多さに驚いた
 - ◎取り組んだ本人や周りの野菜に対する意識が変わった
 - ◎子どもの発信力がすごい（子どもから保護者世代等の大人への波及効果） など
 - ◎40～50 歳代への働きかけが課題
 - ◎チャレンジ期間以外での取り組みの継続が課題 など
- （詳細については、「資料編」（P55）を参照してください。）

福井県嶺南振興局若狭健康福祉センター医幹 四方啓裕氏による総評（要約）

みなさんの報告をお聞きして、高浜町の底力を感じました。素敵な方々がつながって活動が展開されていると思います。

現代社会は、魚を食べない、野菜も食べないなど、放っておくと、どんどん健康に悪い方に流れていく様な生活になりつつあります。ただ、昔の食生活や生活スタイルにはもう戻れないという状況のなか、「このままではマズイ！」ということで、行政は必死になって健康づくり活動を展開しようとしています。個人の考え方や行動を変えていくというのは大変難しいものです。

また、健康に良い食べ物などの情報がテレビなどで流れると、周りの人にその情報を伝えず、自分だけのために買い占めてしまうということもよくありますが、マスコミなどで流れる情報は、みんなすぐに忘れてしまいます。しかし、限られた地域でのコミュニケーション、口コミなどは、気持ちやハートなどとともに、人々に伝わって、個人の行動を変えていく可能性があります。

全国の自治体では、地域における健康づくりの取り組みを躍起になって働きかけていますが、「笛吹けど踊らず」の状態が多くなっているなか、高浜町では、住民それぞれが得意分野を生かして、つながりながら地域で楽しく健康づくりの活動を展開しており、福井県の中でも、地域における健康づくり活動は最も進んだ自治体だと言えます。

さらに、実際に取り組んでいる住民のみなさんが楽しみながら活動を進めていることがすばらしいと思います。

今後も、ぜひとも若狭の健康づくり活動を引っ張って行ってほしいと思います。

次年度の進め方について

◎平成 24 年度も「野菜」をテーマに取り組みを継続的に展開

◎今後、住民を対象にアンケート調査を実施し、本年度のたかチャレ推進委員会の取り組みの成果などを評価し、次年度の推進委員会において報告



第3回たかチャレ推進委員会では各企画の振り返り結果を掲示



たかチャレ推進委員

(4) マイプランプロジェクトの実施【深める】

本年度は、多くの住民に「たかはま健康づくり 10 か条」に自主的・継続的に取り組んでもらうための事業である「マイプランプロジェクト」と、住民や関係機関・団体、行政の「協働」による健康づくりを進めるための新たなワークショップ（たかチャレ推進委員会）の2つを健康づくり活動の両輪として進める予定となっていました。

■マイプランプロジェクトの流れ

ステップ1：健康づくりに関する教室やイベントなどに参加し、たかはま健康づくり 10 か条の中から取り組んでみたい項目を選び、マイプランを作成する。

（具体的な目標や取り組みの設定）

ステップ2：決められた期間（健康チャレンジ期間内）、マイプランを実行する。

ステップ3：期間終了後に、マイプランが実行できたかを振り返る。

しかしながら、「野菜を食べる」をテーマに設定した「たかチャレ推進委員会」での関係機関・団体、住民の自主的な取り組みが、保健課の予想を超えて大きな盛り上がりを生みました。

そこで、保健課としては、マイプランプロジェクトを委員会と並行して実施するよりも、各委員の自主的な取り組みを積極的に支援した方が、10 か条の実践者の増加につながると判断し、マイプランプロジェクトを実施しないこととしました。

ただし、健康講座や特定保健指導などにおいては、参加者に食と運動に関するマイプランを作成し取り組んでもらい、自主的な健康づくりの実践を支援しました。

(5) 「健康チャレンジ期間」の有効活用【深める】

住民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組むことができるように、9月から11月の3ヵ月間を「健康チャレンジ期間」に設定し、健康づくりに関する取り組みを集中的に実施しました。

- ・ 特定健診、長寿健診、各種がん検診等の実施
 - ・ 「内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座」を食生活改善推進員や健康づくり推進員と連携して開催
 - ・ 健康講座（脂質をコントロールする食生活術、やせチャレ）を実施
 - ・ ファミリーウォークでの運動プチ講座を開催
 - ・ さあきっとスリムトレーニングでの各分野の健康づくりに関する情報提供
 - ・ さあきっとスリムトレーニングの有線テレビ放送5チャンネルでの放映
 - ・ ストレスチェックの全戸配布と臨床心理士によるカウンセリングを実施
 - ・ 卒煙教室を開催
 - ・ 男性限定の料理教室（男の腕まくり料理講座）を開催
 - ・ たかはま健康づくり10か条ポスター展を開催
- など

※詳細については、次頁以降の「健康分野別の取り組み」を参照してください。

2) 健康分野別の取り組み

※各分野の取り組み・事業の活動実績は資料編に記載

(1) 栄養・食生活

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
内臓脂肪を減らして、血管を守る！ 講座（特定保健指導での情報提供） （11回） 【連携】 食生活改善推進員 健康づくり推進員	■特定保健指導対象者に、特定健診結果を活用して、自分の健康レベルの確認、動脈硬化リスクや内臓脂肪対策の有効性の理解づくりを進めた。 ■運動や食生活改善の具体的な方法を分かりやすく説明し、自分にとって有効で取り組みやすい目標設定を行い、ツールとして体重記録表を配布した。 ■講座の準備や進行にあたっては、食生活改善推進員や健康づくり推進員に協力してもらい、推進員自身の理解や周囲の人への知識の普及にも努めた。 ■継続支援の取り組み確認のため、講座から1ヵ月後、本人より取り組みの状況などを記入したハガキを送付してもらった。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●自分の健診結果から、動脈硬化リスクなどを知ってもらうことで、内臓脂肪対策に取り組む意欲を引き出した。 ●1日あたり 240kcal ダウンするために、具体的な消費・摂取カロリーを提示でき、参加者が自分にあった目標設定を行うことができた。 ●推進員を通した、対象参加者以外への普及効果が見られた。 ●実施1ヵ月後にハガキを返送してもらうことで、目標の修正や支援継続の良い機会となった。しかし、取り組み継続状況は低調であり、特に運動の取り組み状況が悪かった。 ●体重記録表の活用し、効果的かつ効率的な講座運営を検討する必要がある。
健康講座（脂質をコントロールする食生活術）（1回）	■特定健診で中性脂肪・LDL コレステロール値が高かった人などを対象に、1回目には栄養に関する講義とともにFFQ（食物摂取頻度調査）を実施した。また、2回目にはFFQの結果をもとに、現在の食事の課題を明確にし、今後の実践目標を設定した。（参加者は、1回目から2回目の間に飽和脂肪酸や不飽和脂肪酸の多い食品の摂取状況をモニタリング） ※健康チャレンジ期間にも実施 ※2日で1コース （1日目：栄養、2日目：栄養）	●モニタリング表とFFQによる食事の分析により、参加者自身の現在の食生活が数値化・傾向が見える化され、今後の具体的な目標設定へとつながった。また、講座内での改善への提案も「自分の課題への対応策」として受け入れることができた。 ●高浜町は他市町と比較してLDLコレステロールL値異常値の人の割合が高く、近年心筋梗塞による死亡率も増加しており、LDLコレステロール対策が重要な課題となっている。 ●講座評価は、6ヵ月後のアンケートと1年後の健診結果で実施するが、これまでの講座とも比較して、より効率的で効果の高い講座を検討していく。



内臓脂肪を減らして、
血管を守る！講座

健康講座（脂質を
コントロールする
食生活術）



取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
健康講座（やせチャレ・栄養）（1回）	■減量を希望する 40～50 歳代女性（BMI23 以上の特定保健指導対象者）を対象に、運動と栄養に関する講義を実施した。 ■栄養に関する講義では、体重のセルフモニタリングによる自己分析とともに、食行動タイプに着目した栄養講座や実践への目標設定を実施した。 ■講義終了後に支援レターを 2 回送付するとともに、同窓会（中間評価）を 3 月に開催した。 ※健康チャレンジ期間に実施 ※2日で1コース （1日目：運動、2日目：栄養）	●対象の年代と性別を限定したことで、具体的な情報の提供ができた。また、グループワークも活発になり、生活面の課題の気づきやいっしょに取り組む仲間づくりができた。 ●セルフモニタリングと食行動の 2 点を軸に講座を構成したが、評価を確実にし、他のグループ支援の取り組みの参考にしていく。 ●今回の対象者（40～50 歳代女性）は、家族の健康管理や地域の健康づくりの担い手としても重要な役割をもっているため、講座を通して得た知識や体験の波及効果についても評価する。
健康講座（脱・高血圧の「超」常識）（1回） 【連携】 和田診療所	■特定健診受診者のうち血圧リスク保有者を対象に、血圧に関する正しい知識提供や、正しいセルフケアの動機付けなどをめざし、医師による講義と実習を行った。 ・高血圧とその原因 ・高血圧の本当のリスク ・血圧の評価の方法 ・生活習慣の修正の有効性 ・尿中塩分測定と結果説明 ■特定健診受診者のうち血圧リスク保有者を対象に、血圧モニタリング後の評価方法の習得や、塩分と DASH 食に絞った食生活改善をめざし、管理栄養士による講義・実習を実施した。 ※2日で1コース（1日目：医師、2日目：栄養）	●参加者に、血圧の正確な測り方や自分に必要な生活習慣の改善の項目の理解してもらえた。 ●参加者自身が血圧モニタリングの評価を行うなどの実習を多く取り入れるとともに、評価結果への具体的な対応などについて理解してもらえたため、自分にあった目標設定や各自の日常的な取り組み（血圧モニタリング等）につながった。 ●特に参加してほしい特定保健指導対象者の参加が少ない。 ●特定健診から期間をあけずに講座を開催するなど実施時期の検討が必要である。 ●教室参加群と非参加群とで効果に差異があるかを評価し、今後の集団教室のあり方を検討していく。



健康講座（脱・高血圧の「超」常識）

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
男の腕まくり料理講座（1回） 【連携】 食生活改善推進員	■ 普段健康教室に参加の少ない男性に、料理という新しい切り口から健康づくりや食に対する関心をもってもらうため、男性を対象とした料理教室を開催し、情報提供や実技講習を行った。 ・主食、主菜、副菜、汁物のバランス良い献立を料理 ・試食時に野菜から先に食べることにについて情報提供 ・レシピを活用した必要な野菜の量や野菜の旬について情報提供 ・料理の楽しさの周知（魚さばき） ※健康チャレンジ期間に実施	●「野菜から先にいただきます」を改めて紹介・実践できた。また、野菜を先に食べることを教室で実践することで、家庭での実践につながる事が考えられる。 ●主催する食生活改善推進員の状況等を踏まえ、回数や実施場所の増加、講座内容などを検討する必要がある。
わくわく☆ちびっこ食体験クラブ（6回） 【連携】 まちづくり課 在宅栄養士	■ 1～3歳児と保護者を対象に、地域の方々の協力のもと、農業体験、調理体験等を通して、食に色々な角度から触れ、食に関わる面白さを体験してもらった。 ■ 上記活動を通じて、栄養や食生活について学ぶ場の提供や地産地消の推進を図った。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●親が子どもの新たな面を発見したり、幼児期に多い食の悩みに対し、講座等で体験した内容が活用されている。 ●継続的な参加により、子どもの食への興味・関心が高まっている。 ●地元食材を活用することで、子どもたちに地場産の食材にふれてもらい、地産地消を推進できた。 ●参加者アンケート等を通して内容の見直しを行うとともに、10 か条を活用しながら情報提供を行っていく。
さあきっとスリムトレーニングミニ講座（2回/全22回中）	■ 食欲の秋における間食とのつきあい方の情報提供や食欲コントロール術等を考える機会を提供した。 ■ 年末年始に向けて、野菜を入れた雑煮の試食などを通じ、意識して野菜を摂ることや野菜を先に食べることが肥満予防になるということの周知啓発を進めた。	●食に関わりのある季節・時期に合わせて、食の情報提供とともに試食などを盛り込むことで、家庭での取り組みに効果的につながった。 ●今後も、季節や時期に合った食の情報提供を継続的に進めていく。



男の腕まくり料理講座



(2) こころの健康

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
こころの講座 (2回) 【連携】 福祉課 社会福祉協議会 福井県障害福祉課	■民生委員を対象に、精神疾患の正しい理解と対応方法などを学び、また、地域の自殺予防の普及・推進を目的として、精神科医師講師による講義形式の講座を実施した。 ※健康チャレンジ期間にも実施 ※講座のテーマ 1回目：認知症とうつ病 2回目：高次脳機能障害	●地域の福祉のリーダーである民生委員に、高齢者やこころの病気を持つ人への理解と周囲のサポートの重要性や、サポート方法について学んでもらうよい機会となった。 ●研修で得た知識や想いを日常の活動に取り入れていくため、研修後の支援体制を充実する必要がある。 ●ライフサイクルごとに、こころの健康に関する知識などを普及させる必要がある。
ストレスチェック (1回) 相談事業(2回) 【連携】 福井県障害福祉課	■区長配布で全世帯に、ストレスチェック票と県内相談機関一覧を配布した。 ■臨床心理士によるカウンセリングを実施した。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●昨年に引き続き、全世帯に配布できたため、より多くの人にストレスチェックの機会を提供できた。また、あわせて県内の相談機関の周知する機会にもなった。ただ、昨年同様、ストレスチェック実施状況等の把握はできていない。 ●カウンセリングは夜間に実施したものの、申し込みは0件であったため、保健事業参加者で、相談が必要と考えられる人にスタッフが声をかけ、10月に1名がカウンセリングを受けた。 ●ハイリスクの年代に、ストレスチェック票などを個別通知して実施する必要がある。
自殺予防週間 街頭キャンペーン (1回) 【連携】 社会福祉協議会 福井県障害福祉課 町内スーパー	■自殺予防週間に合わせて、昼の買い物の時間帯に、町内のスーパー(フクヤ、サニーマート)の店頭においてストレス対処法に関するリーフレットと第4条が印刷されたマグカップを配布した。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●昼食を買いに来る男性が多く、直接、こころの健康、ストレス対策について説明しながら手渡すことができ、相手と直接話をしながら配布できたことに意義があった。 ●マグカップとともにリーフレットを配布したためか、快く受け取ってくれる人が多かった。 ●配布時間や配布する際の看板、パネル、のぼり等の検討が必要である。また、自殺予防を前面に出すことで、避ける人もいるので、ストレスやこころの健康を前面に出したほうがよいのか、再度検討する。

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
さあきっとスリム トレーニング ミニ講座 (2回/全24回中) 【連携】 和田診療所	■リラクゼーション、ペアマッサージ等の情報提供を行った。 ■ウォーキングによるストレス解消を体感してもらうとともに、心の健康に関する情報提供を行った。 ※健康チャレンジ期間に実施	●ストレス解消法を紹介し、実践することで、参加者のリフレッシュにも繋がりを、「気持ち became 楽になった」「家でもやってみたい」との意見が聞かれた。 ●からだを動かすことが心の健康に繋がるということを参加者全員で体感できた。今後もウォーキングなどを活用したストレス解消に取り組む。
スマイルベビー (12回) 【連携】 京都府助産師会 アロマセラピスト 子育て支援センター	■妊婦と生後1歳までの児および保護者を対象としたひろばで、ストレスの解消とリラックスを目的に、アロマオイルを使ったペアマッサージを行った。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●参加者同士がお互いにマッサージをし合うことで、自然に妊娠や出産・育児について話が広がり、交流が深まった。 ●育児に追われ中、自分自身のケアをしてもらって、満足・リラックスできたという声が多かった。

(3) 運動・身体活動

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
健康講座(やせチャレ・運動) (1回)	■減量を希望する 40～50 歳代女性 (BMI23 以上の特定保健指導対象者) を対象に、運動と栄養に関する講義を実施した。 ■運動に関する講義では、体重計測やアンケートを行うとともに、保健師による体の仕組みと肥満の影響に関する講義や、運動インストラクターによるボールエクササイズを実施した。 ■講義終了後に支援レターを 2 回送付するとともに、同窓会(中間評価)を3月に開催した。 ※健康チャレンジ期間に実施 ※2日で1コース (1日目:運動、2日目:栄養)	●対象の年代と性別を限定したことで、具体的な情報の提供ができた。また、グループワークも活発になり、生活面の課題の気づきやいっしょに取り組む仲間づくりができた。 ●参加者は肥満度も異なり、治療中の人もいたため、個別対応等を検討する必要がある。 ●今回の対象者(40～50 歳代女性)は、家族の健康管理や地域の健康づくりの担い手としても重要な役割をもっていたため、講座を通して得た知識や体験の波及効果についても評価する。



やせチャレ・運動

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
さあきっとスリムトレーニング (22 回)	■減量や体力アップ、腰痛、ひざ痛の予防などをめざしたスリムトレーニング（家庭で気軽にできる筋トレ＋有酸素運動）を 40 分と、あわせて毎回短時間（20 分）のミニ講座を実施した。（月 2 回開催） ■スリムトレーニングのなかで、3 ヶ月 3 キロダイエットを合わせて 3 回実施した。 ※健康チャレンジ期間にも実施 ■有線テレビにおいて、9 月～12 月、2 月～3 月に放映した。	●3 ヶ月 3 キロダイエットの企画を合わせて行ったことにより、スリムトレーニングを継続的かつ効果的に実施することができた。 ●参加者が減少傾向であることを踏まえ、3 ヶ月 3 キロダイエットの周知方法を再検討や、特定保健指導の初回面接後の受け皿となるよう、実施体制の構築が必要である。
さあきっとスリムトレーニングでのミニ講座 (5 回／全 22 回中)	■ミニ講座で体力測定やスリムトレーニング以外の運動について情報提供を行った。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●体力測定は参加者自身の現状把握の場として、運動を継続していくための動機づけにつながっている。 ●運動が苦手な人、運動を始めたいがどうしたらよいかわからない人の受け皿として、継続的に実施していく。
さあきっとスリムトレーニング DVD 作成	■スリムトレーニング考案者の解説をいれ、「ふつう」「ちょっときつめ」「いすでする」3 つのバージョンにわけて、実際にモデルがスリムトレーニングを実施する DVD（40 分）を作成し、有線テレビで放送するとともに、DVD の貸し出しを実施した。	●スリムトレーニングが実践できるような内容としたため、教室に参加できなくても、家で手軽に取り組む人が増えた。また、教室参加者については、スリムトレーニングの継続につながった。 ●30～40 歳代が DVD のコピーを希望しており、スリムトレーニングが確実に広まっている。 ●DVD には赤ふん坊やも出演しており、親しみがもてるものとなった。
内臓脂肪を減らし、血管を守る！講座（特定保健指導での情報提供） (11 回)	■P19 を参照	●P19 を参照



さあきっとスリムトレーニング

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
ファミリー ウォーク（１回） 【連携】 教育委員会 子育て支援センター 町立保育所	■昨年度に引き続き、高浜町健康ウォークに親子で参加できるよう、ファミリーコース（1.8km）を設置した。また、シールラリーなどを行い親子が楽しく参加できる工夫を行った。 ■ウォーキング後には、健康運動指導士が講師となり、家族で運動に取り組むことができる昆虫太極拳や親子ふれあい遊びなどの運動プチ講座を実施した。	●昨年から継続して参加した親子が多かった。また、各コースへの参加者の仕分けを行ったことで、年齢にあったウォーキングができるようになった。 ●子どもが幼少期から運動することの大切さを親に気づいてもらい、親子で健康づくりに取り組む方法を知るきっかけになった。 ●参加賞を活用して、第1条「野菜から先に食べる」を周知することができた。 ●今後も親子で参加できる運動講座などを継続的に開催する必要がある。
アレンジスリトレ で減量チャレンジ （１回）	■参加者にとって「適切な運動強度」をアセスメントし、効果的な運動メニューを個別指導で提供した。また、継続支援を行うことで、運動習慣の定着と減量目標の達成を図った。 ■平成18年より実施している「さあ、きっとスリムトレーニング」の効果検証を行った。 ※2日で1コース（1日目：個別指導、2日目：個別指導評価）	●18人に対し、それぞれの運動スキル・目的・行動変容ステージに応じた個別支援を行うことが出来、運動習慣の定着・減量目標の達成といった効果が期待できる。（2日目は平成24年4月実施予定）

（４）タバコ

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
タバコを語る集い （愛煙家座談会） （１回）	■平成22年度に引き続き、タバコと健康に関する情報提供（禁煙グッズ等の紹介）を行った。 ■参加者自らのたばこへの思いを話し合うとともに、たばこの害などを学習した。また、次年度の座談会の活動について検討を進めた。	●特定健診受診者のうち喫煙している者に対して、個別通知を行った結果、118名のうち2名の参加があった。 ●今後も引き続き、観光協会と連携した取り組みを進める。 ●特定健診受診者のうち喫煙者へのアプローチなどにより参加者の増加をめざす。



愛煙家座談会

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
卒煙教室（１回） 【連携】 和田診療所	■特定健診受診者で喫煙者のうち、禁煙したいと考えている人を対象に、以下の内容の卒煙教室を開催した。 ・医師による喫煙の影響やタバコに依存していく脳の構造についての講義 ・禁煙のコツ、禁断症状の乗り越え方や近隣の禁煙外来を紹介 ・卒煙宣言を行い、参加者で励ましの言葉を贈り合う ■卒煙教室の１週間後と１ヵ月後に保健師からの電話による支援を実施した。	●愛煙家の気持ちを踏まえた教室を開催することができた。 ●特定健診受診者のうち喫煙している者に対して、個別通知を行った結果、118名のうち2名の参加があった。 ●参加者3名のうち2名が禁煙に取り組んでいる。（平成24年2月現在） ●女性の喫煙者へのアプローチが困難である。 ●参加者を増やす工夫が必要である。
愛煙家登山 【連携】 若狭高浜観光協会 まちづくり課	■愛煙家座談会において企画を進め、町の「ドコイコ！ナニショ！ミニツアー！」との共催として愛煙家登山を企画した。 ■若狭富士青葉山の初心者向けコースを登山し、頂上で昼食、頂上と下山後に喫煙可として、喫煙しない時間を持つ。また、下山後は甘味処で休憩後、肺に新鮮な空気を取り込むため、軽い体操を実施する。 ■雨天のため中止となった。	●参加申込みが少ないため、参加者を増やす工夫が必要である。 ●来年度実施予定
受動喫煙防止と喫煙マナー向上の啓発 【連携】 若狭高浜観光協会 高浜中学校スーパ－委員会 J T	■高浜町の夏のイベント「漁火想」において、海浜の環境美化を観光客によびかけるとともに、喫煙マナー3か条をプリントした携帯灰皿を配布した。	●イベントとタイアップすることで、大勢の人に効果的に喫煙マナー3か条などを周知、啓発することができた。 ●愛煙家座談会のメンバーだけでなく、観光協会や地元の中学校など、さまざまな機関と連携することができた。



卒煙教室

(5) アルコール

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
アルコールに関する情報提供	■健康カレンダーにアルコールと肝臓に関する情報を掲載するとともに、広報たかはま3月号に「お酒の楽しい飲み方」と題してアルコール情報と健康づくり10か条を掲載し、アルコールに関する情報提供を行った。	●情報提供とともに、未成年の飲酒防止や多量飲酒防止に向けたPR・広報をしていく必要がある。

(6) 歯の健康

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
お誕生月育児相談での情報提供 (6回)	■お誕生月育児相談の参加者に対して、管理栄養士がこの時期の子どもの歯のケアについて情報提供を行った。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●乳歯が生え揃い始める時期に、歯のケアの具体的な方法について親が知る機会となった。 ●歯みがきをすることだけを伝えるのではなく、その準備段階やお菓子のダラダラ食いの影響などいろんなケアの方法を伝えることができた。 ●参加者が多い場合は、集中して聞けない保護者もいたため、環境整備や媒体を検討する必要がある。
1歳6ヵ月健診個別ブラッシング指導(6回)	■1歳6ヵ月健診受診児とその保護者に対して、歯科衛生士が子どもの歯の状態を確認し、個別にブラッシング指導を行った。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●保護者が、子どもの歯の状態を見ながら具体的にブラッシング指導を受けることで、保護者のケア技術が向上し、幼児期の虫歯予防につながった。 ●1歳6ヵ月健診から3歳児健診の間に虫歯になる子どもが多く、乳幼児期を通して、継続的かつ効果的な歯のケアや食生活の改善に関する情報提供が必要である。
親子あそび講座 わんぱくキッズでの情報提供 (1回/全12回) 【連携】 福井県健康増進課 子育て支援センター	■親子あそび講座「わんぱくキッズ」に参加した保護者を対象にニーズ調査(歯の健康について日ごろ悩んだり、困ったりわからないと思うこと)を実施し、調査結果に対して具体的に答える形で歯科衛生士より講義形式の教育を実施した。	●虫歯を予防するポイントに関する情報提供や、家族みんなで実践すると効果的である情報を盛り込み、親子で歯科定期検診を受ける大切さを伝えることができた。 ●子どもを通じた保護者への教育ができた。 ●保護者を対象にしたニーズ調査では、日頃から歯の健康(歯みがき・むし歯等)について悩んでいる保護者が多く、今後も継続して悩みを解消できる機会として実施していく。

(7) 健康チェック

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
内臓脂肪を減らし、血管を守る！ 講座（特定保健指導での情報提供） （11回） 【連携】 健康づくり推進員 食生活改善推進員	■特定保健指導初回グループ支援にて、対象者に、食や運動に関する情報提供とともに、体重測定を手軽で効果的な健康チェック法としてすすめた。 ■講座の準備や進行にあたって、健康づくり推進員や食生活改善推進員に協力してもらい、推進員自身の理解や周囲への情報普及に努めた。 ■継続支援と取り組みの確認のため、講座から1ヵ月後、本人より取り組みの状況などを記入したハガキを送付してもらった。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●10 か条を講座に盛り込むことで、参加者が生活改善に取り組み、内臓脂肪減少の目安となる体重の減少につながった。 ●体重記録表の利用率や利用者・未利用者での効果の差が把握できていない。
健康講座（脱・高血圧の「超」常識） （1回） 【連携】 和田診療所	■血圧教室参加者に対し、家庭血圧をモニタリングしていくことの重要性、正確な血圧の測り方、血圧の評価の方法とそれによるセルフケア行動（どのくらいの血圧であればどのように行動すれば望ましいか）について、講師の実習を交え講義を行った。 ※2日で1コース （1日目：医師、2日目：栄養）	●参加者全員（これまで測る習慣のなかった方を含む。）が2週間血圧を測定して2日目も参加した。参加者は、実習を通し家庭でも血圧を評価する方法を体得できた。 ●特に参加してほしい特定保健指導対象者の参加が少ない。 ●特定健診から期間をあげずに講座を開催するなど実施時期の改善や、未参加者への情報提供の方法について検討が必要である。
3ヵ月3キロ ダイエット（4回）	■減量希望者に週2回スリムトレーニングの実践と体重記録をしてもらい、開始から3ヵ月目に終了式を行った。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●継続的に実践した人は、減量もしくは体重が維持できており、運動や体重記録も習慣化している。 ●週2回の運動が一人でできない、という人たちが集まり、自主的にスリムトレーニングをする場が定着しつつある。 ●継続できない人が多いことを踏まえ、「気持ちはあるが実践できない」要因等を分析する必要がある。 ●特定保健指導の受け皿として位置づけていたが、対象者の参加は少なかつたため、特定保健指導対象者には、個別通知を行う。
さあきっとスリム トレーニングでの ミニ講座 （1回／全22回）	■参加者に対して、検診実施期間には、必ず健診を受診するようよびかけるとともに、11月に健診結果について説明し、相談を受け付ける機会を持った。	●がん検診の意義を伝えることで、申込みや検診受診につながった。 ●健診結果に関する相談については、参加者が少なかった。

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
特定健診、長寿健診の受診勧奨 【連携】 健康づくり推進員 若狭健康福祉センター 在宅保健師 商工会 住民課	■平成 22 年度実施の KAP 調査結果をもとに、ターゲット別受診勧奨を実施した。 ・昨年度受診者に対して電話と通知による受診勧奨を実施 ・過去 3 年間に 1 回、過去 2 年間に 1 回受診したことがある人に対して、受診勧奨の通知を発送 ・申込者全員に電話で受診勧奨を実施 ■健康づくり推進員対象に、受診勧奨のための研修会を開催した。 ■商工会より FAX にて会員へ、受診勧奨チラシを発送した。 ■はまなすマラソンに保健課や若狭健康福祉センターの関係者が参加し、特定健診等の PR を実施した。 ■折込みチラシや広報たかはま、有線テレビを活用し、受診勧奨を実施した。	●対象者に合わせた様々な受診勧奨を行ったことで、特定健診・長寿健診の受診率が上がった。 ●個別健診については、仕組みが理解されていないことが未受診の大きな原因と考えられるため、説明方法等の改善が必要である。 ●健診の受診勧奨については、本年度同様に実施していく。
がん検診の受診勧奨 【連携】 健康づくり推進員 若狭地域・職域連携推進協議会 若狭地域美容院 商工会 住民課	■平成 22 年度実施の KAP 調査結果をもとに、若狭地域・職域連携推進協議会にて受診率アップ対策を検討した。また、乳がん触診用媒体を作成し、美容室にがん検診 PR の協力依頼を行い、美容師から客への受診勧奨を進めた。さらに、ターゲット別受診勧奨も実施した。 ■集団検診申込者全員に大腸がん検診キットを送付し、受診のきっかけづくりを進めた。 ■乳がん・子宮がん・大腸がん検診の対象者に無料クーポンを発行した。 ■健康づくり推進員対象に、受診勧奨のための研修会を開催した。 ■商工会より FAX にて会員へ、受診勧奨チラシを発送した。 ■はまなすマラソンに保健課や若狭健康福祉センターの関係者が参加し、がん検診の PR を実施した。 ■折込みチラシを活用し、がん検診に関する情報提供や受診勧奨を実施した。 ■全がん検診で個別検診を実施した。 ■女性限定健診やお忍び健診（非公開健診）を実施することで、受診しやすい環境づくりを進めた。 ■県のモデル事業として小規模事業所検診（乳・子宮がん検診）を実施した。	●受診勧奨を若狭地域・職域連携推進協議会と協力して行うことで、行政機関からだけではなく、職域・医療等多方面からのアプローチを行うことができた。 ●若狭管内 4 市町ほぼすべての美容室に、乳がん触診用媒体を設置してもらうことが出来、これまでとは違う形での受診勧奨を実施することが出来た。（町内は 20 店協力） ●すべてのがん検診で、受診率が前年度を維持もしくはアップすることができた。 ●がん検診受診率が継続してアップしたことで、がんの早期発見につながっている。 ●受診勧奨だけではなく、がんに関する情報提供を行うことで、「がん」という疾患についての理解を深める機会となった。 ●個別検診の申込者は増加したものの、集団検診に比較し未受診者が多かった。 ●個別検診については、仕組みが理解されていないことが未受診の大きな原因と考えられるため、説明方法等の改善が必要である。 ●対象となる事業所が町内にはほとんどなく、受診者は 0 人という結果だった。



はまなすマラソンでのPR

(8) その他

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
「たかはま健康づくり 10 か条」ポスターコンクール 【連携】 教育委員会 町内小学校 たかチャレ推進委員 健康づくり推進協議会 町立図書館 青郷公民館 内浦公民館 町内商業施設	■「たかはま健康づくり 10 か条」を知ってもらい、親子や家族で健康づくりについて考える機会を提供するため、小学生を対象とした「たかはま健康づくり 10 か条」の啓発ポスターコンクールを昨年度に引き続き開催した。 ■ポスターコンクールの審査にはワークショップのメンバー等が参加した。 ■応募作品は、町内各所において掲示するとともに、入賞作品については、「たかはま健康づくり 10 か条」の周知・啓発に積極的に活用した。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●小学生を対象としたことで、その親や家族が健康づくりについて考えるきっかけとなった。 ●開催 2 年目となり、応募数が増加するとともに作品に 10 か条のねらいや主旨を的確に取り入れたものも増えた。また、参加者の多い小学校では小学生の 10 か条の認知度が上がっている。 ●全応募作品を町内各所で掲示することで、効果的な周知になった。特に、スーパーでの掲示では、多くの人の目にとまり、周知啓発に有効であった。
子どもの健康づくり 10 か条検討 (1 回) 【連携】 小中学校養護教諭 学校栄養教諭 保育所所長 保育所栄養士 子育て支援担当保育士 母子保健担当保健師	■子どもの健康づくりを進めていくにあたり、関係機関が集まり、取り組みやすく効果のある 10 か条について、以下の検討を行った。 ・子どもの 10 か条の位置づけ ・各機関の現状と課題 ・10 か条の方向性、作成方法	●子どもの健康づくり 10 か条を具体的に考案する一歩を踏み出すことができた。 ●関係機関が集まり、子どもの健康づくりに関する現状や課題を共有することができ、課題解決に向けて各機関で何ができるか等について検討できた。 ●子どもの 10 か条については、以下の方向性が明確になった。 ・高浜町キッズプラン（次世代育成行動計画）との整合を図る ・子ども自身が自立した人になっていくなかで、体得していくこと掲げ、年代別に実践できることを明記 ・周囲の大人への波及効果もねらう ●今後は保健課でたたき台を作成し、各関係機関で検討・アレンジを加えたものを再度整理したのち、検討会を開催し、10 か条を完成させる。

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
広報たかはま、ホームページ、広告チラシでの啓発 【連携】 政策推進室	■広報たかはまや町ホームページ、広告チラシなどにおいて、検診や各事業の情報提供、受診・参加勧奨を行うとともに、健康チャレンジ期間や 10 か条の周知・啓発を行った。 ■チャレンジ期間においては、広告チラシを活用し、講座案内などタイムリーな情報提供に努めた。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●折込みチラシを活用することにより、健康講座などの申込みが増加した。また、広告を覚えている人や、周囲の人への情報提供などで活用している人などもあり、タイムリーな広報媒体として有効に機能している。今後は紙面のさらなる工夫が必要である。 ●広報たかはまでは年間を通して、健康づくりに関する情報提供が行なえている。 ●ホームページについては、内容の充実やタイムリーな更新ができていない部分がある。
公用車を活用した啓発 【連携】 役場各課 和田診療所	■チャレンジ期間に各課の公用車に 10 か条を記載したマグネットシートを貼り、広く町民に健康チャレンジ期間や 10 か条の周知・啓発を行った。 ※健康チャレンジ期間に実施	●町内のいろんな場所を走る公用車を活用することにより、普段、10 か条等を目にする機会がなかった方への啓発ができた。 ●役場の全課の公用車にシートを貼ることで、町全体で取り組みを推進していく意識づけとなった。
ミニのぼりを活用した啓発 【連携】 町内商業施設 若狭高浜観光協会 公民館 教育委員会 住民課 福祉課 和田診療所	■町内 11 か所にミニのぼりを設置し、チャレンジ期間の周知・啓発を行った。 ※健康チャレンジ期間に実施	●たかチャレ推進委員の取り組みとあいまって、町内の色々な場所に設置されることで、多くの人の目にふれる機会となり、啓発に有効であった。
たかチャレ推進委員が活用するためのパンフレットの作成・配布 【連携】 たかチャレ推進委員	■各委員の取り組みに活用してもらえよう、野菜の効能や第 1 条および第 2 条がなぜ健康づくりに良いのかなどを簡単に整理したパンフレット（「野菜のチカラ」）を作成・配布 ※健康チャレンジ期間に実施	●たかチャレ推進委員 40 名に「野菜のチカラ」を約 600 部配布した。 ●各委員によりパンフレットを配布してもらうとともに、各機関・団体の発行している機関紙や広告チラシ等に内容を掲載してもらった。 ●各委員の取り組みや野菜の効能や第 1 条・第 2 条の周知・啓発に役立った。



公用車を活用した啓発

2. 関係機関・団体の取り組み

アンケート結果等より、関係機関・団体の平成 23 年度の健康づくりに関する取り組みの状況を整理しました。

1) 取り組み内容

(1) 平成 23 年度の取り組み状況

個人・関係団体等	取り組み内容、実績など
ありんこクラブ (育児サークル)	★野菜料理講習会、野菜レシピの交換、食育交流会 など
ひなたぼっこ (育児サークル)	★食育交流会、野菜を使った料理教室
なないろ	★「野菜のチカラ」の配布等
C' s cooking Room (料理サークル)	★野菜を使った料理教室、レシピ提供
婦人会	★旬の野菜を使った料理教室
老人クラブ連合会	・老人クラブ連合会スポーツ大会；321 人参加 ・体力測定：2 回、42 人参加 ・ウォーキング：32 回、620 人参加 ★シルバースクールにおける健康チャレンジプランの周知 ★会員への 10 か条の回覧
サニーマート	★広告チラシ、店内 POP 等での野菜レシピの提供、第 1・2 条 P R
フクヤ	★月 1 回の野菜メニューの提供
食生活改善推進員連絡協議会	★子育て支援センターでの野菜のおやつづくり、男性料理教室 など
JA 若狭	★野菜を使った料理教室
若狭高浜観光協会	・職員を講師として派遣 ・高浜市場きな一れ店頭、地元野菜を使った料理レシピなど色々な情報を掲示、「はかり」を店内に設置 ★野菜料理のオリジナルレシピづくり、料理教室 など
高浜保育所	・野菜からたべよう：毎食 ・歯磨き・うがい（ぶくぶく）：毎食後 ・手洗い・うがい（がらがら）：毎遊び後 ・内科健診を受ける：年 2 回 ・歯科検診を受ける：年 1 回 ・外気に触れて元気に遊ぶ
和田保育所	・野菜づくり（玉ねぎ・夏野菜・さつまいも他）や梅ジュース・梅干しづくりの体験 ・菜園活動（野菜が生育していく様子を知り、仲間と一緒に世話をし、収穫することの喜びを感じられるようにする） ・給食の食材（野菜が主）の皮むき体験・クッキング体験

★：たかチャレ推進委員会における「野菜を食べる」ための企画

関係団体等	取り組み内容、実績など
青郷保育所	・給食時、野菜から食べるように声かけを実施 ・登所の遅い子どもの保護者に、生活リズムを整えるよう声かけを実施
内浦保育所	★野菜づくり
和田小学校	・生活リズムに関しての指導、意識づけ：全児童対象 ・肥満度 20%以上で希望する保護者・児童に、毎月の体重測定後に個別指導を行い、保健課作成の体重記録グラフを紹介し配布 ★朝ごはん野菜を食べることができるようにするための取り組み
高浜小学校	・児童健康委員会を中心に健康集会を開催：各 1 回 1.「動物たちのよい歯甲子園」（紙芝居：人間の歯は素晴らしい） 2.「体内時計 スイッチ オン！」（体内時計を運動により整えよう） 3.「早ね早起き朝ごはん We Love Vegetable 食べよう！野菜！」 ・栄養教諭を講師に食育ボランティアとともに朝食づくり ・冬休み健康カレンダーの体重記録表に 100g 目盛りの物を使用 ・職員対象に「高浜町の健康課題と健康づくりについて」研修会を開催
青郷小学校	・睡眠 「ぐっすり睡眠 元気な毎日」をテーマに学校保健委員会を開催、アンケート結果発表や児童健康委員による劇、早く寝るためにできることについて話し合いを実施：4 年生以上 ・歯と歯ぐき 発達段階に応じた保健指導：全学年 1 回ずつ 給食後の歯みがき：毎日 ・いのちの学習 妊婦体験、保健センターでの体験学習：5 年生、2 学期 ・食 栄養教諭と担任による食に関する指導：各学年 1～2 回程度 児童健康委員会での保健師・管理栄養士による野菜学習 学習内容については全校児童に配布 ・目の健康 視力測定：全学年 2 回ずつ 望遠訓練：全学年、月・水・金 姿勢棒を活用した姿勢チェック：全学年、10 月の 2 週間 ・体重 増加・減少傾向が気になる児童への指導
内浦小・中学校	・早寝・早起き・朝ごはん（生活リズムをととのえる） ・体重の増加予防（体重測定、おやつ指導）、肥満指導：対象者 ・う歯予防（歯みがき教室等） ・歯のそめだし、ブラッシング：全校児童・生徒、年 2 回 ・早寝・早起き・朝ごはん：全校児童・生徒、年間を通して ★野菜の栽培や調理など
高浜中学校	・定期健康診断 ・体重測定（毎月）および身体測定：学期に 1 回 ・保健だよりによる啓発：毎月 ・栄養教諭による食育に関する授業
給食センター	★野菜ワッペン作成・着用、給食時の放送や給食だより、授業を活用した食育活動 など
まちづくり課	・教育委員会事務局との共催「ビールのおつまみ教室」において「野菜から先に食べる」を PR ・農家さんの干し柿教室
福祉課（地域包括支援センター）	・サロンや家族の会、介護予防教室における情報提供・意識づくり（例：健診や適度な運動の必要性について、血圧の管理、体に負担をかけない減量法やカロリーの話、認知症の話、口腔ケアの話 など） - サロン：月 1 回、17 カ所、平均 12～13 人参加 - 介護家族の会：月 1 回、10 人参加 - 介護予防教室：週 1 回～2 週 1 回、平均 14～23 人参加 ★サロンでの野菜レシピの紹介など

★：たかチャレ推進委員会における「野菜を食べる」ための企画

関係団体等	取り組み内容、実績など
保健課（子育て支援センター）	・わんぱくキッズ（親子講座）で、スポーツ指導員、スポーツインストラクターを講師に招き、フラダンスやヨガを実施：年4回、計213人参加 ★保護者対象の野菜に関する講演会、パネルシアターやエプロンシアターによる野菜に親しむ機会づくり など
保健課（保育所担当栄養士）	・歯の健康づくりとしてカミカミ献立を実施：2～4回／月 ・献立表や給食だよりを使用して、噛むことの大切さを周知 ・給食だよりを使用して間食について周知した ★保育所保護者への野菜に関する情報提供、啓発など

★：たかチャレ推進委員会における「野菜を食べる」ための企画

（２）関係団体等の「たかはま健康チャレンジプラン」や「たかはま健康づくり10か条」の取り入れ状況

関係団体等	取り組み内容、実績など
ありんこクラブ（育児サークル）	★野菜料理講習会、野菜レシピの交換、食育交流会などで第1～2条をPR
ひなたぼっこ（育児サークル）	★食育交流会、野菜を使った料理教室で第1～2条をPR
なないろ	★「野菜のチカラ」を配布し第1～2条をPR
C's cooking Room（料理サークル）	★野菜を使った料理教室などで第1～2条を取り入れ、PR
婦人会	★旬の野菜を使った料理教室で第1～2条を取り入れ、PR ★「野菜のチカラ」を配布し「野菜から先に食べる」（第1条）をPR
老人クラブ連合会	★10か条を会員に回覧 ★シルバースクールにチャレンジプランの内容、10か条を取り入れ実施
サニーマート	★広告チラシ、店内POPを通じて第1～2条をPR
フクヤ	★野菜メニューの提供時に第1～2条をPR
食生活改善推進員連絡協議会	★料理教室などの取り組みで第1～2条をPR
JA 若狭	★野菜を使った料理教室で第1～2条をPR
若狭高浜観光協会	・高浜市場さな一れ店頭などで、第1～2条を積極的に情報発信 ★野菜料理のオリジナルレシピづくり、料理教室で第1～2条をPR
高浜保育所	・野菜から食べよう（野菜を意識して食べる）（第1条） ・身体測定（子どもなので健康のバロメーターとしてではないが成長や健康を知る一歩として）（第10条） ・食後の歯はみがきの習慣化（第8条）
青郷保育所	・給食の挨拶の時に「野菜から食べましょう」を実施（第1条）
内浦保育所	★第2条を取り入れ野菜づくりなどを実施
和田小学校	・体重記録表を配布（第10条） ★学校保健委員会（全児童対象）で「野菜のチカラ」について学習
高浜小学校	・健康集会「早ね早起き朝ごはん We Love Vegetables. 食べよう！野菜！」において、第1～2条を中心に10か条を紹介 ・職員対象の研修会において、第1～2条を中心に健康チャレンジプランの取り組みを紹介

★：たかチャレ推進委員会における「野菜を食べる」ための企画

関係団体等	取り組み内容、実績など
青郷小学校	・児童健康委員会での保健師・管理栄養士による野菜学習（第1～2条） ・歯と歯ぐきの指導に「歯と歯ぐきを見る」（第8条）を紹介し、実践するように指導 ・体重増加が気になる児童に毎日の体重測定を勧める（第10条）
内浦小・中学校	・肥満度の高い児童に体重記録表を配布（第10条） ・保健だよりで、生活習慣のふり返しをする時の目安とした ★野菜の栽培や調理などを通じて、第1～2条を中心に10か条を紹介
給食センター	★給食時の放送や給食だより、授業を活用した食育活動などを通じて、第1～2条を中心に10か条をPR
まちづくり課	・教育委員会事務局との共催「ビールのつまみ教室」において「野菜から先に食べる」（第1条）をPR
福祉課（地域包括支援センター）	★10か条を活動全体に取り入れて複合的にPR
保健課（子育て支援センター）	★保護者対象の野菜に関する講演会などを通じて、第1～2条を中心に10か条を紹介 ・ヨガやフラダンス等の運動をしながら日頃のストレスを発散し、「心も体も元気になろう」を目標として実践（第4条）
保健課（保育所担当栄養士）	★保育所保護者への野菜に関する情報提供、啓発など（第1～2条）

★：たかチャレ推進委員会における「野菜を食べる」ための企画

2) 取り組みの振り返り、今後の方向性について

(1) 関係団体等の平成 23 年度の取り組みを振り返って

平成 23 年度の関係団体等の取り組みについては、ワークショップを通じた野菜に関する企画が多くを占めています。特に、保育所や子育てサークル等からは、子どもや親の野菜に関する意識の変化、野菜の食べ方の変化、野菜から先に食べることの習慣化などに関する意見が多く挙がっており、それらの取り組みが比較的效果をあげていることがうかがえます。また、野菜に関する取り組みを軸に様々な人とのつながりが出来たという意見も挙がっています。

さらに、野菜に関する企画に限らず、専門家との連携により効果的な活動ができたという意見も比較的多くありました。

(2) 関係団体等が今後実施する（実施したい）取り組み

今後関係機関等において実施する、もしくは実施したい取り組みとしては、野菜に関する企画については、今後も継続・充実したいという意見が多く挙がっています。また、食・栄養に関する取り組みを継続しつつ、「運動に関する取り組みについても取り入れたい」「体力づくりにも力を入れたい」など運動に関する取り組みを追加していきたいという意見がありました。

一方、小中学校などでは、肥満対策や生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）、歯の健康、ストレス対策、たばこに関する取り組みなど様々な分野の健康づくり活動を充実したいという意見が出ています。

さらに、地域包括支援センターでは「健康づくり 10 か条（高齢者版）をつくりたい」、観光協会では「チャレンジプランに沿った取り組みを実施している事業者の PR」など各団体の特性に沿った新しい取り組みなども挙がっており、多様な健康づくりの展開が期待されます。

3. 今後の取り組みについて

平成 23 年度の取り組みを振り返り、今後の取り組みの方向性を整理するとともに、平成 24 年度から新たに進める主な取り組みについて整理します。

ポイント 1 高浜町の健康状況や対象者の状況・ニーズに対応した取り組みの展開

平成 22 年度報告書より（今後の取り組みのポイント 1）

高浜町の健康状況や、既存の取り組みの状況・成果などを十分に踏まえつつ、引き続き、対象者の視点に立った健康づくり活動を展開する必要があります。

平成 23 年度の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 「LDL コレステロール値異常値の人の割合が高い」「心筋梗塞の死亡率増加」という高浜町の健康課題を踏まえ、健康講座（脂質をコントロールする食生活術）を実施し、継続的に取り組みの効果を検討
- 対象者の健康課題や特性・ニーズなどを十分に踏まえ、継続的に様々な健康づくり活動を展開
 - ・子どもとその親世代
 - ⇒母子保健事業や子育てに関する既存事業を通じて、必要な情報提供を実施
 - ⇒親子で楽しく参加できるイベントの実施（ファミリーウォーク、運動プチ講座等）
 - ・若年層⇒忙しい 30～40 歳代も自宅でもスリムトレーニングが実践できるよう、DVD を作成・貸出
 - ・女性⇒美容院に乳がん触診用媒体を設置し受診勧奨を実施
 - ・壮年期女性⇒自身の健康管理でも節目の年代であり、家族の健康管理や地域の健康づくりの担い手としても重要な役割をもつ 40～50 歳代女性を対象とした運動教室
 - ・男性⇒健康づくり活動への参加が少ない男性を対象とした料理教室
 - ・喫煙者⇒喫煙者の視点に立った情報提供や禁煙活動（卒煙教室）、イベントを企画・実施
 - ・健診未受診者⇒KAP 調査の結果を踏まえ、特性別の受診勧奨を実施
 - ・受診対象者⇒対象者のニーズや状況に応じた受診勧奨や受診のための環境づくりを実施
- ライフステージやハイリスクの年代などを加味した情報提供・啓発が必要である
- 特に参加してほしいと考えている対象者の参加が少ない（健康講座等）
- 対象者に関係のある機関・団体と連携する必要がある

平成 23 年度の関係機関・団体等の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- たかチャレ推進委員会において、対象者の特性・ニーズなどに応じた「野菜を食べる」ための健康づくり活動を展開
- 保育所や小中学校で、園児・児童・生徒やその保護者を対象に様々な健康づくり活動を実施
- 「野菜を食べる」ための健康づくり活動については、対象者の状況・ニーズを踏まえ、取り組みの継続・充実を図る必要がある
- 各小中学校での健康づくり活動については、保護者との連携が重要

今後の取り組みのポイント

高浜町の健康課題や対象者の特性・ニーズを踏まえ、既存の取り組みの充実・強化を図っています。また、新たなターゲット設定を行い、健康づくり活動の拡大を図ることで、これまであまり関与できていなかった層への介入も進みつつあります。

さらに、たかチャレ推進委員会において、対象者に関係のある機関・団体が主体的に企画に取り組むことで、住民一人ひとりの状況・ニーズに応じた健康づくりが展開されています。

今後は、高浜町の健康課題や健康づくりを取り巻く現状を整理したうえで、健康づくりのテーマやターゲット（対象者）の設定を進めるとともに、行政と関係機関・団体が役割分担を行いながら、対象者の視点に立った健康づくり活動を効果的・効率的に展開する必要があります。

ポイント2 「たかはま健康づくり 10 か条」の活用と新たな 10 か条の設定

平成 22 年度報告書より（今後の取り組みのポイント 2）

新たな 10 か条や「たかはま健康づくり 10 か条」の積極的な周知および活用により、住民一人ひとりにとって「わかりやすい」、そして「取り組みやすい」健康づくり活動を展開する必要があります。

平成 23 年度の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 「たかはま健康づくり 10 か条」の認知状況や実践状況をアンケート調査で把握・分析
- たかチャレ推進委員会において「野菜を食べる」をテーマに設定し、第 1 条および第 2 条を実践する人の増加をめざした関係機関・団体等の取り組みを支援
- 各世代や健康分野等の課題・ニーズに対応する新たな 10 か条づくりを展開
 - ・学校の養護教諭や栄養教諭、保育所、子育て支援や母子保健関係者などが集まり、「子どもの健康づくり 10 か条」の具体的な方向性を明確にし、今後の作成スケジュールを設定
 - ・愛煙家座談会によるイベントを通じた「喫煙マナー 3 か条」を周知・啓発
- 「たかはま健康づくり 10 か条」を既存の講座や取り組みに積極的に活用
- 「たかはま健康づくり 10 か条」を活用した取り組みの継続
 - ・小学生を対象とした「たかはま健康づくり 10 か条」の啓発ポスターコンクールを継続
 - ・10 か条マイプランプロジェクトは、たかチャレ推進委員会の活動を重点的に進めるため、本年度は未実施
- ポスターコンクールを通じて小学生の 10 か条の認知度、理解度が向上（親への波及効果あり）

平成 23 年度の関係機関・団体等の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 関係機関・団体等の取り組みで「たかはま健康づくり 10 か条」を活用
- たかチャレ推進委員会での「野菜を食べる」ための健康づくり活動を展開するにあたり、野菜に関連する第 1 条や第 2 条の実践者の増加を目標に設定
- 健康づくり 10 か条（高齢者版）をつくりたい
- 新たな分野に該当する 10 か条の項目に取り組みたい
 - 食・栄養分野から運動、こころの健康、歯の健康分野への活動の拡大

今後の取り組みのポイント

「たかはま健康づくり 10 か条」は計画期間初年度から、行政のみならず関係機関・団体の様々な事業・取り組みで積極的に活用されており、本年度も、野菜に関連する第 1 条や第 2 条を中心に活用されました。また、アンケート調査結果でみると、「たかはま健康づくり 10 か条」の認知率は 6 割を超え、全項目の平均実践率も 6 割程度となっており、10 か条が住民に浸透していることがうかがえます。

今後は、「たかはま健康づくり 10 か条」の認知状況や実践状況を十分に踏まえ、健康づくり活動への活用を図る必要があります。また、健康づくりの「ツール」である 10 か条の充実をめざし、子どもや高齢者を対象とした新たな 10 か条の設定を進める必要があります。

ポイント3 地域主体の健康づくり活動の推進

平成 22 年度報告書より（今後の取り組みのポイント4）

新たなワークショップを中心に、多くの住民や関係機関・団体等と行政が、共通の目標に向かって役割を明確にし、それぞれができることに取り組んでいく「協働」による健康づくり活動を展開するとともに、地域における自主的な活動の支援に注力する必要があります。

平成 23 年度の取り組み現状（■）

- たかチャレ推進委員会において、地域、関係機関・団体との協働による健康づくり活動を展開
→「野菜を食べる」をテーマに関係機関・団体、個人（たかチャレ推進委員）が健康づくり活動を企画・推進し、検証を実施（次年度も継続的に実施）
- 町内の関係機関、団体等との連携による保健課事業の推進
連携対象：食生活改善推進員、健康づくり推進員、和田診療所、保育所、小中学校、高浜中学校スーパー委員会、養護教諭部会、子育て支援センター、若狭高浜観光協会、高浜市場きなーれ、若狭健康福祉センター、JA 若狭、商工会、サニーマート、フクヤ、ローソン、J T、若狭地域・職域連携推進協議会、町内美容院、在宅栄養士、歯科衛生士、政策推進室、総務課、まちづくり課、建設整備課、住民課、上下水道課、教育委員会、学校給食センター、福祉課
- 地域における健康づくりの担い手の人材育成
 - ・講座を活用した食生活改善推進員、健康づくり推進員の人材育成
 - ・民生委員を対象としたこころの講座を開催

平成 23 年度の関係機関・団体等の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- たかチャレ推進委員会において「野菜を食べる」ための健康づくり活動を展開（次年度も継続的に実施）
- 関係機関・団体等の取り組みで「たかはま健康づくり 10 か条」を活用
- 「野菜を食べる」ための健康づくり活動について
 - ・内容や開催回数・時間等の工夫・充実、参加者・担い手の拡大、委員間の協力体制の充実、取り組みの継続などが課題
 - ・みんなで取り組むことの重要性・有効性、波及効果のすごさなど取り組みの成果を実感
 - ・野菜に関する取り組みを軸に様々な人とのつながりが出来た
 - ・現在の活動を継続したい、現在の活動に運動分野の取り組みを追加したい
 - ・他団体と合同で取り組みを実施したため、取り組みにかかる負担が軽減できた
- 専門家との連携により効果的な活動ができた
- 「健康づくり 10 か条（高齢者版）をつくりたい」「チャレンジプランに沿った取り組みを実施している事業者の PR」など各団体の特性に沿った新しい取り組み案が挙がっている

今後の取り組みのポイント

本年度からは、新しいワークショップとして「たかチャレ推進委員会」を設置・開催し、「野菜を食べる」をテーマに、推進委員として参加した住民や関係機関・団体と行政との協働による健康づくり活動を展開しました。これらの取り組みでは、地域における健康づくりに関するネットワークも構築され、大きな盛り上がりが見られました。

また、参加者自身が取り組みを検証することで、その効果を実感するとともに、新たな課題なども明らかになり、継続的な取り組みへと展開しつつあります。

一方、保健課においても、たかチャレ推進委員会の運営を通じ、地域における自主的な健康づくり活動への支援などを積極的に進めました。

今後は、たかチャレ推進委員会の活動を核に、住民や関係機関・団体と行政との協働による取り組みを積極的に進め、地域主体の健康づくり活動の定着化を図る必要があります。

ポイント4 効果的・効率的な情報提供・PRの推進

平成 22 年度報告書より（今後の取り組みのポイント3）

今まで取り組んできた情報提供・PR手法のさらなる改善を進めるとともに、引き続き、情報提供したい対象の状況などを十分に把握し、効果的な情報提供・PRの手法を検討・充実していく必要があります。

平成 23 年度の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

■情報提供やPRの充実および改善

- ・ 関係機関・団体との連携による効果的な情報提供を実施（たかチャレ推進委員会の活動等）
- ・ 様々な媒体を活用した情報提供やPRを実施
- ・ 既存事業を活用した情報提供を実施
- ・ 情報提供の季節や時期などを工夫
- ・ 新たな情報提供・啓発手法の活用（スリムトレーニングDVDの貸出、街頭でのキャンペーンなど）
- ・ 多くの人が集まるイベントなどを活用した情報提供、PRを実施
- ・ 対象者の特性・ニーズに対応した情報提供を実施（未受診者対策、受診勧奨、愛煙家座談会 等）

■たかチャレ推進委員会において「野菜を食べる」をテーマに設定し、野菜に関する情報等をまとめたパンフレット「野菜のチカラ」を作成・配布

- 講座等参加者や協力してもらった食生活改善推進員・健康づくり推進員からの波及効果
- 講座・事業等の参加者から周囲（家族、友人、知人）への波及効果についての評価が必要
- パンフレット「野菜のチカラ」は関係機関・団体等が健康づくり活動に効果的に活用
- 折込みチラシは、チラシを見た人から周囲への情報提供の媒体となる
- タイムリーな情報提供が必要
- 対象者が気軽に情報を受けやすい工夫が必要

平成 23 年度の関係機関・団体等の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 各機関・団体の取り組みやイベントなどを通じて、10 か条に関する情報提供やPRを実施
- たかチャレ推進委員会での「野菜を食べる」ための健康づくり活動を展開するにあたり、野菜に関連する第1条や第2条を積極的にPR
- （団体の取り組みにおいて）「野菜のチカラ」を配布するだけではなく説明も行ないたい

今後の取り組みのポイント

10 か条を含めて健康づくりに関する情報提供・PRについては、様々な媒体や既存事業・取り組みなどの活用や関係機関・団体との連携を進めるとともに、毎年度新たな試みにも挑戦し、充実・強化を図っています。また、「たかはま健康づくり 10 か条」の認知度や、健康チャレンジ期間の各種講座・事業等の参加者数などからも情報提供・PRの効果をある程度確認することができます。

今後は、情報受信者の視点に立った情報提供・PRの手法を検討・充実していくとともに、情報受信者が情報発信者となるような情報媒体づくりなどを進める必要があります。

ポイント5 健康増進計画の効果的な評価の推進

平成 22 年度報告書より（今後の取り組みのポイント5）

チャレンジプランの中間年である平成 23 年度では、多くの住民や関係機関・団体等と行政の協働による健康づくり活動がスタートするため、計画推進を客観的に評価できる仕組みづくりを進める必要があります。

平成 23 年度の取り組み現状（■）

- 「たかはま健康づくり 10 か条」の認知状況や実践状況をアンケート調査で把握・分析
- たかチャレ推進委員会において、地域、関係機関・団体との協働による健康づくり活動を展開
→「野菜を食べる」をテーマに関係機関・団体、個人（たかチャレ推進委員）が健康づくり活動を企画・推進し、検証を実施（次年度も継続的に実施）
- たかチャレ推進委員会において、計画の進捗状況を管理

今後の取り組みのポイント

「たかはま健康チャレンジプラン」の中間年度にあたる本年度、住民を対象としたアンケート調査を実施し、「たかはま健康づくり 10 か条」の認知状況や実践状況など、健康づくりの現状を把握しました。また、この調査から得た 10 か条の認知率や実践率などは、計画最終年度に計画推進を客観的に評価・検証するためのベースライン値となります。

今後は、住民の現状を把握するためのアンケート調査を毎年度実施し、計画推進を経年的に評価するデータを整備する必要があります。また、健康に関する既存・統計データや、町や県などが実施するアンケート調査の整理も進める必要があります。

なお、平成 25 年度からスタートする次期国民健康づくり運動の方向性や目標値等も踏まえ、チャレンジプランの取り組みや評価指標などを検討することも重要となります。

1) 保健課による健康分野別の取り組み・事業の活動実績一覧

平成 24 年 3 月 16 日現在

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
栄養・食生活	内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座（特定保健指導での情報提供）	平成 23 年 7 月 6 日（青郷公民館） 参加者 12 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 2 名 平成 23 年 8 月 3 日（保健福祉センター） 参加者 15 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 1 名 平成 23 年 8 月 10 日（瑞祥苑） 参加者 9 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 2 名 平成 23 年 10 月 6 日（内浦公民館） 参加者 4 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 0 名 平成 23 年 10 月 13 日（瑞祥苑） 参加者 4 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 2 名 平成 23 年 10 月 18 日（保健福祉センター） 参加者 7 名 食生活改善推進員 3 名 健康づくり推進員 2 名 平成 23 年 11 月 18 日（高浜漁協） 参加者 7 名 食生活改善推進員 0 名 健康づくり推進員 0 名 平成 23 年 11 月 18 日（青郷公民館） 参加者 5 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 1 名 平成 23 年 11 月 30 日（瑞祥苑） 参加者 14 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 3 名 平成 23 年 12 月 7 日（保健福祉センター） 参加者 17 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 2 名 平成 23 年 12 月 18 日（保健福祉センター） 参加者 5 名 食生活改善推進員 2 名 健康づくり推進員 3 名
	健康講座（脂質をコントロールする食生活術）	平成 23 年 11 月 15 日 参加者 26 名 平成 23 年 12 月 5 日 参加者 23 名
	健康講座（やせチャレ・栄養）	平成 23 年 11 月 14 日 参加者 12 名
	健康講座（脱・高血圧の「超」常識）	平成 24 年 2 月 21 日 参加者 11 名
	男の腕まくり料理講座	平成 23 年 11 月 18 日（夜） 参加者 10 名 食生活改善推進員 4 名
	わくわく☆ちびっこ食体験クラブ	平成 23 年 5 月 13 日 参加者 親 17 名 子 19 名 乳児 1 名 合計 37 名 平成 23 年 7 月 28 日 参加者 親 15 名 子 16 名 乳児 2 名 合計 33 名 平成 23 年 10 月 14 日 参加者 親 17 名 子 16 名 乳児 1 名 合計 34 名 平成 24 年 1 月 31 日 参加者 親 12 名 子 14 名 乳児 0 名 合計 26 名 平成 24 年 2 月 17 日 参加者 親 11 名 子 13 名 乳児 0 名 合計 24 名 平成 24 年 3 月 22 日 実施予定
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成 23 年 12 月 6 日 参加者 3 名 平成 23 年 12 月 20 日 参加者 6 名
健康 こころの	こころの講座	平成 23 年 11 月 16 日 参加者 民生委員 24 名 社会福祉協議会 4 名 福祉課 1 名 平成 24 年 2 月 15 日 参加者 民生委員 25 名 社会福祉協議会 6 名 福祉課 3 名
	ストレスチェック相談事業	ストレスチェック票・相談一覧 全世帯へ配布 カウンセリング 申し込み 3 名 臨床心理士によるカウンセリング 2 名

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
いのちの健康	自殺予防週間 街頭キャンペーン	平成 23 年 9 月 14 日 配布数 マグカップ 300 個 リーフレット 300 部
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成 23 年 7 月 5 日 参加者 8 名 平成 23 年 10 月 11 日 参加者 8 名
	スマイルベイビー ハンドケア	平成 23 年 4 月 5 日 参加者 妊婦 3 名 産婦 22 名 合計 25 名 平成 23 年 5 月 10 日 参加者 妊婦 1 名 産婦 31 名 合計 32 名 平成 23 年 6 月 7 日 参加者 妊婦 4 名 産婦 32 名 合計 36 名 平成 23 年 7 月 5 日 参加者 妊婦 5 名 産婦 29 名 合計 34 名 平成 23 年 8 月 2 日 参加者 妊婦 4 名 産婦 20 名 合計 24 名 平成 23 年 9 月 6 日 参加者 妊婦 3 名 産婦 21 名 合計 24 名 平成 23 年 10 月 4 日 参加者 妊婦 4 名 産婦 16 名 合計 20 名 平成 23 年 11 月 8 日 参加者 妊婦 6 名 産婦 19 名 合計 25 名 平成 23 年 12 月 6 日 参加者 妊婦 4 名 産婦 12 名 合計 16 名 平成 24 年 1 月 17 日 参加者 妊婦 6 名 産婦 12 名 合計 18 名 平成 24 年 2 月 7 日 参加者 妊婦 5 名 産婦 14 名 合計 19 名 平成 24 年 3 月 6 日 参加者 妊婦 3 名 産婦 15 名 合計 18 名 合計 妊婦 延べ 48 名 産婦 延べ 243 名
運動・身体活動	健康講座（やせチャレ・運動）	平成 23 年 10 月 24 日 参加者 14 名
	さあきっとスリムトレーニング	平成 23 年度 22 回実施 実参加者 66 名 延べ参加者 160 名 初参加者 64 名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成 23 年 5 月 10 日 参加者 2 名 平成 23 年 5 月 24 日 参加者 3 名 平成 23 年 6 月 7 日 参加者 3 名 平成 23 年 9 月 6 日 参加者 10 名 平成 23 年 11 月 8 日 参加者 8 名 延べ 26 名
	さあきっとスリムトレーニング DVD 作成	平成 23 年 6 月 21 日 収録 平成 23 年 9 月 1 日 DVD 納品 DVD 貸出 14 名、DVD コピー 50 枚 平成 23 年 9 月中旬～12 月 28 日 週 3 回 6:30、14:00、20:00 放映 平成 24 年 1 月 16 日～3 月 17 日 月曜～土曜 14:00 放映
	内臓脂肪を減らして、 血管を守る！講座（特定 保健指導での情報提供）	「栄養・食生活」の「内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座」欄を参照
	ファミリーウォーク	平成 23 年 10 月 1 日 参加者 150 名（親 64 名 子 86 名）
	アレンジスリトレで減量 チャレンジ	平成 24 年 3 月 6・7 日 参加者 18 名
タバコ	タバコを語る集い （愛煙家座談会）	平成 24 年 2 月 28 日 参加者 6 名
	卒煙教室	平成 23 年 10 月 27 日 参加者 3 名
	愛煙家登山	平成 23 年 10 月 15 日 参加希望者 8 名 ※雨のため中止
	受動喫煙防止と 喫煙マナー向上の啓発	漁火想での海浜美化よびかけ 平成 23 年 7 月 23 日 スタッフ：愛煙家座談会参加者 2 名 中学生参加者 8 名 ゴミ袋 2,300 枚を配布 携帯灰皿（喫煙マナー 3 か条をプリント） 500 名に配布
歯の健康	お誕生月育児相談での 情報提供	平成 23 年 5 月 17 日 参加者 11 名 平成 23 年 7 月 14 日 参加者 16 名 平成 23 年 9 月 22 日 参加者 22 名 平成 23 年 11 月 17 日 参加者 8 名 平成 24 年 1 月 19 日 参加者 15 名 平成 24 年 3 月 16 日 参加者 17 名

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
歯の健康	1歳6ヵ月健診個別ブラッシング指導	平成23年5月27日 参加者10名 平成23年7月22日 参加者19名 平成23年9月30日 参加者13名 平成23年11月25日 参加者8名 平成24年1月27日 参加者14名 平成24年3月23日 実施予定
	親子あそび講座わんぱくキッズでの情報提供	平成24年1月24日 わんぱくキッズに参加した保護者を対象にニーズ調査を実施 平成24年3月13日 参加者 保護者18名 子ども19名 合計37名
健康チェック	内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座（特定保健指導での情報提供）	「栄養・食生活」の「内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座」欄を参照
	健康講座（脱・高血圧の「超」常識）	平成24年2月7日 参加者15名
	3ヵ月3キロダイエット	平成23年4月26日～7月19日 参加者0名 平成23年7月19日～10月25日 参加者8名 平成23年10月25日～平成24年1月24日 参加者7名 平成24年1月24日～4月 参加者3名 延べ18名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成23年11月22日 参加者1名
	特定健診、長寿健診の受診勧奨	受診率が前年度よりもアップ
	がん検診の受診勧奨	すべてのがん検診で、受診率が前年度を維持もしくはアップ 美容室へ受診勧奨を依頼し、高浜町内では20店が協力
その他	「たかはま健康づくり10か条」ポスターコンクール	ポスター募集 平成23年8月29日～9月16日 審査期間 平成23年9月26日～9月30日 たかはま健康チャレンジプラン推進進捗管理運営委員28名 健康づくり推進協議会9名 保健課職員18名 ポスター展示 平成23年10月13日～11月30日 高浜小学校児童作品：サニーマート、フクヤ、町立図書館 和田小学校児童作品：保健福祉センター 青郷小学校児童作品：青郷公民館 内浦小学校児童作品：内浦公民館 平成23年12月9日～12月25日 全作品：保健福祉センター 健康カレンダーにも入賞作品等を掲載 コンクール参加作品 高浜小学校82作品、青郷小学校3作品、和田小学校35作品 内浦小学校2作品 計122作品 内訳 第1条（野菜から先）8作品 第2条（3食野菜）22作品 第3条（間食）8作品 第4条（ストレス解消）10作品 第5条（運動）1作品 第6条（タバコ）12作品 第7条（休肝日）9作品 第8条（歯と歯ぐき）10作品 第9条（年に1回健診）27作品 第10条（体重はかる）8作品 10か条全部7作品

その他	「たかはま健康づくり10か条」ポスターコンクール	ポスター募集 平成 23 年 8 月 29 日～9 月 16 日 審査期間 平成 23 年 9 月 26 日～9 月 30 日 たかはま健康チャレンジプラン推進渉管理運営委員 28 名 健康づくり推進協議会 9 名 保健課職員 18 名 ポスター展示 平成 23 年 10 月 13 日～11 月 30 日 高浜小学校児童作品：サニーマート、フクヤ、町立図書館 和田小学校児童作品：保健福祉センター 青郷小学校児童作品：青郷公民館 内浦小学校児童作品：内浦公民館 平成 23 年 12 月 9 日～12 月 25 日 全作品：保健福祉センター 健康カレンダーにも入賞作品等を掲載 コンクール参加作品 高浜小学校 82 作品、青郷小学校 3 作品、和田小学校 35 作品 内浦小学校 2 作品 計 122 作品 内訳 第 1 条（野菜から先）8 作品 第 2 条（3 食野菜）22 作品 第 3 条（間食）8 作品 第 4 条（ストレス解消）10 作品 第 5 条（運動）1 作品 第 6 条（タバコ）12 作品 第 7 条（休肝日）9 作品 第 8 条（歯と歯ぐき）10 作品 第 9 条（年に 1 回健診）27 作品 第 10 条（体重はかる）8 作品 10 か条全部 7 作品
	子どもの健康づくり10か条検討	平成 24 年 2 月 28 日 意見交換会を実施 参加者 15 名
	広報たかはま、ホームページ、広告チラシでの啓発	広報たかはま 4月号： 平成 23 年度健診・がん検診の申込みスタートの案内 5月号： 健診スタートのお知らせ 6月号： 健診受診勧奨・特定健診の結果公表 7月号： 3 カ月 3 キロダイエット・個別検診スタートのお知らせ 9月号： 人間ドックのお知らせ・チャレンジ期間スタート 10月号： 町長課長診療所長の健康チャレンジ・いろんな場所で 10 か条を 広報中・10 月の健康づくりメニュー 11月号： 野菜から先に食べることの各機関活動状況、11 月の健康づくり メニュー・ポスターコンクール入賞者作品紹介 12月号： チャレンジ期間振り返り 1月号： 太らない年末年始の健康術 3月号： アルコールの飲み方 広告折込みチラシ 9月29日：「野菜を食べましょう」・健診受診勧奨（6,100 枚配布） 10月16日：「食物繊維の力をかりる」・健康講座・10 か条・ポスター展・ スリムトレーニング（6,100 枚配布） 11月7日：「野菜から先に食べるといいわけ、質問にお答えします」・健康 講座・10 か条・ポスター展・検診受診勧奨（6,100 枚配布） ホームページ チャレンジ期間周知・10 か条マイプラン・体重記録表・健康増進計画について
	公用車を活用した啓発	マグネット貼付期間：9 月 1 日～11 月 30 日 （政策推進室、総務課、まちづくり課、建設整備課、住民課、上下水道課、 教育委員会、学校給食センター、福祉課、和田診療所、保健課）
	ミニのぼりを活用した啓発	ミニのぼり設置期間：9 月 1 日～11 月 30 日 （町内商業施設、若狭高浜観光協会、公民館、教育委員会、住民課、福祉課、 和田診療所、保健課）

2) たかはま健康チャレンジプラン推進・進捗管理運営委員会要綱・委員名簿

(1) 要綱

(目的及び設置)

第1条 健康増進法第8条2項に基づき策定した「たかはま健康チャレンジプラン(以下「計画」という。))を円滑に推進していくにあたり、行政、教育機関、関係機関及び団体の連携を図り、町全体が健康づくりに取り組みやすい環境となるよう効果的、具体的な方策を検討・企画・管理することを目的に、たかはま健康チャレンジプラン推進・進捗管理運営委員会(以下「委員会」という。))を設置する。

(業務内容)

第2条 委員会は、次の事項を検討・企画・管理する。

(1) 計画推進に関すること。

- ・行動目標である「たかはま健康づくり10か条」の周知、啓発の検討・企画
- ・「たかはま健康づくり10か条」の実践に向けての検討・企画

(2) 計画の進捗管理に関すること。

- ・計画における健康課題分野別の具体的な取り組みの評価、検証の実施
- ・評価、検証に基づいた計画の見直しと充実

(3) その他、計画の推進・進捗管理に関して必要なこと。

(組織及び構成員)

第3条 委員会は、委員40人以内で構成する。

2 委員は、保健・医療・教育関係者、各種団体関係者、町民、町職員及びその他町長が適当と認める者の中から町長が委嘱、又は任命する。

(任期)

第4条 委員の任期は1年以内とし、再任を妨げない。

2 委員に変更があった場合は、前任者の残任期間とする。

(委員長等)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長は、委員の互選とし、副委員長は委員長が指名する。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。

4 委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、副委員長がその職務を代行する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、必要に応じて委員長が召集する。

2 会議は、委員の2分の1以上の出席がなければ、会議を開くことができない。

3 委員長は、第3条に規定する委員の他、必要があると認めるときは、関係者の出席、意見、説明及び資料の提出を求めることができる

(報告)

第7条 委員長は、第2条に規定する内容を、町長に報告するものとする。

(事務局)

第8条 委員会の事務局は、保健課に置く。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は町長が別に定める。

附則

この告示は、公布の日から施行する

(2) 委員（たかチャレ推進委員）名簿

平成 24 年 3 月現在

NO	氏名	所属	備考
1	梅垣 賢次	個人	
2	荒木 文恵	個人	
3	東 桂子	個人	
4	金森 多恵子	個人	
5	濱川 玉美	個人	
6	山下 順子	個人	
7	小原 加津子	個人	
8	高田 明	サニーマート	
9	間口 真美子	株式会社フクヤ 高浜支店	
10	新谷 幸司	ローソン三松店	
11	森川 さおり	若狭高浜観光協会	
12	吉岡 久	若狭高浜観光協会	
13	中山 尚代	J A若狭	
14	岩間 啓文	J A若狭	委員長
15	松本 晴美	なないろ	
16	北野 静	なないろ	
17	山崎 見佳	育児サークル ありんこクラブ	
18	加藤 智子	育児サークル ありんこクラブ	
19	平田 恭子	育児サークル ありんこクラブ	
20	本莊 美沙	育児サークル ひなたぼっこ	
21	河田 良子	料理サークル C's Cooking Room	
22	山王 ゆり	料理サークル C's Cooking Room	
23	太田 栄江	在宅栄養士 子育てマイスター	
24	一瀬 朋子	養護教諭部会代表（和田小学校）	
25	平田 美樹子	養護教諭部会代表（内浦小中学校）	
26	杉左近 弥生	町立小中学校栄養教諭（学校給食センター）	

NO	氏名	所属	備考
27	松本 稲子	食生活改善推進員連絡協議会	
28	本郷 比佐子	食生活改善推進員連絡協議会	
29	千坂 晴美	食生活改善推進員連絡協議会	
30	中山 陽代	食生活改善推進員連絡協議会	
31	渡邊 加代子	婦人会	
32	矢野 三枝子	婦人会	
33	高橋 まゆみ	老人クラブ連合会	
34	永登 裕芳理	まちづくり課	
35	河島 義枝	福祉課（地域包括支援センター）	
36	飛永 ゆかり	福祉課（地域包括支援センター）	
37	馬場 友子	保育所長会代表（内浦保育所）	
38	西本 多衣子	保健課（子育て支援センター）	
39	山田 さよ子	保健課（保育所栄養士）	
40	松本 宜来	保健課（課長）	

3) 野菜摂取を取り巻く現状・課題に関する意見等の詳細

テーマ	感想・意見の内容
「第1条 野菜から先に食べる」を広めるためには？	<u>アイデア</u> ・「知っている人を増やすこと」と「実践者を増やすこと」がポイント ・作戦1「自分の身内・周囲の人からすすめる」 →家庭の食卓で、食事のはじめに伝え習慣づけをしていく →すべての料理に野菜を使い、どれからたべてもいように →調理は妻なので、食べる際に妻に伝える。 (野菜がないときに気分を害されないように気遣いながら・・・) →同じ食材では余ってしまうので、レパートリーを増やし、まずは夫に食べてもらう！ (夫ダイエット必要) →食事のとき、自分から意識的に声かけする。 ・作戦2「新たな食事のご挨拶を！」 →「野菜から先に、いただきます」 例えば、「いただきます」を言う前に、誰かが「野菜から先に！」と掛け声をかける。 →保育所や学校で上記のあいさつを広げる ・作戦3「有線放送で…」 →夕食時にあわせて「町内放送で「野菜から先に食べましょう」と放送する ・作戦4「教育現場から」 →保育所や学校などで説明してもらい、給食時の声かけなどで習慣づけしていく (子どもは意外と早く覚えて家庭でもはやりやすいのでは) ・作戦5「お店から」 →飲食店に「野菜から先に食べる」を表示する →居酒屋で、野菜メニューを一番に頼んだ人は割引になる ・作戦6：「講座から」 →「おいしい野菜を使った前菜」の料理教室を開催 <u>意見(各グループの発表を聞いて)</u> ・子ども達も食べるような常備菜を勉強していきたい(なないろ) ・コパンに表示しようと思う(観光協会) ・お店で食べたおいしいメニューがレシピで持ち帰れるといい(育児サークル) ・高齢者で、野菜料理をつくりにくい時や食べにくい時に「野菜ジュース」を代わりにというのは手軽でいいと思う。適量やポイントを知りたい(地域包括支援センター) ・子どもに甘いジュースよりは野菜ジュースのほうがいいと思って飲ませているが、本当はどうなのだろう？適量ってあるの？(育児サークル) ・飲み会で声をかける！乾杯はきゅうりで(個人) ・シリコンスチーマー(電子レンジグッズ)の利用について →簡単に野菜を調理できるという事で関心はあるものの、実際に使用しているのは1人 →加熱によりビタミンは大丈夫なのか？ →100円～2,000円まで価格に差があるが、安全性の面から問題はないのか？ →上手な活用方法知りたい ・レシピについて →単に置いてあるだけだと、持って帰っても作らないことが多い(料理本も) →試食など実際に食べることができるとイメージがついてレシピも活用されると思う

テーマ	感想・意見の内容
若い世代が「野菜を食べる」を実践するためには？	<u>意見・アイデア</u> ・若い世代は何故知らない？ →若い夫は回覧を見ていない・見る気がない →年をとると健康が気になってくるが、特に若い男性は健康に自信がある。美味しいものを好きなだけ食べたいのでは →高校生は、スポーツと野菜を結びつけているので野菜をとっている →小さい頃からの習慣がないと、大人になってからの習慣は難しい →20～30歳代の妻の意識をかえると夫も変わる →JA 独身者は家族で住んでおり、弁当を持参しているの、まずは母親（弁当を作っている人）に知ってもらう →関電社宅の独身寮は？ ・知ってもらい、実践するには →効果的なアプローチの時期は、健診前、健診直後、健診結果日 - その場だけでなく、将来の見通しを立てて考えてもらうとよい →スーパーの活用 ①野菜コーナーにレシピを貼る ②試食販売もあると味が分かり作りたくなる ③会社帰りにでも簡単に作れるレシピがあるとよい ④独身者向けは、野菜コーナーより、惣菜コーナーに行くのでそこにレシピがあるとよい →（若い）男性が集まる場（バレー、バトミントン、野球などサークル等）で情報提供を！ →子どもの料理に野菜を増やすと、夫の野菜の食べる量も増える。食卓に野菜料理が1品でも増えるるとよい <u>組織や個人で取り組めることは？（アイデアや意見）</u> ・内浦小中学校 →子どもに野菜をとる必要を伝えていく →大人（保護者）にレシピを届ける →家庭の中で野菜が入る手立てを考える →子どもが食べたいようなことも検討したい（ほうれん草にシーチキンを入れるなど） ・JA 若狭 →JA 若手男性は団結力があり、飲み会も多いので幹事に、「野菜から食べましょう！！」と乾杯の時に言う →若い人に早くおき、朝食を食べてもらうため、一品でも野菜料理が増えるようにする →主婦でも野菜をもらってもどうやって料理したらわからないという人がいるので、作り方を教えてもらう人がいたらいいのだが ・育児サークル →親子でいろんなレシピを提案していく・夫へのプレゼントとして提案していく →野菜をとる栄養面でも、くちコミで伝えていく →作り方を町の栄養士に頼んだり、自分たちで料理教室をしたい →教えてもらう人がいたら頼みたい ・内浦保育所 →給食カレンダーのなかで情報を発信（実行中） →親子料理教室をすると、会話の中に話題にできる →「野菜から先に食べます！」と言ってから給食を食べると、家庭でも実行すると思う →小皿の野菜の量を増やす →バランスよく食べることを伝える ・個人 →野菜のサンプルを見て、生野菜の多さにびっくり！！ →電子レンジでチンして見た目を少なくすると食べられる →依頼があれば調理方法を教える

テーマ	感想・意見の内容
野菜摂取の効能やコッを知っていても実践できていない30〜50歳代の女性	<u>組織や個人で取り組めることは？（アイデアや意見）</u> ・保健課＜保育所給食＞ →野菜の大切さを保育所保護者に対して給食日より情報提供したい →忙しくて、食欲のない朝に母も手軽に、子どもに野菜を食べさせる情報を提供したい →「野菜から食べる」ということを遊び感覚で子どもが取り組めるようしかけていきたい ・まちづくり課 →食育推進会議の中で、子供を通して親に野菜の大切さを伝えていく方法を考えたい →高浜でとれるおいしい旬の野菜を通して、高浜から今後出て行った時もその味が懐かしくなって帰ってきたくなるように、高浜の野菜の味を子どものうちにしみこませたい →家で野菜を作っているような人は、野菜はいつでも手に入り、お金を出さずに食べられるが、そうではない人は野菜を買わなくてはならず、高い野菜では、なかなか手を出せない →レシピなどでは、価格も安くなる旬の野菜でやったほうがいいのか ・食生活改善推進員 →食べることを義務にするのではなく、子ども自身が興味を持って野菜を好きになってくれるような取り組みをやっていきたい ・保健課＜子育て支援＞（西本さん） →子育て支援事業の食べる場面で、「“野菜から”いただきます」のあいさつを広めていきたい ・サニーマート →子どもが野菜好きになるレシピや忙しい働くお母さんでも簡単に短い時間で作れる野菜のレシピを食材と一緒に店舗で情報提供したい →野菜ジュースやサブリの上手な取り入れ方を教えてもらえたら、商品の横にPOPをつけるなどして情報提供したい →ちょっと手を加えるだけで完成する半分調理済みの「下ごしらえセット（惣菜やスープ）」の商品開発も前向きに検討したい →いろいろな専門家の方に協力してもらって、お客さんが喜ぶをものを開発したい。 ・若狭高浜観光協会 →サブリや野菜ジュースは野菜のかわりにならないことを店で情報提供したい →子どもは親が「食べなさい」と言うだけでは食わず、味覚がまだ単純なので甘みを感じやすいと喜んで食べるので、お菓子の中に混ぜたりして子どもが食べやすい形にして提供したい →親に野菜の大切さを直接伝えようとしてもなかなか難しいため、子を利用して、親に伝えていくと親も受け止めやすいと思う ・個人 →食堂としては、仕出し弁当に食べる順番を記載したり、野菜多めの弁当に野菜の効能のメモをつけたりして情報提供ができる（まちづくり課から提案を踏まえて） →子どもへの読み聞かせボランティアで出来ることを考えた。おいしいような「野菜」や「料理」の本などを通して野菜の大切さを伝えたい

テーマ	感想・意見の内容
野菜摂取を野菜ジュースやサプリメントで補う人がいるが…	<u>意見</u> ・子どもにジュースやサプリはどうか・・・ ・高齢者では食べることの補完として利用している ・ほどほどの利用が好ましいため、活用方法の情報提供が必要ではないか <u>組織や個人で取り組めることは？（アイデアや意見）</u> ・ありんこクラブ（育児サークル） →簡単レシピの交換（たとえば、「このレシピは、子どもにはいいよ！」とか） →みんなでレシピを考える →作りおきの食材を冷凍して、それを作って一品作る →子どもにも野菜から食べるように促す ・ひなたぼっこ（育児サークル） →メンバー間でレシピの交換をしたり、情報交換をする →食（特に野菜）に関する勉強会を開催する ・なないろ →レシピの交換 →野菜が食べたいくなるようなランチョンマットを作成する ・老人クラブ連合会 →シルバースクールで野菜の勉強会をする。 ・地域包括支援センター →ふれあいサロンや介護家族の会などで野菜料理のレシピなどを紹介する。
朝食で野菜を食べることは？	<u>意見・アイデア</u> ・具だくさんのお味噌汁など、一品で野菜をたくさんとれる料理を入れる ・朝は忙しく時間がないので、前日の夜に野菜の下ごしらえを終わらせておく ・もやしなど、下ごしらえがいらすすぐに加熱調理できるものなど、使いやすい野菜を増やす ・時間の短縮のため、野菜を煮たり作り置きできる料理「常備野菜」を増やす ・子ども（小学生）を通じて「家庭でできる簡単野菜レシピ」を募集し、小学校の委員会等でレシピを精査して、たより等で保護者に広報・周知している ・子どものうちから野菜と触れ合える機会を増やし、野菜を身近なものに感じられるよう調理実習や農業体験などの機会を増やしていく ・「早寝・早起き・朝ごはん」と同じように、「朝ごはんに野菜を食べる」を広報していく

4) たかチャレ推進委員会企画の振り返りに関する意見等の詳細

グループ	感想・意見の内容
A	・子どもの力がすごい ・子どもから言われることで、保護者も野菜料理を作ったり、食べたりするようになっている ・たかチャレ推進委員のアイデアや実行力がすごい ・イベント感覚、期間限定だからできた面もあるが、チャレンジ期間以外の期間に実行することや、今後どのように継続していけるかが課題だ ・（企画に参加している）自分自身も野菜を食べることをとても意識した！！
B	・こんなにもたくさんの企画が実行されていてとにかくびっくりした！自分が関わったりするのは分かるけれど、知らないところでもこんなに野菜の企画が広まっています！と思った ・自分の企画をしても、職場の人も広告チラシなどで「野菜」のことを知っていて企画も進めやすかったし、「なんか野菜のことばかりいってるな～。なんでや？」と話題にもなっていた ・チラシや企画などであちこちから「野菜の情報シャワー」をあびることで、単独で進めているより話題になって、その結果、意識付けや実際に野菜を食べる行動に結びつく人も多かったように思う ・自分の組織では企画に取り組めなかったが、自分達がここでの情報や、やっていることを上手に団体の役員さんや他の会員に伝え切れなかったのも原因かなと思っている 会合はある程度日にちなどが決まっており、企画を考えたり会員に伝える機会を改めて持つのも難しかった でも、やっぱり（このような取り組みは）良いことであり、すごいことだと思うし、来年は自分達も何か出来ると思う！ ・個人でも、周りの人や保育所にも協力してもらって、たくさんの人に広めることができた ・一人ひとりが広めたらすごい広がりになるんだなぁと企画発表を聞いて思った
C	・サニーマートのPOPをみている人を見かけることが多く、（野菜への）関心が高まっているのがわかる ・畑を耕していても、考え方一つで野菜がかわいくなったので、手入れが楽しくなった 味もかわったと思うし、愛情が入って店よりおいしくなっていると思う ・保育所や小学校などで子どもが取り組んでいることがわかったし、みんなが健康になってほしいと思った ・食改さんだけではなく、今回は育児サークルの若い人が中心になって動いたことに驚いた ・たかチャレ推進委員は思った以上に行動力があると思った ・野菜の力ではなく主婦の愛情の力はすごいと思った ・1つの企画で、こんなにたくさんの人が参加して活動したものは町で初めてではないかと思う ・すばらしいことをしていると思う
D	・本当にたくさんの関係機関がつながりあうことができたんだな～ ・みんなで、すごい人数に野菜のことを広められたな～ ・もっともっといろんなところがつながれるかも ・私たちも一緒に何かやりましょうよ（各委員の取り組み、協力状況などを聞いて） ・「（企画の報告で登場した）焼き肉のたれって何ベース？」「どうやってつくるの？」など食改さんに質問が集中
E	・色々な人や取り組みが集まれば集まるほど大きな力になるんだなと思った ・自分たちの取り組みが、全部あわせるとこんなに大きな取り組みになっていたとはびっくり！！ ・「すごいなあ」と「トッランナー」と言われてうれしい。 ・今回のとりくみについて・・・ 食改、保育所や学校の子供とその家族・子育て世代、高齢者を巻き込んだが、生活習慣病の予防・対応が最も必要な40～50代に直接とどく機会が少なかったのでは？ ↓ 町の広報やチラシなど、色々なところでPRしていたのに40代の友だちが11月の終わりころに「“野菜からたべる”って何？」「健康チャレンジ期間をしらない」と言われ、意識しないとそうなのかなあと思った。⇒ここが課題

5) たかチャレ推進委員会で活用した各種シートサンプル

(1) 企画シート

団体用

たかチャレ推進委員 * 平成 23 年度企画 * テーマ 食・栄養 企画書シート	
所属団体	担当者氏名
企画名	
* <u>この企画のねらいは？</u> * <u>だれを対象としますか？</u> * <u>具体的な内容は？</u> * <u>実施時期は？</u> * <u>協力をお願いしたい団体や人はありますか？その内容は？</u>	
提出期日/7月20日(水)まで (出来次第、提出してください) * 企画書は、野菜に関してであれば、どのような内容でも結構です。 * 委員のみなさまにシートをお渡ししていますが、各自ではなく、団体の意見をまとめたシートの提出をお願いします。 * 企画書で悩むことがあれば、いつでも保健課にご相談ください。(72-2493)	

個人用

たかチャレ推進委員 * 平成 23 年度企画 * テーマ 食・栄養 企画書シート	
氏名	
* <u>あなたのできることは？</u> * <u>団体や他の人に、協力をお願いしたいことはありますか？その内容は？</u>	
提出期日/7月20日(水)まで (出来次第、提出してください) * 企画書は、野菜に関してであれば、どのような内容でも結構です。 * 企画書で悩むことがあれば、いつでも保健課にご相談ください。(72-2493)	

(2) 協力お願いシート

☆☆☆☆ 依頼カード ☆☆☆☆

(団体名、もしくは氏名) _____ 様

この度、チャレンジ期間の企画を円滑に推進するために、ご協力をお願いします。

協力内容

準備の都合上、可能かどうかの返事を8月10日までに、下記までお願いいたします。

連絡先 (氏名)

(電話番号)

(所属団体

)

(3) 実績報告（振り返り）シート

団体用

野菜★企画実践★報告書	
所属団体	氏名 (電話番号)
企画名	
どんなことができましたか？（具体的な内容（企画書と同様であれば省略可））	
どれくらいできましたか？（実施回数、期間、開催日時、参加者数など）	
協力して一緒に取り組んだ人や団体があれば、その方の名前（団体名）、協力内容をご記入ください。	
取り組みに参加した人の状況（参加者の感想、効果など）	
企画の「ねらい」は達成できましたか？ 課題や反省点などありますか？	
はい ・ いいえ ある ・ ない ある、と答えた方は具体的に課題や反省点をご記入ください。	
* 取り組みをしている時の写真があれば、データ提供をお願いします。○で囲んでください。	
写真なし ・ 写真あり（データ提供できる・データ提供できない）	
* ちらしやおたより、資料などを作成された場合は、返信用の封筒に同封してください。	
作成していない ・ 作成した	

個人用

野菜★企画実践★報告書	
氏名 (電話番号)	
取り組んだ内容を具体的に書いてください (取り組み内容、開催日時や参加者数など)	
協力して一緒に取り組んだ人や団体があれば、その方の名前（団体名）、協力内容をご記入ください。	
取り組みに参加した人の状況（参加者の感想、効果など）をご記入ください。	
取り組んでみて、課題や反省点があれば、ご記入ください。	
* 取り組みをしている時の写真があれば、データ提供をお願いします。○で囲んでください。	
写真なし ・ 写真あり（データ提供できる・データ提供できない）	
* ちらしやおたより、資料などを作成された場合は、返信用の封筒に同封してください。	
作成していない ・ 作成した	

6) アンケート調査票サンプル

◆効果的な健康づくり活動を行うために、下記のアンケートにご協力ください。
◆世帯のうちの20歳以上の2名の方がお答えください。特に20代～40代の男性がおられましたら、ご協力お願いします。

以下の質問について、あてはまるところに○をつけてください。

NO	質問	回答者1		回答者2		回答者3	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性
1	回答者の性別をお答えください						
2	回答者の年代をお答えください	20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上		20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上		20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上	
3	回答者の家族の人数（回答者含む）をお答えください	1人・2人・3人・4人・5人以上		1人・2人・3人・4人・5人以上		1人・2人・3人・4人・5人以上	
4	自分自身の健康に関心がありますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
	①食事のとき野菜から先に食べていますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
	②朝昼夕の毎食、野菜を食べていますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
	③間食を食べ過ぎないようにしていますか	はい・いいえ・もともと食べていない		はい・いいえ・もともと食べていない		はい・いいえ・もともと食べていない	
	④ストレスの解消法を持っていますか	はい・いいえ・もともとストレスはない		はい・いいえ・もともとストレスはない		はい・いいえ・もともとストレスはない	
5	⑤1週間150分以上、自分に合った運動をしていますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
	⑥タバコを吸っていますか	タバコは吸わない・吸っている		タバコは吸わない・吸っている		タバコは吸わない・吸っている	
	⑦休肝日（お酒を飲まない日）がありますか	お酒は飲まない・休肝日がない		お酒は飲まない・休肝日がない		お酒は飲まない・休肝日がない	
	⑧週1回以上は塩と塩気をチェックしていますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
	⑨健康診査を1年に1回は受けていますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
	⑩体重を習慣的にはかっていますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
6	ひとりひとりが健康づくりを進めるために提唱している「たかたはま健康づくり10か条」を知っていますか	内容まで知っている・全く知らない		内容まで知っている・全く知らない		内容まで知っている・全く知らない	
	5-②の13食に野菜を食べるのについてお聞します。						
	①糖尿病や高血圧予防には1日350gの野菜を食べることが有効だと知っていますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
	②1日350gの野菜を食べるコツは、朝昼夕の毎食に野菜を食べることだと知っていますか	はい・いいえ		はい・いいえ		はい・いいえ	
7	③質問5-②で朝昼夕の毎食には野菜を食べていないと答えた方にお聞します 実行できていない理由を3つまで選んでください	野菜を食べる必要性を感じない ・料理が面倒 ・野菜料理の仕方がわからない ・野菜ジュースやサプリメントなどで補う ・野菜が苦手もしくは嫌い ・野菜の値段（野菜の惣菜含む）が高い ・毎食とらなくても350g以上食べている ・野菜が家にない ・作ってくれる人がいない ・もともと食事が2食だから ・その他（ ）		野菜を食べる必要性を感じない ・料理が面倒 ・野菜料理の仕方がわからない ・野菜ジュースやサプリメントなどで補う ・野菜が苦手もしくは嫌い ・野菜の値段（野菜の惣菜含む）が高い ・毎食とらなくても350g以上食べている ・野菜が家にない ・作ってくれる人がいない ・もともと食事が3食だから ・その他（ ）		野菜を食べる必要性を感じない ・料理が面倒 ・野菜料理の仕方がわからない ・野菜ジュースやサプリメントなどで補う ・野菜が苦手もしくは嫌い ・野菜の値段（野菜の惣菜含む）が高い ・毎食とらなくても350g以上食べている ・野菜が家にない ・作ってくれる人がいない ・もともと食事が3食だから ・その他（ ）	

質問は以上です。ご協力をお願いします。

平成 23 年度 高浜町健康増進計画に関する取り組み報告書

平成 24 年 3 月

発行 高浜町保健課

〒919-2201 福井県大飯郡高浜町和田 117-68 高浜町保健福祉センター内

TEL : 0770-72-2493 FAX : 0770-72-2081

作成支援 株式会社 関西計画技術研究所