

**平成 24 年度
高浜町健康増進計画に関する
取り組み報告書**

平成 25 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) 健康づくりの実践者を増やすための取り組み【深める】.....	5
(3) ハイリスクアプローチ対象者への積極的・効果的な取り組みの展開【深める】.....	6
(4) 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】.....	8
(5) たかチャレ推進委員会を通じた活動の展開【深める】.....	20
(6) 「健康チャレンジ期間」の有効活用【深める】.....	32
2) 健康分野別の取り組み.....	33
(1) 栄養・食生活.....	33
(2) こころの健康.....	36
(3) 運動・身体活動.....	38
(4) タバコ.....	40
(5) アルコール.....	42
(6) 歯の健康.....	42
(7) 健康チェック.....	43
(8) その他.....	47
2. 関係機関・団体等の取り組み	50
1) 取り組みの状況.....	50
2) 今後の方向性について.....	52
3. 今後の取り組みについて	53
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充実・強化.....	53
ポイント2 「たかはま健康づくり10か条」や新たな10か条の積極的な周知・活用と実践につなげるしかけづくり.....	54
ポイント3 地域主体の健康づくり活動の推進に向けた支援・環境づくり.....	55
ポイント4 効果的・効率的な情報提供・PRの推進.....	56
ポイント5 健康増進計画改定に向けた取り組みの推進.....	57
資料編	58
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.....	58
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.....	63
(1) 要綱.....	63
(2) 委員(たかチャレ推進委員)名簿.....	64
3) 平成24年度たかチャレ推進委員会におけるグループワークの結果.....	65
(1) 平成23年度の取り組みの成果・効果に関する意見等の詳細(第1回委員会).....	65
(2) 平成23年度の取り組みの課題に関する意見等の詳細(第1回委員会).....	66
(3) 平成24年度の取り組みに向けたトピックに関する意見等の詳細(第1回委員会).....	67
(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(第3回委員会).....	68
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.....	70
(1) 企画書シート.....	70
(2) 企画完成シート.....	71
(3) 協力依頼カード・協力できます!カード.....	71
(4) 野菜の企画 実施報告シート.....	72
(5) 企画以外の取り組みに関する実施報告シート.....	72
(6) 他委員への協力内容報告シート.....	73
(7) 「野菜のチカラ」使用報告シート.....	73
6) アンケート調査票サンプル.....	74

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4年目にあたる平成24年度には、平成23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継続・拡充に努めました。

また、健康づくりを深めていくために、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、たかチャレ推進委員会）の活動を中心に、住民や関係機関・団体等との連携・協働による健康づくり活動を積極的に展開しました。

(1) 健康づくりを広めるための取り組み【広める】

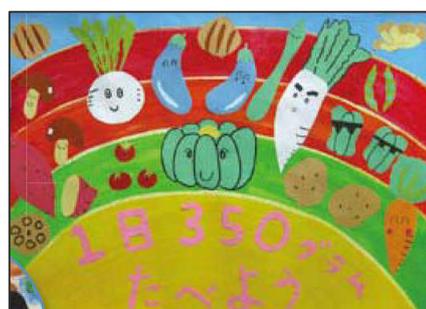
「たかはま健康づくり10か条」をはじめ健康に関する情報発信については、これまでの取り組みを継続・拡充するとともに、新たな取り組みを実施することで、積極的かつ効果的な周知・情報提供を進めました。

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24年9月）

最優秀賞 北野真夕さん（高浜小学校2年生） 優秀賞 横田光咲さん（高浜小学校2年生）



◎市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



青郷公民館でのポスターの掲示

◎さあき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

◎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 ーれに、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
- ・広報たかはまでは、保健課以外の課においても 10 か条を活用した記事を掲載
- ・各課の公用車に「たかはま健康づくり 10 か条」を記載したマグネットシートを貼りPR (健康チャレンジ期間中)

◎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 (年3回)

たかはま健康チャレンジ通信 10月号
9月から11月は健康チャレンジ期間です
町内各商業施設で「たかはま健康づくり 10 か条」のPRが実施されています。ぜひ活用してください。

野菜からはじめる健康づくり

野菜から先食べよう！ 3食とも野菜を食べてよう！

野菜は健康の宝庫。毎日野菜を食べて健康を維持しよう！

野菜は健康の宝庫。毎日野菜を食べて健康を維持しよう！

折込みチラシ第1号 (表面)

たかはま健康チャレンジ通信 10月号
9月から11月は健康チャレンジ期間です
町内各商業施設で「たかはま健康づくり 10 か条」のPRが実施されています。ぜひ活用してください。

野菜からはじめる健康づくり

野菜から先食べよう！ 3食とも野菜を食べてよう！

野菜は健康の宝庫。毎日野菜を食べて健康を維持しよう！

野菜は健康の宝庫。毎日野菜を食べて健康を維持しよう！

折込みチラシ第2号 (表面)

たかはま健康チャレンジ通信 11月号
9月から11月は健康チャレンジ期間です
町内各商業施設で「たかはま健康づくり 10 か条」のPRが実施されています。ぜひ活用してください。

野菜からはじめる健康づくり

野菜から先食べよう！ 3食とも野菜を食べてよう！

野菜は健康の宝庫。毎日野菜を食べて健康を維持しよう！

野菜は健康の宝庫。毎日野菜を食べて健康を維持しよう！

折込みチラシ第3号 (表面)

たかはま健康チャレンジ通信 10月号
9月から11月は健康チャレンジ期間です
町内各商業施設で「たかはま健康づくり 10 か条」のPRが実施されています。ぜひ活用してください。

みつけよう! Myチャレ

健康づくりのヒントをさがそう！

健康づくりのヒントをさがそう！

健康づくりのヒントをさがそう！

折込みチラシ第1号 (裏面)

たかはま健康チャレンジ通信 10月号
9月から11月は健康チャレンジ期間です
町内各商業施設で「たかはま健康づくり 10 か条」のPRが実施されています。ぜひ活用してください。

みつけよう! Myチャレ

健康づくりのヒントをさがそう！

健康づくりのヒントをさがそう！

健康づくりのヒントをさがそう！

折込みチラシ第2号 (裏面)

たかはま健康チャレンジ通信 11月号
9月から11月は健康チャレンジ期間です
町内各商業施設で「たかはま健康づくり 10 か条」のPRが実施されています。ぜひ活用してください。

みつけよう! Myチャレ

健康づくりのヒントをさがそう！

健康づくりのヒントをさがそう！

健康づくりのヒントをさがそう！

折込みチラシ第3号 (裏面)

◎健康チャレンジ期間をPRし健康づくりを呼びかけるミニのぼりを、町内の公共施設や商業施設（スーパー等）に設置

◎自殺予防週間にあわせた町内商業施設等での街頭キャンペーンの開催（第4条「ストレス解消法をみつける」のPR）

②野菜バッジの作成・着用（新）

たかチャレ推進委員や個人ボランティアの協力を得て、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」がかった野菜バッジを作成し、健康チャレンジ期間中に、役場やJA、観光協会の職員、老人クラブ事務員等に着用してもらうことで、住民への積極的なPRを進めました。

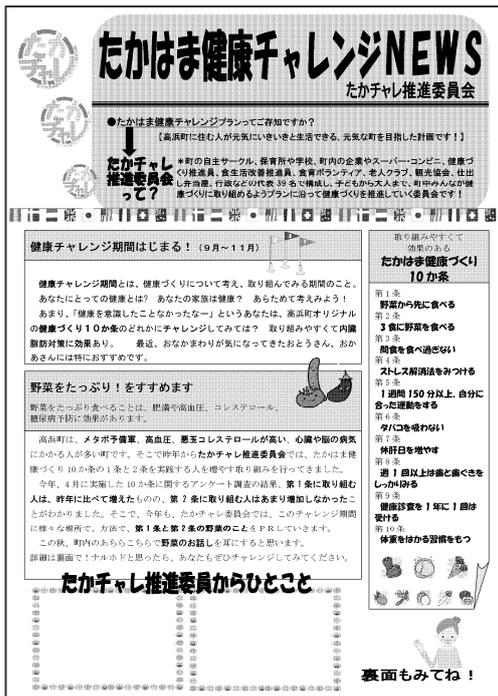


野菜バッジ

③「たかま健康チャレンジNEWS」の発行（新）

たかチャレ推進委員を対象に、委員間での情報共有と各委員の活動や10か条のPRに活用してもらうため、「たかま健康チャレンジNEWS」を発行しました。

「たかま健康チャレンジNEWS」には、健康チャレンジ期間や「たかま健康づくり10か条」、たかチャレ推進委員会に関する内容を掲載しました。また、配布する相手へのメッセージ等を記載できるスペースを設け、たかチャレ推進委員の想いを対象者に届けることができるよう工夫しました。なお、裏面には「野菜のチカラ」（野菜の効能や野菜の食べ方などを整理したパンフレット）を掲載しました。



たかチャレNEWS 表面



たかチャレNEWS 裏面（野菜のチカラ）

④「野菜を食べよう」のぼりの設置（新）

「野菜を食べよう」のぼりを作成し、保健福祉センターと役場に設置しました。また、健康チャレンジ期間の各種イベント等でも使用しました。



「野菜をたべよう」のぼり（役場）

⑤「子どもの健康づくり 10 か条」の検討

子どもの健康づくりを進めていくにあたり、関係機関が連携して一貫性のある支援を行うことをめざし、以下の様に子どもの健康づくり 10 か条の検討を行いました。

◎関係機関との話し合いを行い、以下の方向性・内容で子どもの健康づくり 10 か条を作成することとなりました。（平成 24 年 8～12 月）

- ・たかはま健康づくり 10 か条を基本とする
- ・子ども自身が健康づくり 10 か条に取り組んでいくなかで、15 歳くらいになると大人の健康づくり 10 か条が抵抗なく受け入れられる
- ・「乳児」「幼児」「小学生」「中学生」に分けて、10 か条をベースにキャッチコピーをそれぞれの関係機関が考える

◎整理した方向性・内容等を踏まえ、以下のステップで素案作成に取り組みました。（平成 25 年 1～3 月）

- ・保健課がたたき台を作成し、「乳児」「幼児」「小学生」「中学生」の関係機関がそれぞれたたき台の内容を検討するとともに、担当以外のライフステージのキャッチコピーについても意見交換

乳児：母子保健担当保健師、子育て支援担当保育士、保育所栄養士

幼児：保育所所長、保育所栄養士

小中学生：小学校中学校養護教諭、学校栄養教諭

- ・それぞれの検討内容を踏まえて、保健課が素案を作成

※今後は、平成 25 年度に「子どもの健康づくり 10 か条」を完成させ、各機関が子どもの 10 か条を踏まえた健康づくり活動ができるようにします。

(2) 健康づくりの実践者を増やすための取り組み【深める】

住民一人ひとりが自分自身の身体の状況を十分把握するとともに、健康づくりを始めたり、継続していくため、既存事業の充実・強化を図るとともに、住民や関係機関・団体等と協力・連携し、新たな取り組みを進めました。

①特定健診時の体重記録表の配布【健康管理のきっかけづくり】

自分自身の健康管理に役立ててもらうことをめざし、特定健診受診当日の個別指導時に、第10条「体重をはかる習慣を持つ」を周知しつつ、体重記録を行う意義や記録の仕方などを説明し、6ヵ月分の高浜町オリジナル体重記録表を配布しました。

②さあきっとスリムトレーニング（スリトレ）の充実

～あなた専用のレベル別スリトレで減量チャレンジ！～【個人にあった健康づくりの提案】

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するとともに、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りました。なお、平成25年度からは、地元運動指導士と協力・連携をし、個別指導のためのマニュアルや効果チェックシート等の媒体の作成を進めます。



レベル別スリトレ

③生活環境が変化する若者（高校3年生）を対象とした調理実習の開催

～18歳のための自炊の基本クッキング～【ターゲットを絞った健康づくりのきっかけづくり】

就職・進学等で生活環境が大きく変化する高校3年生を対象に、健康づくりのきっかけとなるよう、新生活で気をつけたい食生活のポイントなどの情報提供や自炊に役立つ調理実習を実施しました。また、調理実習とともに、「たかはま健康づくり10か条」を紹介しました。

④愛煙家座談会企画～愛煙家登山～【住民主体の喫煙対策】

平成21年からはじまった愛煙家座談会において企画を進め、高浜町の「ドコイコ！ナニショ！ミニツアー！」との共催で「愛煙家登山」を実施しました。

「愛煙家登山」とは、愛煙家が集まって若狭富士青葉山「初心者向けコース」を登山するイベントで、登山中はタバコをがまんするようにしました。また、下山後は、COPDに関するミニ講座を開催し喫煙の害についての情報提供を行うとともに、肺にきれいな空気を送る軽い体操（ヨガ）を実施し、喫煙者がタバコについて考え、禁煙をめざすための場・機会を提供しました。



愛煙家登山

青葉山頂でのお楽しみ 愛煙家登山
11/10(土) 10:00~15:00
定員15名 参加費1,000円
集合場所：今寺区集会所
(高浜町今寺1-10-1)
※主催：高浜市・高浜市・フューチャー・ガイド・高浜町

10:00 今寺区集会所集合→10:15 出発→12:00 山頂(休憩・お弁当)→12:45 下山→14:00 下山準備→14:00~15:00 特別講座(お食事にてご一緒に、愛煙家座談会)→15:00解散
→必ず集合場所にて解散

申込 若狭高浜観光協会 電話 72-0338
〒511-1201 高浜町今寺1-10-1
ツアーの予約・申し込みは、電話 075-9401114

愛煙家登山
チラシ

⑤リラクゼーション講座【ストレス対策】

リラックスする方法や感情との付き合い方を知り、日常のストレスを解消する方法を身につけることを目的に、鍼灸師によるリラクゼーション法の体験と実践、グループワークを実施しました。



リラクゼーション講座

(3) ハイリスクアプローチ対象者への積極的・効果的な取り組みの展開【深める】

特定健診受診者のうち積極的支援に該当する人など、いわゆるハイリスクアプローチの対象となる人への積極的・効果的な介入をめざし、既存事業の充実・強化を図るとともに、新たな取り組みを進めました。

①減量に関する講座の充実

～男の減量塾&食事です必ずやせる講座～【ライフスタイルに合わせた減量講座】

特定健診対象者のうち、積極的支援、動機づけ支援、早期介入の男性（50～60歳代）と女性（40～60歳代）を対象に以下の様な減量に関する講座を開催しました。

<p>男性向けの講座 ～男の減量塾～</p>	<p>食品の選び方や食べ方を中心に減量を提案（食事の際のおかわりの仕方、アルコール、おつまみ、間食、夜食等の選び方や食べ方などの検討）</p>	<p><u>1回目</u> 食事調査や生活習慣チェックの内容から、具体的な目標設定につながる情報提供を実施</p>
<p>女性向けの講座 ～食事です必ずやせる講座～</p>	<p>家事等に忙しく、自身のことは後回しになりがちな年代の女性の志向を踏まえた減量を提案（間食の賢いとり方、選び方、食べたい時の抑制法）</p>	<p><u>2回目（1ヵ月後）</u> 目標の達成度や減量の成果を確認し、リバウンド防止等に向けた情報提供を実施</p>



男性向け講座～男の減量塾～



女性向け講座～食事です必ずやせる講座～

②健康講座の充実～「知って守る脳と心臓」講座～

【脳血管疾患・心疾患ハイリスク者への効果的な介入】

高浜町でも多い死因である脳血管疾患と心疾患について、病気の内容や予防方法を知るとともに、自分自身の生活習慣を振り返り、改善していくために、クイズなどを活用したわかりやすい講座を開催しました。

③頸部エコー検査・結果説明会の実施【積極的支援対象者等への効果的な介入】

特定健診受診者のうち、積極的支援に該当する人や、未治療で血液検査においてLDL コレステロールが140以上ある人を対象に個別通知を行い、希望する人に頸動脈エコー検査を実施しました。また、検査結果より、早急に医療機関の受診が必要な人には、その場で写真を渡し受診を促しました。

さらに、頸部エコー検査の約1ヵ月後に結果説明会を開催し、結果表や写真の見方の説明や生活習慣の改善方法の提案を行ったうえで、参加者自らが今後実施しようと思う取り組みの目標設定を行いました。



頸部エコー検査結果説明会

④なやみごと相談の実施【相談が必要な人への積極的な介入】

相談日を設定し、臨床心理士が話を聴くとともに、必要に応じて助言を行いました。また、相談の周知については、広報たかはまや健康チャレンジ期間の広告チラシを通じて行うとともに、健診等の際に気がかりな人に直接声かけなどを行いました。

(4) 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】

本年度も、昨年度に引き続き、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、昨年度のたかチャレ推進委員会の活動を評価・検証し、本年度の活動の方向性等を検討する基礎資料としました。

なお、アンケート調査項目については、平成 25 年度に「たかはま健康チャレンジプラン」の推進を客観的かつ経年的に評価・検証できるよう、昨年度の調査項目の多くを引き継いでいます。

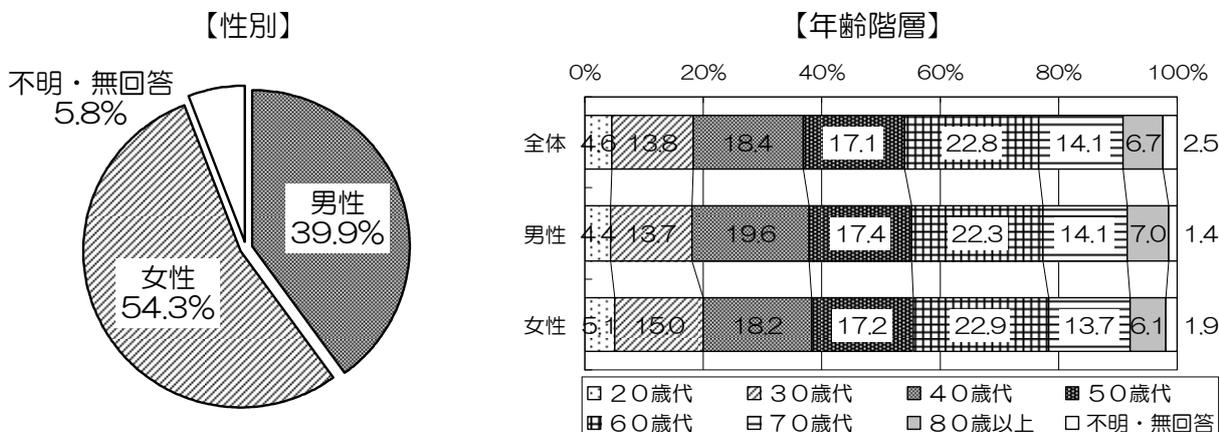
【アンケート調査の概要】

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 24 年 4 月
調査内容	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ○平成 23 年度「健康チャレンジ期間」の認知状況 ○「1 日 350g の野菜を摂取する」の効能やコツの認知状況 ○「野菜から先に食べる」「3 食に野菜を食べる」を実践するきっかけ
回収状況	回収数 2,987 件

①アンケート調査結果の概要

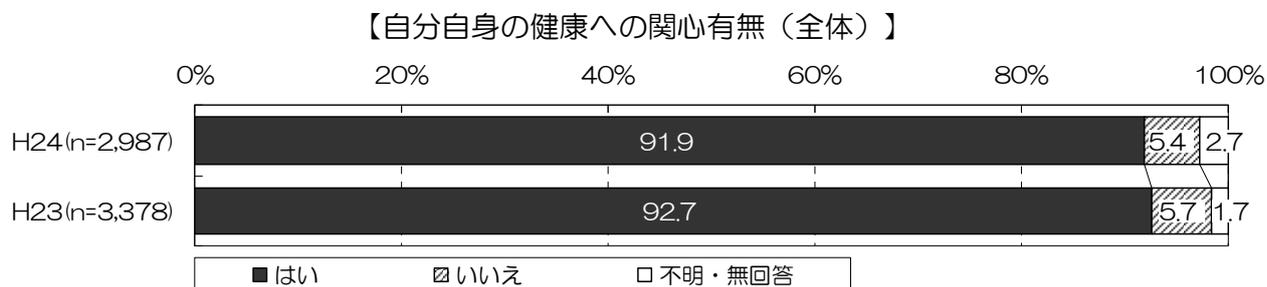
A：回答者の属性

回答者の属性をみると、性別については、女性が 54.3%、男性が 39.9%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。



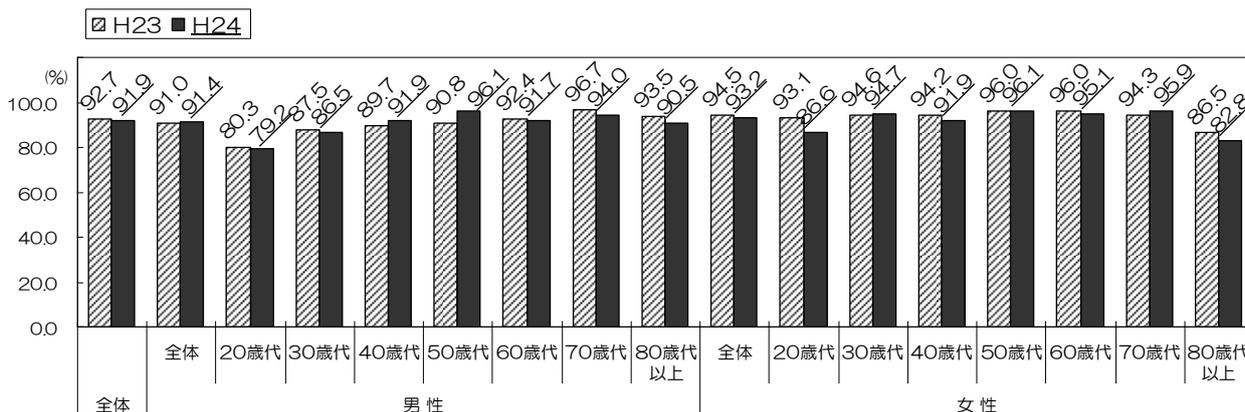
B：自分自身の健康への関心～依然として9割程度の人が自身の健康に関心がある～

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91.9%を占めており、男女ともに9割を超えています。



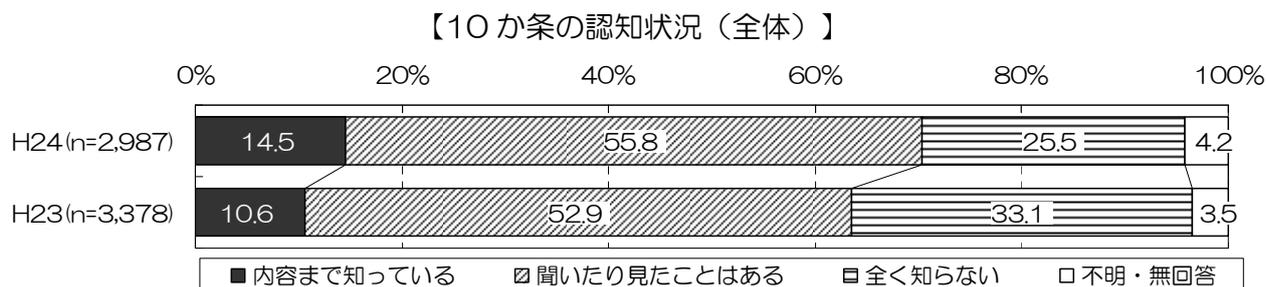
性別・年齢階層別で「関心がある」人の割合をみると、男性では40歳以上、女性では30～70歳台で9割を超えていますが、男性20歳代は8割に達していません。また、平成23年と比較すると、ほとんどの年齢階層で大きな差異はありませんが、男性50歳代では5.3ポイント増加し、女性20歳代では6.5ポイント減少しています。

【自分自身の健康に関心がある人の割合（全体・性別・年齢階層別）】



C：たかはま健康づくり10か条の認知状況～女性での認知率が高く、認知率は確実に増加～

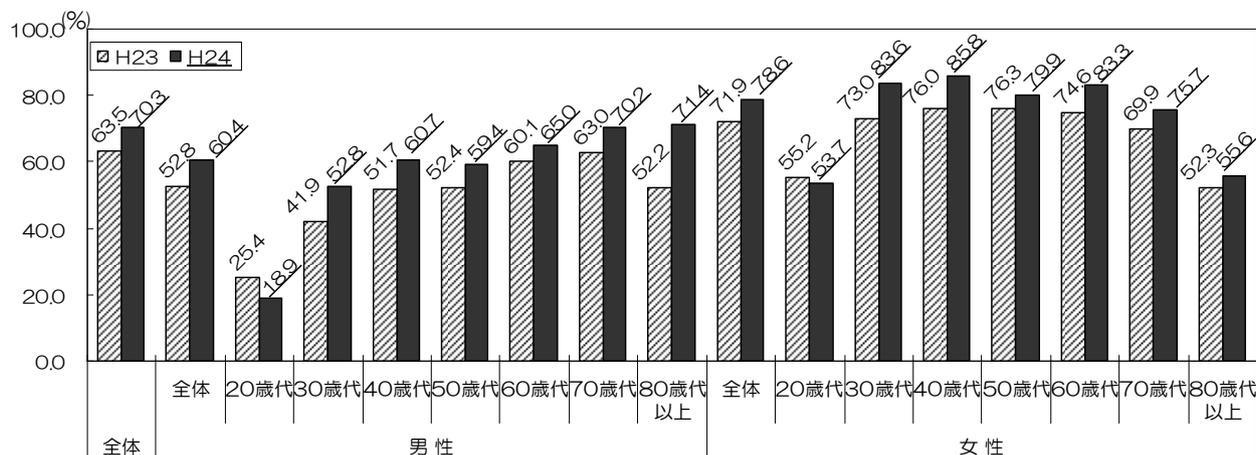
「たかはま健康づくり10か条」の認知状況について、全体では「聞いたり見たりしたことがある」が55.8%を占めており、認知率（「内容まで知っている」と「聞いたり見たりしたことがある」人の割合の合計）は70.3%となっています。また、平成23年と比較すると、認知率は63.5%から70.3%と6.8ポイント増加しています。



性別・年齢階層別で認知率をみると、女性（78.6%）が男性（60.4%）を18.2ポイント上回っており、女性の認知率が高いことがわかります。

また、男性では、依然として20歳代で低くなっていますが、男性30歳代は平成23年度と比較して10.9ポイント増加しています。一方、女性では、30～70歳代で認知率が7割を超え、平成23年度から増加しています。

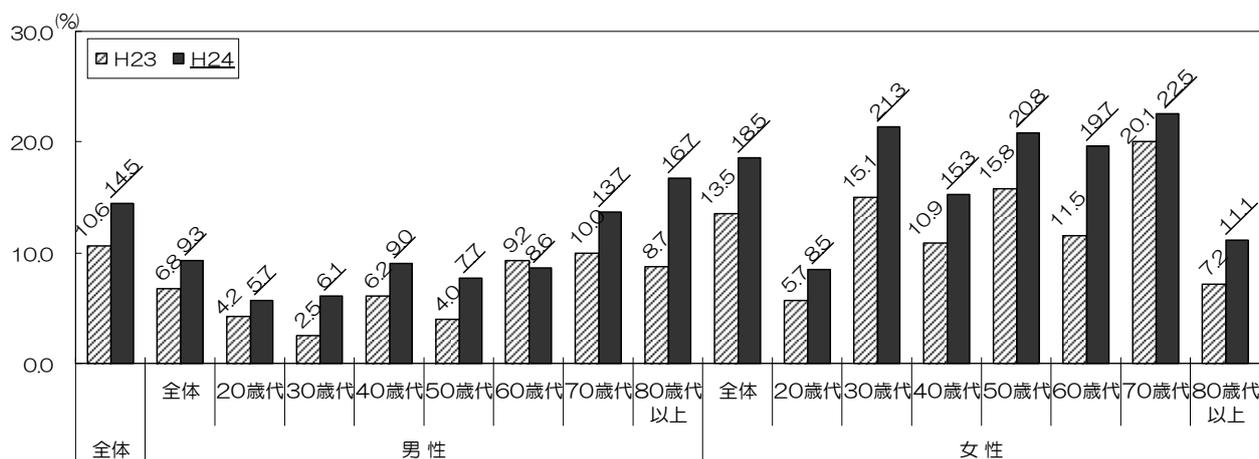
【認知率（「内容まで知っている」＋「聞いたり見たことはある」の割合）（全体・性別・年齢階層別）】



「内容を知っている」人については、女性30歳代や50～70歳代で2割前後を占めており、他より多くなっています。

また、平成23年度と比較すると、男女とも全ての年齢階層で増加しており、割合は少ないものの、男性30歳代では2.5倍程度、男性50歳代では2倍程度増加しています。

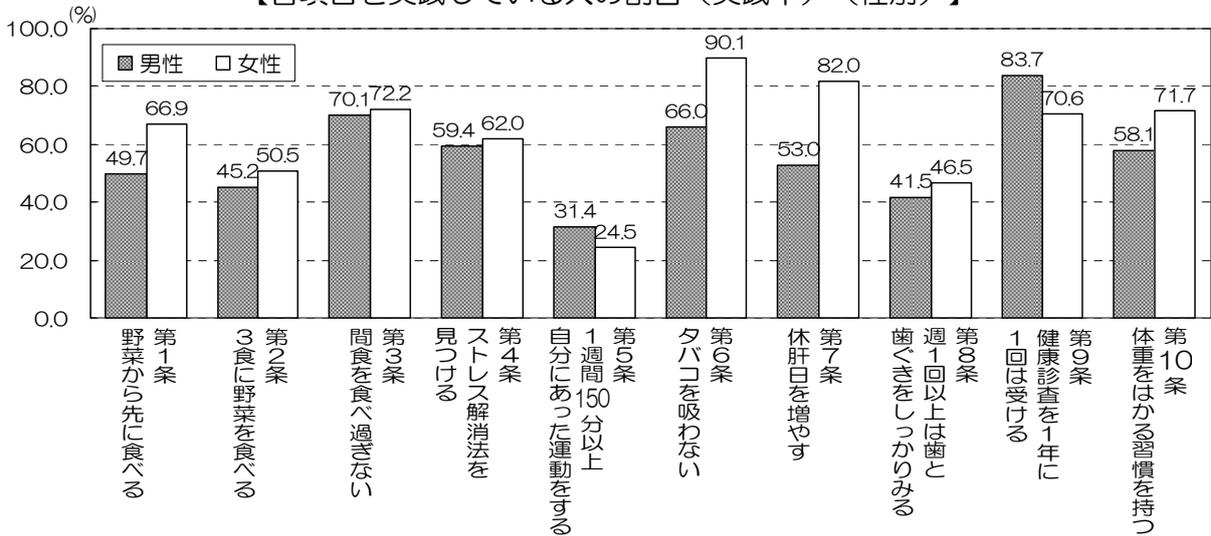
【「内容まで知っている」の割合（全体・性別・年齢階層別）】



D：たかま健康づくり 10 か条の実践状況 ～男女とも第 1 条の実践率が増加～

「たかま健康づくり 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、男性で31.4%、女性で24.5%と、他項目と比べて低くなっています。また、第6条や第7条の実践率は、女性が男性を20ポイント以上上回っており、男女間で実践状況に格差が出ています。

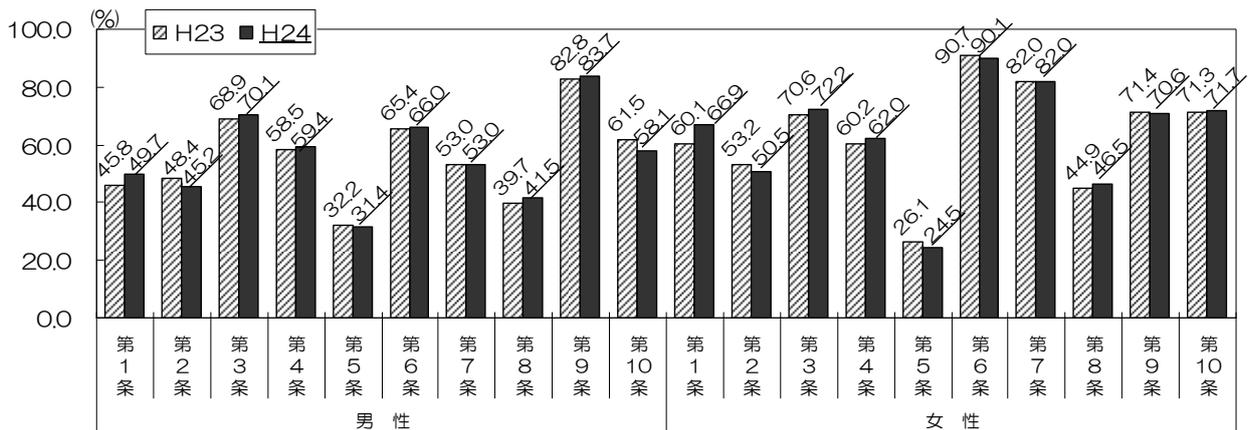
【各項目を実践している人の割合（実践率）（性別）】



※第7条についてはお酒を飲む人のみ回答

実践率を平成 23 年度と比較すると、男女ともほとんどの項目で大きな差異はありませんが、第1条「野菜から先に食べる」については、男性で3.9ポイント、女性では6.8ポイント増加しています。

【各項目を実践している人の割合（実践率）（性別）】



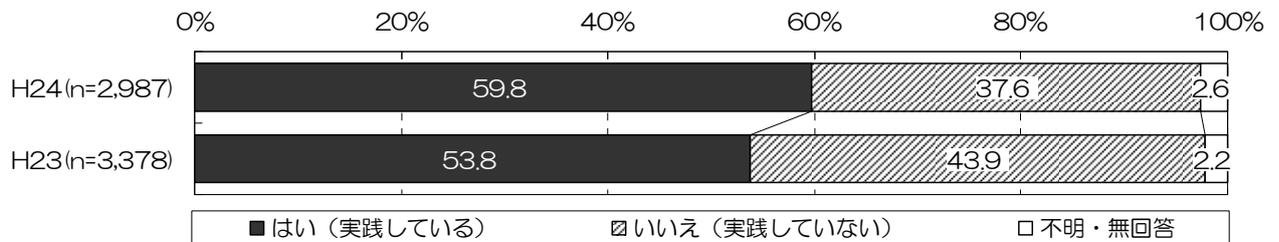
※第7条についてはお酒を飲む人のみ回答

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」の実践状況 ～男性20歳代や女性30～50歳代で実践率が大きく増加～

第1条の実践状況をみると、全体では実践率が59.8%を占めており、平成23年と比較すると、6ポイント増加しています。

【第1条の実践状況（全体）】



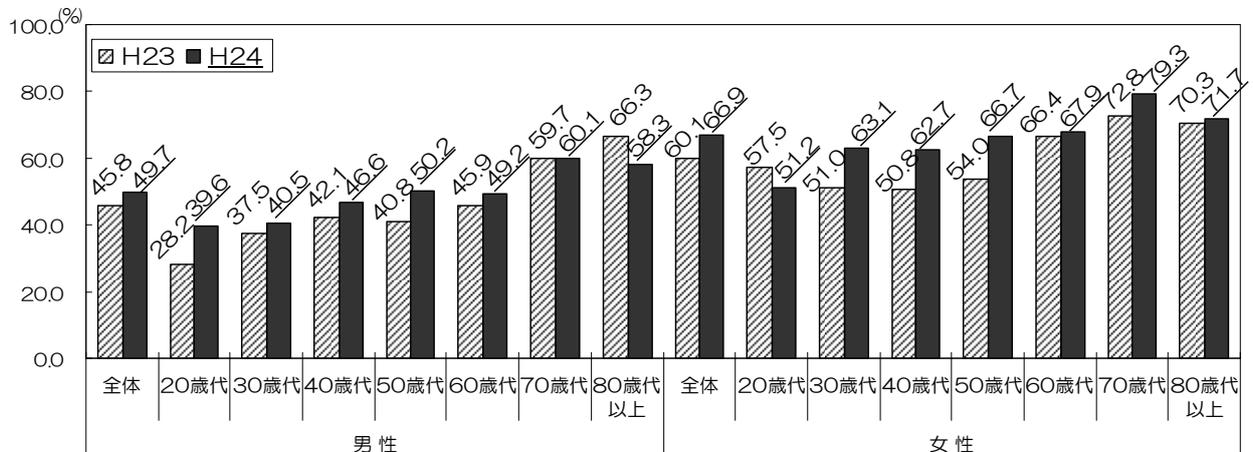
性別・年齢階層別で実践率をみると、女性（66.9%）が男性（49.7%）を17.2ポイント上回っており、女性の実践率が高いことがわかります。

また、男性では、20～30歳代で実践率が低くなっています。ただし、男性20歳代は、平成23年度と比較して11.4ポイント増加しており、取り組みが浸透しつつあることがうかがえます。

一方、女性では、30～60歳代で実施率が6割を、70歳以上では7割を超えています。特に30～50歳代では、平成23年度と比較して10ポイント以上増加しており、これらの年齢階層でも取り組みの浸透が目立っています。

なお、平成23年度のたかチャレ推進委員での「野菜を食べる」をテーマにした活動については、女性30～50歳代を対象としたものが多かったことから、それらの活動が、実践率増加に寄与していると考えられます。

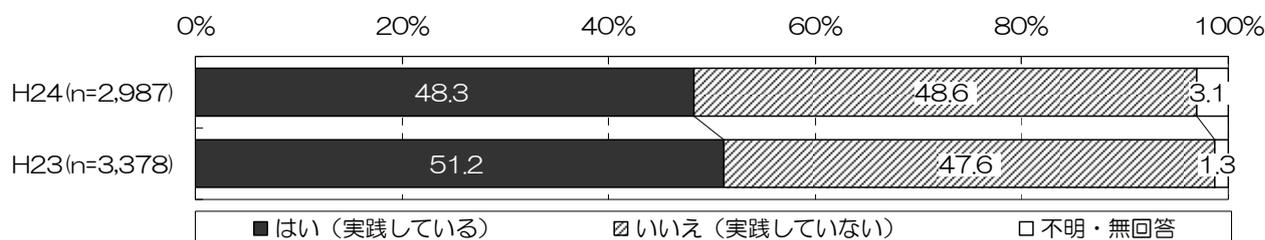
【第1条の実践率（性別・年齢階層別）】



第2条「3食に野菜を食べる」の実践状況 ～実践率は微減傾向で、若年層では浸透せず～

第2条の実践状況をみると、全体では実践率が48.3%を占めており、平成23年と比較すると、2.9ポイント減少しています。

【第2条の実践状況（全体）】

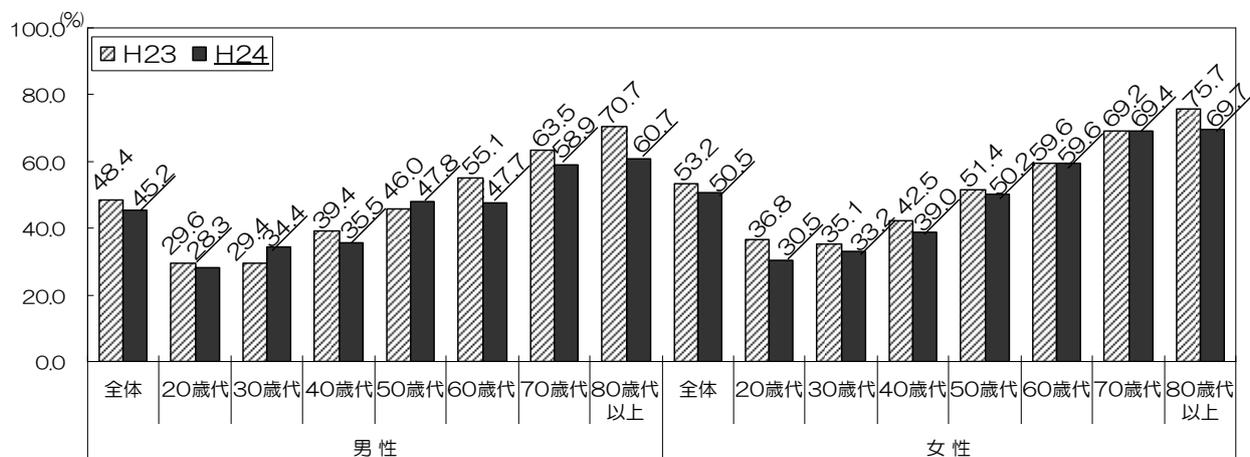


性別・年齢階層別で実践率をみると、女性（50.5%）が男性（45.2%）を5.3ポイント上回っており、女性の実践率が若干高いことがわかります。

また、男性では、20～40歳代で実践率が低くなっています。なお、30歳代では平成23年度と比較して5.0ポイント増加しているものの、ほとんどの年齢階層で減少傾向にあります。特に、80歳以上では10ポイント増加しています。

一方、女性でも、20～40歳代で実践率が低く、ほとんどの年齢階層で大きな差異がないか、減少傾向にあります。

【第2条の実践率（性別・年齢階層別）】

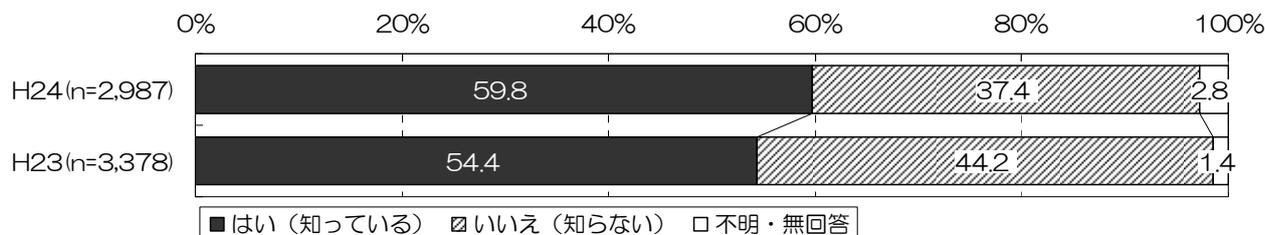


野菜を1日 350g 摂取することの「効能」の認知状況

～女性を中心に野菜摂取の効能の周知が進む～

「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」の認知率（「知っている」人の割合）は 59.8%となっており、平成 23 年と比較すると、5.4 ポイント増加しています。

【野菜摂取 350g/日の「効能」の認知状況（全体）】

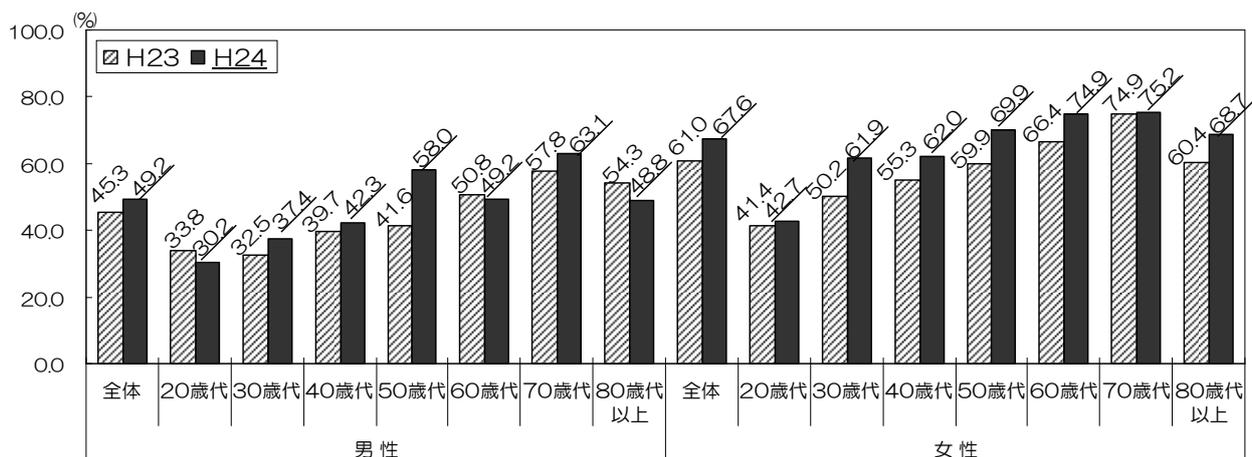


性別・年齢階層別で野菜摂取 350g/日の「効能」を知っている人の割合（認知率）をみると、女性（67.6%）が男性（49.2%）を 18.4 ポイント上回っており、女性の認知率が高いことがわかります。

また、男性では、20～40 歳代で認知率が低くなっています。なお、50 歳代では平成 23 年度と比較して 16.4 ポイント増加しており、30～40 歳代や 70 歳代でも数ポイント程度増加しています。

一方、女性では、20 歳代で認知率が低くなっていますが、30 歳以上では6割を超えています。さらに、30～60 歳代や 80 歳以上の各認知率は、平成 23 年度と比較して 10 ポイント前後増加しており、これらの年齢階層で「効能」が周知されたことがうかがえます。

【野菜摂取 350g/日の「効能」の認知率（性別・年齢階層別）】

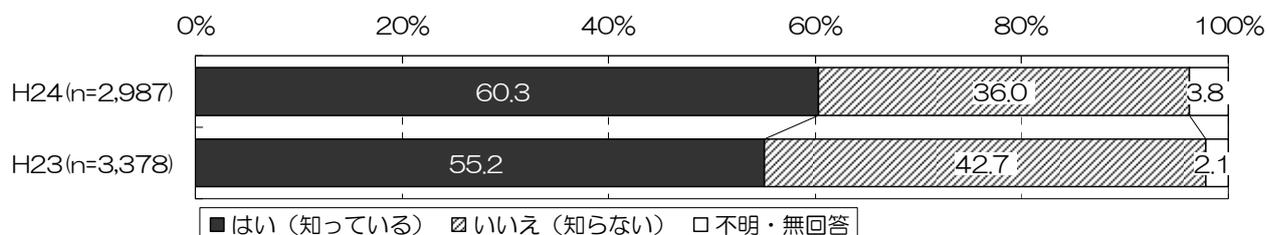


野菜を1日 350g 摂取する「コツ」の認知状況

～女性を中心に野菜摂取の効能の周知が進む～

「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」の認知率（「知っている」人の割合）は 59.8%となっており、平成 23 年と比較すると、5.4 ポイント増加しています。

【野菜摂取 350g/日の「コツ」の認知状況（全体）】

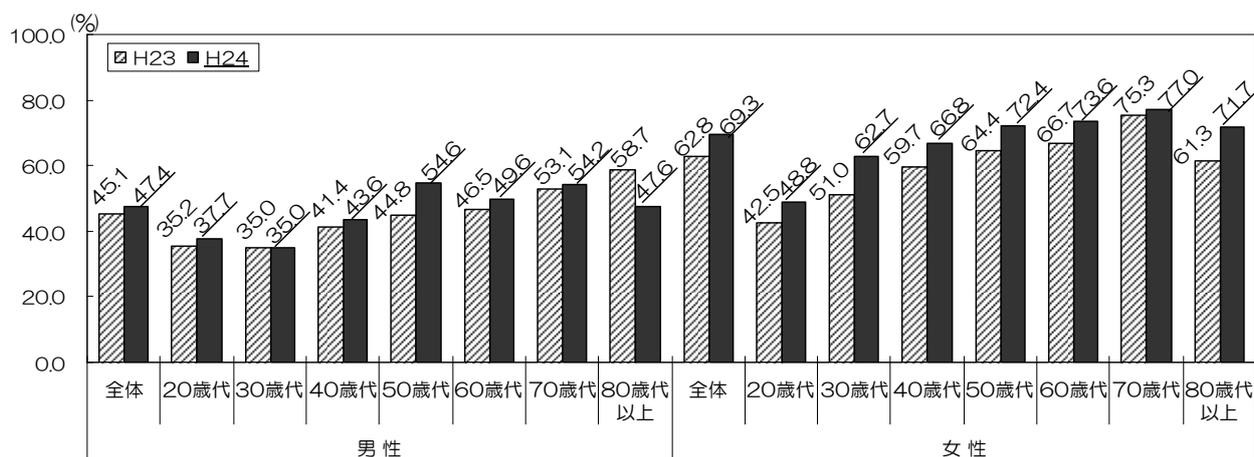


性別・年齢階層別で野菜摂取 350g/日の「コツ」に関する認知率をみると、女性（69.3%）が男性（47.4%）を 21.9 ポイント上回っており、女性の認知率が高いことがわかります。

また、男性では、20～40 歳代で認知率が低くなっています。なお、50 歳代では平成 23 年度と比較して 9.8 ポイント増加しています。このことから、男性 50 歳代では、「効能」とともに「コツ」の周知が進んでいることがわかります。

一方、女性では、20 歳代で認知率が低くなっていますが、30 歳以上では6割を超えています。さらに、効能の認知率と同様に 30～60 歳代や 80 歳以上の各認知率は、平成 23 年度と比較して 10 ポイント前後増加しており、これらの年齢階層で「効能」とともに「コツ」が周知されたことがうかがえます。

【野菜摂取 350g/日の「コツ」の認知率（性別・年齢階層別）】

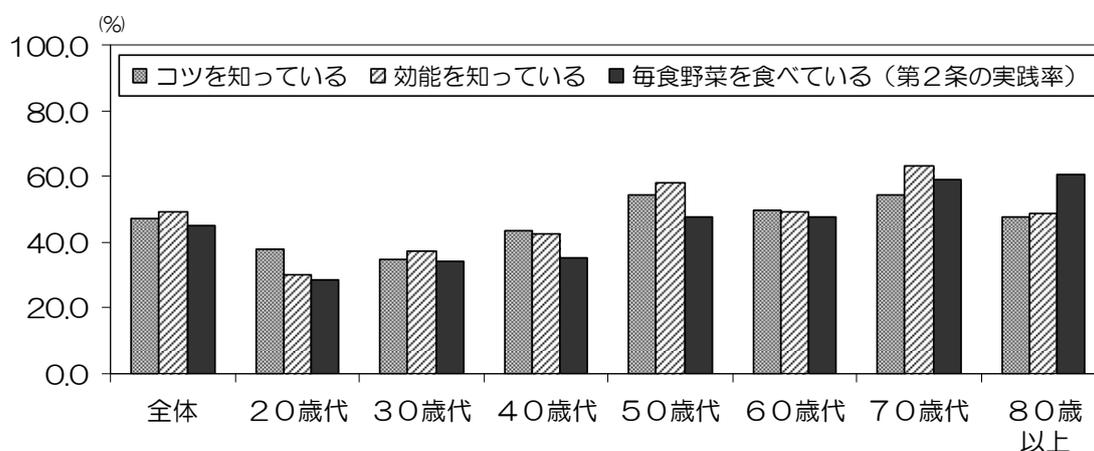


**野菜を1日350g摂取する「効能」や「コツ」の認知状況と毎食での野菜摂取(第2条)の実践状況
～「効能」「コツ」の認知率と第2条の実践率のギャップが拡大～**

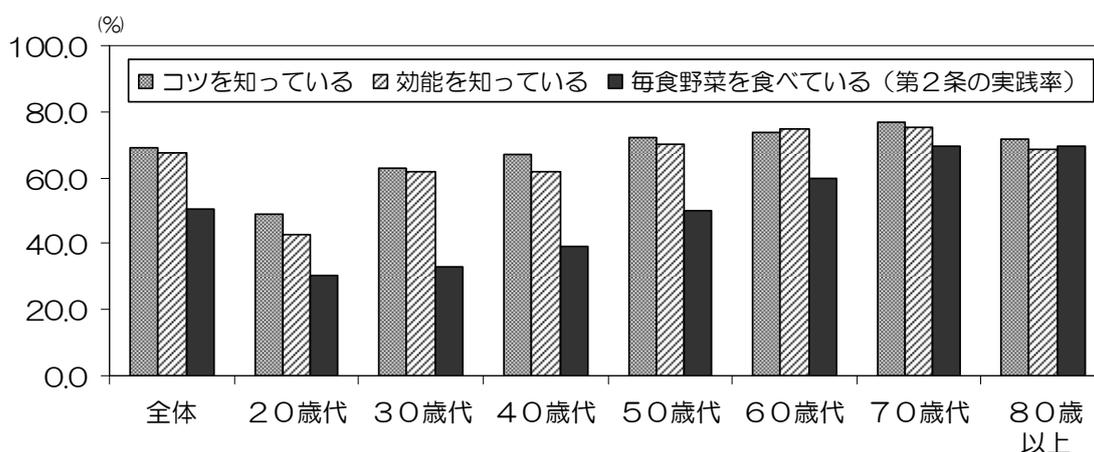
野菜を1日に350g食べることの「効能」や「コツ」の認知状況と第2条の実践率を、性別・年齢階層別で見ると、女性の30～50歳代では、「効能」や「コツ」の認知率が第2条の実践率を大きく上回っており、「効能」や「コツ」を知っているのに、3食に野菜を食べることを実践していない人が多いことがうかがえます。

なお、平成23年度と比較して「効能」や「コツ」の認知率が増加しているのに対して、第2条の実践率は横ばいもしくは減少していることから、野菜を1日に350g食べることの「効能」や「コツ」といった知識・情報が周知されても、毎食での野菜摂取という行動にはつながりにくいことがうかがえます。

【男性・年齢階層別 350g/日の野菜摂取の「効能」の認知率と第2条の実践率】



【女性・年齢階層別 350g/日の野菜摂取の「コツ」の認知率と第2条の実践率】



第1～2条を実践しているきっかけ ～男性はクチコミ、女性は紙媒体が大きなきっかけに～

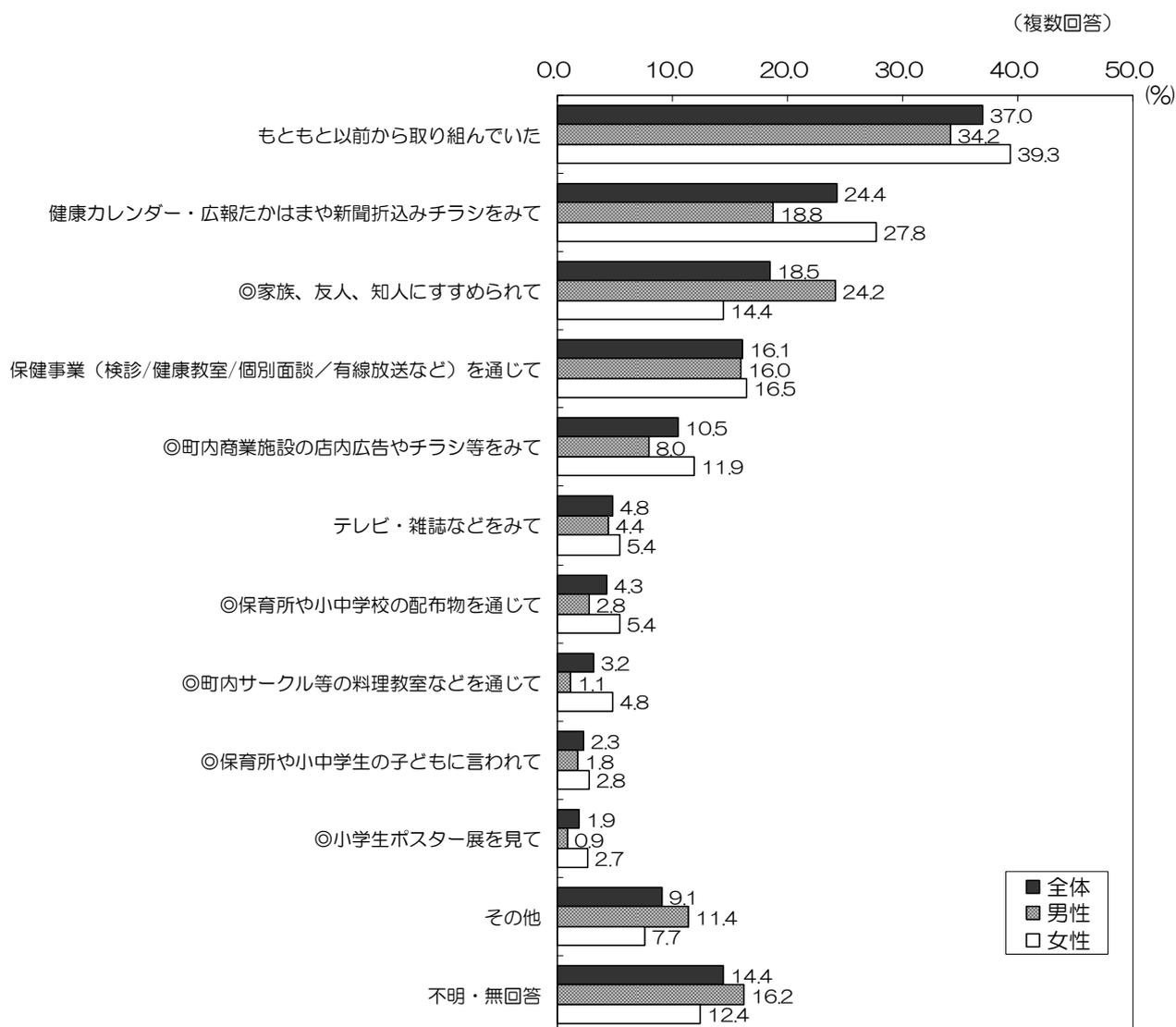
第1～2条を実践しているきっかけをみると、全体では「もともと以前から取り組んでいた」が最も多くなっています。また、新たに取り組みを始めた人については、「健康カレンダー・広報たかはまや新聞折込みチラシをみて」が最も多くなり、「家族、友人、知人にすすめられて」や「保健事業を通じて」「町内商業施設の店内広告やチラシ等をみて」が続いています。

性別でみると、男性では「家族、友人、知人にすすめられて」、女性では「健康カレンダー・広報たかはまや新聞折込みチラシをみて」が最も多くなっています。

年齢階層別でみると、男性20歳代では「家族、友人、知人にすすめられて」、女性30歳代では「保育所や小中学校の配布物を通じて」や「保育所や小中学生の子どもに言われ」が多くなっています。

さらに、全体としては「もともと以前から取り組んでいた」や「健康カレンダー・広報たかはまや新聞折込みチラシをみて」が多いものの、それらを選択した人の多くが、たかチャレ推進委員会を中心とした住民同士や住民と行政の協働による企画に関連する選択肢（◎印の選択肢）も選択していることから、たかチャレ推進委員会の企画が第1～2条の実践を促進していることがわかります。

【第1～2条を実践しているきっかけ（全体・性別）】



【第1～2条を実践しているきっかけ（性別・年齢階層別）】

	合計	もともと以前から取り組んでいた	町内商業施設の店内広告やチラシ等をみて	町内サークル等の料理教室などを通じて	保育園や小中学生の子どもに言われて	保育園や小中学校の配布物を通して	健康カレンダー・広報たかほまや新聞折込みチラシをみて	小学生ポスター展を見て	家族、友人、知人にすすめられて	保健事業を通して	テレビ・雑誌などをみて	その他	不明・無回答	
全体	2,172	37.0	10.5	3.2	2.3	4.3	24.4	1.9	18.5	16.1	4.8	9.1	14.4	
男性	全体	789	34.2	8.0	1.1	1.8	2.8	18.8	0.9	24.2	16.0	4.4	11.4	16.2
	20歳代	26	38.5	3.8	0.0	0.0	7.7	11.5	0.0	42.3	0.0	3.8	19.2	11.5
	30歳代	97	34.0	6.2	0.0	4.1	4.1	7.2	0.0	28.9	4.1	2.1	11.3	18.6
	40歳代	141	43.3	3.5	0.0	3.5	5.0	12.8	2.1	24.1	9.2	8.5	12.1	9.9
	50歳代	142	37.3	7.7	0.7	1.4	4.9	16.2	0.7	21.1	20.4	4.2	14.1	11.3
	60歳代	179	30.7	10.6	1.7	0.0	0.6	25.1	1.1	28.5	18.4	4.5	10.6	12.8
	70歳代	129	26.4	12.4	1.6	1.6	0.8	32.6	0.0	18.6	27.9	3.1	7.0	25.6
	80歳以上	62	32.3	8.1	4.8	0.0	0.0	14.5	0.0	14.5	12.9	3.2	12.9	27.4
女性	全体	1,217	39.3	11.9	4.8	2.8	5.4	27.8	2.7	14.4	16.5	5.4	7.7	12.4
	20歳代	48	41.7	10.4	0.0	0.0	8.3	14.6	0.0	12.5	2.1	0.0	14.6	14.6
	30歳代	174	43.1	6.3	4.0	13.2	16.1	21.3	5.2	13.2	8.6	7.5	4.6	9.2
	40歳代	210	50.5	6.7	3.8	3.8	7.6	20.0	3.8	12.4	8.6	10.0	6.2	7.1
	50歳代	222	38.7	13.1	2.7	0.5	4.5	31.5	2.3	12.6	20.7	5.9	7.7	9.5
	60歳代	299	31.8	15.4	7.0	0.7	2.3	35.5	2.3	17.1	26.4	6.0	10.0	9.4
	70歳代	197	34.5	16.2	6.6	0.0	1.0	30.5	2.0	13.7	17.8	1.0	6.6	20.8
	80歳以上	80	42.5	10.0	5.0	0.0	0.0	22.5	0.0	21.3	13.8	1.3	8.8	28.8

F：平成23年度「健康チャレンジ期間」の認知状況等

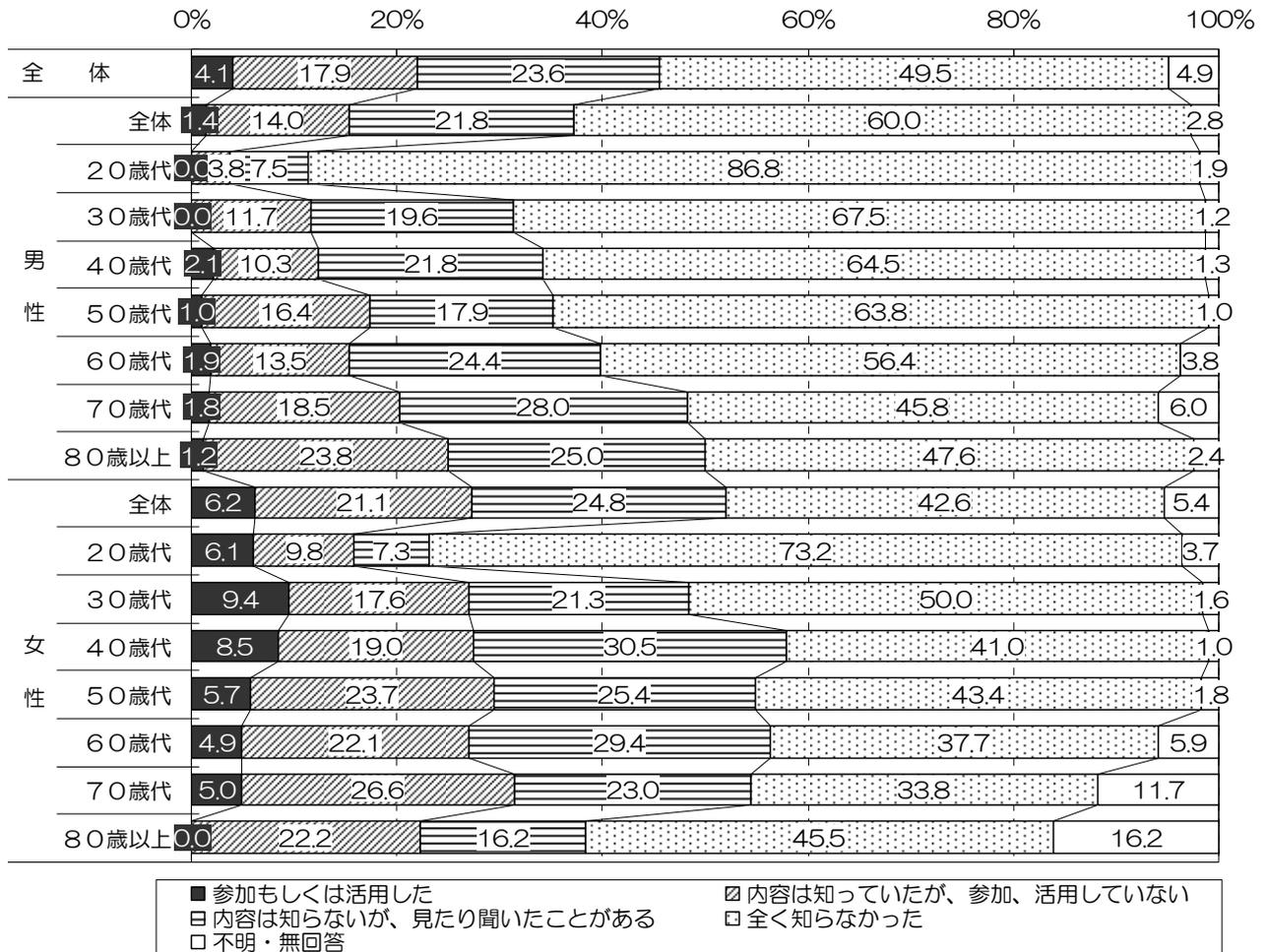
平成23年度の「健康チャレンジ期間」の認知状況等についてみると、全体では、「全く知らなかった」が49.5%と最も多く、「内容は知らないが、見たり聞いたりしたことがある」(23.6%)、「内容は知っていたが、参加、活用していない」(17.9%)が続き、「参加もしくは活用した」は4.1%となっています。なお、認知率(全体から「全く知らなかった」と不明・無回答の割合を引いた値)は45.6%となっています。

性別で認知率をみると、女性(52.1%)が男性(37.2%)を14.8ポイント上回っています。また、「参加もしくは活用した」人も、女性(6.2%)が男性(1.4%)を上回っています。

年齢階層別でみると、「参加もしくは活用した」人について、女性30～40歳代でほぼ1割程度となっており、他より多くなっています。また、認知率については、女性40～70歳代で5割を超えています。

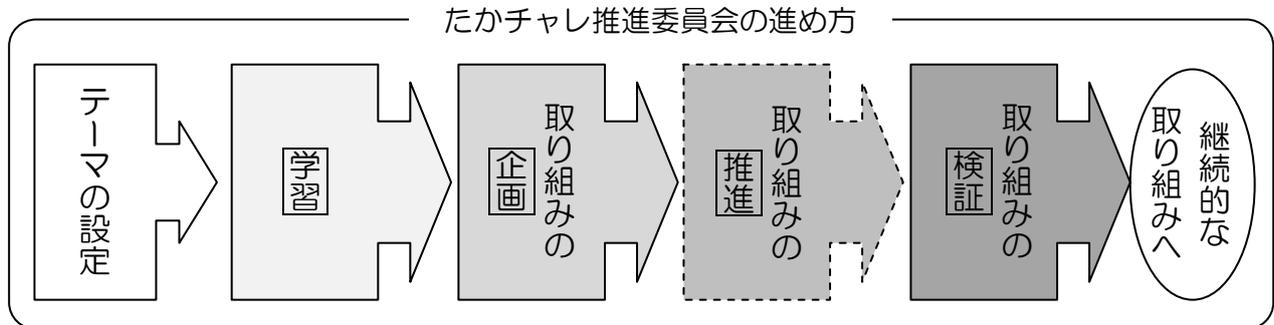
「健康チャレンジ期間」や期間内の取り組みなどの認知率および参加・利用率は、男性に比べて女性の方が高くなっています。

【平成23年度「健康チャレンジ期間」の認知状況等】



(5) たかチャレ推進委員会を通じた活動の展開【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、平成 23 年度に引き続き「たかチャレ推進委員会」を開催しました。



目的

- ◎昨年度に引き続き、「野菜を食べる」をテーマに設定（昨年度の第3回たかチャレ推進委員会において決定済み）
- ◎昨年度の取り組みの成果・効果や課題等を共有したうえで、「野菜を食べる」根拠や効果的な手法等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るとともに、メンバー間の連携・協働を支援する場、取り組み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会には、本年度から参加した委員を含め、個人として6名、関係機関・団体代表者として33名、計39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」（P64）に掲載）

取り組み内容

たかチャレ推進委員会では、本年度も「野菜を食べる」をテーマに設定し、平成 23 年度の取り組みを振り返り、その成果・効果などを共有するとともに、平成 24 年 4 月に実施したアンケート調査結果から明確になった課題について検討を行いました。また、野菜の効能や野菜の効果的な食べ方など、野菜に関する学習の場を提供しました。

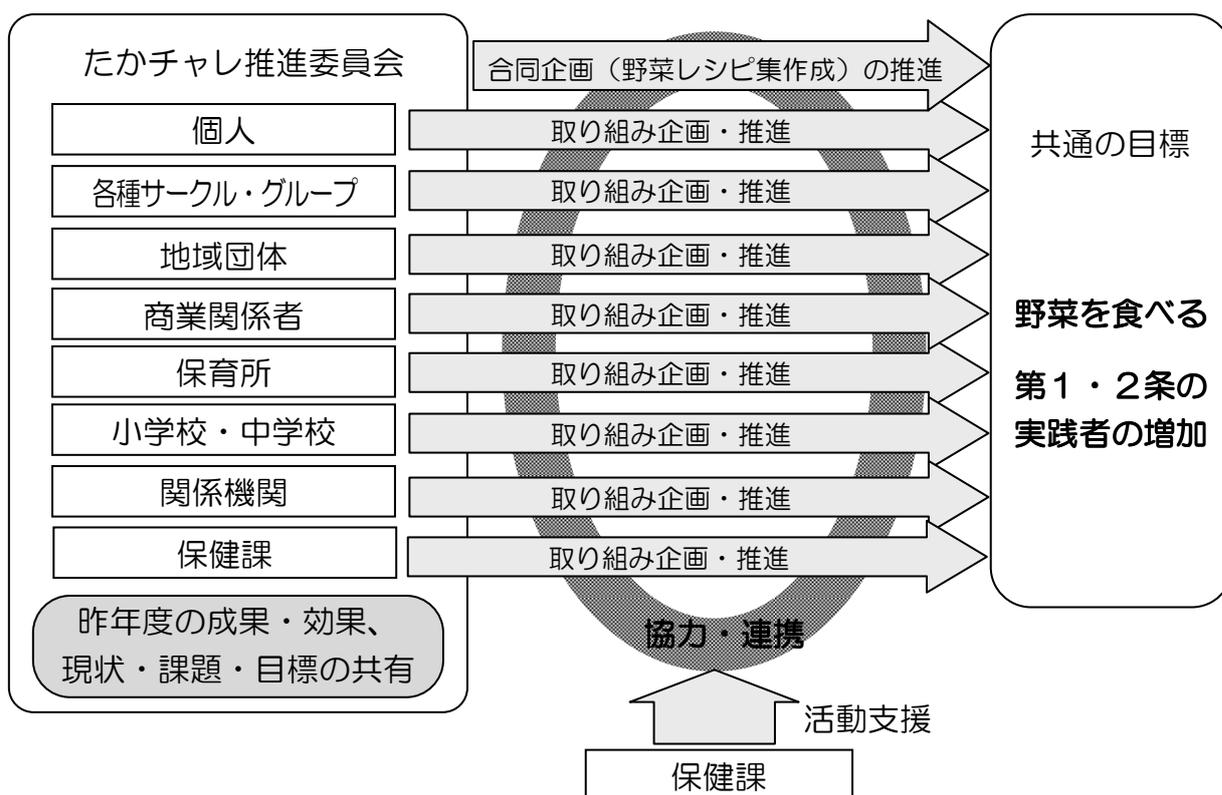
さらに、現状や課題などを踏まえ、引き続き、第1条「野菜から先に食べる」や第2条「3食に野菜を食べる」を実践する人の増加を共通の目標に掲げました。なお、取り組みの進め方としては、各委員による取り組みとともに、委員会合同企画として「野菜レシピ集」の作成を設定しました。

そして、「野菜を食べる」人を増やす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を中心に、積極的に推進されました。また、合同企画については、推進委員会でレシピ作成に関わるリーダーを募集し、6名のリーダーを中心に野菜レシピ集作成に向けた取り組みが推進されました。

一方、保健課では、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、たかチャレ推進委員を対象に、委員間での情報共有と各委員の活動や10か条のPRに活用してもらうため、「たかはま健康チャレンジNEWS」を作成・配布しました。

さらに、保健課でも独自の取り組みを企画し、多くの委員との連携・協働により、取り組みを推進しました。



たかチャレ推進委員会の実施状況

第1回 平成24年6月27日 13:15~15:30 参加者数28名

- たかはま健康チャレンジプランの概要やこれまでの経過について(平成20~22年度の動き) : **学習**
- 平成23年度の野菜の取り組みについて : **学習**
- アンケート調査結果の報告(10か条の認知・実践状況、野菜摂取に関する住民の動向) : **学習** ⇒「①アンケート調査結果の概要(P8~19)」に詳細を記載
- 講演「野菜ってやっぱりすごい 再発見!再確認!野菜のチカラ」 : **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
- 平成24年度の取り組みの内容・方向性について(テーマに沿ってアイデア抽出) : **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24年7月31日 13:15~15:30 参加者数27名

- 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**
- 講演「上手に『野菜のチカラ』を食べるコツ」 : **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
- たかチャレ推進委員会合同企画「野菜レシピ集」について
- 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25年1月24日 13:15~15:30 参加者数25名

- 企画の実践報告
- たかチャレ推進委員会合同企画「野菜レシピ集」作成経過の報告
- 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 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(紙面にて)
- 今後のたかチャレ推進委員会および平成25年度に向けて



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



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

本年度より新たにたかチャレ推進委員会に参加したメンバーもいるため、まず、たかはま健康チャレンジプランの策定経過やプランの特徴、たかはま健康づくり10か条の説明を行いました。また、プラン策定後の各年度の取り組みの状況とともに、昨年度のたかチャレ推進委員会の取り組みやその成果・効果、平成24年度4月に実施したアンケート調査結果などの報告を行い、意見交換を行いました。

その後、野菜の効用などを学習するために、「野菜ってやっぱりすごい 再発見！再確認！野菜のチカラ」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。

さらに、平成24年度の取り組みの内容・方向性についての報告を行い、現状・課題などを踏まえたトピックに沿って、意見・アイデアの検討を行いました。

そして、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。

たかはま健康チャレンジプランの概要やこれまでの経過について（平成20～23年度の動き）

◎平成20年度：たかはま健康チャレンジプランの策定

⇒住民や行政職員等によるワークショップを開催し、健康課題や健康づくりについて様々な立場からいっしょに議論を展開

⇒「たかはま健康づくり10か条」や「健康チャレンジ期間（9～11月）」を設定

◎平成21～22年度：策定時のワークショップメンバーによる計画推進・進捗管理等

⇒平成21年度：計画推進1年目

「チャレンジプランを広げよう！～健康づくり10か条に取り組む人を増やそう～」

⇒平成22年度：計画推進2年目

「チャレンジプランをもっと広げよう！～いろんな機関と一緒に、健康づくり10か条に取り組む人を増やそう～」

◎平成23年度：「たかチャレ推進委員会」の設置

⇒ワークショップから「たかチャレ推進委員会」へ（計画推進・進捗管理の新体制の構築）

⇒「野菜を食べる」をテーマに、各委員（関係機関、団体、個人）が、第1条「野菜から先に食べる」、第2条「3食に野菜を食べる」を実践する人を増やすための健康づくりの取り組みを「企画」「推進」「検証」の流れで展開



第1回たかチャレ推進委員会

平成23年度の取り組み（たかチャレ推進委員会活動）の振り返り

◎企画に参加した人・関わった人は14,000人を超え、たかチャレ推進委員も様々な主体と一緒に連携して取り組むことの大切さやパワーを実感、町内に健康づくりのネットワークも広がった

◎成果・効果

⇒10か条を知っている人が増えた

⇒「野菜から先に食べる」人（第1条実施者）が増えた

⇒野菜を食べる「効果」と「コツ」を知っている人が増えた

⇒平成23年度企画のターゲットである女性30～50歳代で取り組みの認知率や第1条の実践度が大きく増加した

◎課題

⇒「3食に野菜を食べる」人（第2条実践者）が増えない

⇒若い男性は、「野菜から先に食べる」に取り組んでいない人もいる

平成23年度の取り組みの成果・効果、課題に対するグループワークの結果

平成23年度の取り組みの成果・効果や課題について、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。成果・課題についてのグループワークでは、実際に取り組みを通じた住民の反応とともに、色々な人と連携・協力して取り組みを進めることの重要性などについての意見が出されました。

また、課題についてのグループワークでは、3食に野菜を食べることや若年層の野菜摂取の難しさに関する意見とともに、具体的な解決策・アイデアなども多く出されました。（グループワークで出された意見等の内容については、「資料編」（P65～66）を参照してください。）

講演「野菜ってやっぱりすごい 再発見！再確認！野菜のチカラ」の主な内容

◎ライフステージ別野菜のチカラ

◎免疫力をアップさせる食品、毎日の食事ですっかり摂りたい食品+いつ食べた方がいいのか？

◎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）

平成24年度の取り組みの内容・方向性について

◎本年度のテーマも「野菜を食べる」

◎取り組みの柱

①第1条「野菜から先に食べる」の取り組みをさらに広げる

⇒「野菜を先に食べる」に取り組んでいない層（若い男性）への対応

②第2条「3食に野菜を食べる」に取り組む人を増やす

⇒朝食に野菜を食べる人を増やす

◎取り組みの方法

「各委員の企画（健康チャレンジ期間中心）」＋「委員会合同の企画（レシピ作成）」

平成24年度の取り組みに向けたグループワークの結果

現状・課題などを踏まえ、平成24年度の取り組みに向けたトピックを設定して、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。（グループワークで出された意見等の内容については、「資料編」（P67～68）を参照してください。）

平成24年度の取り組みに向けたトピック

- ✓若い男性のこころをつかむ一言とは？
- ✓とりにくい朝の野菜。どんな料理なら「食べたい！」と思うのか？
- ✓子どもが思わず「お母さん、ボク、朝ごはんに野菜を食べる！」と言い出すような、心動くキャッチフレーズ（一言）とは？
- ✓大人が思わず「時間ないけど、朝にもやっぱり野菜を食べるわ！」と行動をおこす、心動くキャッチフレーズ（一言）とは？
- ✓わかっているけどできない。そんな人でも野菜から先に食べられる工夫、作戦は？

②第2回たかチャレ推進委員会

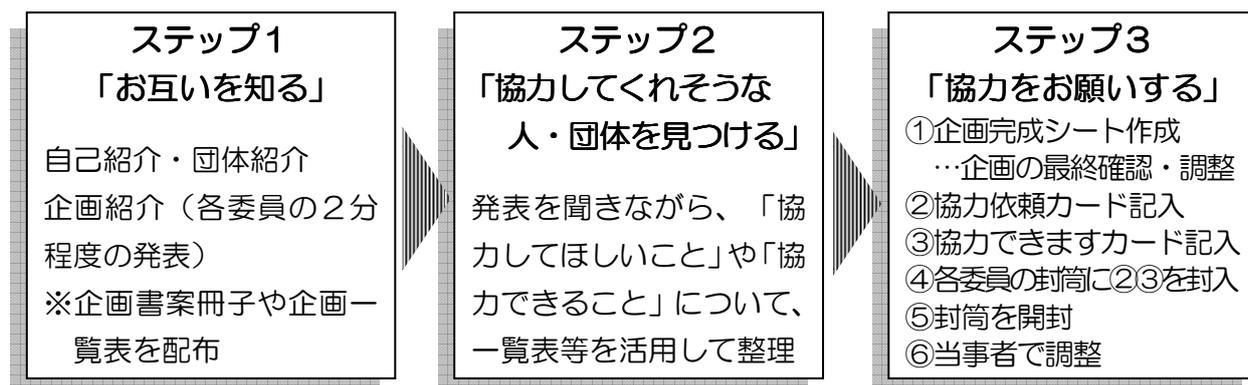
まずは、各委員が、事前に作成した「野菜を食べる」を普及させるための企画書に沿って、簡単な発表を行い、委員同士の連携を促進するためのマッチングを行いました。

その後、効果的な野菜の食べ方等を学習するために、「上手に『野菜のチカラ』を食べるコツ」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。

また、たかチャレ推進委員会の合同企画「野菜レシピ集」の進め方についての説明とともに、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。

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、本年度は、委員同士の協力・連携をさらに促進させるため、「協力してほしいこと」だけでなく「協力できること」にも注目し、委員自身が得意なことや協力できることを発表したり、「協力できますカード」を用いて協力を申し出ることができるように工夫しました。



また、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24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
個人	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜に婚活しよう ・朝から 野菜だぜえ～ ・がんばった身体に「ファイトケミカルスープ」がんばる体に野菜の力!! ・だれでもが元気に過ごせるぞ～ ・もっともっと 広げよう 野菜の力 ・めざせ野菜たっぷりの食卓を!!
サニーマート（スーパー）	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンスムージーでおいしく野菜を飲みましょう!!
ファミリーマート高浜国道店、和田店	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜から先に!!美容・健康・メタボ気になる方 手軽に「野菜ジュース」
手作り仕出し弁当ほんだ	<ul style="list-style-type: none"> ・はし袋に一言「野菜から先にたべましょう」
岬工業 若狭支店	<ul style="list-style-type: none"> ・若手男性社員よ、野菜食で元気になろう!
関西電力高浜発電所健康管理室	<ul style="list-style-type: none"> ・知らぬ間に野菜を食べているぞ～大作戦
若狭高浜観光協会	<ul style="list-style-type: none"> ・きな～れ店内を使って POP とチラシで（しつこく）アピール大作戦 ・今年もできるといいな♪ ベジタブルキッチン
JA若狭	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を食べよう
手芸サークル なないろ	<ul style="list-style-type: none"> ・もっともっと広めよう
育児サークル ありんこクラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・わが家のたかチャレプランづくり
育児サークル ひなたぼっこ	<ul style="list-style-type: none"> ・朝から野菜 美味しく食べよう
料理サークルC's Cooking Room	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で楽しく野菜料理
食生活改善推進員連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・お箸を持ったらまず野菜 ・かんだ～ん! 食改員の朝のおうちやく野菜料理伝達 ・まっ飲んでみな～れ! 出しっぱなしのミキサー1つで地産の朝のフレッシュ野菜ジュース
老人クラブ連合会	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷりお料理大作戦 ・野菜入りお菓子
養護教諭部会	<ul style="list-style-type: none"> ・わが家のお勧め、大好きみそ汁レシピ教えます!（和田小学校） ・みんなでやさいを食べよう大作戦!!（内浦小中学校） ・野菜大好き子（高浜小学校） ・野菜の入った かんたんおやつを作ろう（青郷小学校） ・朝から野菜! 保健委員から広げよう!（高浜中学校）
学校給食センター	<ul style="list-style-type: none"> ・「あ」さごはん 「お」いしい野菜で「バ」ランスよく（あおば山）
公民館	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫力アップ! 旬の野菜を使った料理教室（中央公民館） ・ベジタブルキッチン 旬の野菜で血液サラサラ!（和田公民館） ・ベジタブルキッチン in 青郷（青郷公民館）
まちづくり課（食育担当）	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝食にやさいを食べるといいことあるよ～!」さといも畑でPR作戦
福祉課（地域包括支援センター）	<ul style="list-style-type: none"> ・朝から野菜は当たり前!! 食事は3食たべましょう
保育所長会代表（内浦保育所）	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜から食べよう～野菜みつけれられるかな～
保健課（子育て支援センター）	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと食べる朝野菜!（食育・ママたちのプチ座談会） ・おはよう 野菜!
保健課（保育所栄養士）	<ul style="list-style-type: none"> ・高浜の朝は、野菜からスタートだぜ～!! ・のぞいてみよう。野菜のおなか!
保健課（課長）	<ul style="list-style-type: none"> ・手間ゼロ! 朝やサイジュース大作戦!! ・役場全体から野菜をPR! 大作戦

講演「上手に『野菜のチカラ』を食べるコツ」の主な内容

- ◎野菜 70g の小鉢紹介
- ◎食物繊維について（食物繊維の摂取について、市販の野菜ジュースに含まれる食物繊維の量比較、食物繊維が血糖に与える影響について 等）
- ◎野菜の保存方法、調理の工夫 等

③第3回たかチャレ推進委員会

平成 24 年度の取り組みの内容・方向性などを再確認したのち、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。なお、報告時には、保健課職員から企画に取り組んだ委員などへのインタビューを行い、企画の実践についての感想・意見などを全委員と共有しました。

報告後は、「たかチャレ推進委員会として町全体にどのようなアプローチができたのか」という視点で企画の対象者の状況や参加した人・関わった人の人数等を報告し、現段階で把握できている取り組みの効果などを共有しました。

また、合同企画「野菜レシピ集」作成の進捗状況なども報告し、実際にレシピの試食も行いました。

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、外部からの取り組みの評価結果を報告しました。さらに、今後のたかチャレ推進委員会の進め方や平成 25 年度に向けた取り組みの方向性などの報告を行いました。

企画の振り返り報告の整理

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。

多くの企画で、昨年度に生まれたつながりを生かしたり、新たなつながりが生まれており、委員同士の協力・連携がさらに強化されていることがわかります。特に、協力・連携については、実際に他の企画に参加・協力するケースのほかにも、取り組みを進める上でのアイデアやノウハウの提供といったソフトなものから、企画に必要な場所や人員の提供などハードなものまで広がりをみせています。

また、個人の取り組みでは、家族や近所の人など周辺へのアプローチが積極的に進められていることがわかりました。一方、団体・組織の取り組みでは、所属メンバーに「野菜を食べる」ことが周知・啓発され、具体的な活動にむずびついているケースが多く見られました。

さらに、若い男性へのアプローチが課題となる中、事業所などでの従業員を対象とした取り組みなど、働き盛りの男性をターゲットにした取り組みも徐々に増えつつあります。

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。

たかチャレ推進委員合同企画「野菜レシピ集」作成経過の報告

①レシピ集作成リーダー募集

⇒太田さん、森川さん、松崎さん、杉左近さん、小原さん、山田さんに決定

②平成23年度にたかチャレ推進委員を中心に募集した野菜レシピから掲載する41品を選抜

③試作会を実施し、作り方や味、量などを確認

⇒試作協力：ありんこクラブ、老人クラブ、C's cooking room、JA、松宮さん、観光協会吉岡さん、まちづくり課、梅垣さん

④試作会の意見等を踏まえて、レシピを修正し、レシピのレイアウトを検討中



町全体へのアプローチについての整理

たかチャレ推進委員会として町全体にどのようにアプローチできたのかについて、企画毎の対象者の内訳をみると、様々な年齢層にアプローチができたことがわかります。また、20～50歳代男性を対象とした企画もいくつか実施されました。

さらに、各委員の企画などに参加した人・関わった人は延べ14,968人（平成25年1月24日現在）となっており、本年度も、たかチャレ推進委員だけではなく、その周囲の人たちにも健康づくりの輪（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。

なお、広告チラシや広報の配布数を加えると、延べ153,219人（平成25年1月24日現在）が「野菜を食べる」ための企画などに関わったことになり、町外も含めて、多くの人にたかチャレ推進委員会の活動が広がっていることがわかりました。

【たかチャレ推進委員企画の対象者分布（重複する企画あり）】

	乳幼児	小学生	中学生	高校生	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男女	27	32	27	21	36	36	43	37	36	36
男性	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0
女性	1	1	1	0	2	2	2	2	2	2
合計	28	33	28	21	39	39	46	40	38	38

※数値は企画数

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、協力・連携の重要性とともに、「野菜を食べる」取り組みの拡大・浸透を実感したという感想や意見が多く挙がりました。また、他組織との協力・連携がスムーズになったという意見もありました。

一方、依然として、健康チャレンジ期間以降での取り組みの継続性についてや、健康チャレンジ期間に絞った取り組みのため、調整がつかずに協力・参加できないという意見もあり、今後の検討項目となっています。

- ◎取り組みを通じて、普段関わりがない方と交流が持てた、色々な人とつながりが生まれた
- ◎他組織に協力・連携をお願いしやすくなった、色々な協力・連携先がわかった
- ◎「野菜を食べる」ための取り組みがどんどん広がっていると実感した
- ◎企画のアイデアや取り組み状況などがすごいと思った
- ◎様々な取り組みを展開することによって、多くの住民に色々なところからアクセスができた
- ◎「野菜を食べる」ことが住民のなかでも習慣化、浸透しつつある
- ◎健康チャレンジ期間以降に、どうやって取り組みを継続していくかが課題である
(詳細については、「資料編」(P68～70)を参照してください。)

たかチャレ推進委員会外部からの取り組みの評価

たかチャレ推進委員会の取り組みについては、近隣・遠方を問わず多くの自治体から問い合わせや視察が多くなっていること（永平寺町、美浜町、愛知県犬山市、大分県など）を報告しました。外部からの注目が高いということは、たかチャレ推進委員会が町全体を動かす健康づくり活動に取り組んでいると評価されていると考えられます。

たかチャレ推進委員自身による取り組みの評価

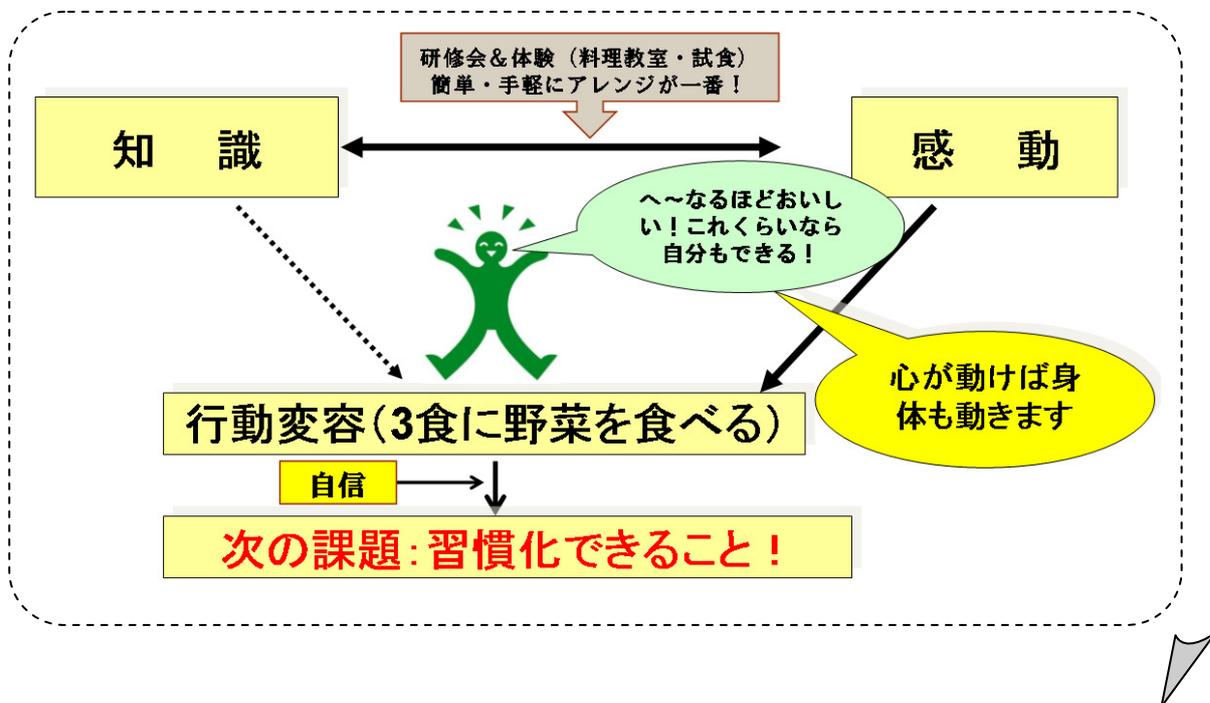
「企画を通して、自分の周りの人たちや企画参加者の中で、第1条と第2条に取り組んでいる人は増えた（もしくは増えていそう）」と考えている委員が大半を占めており、多くの委員が、本年度の「野菜を食べる」人を増やすための取り組みの目標達成について、ある程度の手ごたえを感じていることがわかりました。



第2回たかチャレ推進委員会

みなさまの取り組みを拝見させていただきました。感想と応援メッセージを送らせていただきます。このような地道な取り組みが町の健康づくりにつながっていくと思います。更なる活動を期待しています。

- 以前「ライフスタイル別野菜の力」の話をさせていただきましたが、児童から男女成人、高齢者と対象者に合わせた企画をうまく考えておられます。
- 保育所でのチェックカレンダーを子供たちがめくるのを楽しみにしていたとの事、子供たちの心が動き、野菜を食べる事は楽しい事だという経験は素晴らしい食育です！
- 食生活改善推進委員の男性料理教室も好評で「もっと回数を増やしてほしい」の意見や「野菜から先に食べて体にいいことがありましたか？」のアンケートの意見は是非まとめて、さらに大勢の方の声を聞いていただけたらと思います。身体によい事が期待できてこそ人は動く（行動に移す）と言われてしています。
- 野菜を1日に 350g（にぎりこぶし5個）という知識に、野菜を食べる事の重要性が加わり、食べたらこんないい事があるという感動があり、これくらいならできるという自信が野菜を食べるという習慣につながります。皆さんの地道な努力は、きっと高浜町の皆様の健康につながると思います。
- 行動を変える（野菜から先に食べる・3食に野菜を食べる）には、知識だけでは人は動きません。「へ～野菜を食べたらそんないい事があるの」「簡単に野菜料理が作れるのね」と感動し心が動いたら行動が変わり、自信がついたら習慣化します。まさしく、みなさんは以下の様な三角形を実行されています！



次年度の進め方について

- ◎平成 25 年度も「野菜」をテーマに取り組みを継続的に展開
- ◎「たかはま健康チャレンジプラン」の計画最終年度となる平成 25 年度には、たかチャレ推進委員会で、高浜町のこれからの健康づくりについての意見・アイデア等を検討



平成 24 年度たかチャレ推進委員（平成 25 年 1 月 24 日 たかチャレ推進委員会にて）

(6) 「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ヵ月間の「健康チャレンジ期間」を活用し、健康づくりに関する取り組みを集中的に実施しました。

分野	取り組み・事業
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・今年こそ脱メタボ体重をはかってつけて必ずやせる（特定保健指導での情報提供） ・男の減量塾（男性向け） ・食事で必ずやせる講座（女性向け） ・男性のための料理講座 ・わくわく☆ちびっこ食体験クラブ ・さあきっとスリムトレーニングミニ講座
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーションの講座 ・ストレスチェック ・なやみごと相談 ・自殺予防週間街頭キャンペーン ・さあきっとスリムトレーニングミニ講座 ・スマイルベビープチ講座
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・さあきっとスリムトレーニング ・さあきっとスリムトレーニングでのミニ講座 ・さあきっとスリムトレーニングDVDの有線テレビでの放映 ・ファミリーウォーク・運動プチ講座 ・今年こそ脱メタボ体重をはかってつけて必ずやせる（特定保健指導での情報提供）
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・愛煙家登山
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールに関する情報提供
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・お誕生日育児相談での情報提供 ・1歳6ヵ月健診個別ブラッシング指導
健康チェック	<ul style="list-style-type: none"> ・今年こそ脱メタボ体重をはかってつけて必ずやせる（特定保健指導での情報提供） ・体重記録表（特定健診時配布） ・3ヵ月3キロダイエット ・さあきっとスリムトレーニングでのミニ講座 ・特定健診、後期高齢者健診の受診勧奨 ・頸部エコー検査・結果説明会
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・「たかはま健康づくり10か条」ポスターコンクール ・子どもの健康づくり10か条検討 ・広報たかはま、ホームページ、広告チラシでの啓発 ・公用車を活用した啓発 ・のぼりを活用した啓発 ・野菜バッジの作成・着用による周知・啓発 ・たかチャレ推進委員が活用するためのパンフレット等の作成・配布

※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
<p>今年こそ脱メタボ 体重をはかってつけて必ずやせる (特定保健指導での情報提供) (11回)</p> <p>【連携】 健康づくり推進員 食生活改善推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 ■健診当日に効果的な減量ツールとして「体重記録表」を紹介し、実際に自分ではかって記録してきた記録表を見ながら、自己モニタリングする方法を学んでもらった。また、「野菜摂取」や「さあきっとスリムトレーニング」について情報提供を行い、積極的に取り入れてもらえるよう働きかけた。 ■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。 <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●実際に自分の記録してきた体重記録表をもとに、自分の生活を振り返り分析する方法を知ってもらえた。 ●本当の意味での「体重記録表」のつけ方や見方が「わかった」と言う声が聞けた。 ●1ヵ月後にハガキで取り組み状況を聞くことで、成果を確認し、必要に応じて目標の再設定ができ、支援の継続につながった。 ●体重記録表を記入していた参加者は半数程度だったので、健診当日の事後指導で、体重記録表をつけるメリットを効果的にアピールする必要がある。 ●最終的には、6ヵ月後評価と1年後健診結果を踏まえ、「体重記録表を使用した群」と「使用しなかった群」とを比較分析し、評価する。 ●本年度の評価から「体重記録表」の効果が高いと立証できた場合は、特定保健指導のみならず、様々な機会を通じて「体重記録表」の使用に関する普及啓発を推進していく。



今年こそ脱メタボ 体重をはかってつけて必ずやせる
(特定保健指導での情報提供)

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>男の減量塾（男性向け） 食事で必ずやせる講座（女性向け） （各2回）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 特定健診対象者のうち、積極的支援、動機づけ支援、早期介入の男性（50～60歳代）と女性（40～60歳代）を対象に減量に関する講座を実施した。 ■ 男性向け講座では、食品の選び方や、食べ方を中心に減量を提案した。（例：おかわり、アルコール、おつまみ、間食、夜食等の選び方や食べ方） ■ 女性向け講座では、家事等に忙しく、自身のことは後回しになりがちな年代の女性の志向を踏まえた減量を提案した。（例：間食の賢いとり方、選び方、食べたい時の抑制法） ■ 1回目では食事調査や生活習慣チェックの内容から、具体的な目標設定につながる情報提供を実施した。また、2回目（1ヵ月後）には目標の達成度や減量の成果を確認し、リバウンド防止等に向けた情報提供を実施した。 <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 性別や年代を絞ったことで、より対象者のライフスタイルに合わせた情報提供が出来た。 ● 参加者が定員に満たなかった。しっかりと減量の成果を得られる講座として「効果重視」を前面に出したが、「そこまで言われても出来ない」という対象者の意識とマッチしなかった可能性がある。 ● 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。
<p>男性のための料理講座（1回）</p> <p>【連携】 食生活改善推進員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 主食・主菜・副菜・汁物のバランスよい献立を料理し、料理に使われる油や塩などの量を知る ・ チャレンジ期間に開催することで「野菜から先に食べる」知識の普及 ・ 野菜をたっぷり食べるレシピを利用し、必要な野菜の量や野菜の旬について学び、実践につなげる <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 教室において「お箸を持ったらず野菜」を改めて紹介・実践したことで、参加者からは「家庭でもやってみようかな」という声もきけた。 ● 料理をすることの楽しさや、普段作ってもらうことのありがたみなどを感じる参加者も多かった。 ● 参加者からの感想、要望も取り入れ、参加者にわかりやすい内容等を考えていく必要がある。 ● 男性の料理を通じた健康づくりへの関心・取り組みを広げられるよう、内容等を食生活改善推進員とともに支援していく。



男のための料理教室

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>わくわく☆ちびっこ食体験クラブ（6回）</p> <p>【連携】 在宅栄養士</p>	<p>■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。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●多くの地域の方々と子育て世代の交流の場となった。また、子育て世代間の交流・情報交換の場ともなった。 ●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。
<p>さあきっとスリムトレーニングミニ講座（2回/全22回中）</p>	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●季節・時期に合わせた食の情報提供を進めることで、家庭での取り組みに効果的につながった。特に、正月の過ごし方や食べ方等について参加者で話し合う機会を設けたことで、「野菜をとろう」という声が聞かれた。 ●本年度は参加者が少なかったが、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。
<p>18歳のための自炊の基本クッキング（1回）</p> <p>【連携】 在宅栄養士 若狭高浜観光協会 まちづくり課</p>	<p>■就職・進学等で生活環境が変わる高校3年生を対象に、新生活で気をつけたい食生活のポイントや調理の基本を理解してもらい、健康づくりについて考えるきっかけとなるよう、調理実習を実施した。</p> <p>■調理実習とともに、10か条の紹介を行った。また、たかチャレ推進委員会で募集した野菜メニューを取り入れ、食事バランスや野菜の保存方法など自炊に役立つ情報提供を行った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●調理体験を通じて、自炊の楽しさ・手軽さを実感してもらえるとともに、外食や中食時の野菜の取り入れ方などを具体的に説明することで、効果的に今後の行動変容を促すことができた。 ●参加者からは「これからも自炊していこうと思う」「食事バランスに気をつけていきたい」などの感想が聞かれた。 ●高校生から親へ健康づくりを考える機会のきっかけとなったと思う。 ●健康づくりの岐路とも言える年齢層をターゲットにした事業であり、今後も継続していく。



わくわく☆ちびっこ食体験クラブ（夏野菜収穫）



わくわく☆ちびっこ食体験クラブ（冬野菜クッキング）

(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
<p>リラクゼーション講座（3回）</p> <p>【連携】 和田診療所</p>	<p>■ リラックスする方法や感情との付き合い方を知り、日常のストレスを解消する方法を身につけることを目的に、鍼灸師によるリラクゼーション法の体験と実践、グループワークを実施した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p> <p>※講座のテーマ</p> <p>1回目：体のリラクゼーション 2回目：頭のリラクゼーション 3回目：心のリラクゼーション</p>	<p>● 参加者の満足度は高く、全員が教室の継続を希望した。また、参加者は、自宅で、手振りや腹式呼吸、感情のセルフコントロールを実践しているようである。</p> <p>● 参加者は、活発に地域で活躍している方が多かったが、心配ごとやストレスを日々感じている方も多く、参加者に適した講座となった。</p> <p>● 心の状態と体の状態の関係性や、ストレスが体に及ぼす影響などを、周知していく必要がある。</p> <p>● 働く男性の参加者は 0 名であったため、今後どのように参加を促進していくかが課題である。</p>
<p>ストレスチェック（1回） 相談事業（2回）</p> <p>【連携】 福井県障害福祉課 在宅保健師</p>	<p>■ 特定健診やがん検診の全申込者に、心の自己評価シートを郵送し、健診・検診会場において回収、在宅保健師が回収したシートを確認し、必要な人に電話による相談を実施した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p> <p>■ 3月の自殺対策強化月間に、心に関するパンフレットとともに個別通知し、臨床心理士による相談を実施予定（3月下旬）。</p>	<p>● 健診・検診事業と合わせて実施することで、配布で終わりでなく、スクリーニング→電話相談→継続支援という流れで実施することができた。（電話相談は 181 名、継続支援は 17 名）</p> <p>● 自己評価シートの回収から支援まで時間が開いたため、必要な時に対応できていないケースもあった。また、電話よりも訪問などで対応したほうがよいケースもあるため、平成 25 年度は訪問対応も可能な体制を検討する。</p>
<p>なやみごと相談（5回）</p> <p>【連携】 臨床心理士</p>	<p>■ 相談日を設定し、臨床心理士が話を聴くとともに、必要に応じて助言を行った。また、周知については、広報たかはまや健康チャレンジ期間の広告チラシを通じたものや、健診等の際に気がかりな人に直接声かけを行った。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>● 相談時には対象者に応じた支援を行うことができた。また、継続的な支援も行うことができた。</p> <p>● 相談希望者があまり集まらなかったことから、相談に関する周知・啓発を充実する必要がある。</p>



リラクゼーション講座

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>自殺予防週間 街頭キャンペーン (2回)</p> <p>【連携】 社会福祉協議会 福井県障害福祉課 町内スーパー、コンビニエンスストア</p>	<p>■自殺予防週間に合わせて、昼の買い物の時間帯や夕方に、町内のスーパー（フクヤ、サニーマート）やコンビニエンスストア（ミニストップ高浜店、ファミリーマート和田店）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条の啓発グッズ（紅茶とティースプーンのセット）を、2日に分けて配布した。 ※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●昼食を買いに来る男性が多く、こころの健康、ストレス対策について直接説明しながら手渡すことができた。中には「ストレスがたまっている」と訴える人もいた。</p> <p>●のほりを立てたことで、何の啓発をしているのかがわかりやすくなった。</p> <p>●リーフレットやグッズについては、早く受け取ってくれる人が多かったが、「自殺はしないから」と受け取らない人もいた。</p>
<p>さあきっとスリム トレーニング ミニ講座 (2回/全22回中)</p> <p>【連携】 和田診療所</p>	<p>■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。</p> <p>■呼吸法などを行い、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も実施</p>	<p>●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っており、「気持ち became 楽になった」「家でもやってみよう」との意見が聞かれた。</p> <p>●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。</p>
<p>スマイルベビー プチ講座 (プチ講座は3回/ 全12回中、ペア マッサージは12回)</p> <p>【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</p>	<p>■妊婦と生後1歳までの児および保護者を対象に、スマイルベビーで15分程度のプチ講座を実施し、妊娠・出産・育児に伴う母のからだところどころの変化についてプリントを用いて説明した。</p> <p>■ストレス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</p>	<p>●参加者は、妊娠・出産・育児によるからだところどころの変化について理解することで、その対処方法がわかるようになった。</p> <p>●自分だけでなく同じ状況の人が集まることで、気持ちが共有でき、不安の解消につながった。</p> <p>●スマイルベビーは月1回の事業であり、今後も定期的にプチ講座のテーマにこころの健康を取り入れたい。</p>



自殺予防週間街頭キャンペーン



スマイルベビー プチ講座

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>窓口担当職員 研修会（1回）</p> <p>【連携】 若狭地域自殺対策協議会 在宅保健師</p>	<p>■役場職員と社会福祉協議会職員を対象に、自殺のリスクへの理解を深めるとともに、ハイリスク者を適切な機関に紹介するノウハウを身につけ、日頃の業務に活用してもらおうための講座を開催した。</p> <p>■講座では、自殺者の現状や自殺に至るリスク、支援機関、若狭地域自殺対策協議会の考案したチェックシートの窓口業務での活用方法に関するワークショップや講義を実施した。</p>	<p>●チェックシートを活用することで、参加者が日常業務でどのように生かすかを具体的に考えることができた。</p> <p>●参加者からは「多くの人に聞いてもらいたい」という意見も寄せられた。</p> <p>●関心の低い人の参加を促進するとともに、チェックシートが日常業務で活用されているかなど受講後のフォローも必要である。</p> <p>●自分だけでなく同じ状況の人が集まることで、気持ちが共有でき、不安の解消につながった。</p> <p>●今後は、金融機関窓口職員なども対象に開催していく。</p>

(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
<p>あなた専用の レベル別スリトレ で減量チャレンジ! (1回)</p> <p>※スリトレ=さあきっと スリムトレーニング</p>	<p>■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。</p> <p>■この講座を踏まえて、平成25年度には、地元運動指導士の協力の下、スタッフが効果的な運動メニューを個別指導していくためのマニュアル、媒体（安全性チェックシート・効果チェックシート）を作成する。</p> <p>※3回で1コース 1回目：個別指導 2回目：実践方法の確認・修正 3回目：個別指導の評価</p>	<p>●13人に対し、個人にあった運動強度の運動メニューを提案し、2週間の実践後、本人の感想をもとに効果とフォームの確認を行えた。これらの取り組みにより、減量の成果が得やすく、実践しやすい運動の提案が出来るため、運動習慣の定着が期待できる。 (3回目は平成25年5月実施予定)</p> <p>●今回の取り組みを踏まえて、平成25年度以降は2カ月に1回程度の頻度（予約制）で、地元運動指導士の協力の下、「レベル別スリトレ」による運動指導を実施していく。</p>

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)	<ul style="list-style-type: none"> ■減量や体カアップ、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ヵ月3キロダイエットを合わせて4回実施した。 ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> ●参加者が昨年より増加した。 ●特定保健指導後の受け皿となることもねらいとしていたが、特定保健指導対象者の参加継続につながらなかった。 ●対象者の目的を明確にするとともに、運動プログラム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 (3回/全22回中)	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
さあきっとスリムトレーニングDVDの有線テレビでの放映 【連携】 防災安全課	<ul style="list-style-type: none"> ■有線テレビにおいて、さあきっとスリムトレーニングDVDを9月～3月に放映した。 ■特定保健指導対象者に運動をはじめの機会として紹介した。 ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> ●さあきっとスリムトレーニングの効果的に周知ができ、放送を見て教室に参加する人もいた。 ●教室参加者が自宅でスリムトレーニングを継続する機会となった。 ●3ヵ月3キロダイエットの企画に併せて放映したことで、取り組みの継続を支援できた。
今年こそ脱メタボ体重をはかってつけて必ずやせる(特定保健指導での情報提供)(11回)	<ul style="list-style-type: none"> ■P33を参照 	<ul style="list-style-type: none"> ●P33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
<p>ファミリーウォーク・運動プチ講座 (1回)</p> <p>【連携】 教育委員会 子育て支援センター 等</p>	<p>■高浜町健康ウォークに親子で参加できるように、ファミリーコース(2.0km)を設置し、子育て中の親が子どもと一緒に運動できる機会を提供した。また、ウォーキングの途中に、シールラリーポイントを設置し、親子で楽しく歩けるように工夫をした。</p> <p>■ウォーキング後には、健康運動指導士が講師となり、健康づくりに取り組む方法を知ってもらうきっかけとなるよう、運動プチ講座を実施した。</p> <p>■個人ボランティアの協力により、野菜ゼリーをつくるとともに、野菜ゼリーには野菜を食べることを奨励するシールを貼り、野菜のチラシとともに、参加賞として配布した。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●ファミリーコースを設置することで、今まで参加のなかった子育て中の親の参加があった。また、親子ふれあい遊びなどを通して、楽しく体を動かす機会を提供できた。</p> <p>●終了後のアンケート調査結果では、「これから子どもと一緒に体を動かしたい」と回答した保護者が100%となっており、ファミリーウォークを通して親子で運動することの楽しさや必要性を感じてもらえた。</p> <p>●参加賞を活用して、第1・2条も周知することができた。</p> <p>●保育所行事と日程が重なってしまい、参加者が前年度の半数以下となってしまった。</p>



ファミリーウォーク・運動プチ講座

(4) タバコ

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>タバコを語る集い (愛煙家座談会) (2回)</p>	<p>■喫煙者座談会を実施し、喫煙者らでたばこへの想いやたばこの害などを学習した。また、活動内容についても話し合った。</p>	<p>●今後も引き続き、観光協会と連携して、おもしろい企画・イベントなどに取り組んでいく。また、特定健診受診者のうち喫煙者へのアプローチも進めていく。</p> <p>●「たばこをやめない」と言っていた参加者が「やめるかも…」と話された。</p> <p>●新しいメンバーの開拓が課題である。</p>



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】 なごみ診療所	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ スモーカーライザーの体験 ・ 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 ・ 平成23年度卒煙成功者の体験談、助言 ・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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、96名のうち4名の参加があった。 ● 参加者が少なかったが、個別の状況に応じて対応ができた。また、卒煙成功者の体験談や助言に励まされたという参加者もいた。 ● 参加者を増やすため、禁煙に迷っている人も講座の対象としたが、禁煙宣言をした人は2名にとどまった。
愛煙家登山 【連携】 若狭高浜観光協会 まちづくり課	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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COPDに関するミニ講座を開催し、その後、肺にきれいな空気を送る軽い体操（ヨガ）を実施した。 ※健康チャレンジ期間に実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加した愛煙家は登山の間、タバコをがまんすることができた。また、参加者はCOPDを知り、体操（ヨガ）に取り組む機会を得ることができた。 ● 愛煙家発案の企画が実現したことで、今後も主体性のある活動につなげていくことができる。 ● 愛煙家には登山自体のハードルが高いため、参加しにくいという意見も聞かれた。来年度は、愛煙家ハイキングに変更することを踏まえて、検討が必要である。
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 町内たばこ販売店 JT	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。 ■ 和田海水浴場において、灰皿とのぼりを設置し、分煙を呼びかけた。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「漁火想」では、効果的な周知、啓発を行うことができた。 ● 取り組みを通じて、喫煙者と非喫煙者が協力し、受動喫煙防止や喫煙マナーの向上に関する周知、啓発を行うことができた。



「漁火想」での受動喫煙防止と喫煙マナー向上の啓発

(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	<p>■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10月号に休肝日の必要性や未成年の飲酒防止に関する記事を掲載し、アルコールに関する情報提供を行った。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●地区の行事や祭りが頻回に行われる10月に、広報を通じて、未成年の飲酒や大人が未成年に飲酒を勧めることへの禁止を呼びかけることで、効果的な啓発ができた。</p> <p>●平成25年度は高浜七年祭なども開催されるため、さらに啓発を進めるとともに、祭の関係者等との協力・連携が必要となる。</p>

(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)	<p>■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。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●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保護者が知る機会となった。</p> <p>●歯みがきをすることだけを伝えるのではなく、う歯の誘因要因や間食のポイント、歯みがきをはじめる前のスキンシップなど、様々なケアの方法について具体的に伝えることができた。</p> <p>●集団指導の形で講話を行うので、参加者が多い場合、保護者が集中して講話を聞けないこともあるため、環境設定や媒体、指導方法を再検討する必要がある。</p> <p>●歯の健康と食生活は密接に関連するため、今後も管理栄養士とともに、う歯予防教育について検討・実施する。</p>
1歳6ヵ月健診個別ブラッシング指導(6回)	<p>■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。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●5人程度のグループに分けて実施するため、具体的で細かい指導ができた。また、歯科衛生士と一緒にケアを実践することで、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。</p> <p>●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い。</p> <p>●今後は、3歳児健診までに歯のケアや食生活について指導・情報提供する機会がないことを踏まえ、1歳6ヵ月健診での指導内容を検討する必要がある。また、歯科教育の効果的な時期・方法についても再検討が必要である。</p>

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>親子あそび講座 わんぱくキッズで の情報提供 (1回)</p> <p>【連携】 福井県健康増進課 子育て支援センター</p>	<p>■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を実施し、調査結果（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）に対して、歯科医師が具体的に回答する形で講座を実施した。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●保護者を対象に事前アンケートを実施することで、保護者のニーズにマッチした具体的な情報提供ができた。 ●子どもの歯のケアとともに、大人の歯のケア、家族で取り組める歯のケア等についても説明したことにより、親子が一緒になって歯の健康について考える機会を提供できた。また、情報過多のなか、歯のケアに関する正しい知識や自宅で気軽にできるケア方法についても説明することができた。 ●わんぱくキッズでの講座は、ターゲットとなる層への効果的なアプローチができるため、参加者が講座を集中して聞くための環境づくりを進めながら、今後も継続して実施していく。



親子あそび講座わんぱくキッズ
での情報提供

(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
<p>今年こそ脱メタボ 体重をはかってつ けて必ずやせる(特 定保健指導での情 報提供) (11回)</p>	<p>■P33 を参照</p>	<p>●P33 を参照</p>

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
体重記録表（特定健診時配布）	<p>■体重をはかって記録することで、自分自身の健康管理に役立ててもらうため、高浜町オリジナルの体重記録表を作成するとともに、特定健診受診当日の個別指導において、体重記録を行う意義と記録表のつけ方等を説明し、6カ月分の記録表を配布した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健診受診当日に体重記録表を配布することで、第10条についての周知を効果的に進めることができた。 ●特定保健指導対象者に、特定健診直後から体重記録（モニタリング）を勧めることができ、初回面接の参加を促進することができた。 ●特定保健指導対象者以外の人については、実際に体重記録表を活用しているかを確認することができていない。
健康講座「知って守る脳と心臓」（1回） 【連携】 和田診療所	<p>■高浜町でも多い死因である脳血管疾患と心疾患について、病気の内容や予防方法を知るとともに、自分自身の生活習慣を振り返り、改善していくために、クイズなどを活用したわかりやすい講座を実施した。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健診結果からリスクが高い人に話を聞いてもらうことができ、脳血管疾患や心疾患に関する関心の高さがうかがえた。 ●講座参加者の満足度は高かったものの、講座後の生活習慣の変化等については把握できていない。 ●脳血管疾患や心疾患の予防については高浜町の健康課題であるため、このような講座を継続して実施していく。
3ヵ月3キロダイエット（4回）	<p>■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。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●継続できなかった人が多く、支援の場でもあるさぁきっとスリムトレーニングにも参加していなかったため、3ヵ月間の支援の内容について見直す必要がある。
さぁきっとスリムトレーニングでのミニ講座（2回/全22回中） 【連携】 和田診療所 福井県国保連合会	<p>■参加者に対して骨密度検査を実施した後、保健師による骨密度に関する情報提供を行った。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p> <p>■健診で骨密度検査を受診した方への個別通知と広報で参加者を募集し、参加者に対して和田診療所医師より骨密度に関する情報提供を行った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●骨密度検査や骨密度については関心が高く多くの参加者を得た。また、ミニ講座をきっかけに運動の必要性などを周知・啓発することができた。



さぁきっとスリムトレーニングでのミニ講座

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>特定健診、後期高齢者健診の受診勧奨</p> <p>【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 住民課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■対象者全体への受診勧奨を実施した。 <ul style="list-style-type: none"> ・申込み前に、国保加入者にパンフレットを同封した勧奨通知 ・申込調査票の記入方法用紙への受診勧奨文の追記 ・個別健診案内で、9月末までの受診を促す ■ターゲット別の受診勧奨を実施した。 <ul style="list-style-type: none"> ・集団健診期間終了後に、未受診者に個別健診を案内通知 ・前年度受診者に対して電話と通知による受診勧奨を実施 ・前年度受診者のうち本年度受診していない者に、保健指導メッセージを添えて受診勧奨を実施 ・過去3年間に1回、2年間に1回受診したことのある人に受診勧奨の通知発送 ・申込者全員に電話勧奨 ■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、特定健診等をPRした。 ■女性限定検診やお忍び検診（非公開健診）を実施し、特定健診を受診しやすい環境づくりを進めた。 ■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。 <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●対象者にあ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。 ●前年度より健診の受診者数は増加し、特に、個別健診の受診者数が大きく増加した。ただし、健診受診率については、目標値を達成できなかった。 ●人間ドックの利用者が減少した。 ●今後は、脳ドックを実施し、あわせて健診も受診するように勧奨を実施していく。



はまなすマラソンでのPR

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>がん検診の受診勧奨</p> <p>【連携】 健康づくり推進員 若狭地域・職域連携推進協議会 住民課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■平成22年度実施のKAP 調査結果をもとに、平成23年度に若狭地域・職域連携推進協議会で作成した受診勧奨ののぼりを活用し、受診勧奨を実施した。 ■検診希望調査票と一緒に配布している記入説明書の裏面に受診勧奨文を印刷した。 ■集団検診申込者全員に大腸がん検診容器を発送し受診勧奨を実施した。 ■乳がん・子宮がん・大腸がん検診で国の定める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、がん検診に関するパンフレット配布した。 ■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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●KAP 調査結果から把握できた対象者の特性を受診勧奨に取り入れたことで、効率的かつ効果的な受診勧奨ができた。 ●若狭地域職域連携協議会で協力して受診勧奨を行うことで、行政機関だけではなく、職域や医療など多方面からのアプローチを行うことができた。 ●受診勧奨だけではなく、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。 ●全体の受診率は継続してアップしており、がんの早期発見にもつながった。 ●大腸がん検診は、集団検診受診者への容器の配布を3年間継続してきたことで、「他の検診と一緒に手軽に受けられる検診」として定着しつつある。 ●精密検診受診率が低いため、精密検査の受診勧奨について、検診結果を管理する業者と相談し改善法を探る必要がある。 ●肺がん検診の精度が課題となっており、検診業者に改善を求めていく必要がある。 ●乳がん検診の40・50代の受診者数の向上に力を入れたい。
	<ul style="list-style-type: none"> ■個別検診では、受診券が手元に届いてから3ヵ月以内に受診することを促し、医療機関の予約状況を提示することで、未受診率の低下を図った。 	<ul style="list-style-type: none"> ●個別検診の受診券の期限を示すことで、個別検診受診者の伸びにつながった。 ●個別検診については、徐々に定着してきた傾向であるが、まだ集団検診と比較すると未受診率が高いため、来年度は、期限をさらに明確化するなどの工夫を進める必要がある。
	<ul style="list-style-type: none"> ■女性限定検診やお忍び検診（非公開健診）を実施し、受診しやすい環境づくりを進めた。 	<ul style="list-style-type: none"> ●女性限定の検診等も実施したにもかかわらず女性特有の乳がん検診の受診者が増えていない。
	<ul style="list-style-type: none"> ■県と協力し、小規模事業所検診（乳・子宮）を実施した。 	<ul style="list-style-type: none"> ●小規模事業所検診は、県の事業として全市町で実施されたが、事業の対象となる事業所が町内に無いことから今年も利用者は2名に留まった。

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
頸部エコー検査・結果説明会（3回）	<ul style="list-style-type: none"> ■ 特定健診受診者のうち、積極的支援に該当する人や、未治療で血液検査においてLDL コレステロールが 140 以上ある人を対象に個別通知を行い、希望する人に頸動脈エコー検査を実施した。 ■ 検査結果より、早急に医療機関の受診が必要な人には、その場で写真を渡し受診を促がした。 ■ 検査の約 1 ヶ月後、結果説明会を開催し、結果表や写真の見方の説明や生活習慣の改善方法の提案を行ったうえで、参加者自らが今後実施しようと思う取り組みの目標設定を行った。 ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 継続支援の困難な積極的支援対象者の半数が検査を受け、結果説明を聞く機会を提供できた。また、参加者の行動変容のための動機づけになったと考えられる。 ● 毎年、積極的支援に該当しながら初回面接を拒否していた人が検査を受診し、結果説明会に参加しており、こちらから支援を強いることなく、フォロー出来た点では意義が大きい。 ● 特定健診の有所見者の傾向について、健診結果とともに分析していく必要がある。また、来年度の対象者の選定は、町の特性や検査自体のエビデンスを踏まえつつ、検討していく必要がある。

(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 町立小学校 たかチャレ推進委員 青郷公民館 内浦公民館 町内スーパー	<ul style="list-style-type: none"> ■ 「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前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、たかチャレ推進委員等が参加した。 ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ● 応募数は前年度から大幅に増加している。また、各小学校では、「募集→作品掲示→学校での健康集会」という展開ができており、10 か条に関して、親子や家庭での効果的な周知・啓発が進んでいる。



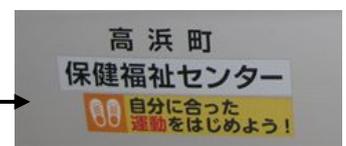
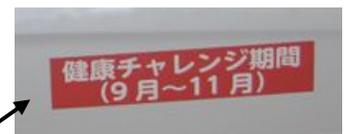
ポスターコンクールの審査の様子



ポスター展示（保健福祉センター）

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>子どもの健康づくり 10か条検討</p> <p>【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</p>	<p>■子どもの健康づくりを進めていくにあたり、関係機関が連携して一貫性のある支援を行うことをめざし、子どもの健康づくり 10 か条の検討を行った。</p> <p>■平成 24 年 8～12 月には、子どもの健康づくり 10 か条の方向性や具体的な内容の検討を行った。</p> <p>■平成 25 年 1～3 月には、子どもの健康づくり 10 か条素案の作成・検討を行った。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●子どもの健康づくり 10 か条作成のねらいを関係機関で共有することができた。また、ライフステージ毎に話し合いの場を持つことで、内容を深めることができた。</p> <p>●子どもの健康づくり 10 か条については、新たなものをつくるのではなく、たかま健康づくり 10 か条を基本とした内容となった。</p> <p>●養護教諭らの話し合いの結果、小中学生はキャッチコピーを統一することとなった。</p> <p>●専門職としての思いが強く、指導型になりがちである。また、保護者の意見が入っていないとの意見があった。</p> <p>●平成 24 年中に作成し、各機関との検討を持ちたかったができなかった。平成 25 年度に完成させ、各機関が子どもの 10 か条を踏まえた健康づくり活動ができるようにする。</p> <p>●子どもの健康づくり 10 か条が完成した際の、PR 方法について検討が必要である。</p>
<p>広報たかま、ホームページ、広告チラシでの啓発</p> <p>【連携】 政策推進室</p>	<p>■広報たか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。</p> <p>■チャレンジ期間においては、広告チラシを活用し、第 1 条や第 2 条に関する情報や講座案内などタイムリーな情報提供に努めた。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●様々な広報媒体を活用することで、より多くの住民に広報ができた。</p> <p>●広報たかまではチャレンジ期間だけでなく、年間を通して健康づくりの情報を伝えることができた。また、たかチャレ推進委員の活動や 10 か条について広く周知・啓発ができた。さらに、他課の記事でも 10 か条が採用された。</p> <p>●広告チラシを通して、たかチャレ推進委員の企画や委員会についての周知もできた。また、たかチャレ推進委員の企画や地域での活動で、チラシが活用された。</p> <p>●ホームページについては、依然として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。</p>

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>公用車を活用した啓発</p> <p>【連携】 役場各課 和田診療所</p>	<p>■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。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●町内のいろいろな場所を走る公用車を活用することにより、効果的な周知・啓発ができた。</p> <p>●公用車にシートを貼ることで、役場職員の意識醸成にもつながった。</p> <p>●シートの紛失や老朽化などを踏まえて、再来年度には新たなシートを作成する必要がある。</p>
<p>のぼりを活用した啓発</p> <p>【連携】 町内スーパー 若狭高浜観光協会 教育委員会 公民館 住民課 和田診療所</p>	<p>■町内10箇所にミニのぼりを設置し、健康チャレンジ期間の周知・啓発を行った。</p> <p>■「野菜を食べよう」のぼりを作成し、保健福祉センターと役場に設置した。また、健康チャレンジ期間のイベント等でも使用した。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●ミニのぼりや「野菜を食べよう」のぼりは人の出入り等が多い場所などに設置したため、多くの人の目にふれる機会となり、啓発に有効であった。</p> <p>●イベントでは、「野菜を食べよう」のぼりを設置することで、周知しようとしている内容がわかりやすく、効果的な周知ができた。</p>
<p>野菜バッジの作成・着用による周知・啓発</p> <p>【連携】 たかチャレ推進委員 役場各課 若狭高浜観光協会 JA 老人クラブ いっぶくや 育児サークル 等</p>	<p>■たかチャレ推進委員や個人ボランティアの協力を得て、業務の邪魔にならない大きさの野菜バッジを作成した。</p> <p>■健康チャレンジ期間中に役場や観光協会、JA職員、老人クラブ事務員等に上記の野菜バッジを着用してもらった。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●役場や観光協会、JAの職員、老人クラブ事務員等に、第1条と第2条の文言がついた手づくりの野菜ワッペンを着用してもらうことで、住民へ第1条や第2条、野菜を食べることや健康チャレンジ期間に関するPRができた。</p> <p>●観光協会やJAは、相手側からバッジ着用の申し出があった。</p>
<p>たかチャレ推進委員が活用するためのパンフレット等の作成・配布</p> <p>【連携】 たかチャレ推進委員</p>	<p>■H24版野菜のチカラを作成し、自由に活用してもらえるよう、たかチャレ推進委員に送付した。</p> <p>■たかチャレ推進委員の企画実施状況を委員間でも共有するため、推進委員宛ての「たかはま健康チャレンジNEWS」を発行した。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●各委員が企画を実施する際、「野菜のチカラ」や「たかチャレ」についての説明もしやすかったとの声が聞け、各委員の活動の支援に役立った。</p>



公用車を活用した啓発

2. 関係機関・団体等の取り組み

1) 取り組みの状況

たかチャレ推進委員会の活動を核とし、様々な関係機関・団体において、「野菜を食べる」ための企画（第1条と第2条の実践者を増やす取り組み）をはじめ、10か条を取り入れた既存事業や新規事業による健康づくりが推進されており、高浜町内で「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」を踏まえた様々な健康づくり活動が広がりつつあることがうかがえます。

◎たかチャレ推進委員会の取り組みの状況

たかチャレ推進委員会には、個人とともに、各種サークル（育児、料理、手芸など）、スーパーやコンビニエンスストアなどの商業関係者、JA、観光協会、老人クラブ連合会や食生活改善推進員連絡協議会などの各種地域団体、事業所、養護教諭部会や保育所長会の代表、庁内各課など、様々な関係機関・団体が参加しており、「野菜を食べる」ための企画とともに、様々な健康づくりに関する取り組みが展開されています。

「野菜を食べる」人を増やすための企画では、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」を周知する際、「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」についても触れ、積極的な周知が進んでいます。また、野菜の企画と関連づけて、生活リズムや体重管理、歯みがきの習慣化などについても働きかけるケースも見られ、たかチャレ推進委員の活動が、第1条や第2条以外の10か条の実践を促進していることがうかがえます。

◎関係団体等の取り組みの状況

老人クラブでは、第4条「ストレス解消法を見つける」を踏まえ、本年度のシルバースクールでストレス解消をねらいとした落語や音楽隊の演奏を聞く機会を設けました。また、育児サークルの中には、第5条「1週間150分以上自分にあった運動をする」の実践をめざし、メンバーとともにさあきっとスリムトレーニングに取り組んでいるサークルもあります。

このように、関係団体等では、主にメンバーを対象に、10か条を取り入れた独自の健康づくり活動が実施されています。

◎小中学校や保育所での取り組みの状況

小中学校や保育所では、「野菜を食べる」ための企画以外にも、身体計測や健康診断、歯科検診などを通じた健康管理及び歯の健康づくりとともに、体重記録表などを活用した体重管理などが進められています。

また、小中学校や保育所では、配布物やイベントなど様々な媒体・機会を通じて、子どもだけではなく保護者への健康づくりに関する情報提供が進められており、子どもから保護者への健康づくりの波及効果も徐々に大きくなっています。

◎庁内各課の取り組みの状況

まちづくり課や各公民館、福祉課（地域包括支援センター）、給食センター、子育て支援センターといったたかチャレ推進委員会に参加している各課については、「野菜を食べる」ための企画とともに、既存事業や各種イベントに10か条が取り入れられ、対象とする住民のライフステージや状況に応じた健康づくり活動が展開されています。

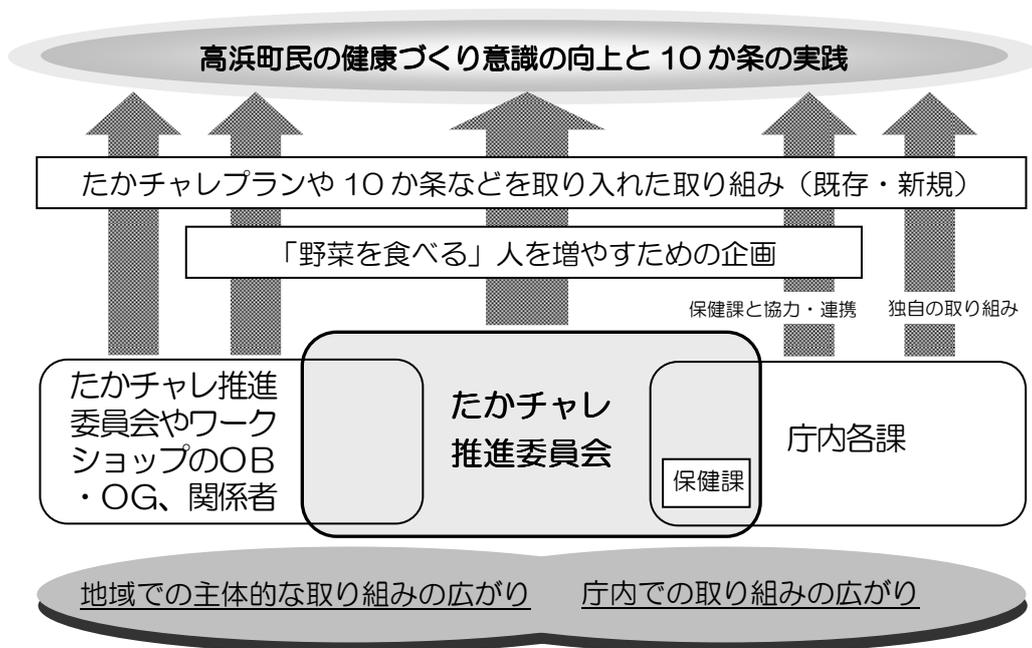
また、たかチャレ推進委員会に参加していない課などにおいても、保健課と協力・連携した健康づくり活動や独自の取り組みなどが進められました。例えば、中央図書館では、8月中旬から9月中旬にかけ、「健康に夏を乗り切る本」を「特集コーナー」のテーマに設定し、食をはじめ睡眠・入浴方法についての図書の展示が実施されました。なお、図書館職員からは、この取り組みの実施期間中は、旬の野菜を使ったレシピの図書や栄養バランスについての図書が特に貸し出し数が多かったように感じられるという声がありました。

さらに、庁内各課の取り組みにより、役場職員の「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」に関する意識醸成も進みつつあります。

◎たかチャレ推進委員会OB・OG等による取り組みの状況

平成23年度のたかチャレ推進委員会やたかチャレ推進委員会の前身であるワークショップに参加していた個人(OB・OG)による健康づくり活動も町内の各地で実施されています。

平成24年度には、OB・OGによって、図書館において健康チャレンジ期間のPRが行われたり、介護予防教室において野菜を食べることの大切さに関する講話が開催されました。また、たかチャレ推進委員会合同企画の「野菜レシピ」作成では、OBが写真撮影などで協力していますその他にも、OB・OG等による地域での自主的な活動が展開されていることが推測されます。



2) 今後の方向性について

平成 24 年度の関係機関・団体等の取り組みについては、たかチャレ推進委員会の活動に関係するものが多くを占めています。一方、委員会等のOB・OGや関係者による地域での自主的・主体的な活動も数は少ないものの展開されてきています。また、庁内については、委員会に参加していない課において、保健課との協力・連携による活動や独自の事業などが生まれています。

今後、地域での自主的・主体的な健康づくりを広げていくため、たかチャレ推進委員会の活動を積極的に展開していくとともに、それらの活動のOB・OG等による自主的・主体的な健康づくり活動についても、把握しつつ、必要に応じて支援を進めていくことが重要となります。

また、庁内での取り組みについては、「たかはま健康チャレンジプラン」の改定を踏まえ、庁内各課との健康増進施策の方向性や健康に関する現状・課題などを協議したり、情報共有を図る場・機会づくりが重要となります。

3. 今後の取り組みについて

平成 24 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 25 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充実・強化

平成 23 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。

平成 24 年度の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 高浜町でも多い死因である脳血管疾患と心疾患について、病気の内容や予防方法等を知り、生活習慣を改善していくための健康講座（「知って守る脳と心臓」講座）を実施
- 参加者にとって「適切な運動強度」をアセスメントし、個人にあった運動メニューを提案する減量講座を実施（レベル別スリトシ）
- 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⇒生活環境が変化する若者（高校3年生）を対象とした調理実習の開催
 - ・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
 - ⇒50～60 歳代男性のライフスタイルや志向に合わせた減量講座の開催
 - ・女性⇒女性限定検診やお忍び検診を実施（女性が受診しやすい環境づくり）
 - ⇒40～60 歳代女性のライフスタイルや志向に合わせた減量講座の開催
 - ・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）、イベントを継続実施
 - ・受診対象者⇒受診状況などを踏まえ、ターゲット別の受診勧奨を実施
 - ・積極的支援該当者等（ハイリスクアプローチ対象者）⇒積極的支援該当者への積極的かつ効果的な介入をめざした講座や取り組みを実施（頸部エコー検査・結果説明会等）
- 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
- ターゲットを絞っているが、効果的な周知・PRができずに参加が少ないケースがある
- 対象者に関係のある機関・団体との協力・連携が必要

平成 24 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継続的に展開
 - 特に、昨年度の課題を踏まえて若年層や男性を対象とした取り組みも生まれ、様々な住民へ「野菜を食べる」ことが広がっている
- 野菜の効能などを認知していても、毎食での野菜摂取につながっていないことから、たかチャレ推進委員会の合同企画として、簡単に作れることができ、おいしく健康になる「野菜レシピ集」を作成
- 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
- たかチャレ推進委員会の活動の充実を図るとともに、OB・OGの活動への支援が必要

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」の改定も踏まえ、高浜町の健康課題や健康づくりを取り巻く現状を徹底的に整理する必要があります。

また、「野菜を食べる」のような町全体のテーマとともに、健康分野や住民のライフステージ、居住地域といったカテゴリーで健康づくりのテーマや対象者を設定し、きめ細かな健康づくり活動を展開していく必要があります。なお、そのためには、行政と関係機関・団体、健康づくり活動を担う個人がテーマを共有し、重層的な取り組みをめざすことが重要となります。

ポイント2 「たかはま健康づくり 10 か条」や新たな 10 か条の積極的な周知・活用と実践につなげるしかけづくり

平成 23 年度報告書より（今後の取り組みのポイント 2）

「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。

平成 24 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
⇒10 か条の認知率：平成 23 年 4 月 63.5%→平成 24 年 4 月 70.3%（6.8 ポイント増加）
⇒女性の認知率が高く、男性若年層は認知率が低い
⇒10 か条の認知率は増加したものの、実践率はあまり増加していない
- たかチャレ推進委員会において「野菜を食べる」をテーマに再設定し、第 1 条と第 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継続的に支援
- 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などが「子どもの健康づくり 10 か条」の方向性や内容を検討し素案を作成
- 漁火想における「喫煙マナー 3 か条」の周知・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
- 様々な媒体を活用した「たかはま健康づくり 10 か条」の PR の展開
- 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
- ポスターコンクールを通じて小学生やその家庭での 10 か条の認知率、理解度が向上
- 「子どもの健康づくり 10 か条」は平成 25 年度に完成させ、効果的な PR や関係機関が活用・導入しやすくなるような工夫が必要

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（●）

- たかチャレ推進委員会での「野菜を食べる」人を増やす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再度設定
- 「野菜を食べる」人を増やすための取り組みの中で、第 1 条と第 2 条以外の 10 か条の周知も推進
- 関係団体等では、所属メンバーを対象に、10 か条を取り入れた独自の健康づくり活動を実施
- 10 か条の実践者を増加させるためには、地域での自主的・主体的な健康づくり活動と庁内関係課の取り組みを広げていく必要がある

今後の取り組みのポイント

平成 24 年 4 月に実施したアンケート調査結果から、10 か条の「認知」から「実践」につながっていないことがわかりました。そこで、本年度は、10 か条の周知と並行して、10 か条の実践につながるような取り組みを進めてきており、今後、それらの取り組みの効果を検証するとともに、さらなる充実を図る必要があります。

また、作成を進めている「子どもの健康づくり 10 か条」についても、周知とともに、関係機関や団体で積極的に活用してもらえるようなしなげづくりを検討する必要があります。

ポイント3 地域主体の健康づくり活動の推進に向けた支援・環境づくり

平成 23 年度報告書より（今後の取り組みのポイント 3）

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。

平成 24 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
⇒委員間の連携・協力が進み、ネットワークの構築が進んだ
- 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、なごみ診療所、保育所、小中学校、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、サニーマート、フクヤ、ファミリーマート、町内たばこ販売店、JT、若狭地域・職域連携推進協議会、若狭地域自殺対策協議会、福井県国保連合会、京都府助産師会、在宅栄養士、臨床心理士、アロマセラピスト、福井県障害福祉課、福井県健康増進課、若狭健康福祉センター、政策推進室、総務課、まちづくり課、防災安全課、建設整備課、住民課、上下水道課、教育委員会、文化会館、和田公民館、青郷公民館、内浦公民館、学校給食センター、子育て支援センター、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

平成 24 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
- 平成 24 年度のたかチャレ推進委員会の取り組みを振り返って
 - ・取り組みを通じて、委員や取り組みの参加者等との新たなつながりが生まれた
 - ・他組織との協力・連携がしやすくなった
 - ・様々な取り組みを多くの機関・団体や個人で一緒に展開することで、多くの住民に働きかけができた⇒みんなで取り組むことの重要性・有効性、波及効果を実感
 - ・健康チャレンジ期間以降に、どうやって取り組みを継続していくかが課題

今後の取り組みのポイント

たかチャレ推進委員会の活動を核に、住民や住民や関係機関・団体と行政との協働による取り組みを積極的に進めることで、今後も継続的に健康づくり活動の担い手・協働者を育成・支援していく必要があります。

そのためにも、保健課を中心とした専門職等による各委員への支援・情報提供とともに、委員間のつながりを創るコーディネート機能が非常に重要になります。また、地域主体の健康づくり活動を展開していくためには、行政として庁内における意識・情報共有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23年度報告書より（今後の取り組みのポイント4）

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。

平成24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
- ・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）

■「たかはま健康チャレンジNEWS」を作成し、たかチャレ推進委員に配布

⇒「たかはま健康チャレンジNEWS」内に、各委員が配布する相手へのメッセージ等を記載できるスペースを設け、それぞれの取り組みで「野菜のチカラ」を活用した情報発信がしやすくなるよう工夫した

●健康カレンダーや広報たかはま、折込みチラシなどが健康づくりのきっかけとなるパターンが多いが、それだけではなく、保健事業、周囲の人からのクチコミ、商業施設でのPR、小中学校等の配布物、町内サークル活動といった様々な機会や媒体を通じた重層的な情報発信・PRが効果的である（アンケート調査結果より）

●効果的な周知・PRができずに参加が少ない保健事業等がある

●10か条ポスターコンクールは児童や家庭への効果的な周知・啓発のツールとなっている

●母子保健事業はターゲットへ（若年層）の効果的なアプローチや情報提供ができるため、今後も積極的な活用が必要である

平成24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

●様々な取り組みを多くの機関・団体や個人と一緒に展開することで、第1条と第2条については町全体に浸透しつつある

今後の取り組みのポイント

10 か条を含めた健康づくりに関する情報提供・PRについては、様々な機会や媒体などを用いて積極的に進めるとともに、たかチャレ推進委員会の活動を通じた地域における主体的な情報発信等を支援した結果、重層的な情報提供・PRを行うことができました。

今後は、これまでの取り組みの効果を検証し、さらなる効果的・効率的な情報提供・PRを検討・実施する必要があります。また、引き続き、情報受信者が情報発信者となるような情報媒体づくりや仕組みづくりなどを進める必要があります。

ポイント5 健康増進計画改定に向けた取り組みの推進

平成 23 年度報告書より（今後の取り組みのポイント5）

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。また、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。

平成 24 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、計画の進捗状況を管理
- 次年度は、たかチャレ推進委員会で高浜町のこれからの健康づくりについての意見・アイデア等を検討予定

今後の取り組みのポイント

平成 25 年度から始まる健康日本 21（第2次）の中では、方向性として各健康分野に関する内容とともに、「健康を支え、守るための社会環境の整備」が掲げられています。これは、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境づくりを進めていくというもので、「たかはま健康チャレンジプラン」においても、「住民と地域、行政の連携による健康づくりの推進」を掲げています。

平成 25 年度には、住民を対象としたアンケート調査や既存・統計データ等の整理を行い、高浜町の健康に関する現状を徹底的に把握するとともに、計画推進を検証・評価する必要があります。また、これまでの取り組みを踏まえ、今後理想とする高浜町の将来像を具体化し、行政はもちろん住民や地域と共有を図りつつ、その実現に向けてそれぞれ役割を再度整理していく必要があります。

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 25 年 3 月 15 日現在

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
栄養・食生活	今年こそ脱メタボ 体重をはかってつけて 必ずやせる（特定保健指導 での情報提供）	平成 24 年 7 月 5 日（保健福祉センター） 参加者 17 名 健康づくり推進員 2 名 食生活改善推進員 2 名 平成 24 年 7 月 13 日（青郷公民館） 参加者 5 名 健康づくり推進員 1 名 食生活改善推進員 2 名 平成 24 年 7 月 20 日（瑞祥苑） 参加者 5 名 健康づくり推進員 1 名 食生活改善推進員 2 名 平成 24 年 7 月 26 日（内浦公民館） 参加者 8 名 健康づくり推進員 0 名 食生活改善推進員 2 名 平成 24 年 10 月 16 日（瑞祥苑） 参加者 9 名 健康づくり推進員 1 名 食生活改善推進員 3 名 平成 24 年 10 月 23 日（青郷公民館） 参加者 2 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 平成 24 年 11 月 2 日（保健福祉センター） 参加者 8 名 健康づくり推進員 1 名 食生活改善推進員 2 名 平成 24 年 11 月 15 日（瑞祥苑） 参加者 5 名 健康づくり推進員 2 名 食生活改善推進員 2 名 平成 24 年 11 月 15 日（高浜漁協） 参加者 4 名 健康づくり推進員 0 名 食生活改善推進員 0 名 平成 24 年 12 月 7 日（保健福祉センター） 参加者 11 名 健康づくり推進員 2 名 食生活改善推進員 2 名 平成 24 年 12 月 15 日（保健福祉センター） 参加者 8 名 健康づくり推進員 0 名 食生活改善推進員 2 名
	特定保健指導 （個別栄養教室）	1 回目 平成 24 年 10 月 23 日 参加者：男性 4 名・女性 2 名 平成 24 年 12 月 4 日 参加者：男性 3 名（後日男性 1 名実施）・女性 2 名 2 回目 平成 24 年 2 月 5 日 参加者：男性 2 名・女性 1 名 平成 25 年 3 月 7 日 参加者：男性 2 名・女性 1 名
	男性のための料理講座	平成 24 年 11 月 15 日 参加者 50 歳代 4 名 60 歳代 5 名 70 歳代 8 名 80 歳代 1 名 合計 18 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 24 年 5 月 9 日 参加者 保護者 19 名 幼児 18 名 乳児 2 名 合計 39 名 平成 24 年 7 月 24 日 参加者 保護者 20 名 幼児 19 名 乳児 2 名 合計 41 名 平成 24 年 10 月 29 日 参加者 保護者 17 名 幼児 20 名 乳児 1 名 合計 38 名 平成 24 年 11 月 12 日 参加者 保護者 15 名 幼児 18 名 乳児 3 名 合計 36 名 平成 25 年 1 月 21 日 参加者 保護者 18 名 幼児 21 名 乳児 3 名 合計 42 名 平成 25 年 3 月 28 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 24 年 11 月 27 日 参加者 4 名 平成 24 年 12 月 25 日 参加者 11 名
	18 歳のための自炊の 基本クッキング	平成 24 年 3 月 14 日 参加者 8 名

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
こころの健康	リラクゼーション講座	平成 24 年 10 月 31 日 参加者 7 名 体のリラクゼーション（手振り、タッピングタッチ） ハンドマッサージ 平成 24 年 11 月 9 日 参加者 10 名 頭のリラクゼーション（腹式呼吸）手浴 平成 24 年 12 月 6 日 参加者 11 名 心のリラクゼーション（腹式呼吸、イメージによるリラクゼーション）感情のセルフコントロール、対人関係、グループワーク
	ストレスチェック 相談事業	特定健診、がん検診受診者への自己評価シートの配布 配布数 2,285 枚 回収数 1,196 枚 電話相談 181 名 継続支援 17 名 心に関するパンフレットと自己評価シートの配布（3月下旬） 男性 1,381 名 女性 1,266 名 平成 25 年 3 月 26 日 臨床心理士による相談 実施予定
	なやみごと相談	暮らしを関係機関 17 機関に 379 枚配布 平成 24 年 10 月 31 日 相談者 3 名 平成 24 年 11 月 9 日 相談者 4 名 平成 25 年 1 月 28 日 相談者 4 名 平成 25 年 3 月 18 日 実施予定（4名予約） 平成 25 年 3 月 26 日 実施予定
	自殺予防週間 街頭キャンペーン	平成 24 年 9 月 13 日、14 日 配布数 啓発グッズ（紅茶とティースプーンセット）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 24 年 6 月 12 日 参加者 5 名 平成 24 年 10 月 9 日 参加者 7 名
	スマイルベビー	平成 24 年 4 月 3 日 参加者 妊婦 2 名 産婦 14 名 合計 16 名 平成 24 年 5 月 8 日 参加者 妊婦 5 名 産婦 15 名 合計 20 名 平成 24 年 6 月 5 日 参加者 妊婦 8 名 産婦 23 名 合計 31 名 平成 24 年 7 月 3 日 参加者 妊婦 7 名 産婦 25 名 合計 32 名 平成 24 年 8 月 7 日 参加者 妊婦 5 名 産婦 17 名 合計 22 名 平成 24 年 9 月 4 日 参加者 妊婦 4 名 産婦 23 名 合計 27 名 平成 24 年 10 月 9 日 参加者 妊婦 1 名 産婦 20 名 合計 21 名 平成 24 年 11 月 6 日 参加者 妊婦 4 名 産婦 27 名 合計 31 名 平成 24 年 12 月 4 日 参加者 妊婦 4 名 産婦 24 名 合計 28 名 平成 25 年 1 月 15 日 参加者 妊婦 3 名 産婦 19 名 合計 22 名 平成 25 年 2 月 5 日 参加者 妊婦 3 名 産婦 31 名 合計 34 名 平成 25 年 3 月 5 日 参加者 妊婦 6 名 産婦 26 名 合計 32 名 合計 妊婦 延べ 52 名 産婦 延べ 264 名 ※ブチ講座は、平成 24 年 5 月 8 日、9 月 4 日、平成 24 年 3 月 5 日に実施
	窓口担当職員研修会	平成 25 年 3 月 7 日 参加者 役場職員 33 名 社会福祉協議会職員 3 名 合計 36 名
	あなた専用のレベル別 スリトレで減量チャレンジ!	1回目 平成 25 年 2 月 12 日 参加者 13 名 2回目 平成 25 年 2 月 26 日 参加者 13 名 3回目 平成 25 年 5 月 14 日 実施予定
運動・身体活動	さあきっとスリムトレーニング	平成 24 年度 年 22 回開催 実参加者数 88 名 延べ参加者数 246 名（平成 25 年 3 月 5 日実施分まで） 初参加者 72 名 男性 9 名 女性 79 名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成 24 年 5 月 22 日 参加者 3 名 平成 24 年 9 月 11 日 参加者 5 名 平成 24 年 11 月 13 日 参加者 9 名
	さあきっとスリムトレーニングDVD有線放送	平成 24 年 9 月～平成 25 年 3 月 ※集 3 日、1 日 3 回放映
	今年こそ脱メタボ 体重はかってつけて必ずやせる（特定保健指導での情報提供）	「栄養・食生活」の「今年こそ脱メタボ 体重をはかってつけて必ずやせる」欄を参照
	ファミリーウォーク ブチ講座	平成 24 年 9 月 29 日 参加者 72 名（保護者 31 名 子 41 名）

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
タバコ	愛煙家座談会	平成 24 年 7 月 5 日 参加者 6 名 平成 25 年 2 月 26 日 参加者 8 名
	卒煙教室	平成 24 年 2 月 21 日 参加者 4 名
	愛煙家登山	平成 24 年 11 月 10 日 参加者 8 名（愛煙家 3 名 非喫煙者 5 名）
	受動喫煙防止と喫煙マナー向上に向けた啓発	漁火想での海浜美化よびかけ 平成 24 年 7 月 28 日 愛煙家座談会参加者 3 名 たばこ販売店 1 名 ボランティア（非喫煙者） 8 名 ゴミ袋 1,000 枚を配布 携帯灰皿（喫煙マナー 3 カ条をプリント） 300 名に配布 和田海水浴場での喫煙所の設置 平成 24 年 7 月 20 日～8 月 15 日
歯の健康	お誕生月育児相談での情報提供	平成 24 年 5 月 16 日 参加者 11 名 平成 24 年 7 月 18 日 参加者 20 名 平成 24 年 9 月 19 日 参加者 17 名 平成 24 年 11 月 21 日 参加者 8 名 平成 25 年 1 月 16 日 参加者 14 名 平成 25 年 3 月 13 日 参加者 11 名
	1 歳 6 ヶ月健診個別ブラッシング指導	平成 24 年 5 月 25 日 参加者 11 名 平成 24 年 7 月 27 日 参加者 14 名 平成 24 年 9 月 28 日 参加者 15 名 平成 24 年 11 月 16 日 参加者 9 名 平成 25 年 1 月 25 日 参加者 18 名 平成 24 年 3 月 22 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 25 年 3 月 12 日 参加者 保護者 22 名 子 24 名
健康チェック	今年こそ脱メタボ 体重をはかってつけて必ずやせる（特定保健指導での情報提供）	「栄養・食生活」の「今年こそ脱メタボ 体重をはかってつけて必ずやせる」欄を参照
	体重記録表（特定健診時配布）	特定健診受診当日の個別指導において 863 名に配布
	健康講座「知って守る脳と心臓」	平成 24 年 12 月 14 日 参加者 64 歳未満 10 名 65～74 歳 29 名 75 歳以上 3 名 合計 42 名
	3 ヶ月 3 キロダイエット	平成 24 年 4 月 24 日 参加者 3 名 平成 24 年 7 月 24 日 参加者 7 名 平成 24 年 10 月 23 日 参加者 2 名 平成 25 年 1 月 22 日 参加者 4 名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成 24 年 9 月 25 日 参加者 11 名 平成 25 年 3 月 5 日 参加者 36 名
	特定健診・後期高齢者健診受診勧奨	受診者数は昨年度より増加 集団健診 803 名 個別健診 54 名 人間ドック 5 名 データ提供 24 名（平成 25 年 1 月末現在） 後期高齢者健診 333 名
	がん検診の受診勧奨	がん検診の申込者数が 1 割以上増加 肺がん・胃がん・大腸がん検診は 1～2%受診率がアップ 子宮がん検診はほぼ昨年並み 乳がん検診は 1%程度減少
	頸部エコー検査・結果説明会	1 回目 平成 24 年 8 月 9 日（検査） 参加者 29 名 平成 24 年 9 月 6 日（説明） 参加者 23 名 2 回目 平成 24 年 11 月 9 日（検査） 参加者 30 名 平成 24 年 11 月 30 日（説明） 参加者 21 名 3 回目 平成 24 年 12 月 15 日（検査） 参加者 30 名 平成 25 年 1 月 19 日（説明） 参加者 17 名

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
	「たかはま健康づくり10か条」ポスターコンクール	<p>ポスター募集 平成24年8月29日～9月14日 審査期間 平成24年9月24日～9月28日 審査員 たかはま健康チャレンジプラン推進進捗管理運営委員 39名 町長・副町長・保健課職員 18名 ポスター展示 平成24年10月22日～11月30日 高浜小学校児童作品：サニーマート、フクヤ 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 12月11日～1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</p> <p>コンクール参加作品 高浜小学校 113 作品 青郷小学校 25 作品 和田小学校 34 作品 内浦小学校 4 作品 計 176 作品</p> <p>内訳 第1条（野菜から先）35 作品 第2条（3食野菜）48 作品 第3条（間食）11 作品 第4条（ストレス解消）14 作品 第5条（運動）5 作品 第6条（タバコ）24 作品 第7条（休肝日）6 作品 第8条（歯と歯ぐき）18 作品 第9条（年に1回健診）1 作品 第10条（体重はかる）11 作品 10か条全部・複合 3 作品</p>
	「子どもの健康づくり10か条」検討	8月2日 養護教諭部会 8月6日 保健課・子育て支援センター打ち合わせ 8月21日 保育所長会
その他	「広報たかはま」「ホームページ」「広告チラシ」における周知	<p>広報たかはま 4月号： H24 年度健診・がん検診の申込みスタートの案内 5月号： 愛煙家座談会（2/28）レポート 6月号： むし歯、歯周病の体への影響 健診・がん検診スタートのお知らせ たかチャレ推進委員一般公募のお知らせ 8月号： 国保日帰り人間ドック受診費用助成のお知らせ 9月号： チャレンジ期間スタート（チャレンジ期間・10か条の紹介） 野菜の取り組みについて たかチャレ推進委員会紹介 8月9月の健康づくりイベント紹介</p> <p>10月号： チャレンジ期間中（朝食に野菜をファイトケミカルたっぷり野菜 スープレシピ紹介 10月の健康づくりメニュー 飲酒習慣について（未成年飲酒・休肝日）</p> <p>11月号： チャレンジ期間中（お箸を持ったらまず野菜の理由紹介 たかチャレ推進委員による野菜企画紹介 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</p> <p>12月号： 産業まつり野菜ジュースブース写真掲載 冬も引き続き健康チャレンジ 大人の無料歯科検診のお知らせ（県事業）</p> <p>2月号： 愛煙家座談会・卒煙教室の広報 COPD（慢性閉塞性肺疾患）周知</p> <p>3月号： 自殺対策予防月間、こころの健康啓発</p> <p>広告折込チラシ 9月24日： 「たかチャレ推進委員会」紹介・「野菜から始める健康づくり（第1条2条の紹介）」・野菜レシピ・Myチャレ 10月19日： 「野菜から始める健康づくり（朝食に野菜）」・野菜レシピ・Myチャレ 11月26日： 「野菜から始める健康づくり」・野菜レシピ・Myチャレ</p> <p>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</p>

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
その他	公用車を活用した啓発	マグネットシート貼り付け期間：9月1日～11月30日 （総務課、税務課、まちづくり課、建設整備課、住民課、上下水道課、教育委員会、文化会館、和田公民館、青郷公民館、内浦公民館、学校給食センター、福祉課、和田診療所、保健課）
	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10箇所に設置（サニーマート、フクヤ、若狭高浜観光協会、教育委員会、和田公民館、青郷公民館、内浦公民館、住民課、和田診療所、保健課） 「野菜を食べよう」のぼり 設置期間：9月1日～11月30日 保健福祉センターと役場に設置、たかチャレ推進委員の各企画時に設置

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 25 年 3 月現在

NO	氏名	所属	備考
1	梅垣 賢次	個人・健康教室経験者	
2	小原 加津子	個人・食育ボランティア	
3	松宮 泰子	個人・健康づくり推進員（宇治区）	
4	河島 義枝	個人・在宅保健師	
5	太田 栄江	個人・在宅栄養士、子育てマイスター	
6	松崎 麻里	個人・在宅栄養士、食育ボランティア	
7	高田 明	サニーマート	
8	隅田 志津代	ファミリーマート高浜国道店、和田店	
9	本田 幸恵	手作り仕出し弁当ほんだ	
10	原口 保博	岬工業 若狭支店	～H24.7.30
	高橋 洋子	岬工業 若狭支店	H24.7.30～
11	山本 洋子	関西電力高浜発電所健康管理室（看護師）	
12	吉岡 久	若狭高浜観光協会	
13	森川 さおり	若狭高浜観光協会（野菜ソムリエ）	
14	堀口 昌伸	J A 若狭	委員長
15	中山 尚代	J A 若狭	
16	松本 晴美	手芸サークル なないろ	
17	北野 静	手芸サークル なないろ	
18	山崎 見佳	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	長谷川 恵美	育児サークル ありんこクラブ	
21	本莊 美沙	育児サークル ひなたぼっこ	
22	永田 奈津	育児サークル ひなたぼっこ	
23	山王 ゆり	料理サークル C's Cooking Room	
24	松岡 陽子	食生活改善推進員連絡協議会	
25	志水 美知代	食生活改善推進員連絡協議会	
26	西野 加代子	食生活改善推進員連絡協議会	
27	犬見 篤子	食生活改善推進員連絡協議会	
28	河田 良子	老人クラブ連合会	
29	磯野 信子	老人クラブ連合会	
30	一瀬 朋子	養護教諭部会代表（和田小学校）	
31	平田 美樹子	養護教諭部会代表（内浦小中学校）	
32	杉左近 弥生	町立小中学校栄養教諭（学校給食センター）	
33	山崎 徹	公民館代表（中央公民館）	
34	岩井 由紀子	まちづくり課（食育担当）	
35	中瀬 沙絵子	福祉課（地域包括支援センター）	
36	谷 裕子	保育所長会代表（内浦保育所）	
37	西本 多衣子	保健課（子育て支援センター）	
38	山田 さよ子	保健課（保育所栄養士）	
39	松本 宜来	保健課（課長）	

3) 平成 24 年度たかチャレ推進委員会におけるグループワークの結果

(1) 平成 23 年度の取り組みの成果・効果に関する意見等の詳細（第 1 回委員会）

グループ	感想・意見の内容
A	<ul style="list-style-type: none"> ・健康講座の手伝い等で住民さんに野菜から先に食べることや、3食に 350g の野菜をとることを伝えた。聞いている住民さんも「ほう！」と良い反応だった。伝えることが大事。 ・「野菜から先に食べる」を夫が実践したらやせた！血糖も下がった？ ・会社の寮の食事については、出されたから食べるという受け身の人が多いように思う。 ・単身赴任者は「たかま健康づくり」と言われると「自分は高浜の住民ではないし」と他人事のような反応を示す。 ・「野菜から先に食べる」は町の封筒などでも見るが、その効果が伝わっていないのでは？何が良いのかわかれば、もっと実践する人が増えると思う。
B	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年の取り組みに参加し、家族にも「野菜から先！」と食事の際に言い続けていたが、最近はさぼり気味になっていたので、また、家族に伝えてきたい。昨年度も（委員会）効果のあることを教えてもらってよかったし、みんなもそう思っているのではないかな。 ・去年は色々なところで「野菜、野菜」と言われていたなあと思った。仕事で高齢者と接する機会が多いので、今年はおいしさや栄養面から、高齢者に野菜を食べることを伝えていきたい。 ・確かに、去年、小学生の孫から「野菜から先に食べるといいんだよ」と教えてもらった。ただし、子どもの食べ方として疑問に思うこともある。 ・食生活改善推進員をしても、自分自身実行できていることばかりではない。知識はたくさん教えてもらうけど… ・自分はたかチャレ推進委員会に参加し、野菜から先に食べることも、毎食野菜を食べることも取り組んでいるので、これからはプラスで運動をしないといけないと思っている。 ・料理には興味があるので、（野菜料理を）教えてほしい！教えてもらったら、どんどん作りたい。
C	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度、取り組みを企画する際に、対象者を子どもにするか、親にするかで迷ったが、親を対象にする取り組みは他機関・団体であると思い、子育て支援センターとして子ども対象の企画を進めた。子ども対象ということで、野菜に親しむことに力を入れ、子どもがゲーム感覚で楽しく取り組めるものにした。また、親には 350g の野菜を実際に計測してもらったが、「案外多いんだな～」と驚く親が多かった。 ・親子で野菜料理を作る企画を実施するとともに、サニーマートさんとコラボもした。企画に取り組む前は「子どもに野菜を食べさせなくちゃ」とばかり考えていたが、取り組んでみて、「自分自身が野菜を食べているのか？」と振り返るきっかけにもなった。 ・保育所の給食に、いかにたくさんの野菜を取り入れるかに注力した。去年からは給食担当の栄養士さんが入ったので取り組みやすかった。取り組みを進めるなかで、保育所の子どもたちだけでなく、「自分の家族にも野菜を！」と考える様にもなり、いろいろと勉強になった。 ・この取り組みをするなかで売り上げがあがった。きな〜れでは「浜ベキュー」という企画で、「野菜から先に焼こう」と提案し、好評である。
D	<ul style="list-style-type: none"> ・10 か条は聞いたことがあるし、「野菜から先に食べる」はみんなで行っている。 ・子どもから「野菜から先に食べるんやで！」と言われるようになり、自分でも実践するようになった。 ・第 10 条「体重を毎日のはかる」は実践中である。去年はメタボと診断され、ウォーキングをはじめたり、ビールをやめて 4 キロ程体重が減った。現在も維持できている。 ・野菜をスチーマーで蒸すと旨みも逃げないので続けられた。一日分の野菜を一度にまとめて用意ができるので、野菜をたくさん食べるようになった。 ・10 か条のうち、運動はなかなか取り組めないが、食事なら実行できるとして取り組んでいる。 ・今年高浜町に帰ってきて、すぐに 10 か条を目にしたのを覚えている。目立つ場所に掲示しており興味も湧いたし、町全体で取り組んでいる様子がうかがえたので、自分も取り組んでみようという気持ちになった。
E	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜のテーマに絞った取り組みだったので、活動範囲が広がり、色々な人と一緒に活動ができ、自分にもプラスになった。取り組んでいて、本当に楽しい 1 年だった。 ・子育てサークルの活動時に野菜ソムリエの森川さんに来て頂いたり、サニーマートさんのチラシにを使って頂いたり、良い経験になった。今年もどんなことが起こるのかとても楽しみ。 ・以前「野菜から先に食べるんやで！」と聞いたことがあり、今日は参考になる話が聞けるので楽しみしてきた。 ・食生活改善推進員の研修会や、食生活改善推進員として健康講座に参加して、野菜に対する知識は増えたが、自分自身は好きなものから食べていた。「たかチャレ推進員＝たかチャレランニング」と思っていたが、今日初めて「たかチャレ」が何をやっている組織なのかが分かった。 ・公民館事業でも 20 歳代男性の参加が少なく、問題点がいっしょだと感じた。自分自身は妻が 3 食に野菜料理を作ってくれるので、野菜は食べられていると思う。

(2) 平成 23 年度の取り組みの課題に関する意見等の詳細 (第 1 回委員会)

グループ	感想・意見の内容
A	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ野菜料理は食卓に出しており、出せば家族も食べているが、休みの日などは「ちょっと楽しよう」と思うと、野菜料理が抜けてしまう。 ・若い男性は、野菜料理だとサラダくらいしか思いつかないし、野菜料理を食べる機会も少ないのではないかと。朝、缶コーヒーを買うなら、野菜ジュースを買うように指導しているが、それでいいのだろうか？ ・我が家は共働きなので、朝と昼には野菜をほとんど食べない。夏の昼食は「麺+おにぎり」になってしまう。家では民宿をやっており、母が料理をつくっているが、野菜料理はお客様に人気がないため、キャベツの千切り程度。母が家庭で料理を作る場合は極端に野菜料理が少ない。 ・朝食より昼食の方で野菜を食べていない気がする。
B	<ul style="list-style-type: none"> ・これだけ前から保健センターを中心に 10 か条を広めているので、知らない人はいないのではないかと。ただ、「好きなモノから食べたい！」と思っている人が多いのでは？ ・おいしい野菜料理が必要だ。 ・焼き肉を食べにいったら、野菜から食べようと思う人は少ないし、肉より野菜を多く食べる人も少ない。せめて、肉と野菜の割合を同じにするとか、ちょっと野菜を多くするなど、良い食べ方を勧めたらいいのではないかと？ ・若い人は体が丈夫だと思っている。自分たちももっと若いころはそうだった。だから野菜を食べない。これは男性だけではなく、女性も同じではないかと？年を取ると自分の体のことが気になってくる。 ・男性は出されたものを食べるという受け身の人が多い。女性はどちらかという食事を作る立場の人が多いが、「朝は時間がない」という人も多いと思う。 ・自分も朝食で野菜を食べれていない。
C	<ul style="list-style-type: none"> ・独身男性の食卓には野菜がないので、野菜から先に食べられないのでは？ ・野菜を食べない人はお酒を飲む人では？お酒のおつまみに野菜料理ってあまりない。 ・実家に住んでいる若い男性は、家では母親が「野菜を！」と思って出してくれているが、本人は全く野菜を意識していない。 ・若い人はそもそもきちんとした食事をとっていない。 ・若い人でも、特に細身の人は野菜なんか食べなくても大丈夫だと思っている。 ・小学校高学年になると、テレビを見ながら食事をしたり、食べている事自体をあまり意識していないし、関心がない。とりあえず食べている感じだと、野菜などは気にしていない。 ・若い男性はとりあえず食べたいものから食べたいと思っている。
D	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食野菜を食べることはできていない。朝が難しいのは時間がないのが一番の原因だと思う。 ・朝はパパッとエネルギーになりそうなものだけを食べているような気がする。 ・朝の味噌汁の中に野菜を入れたが、子どもたちはあまり食べてくれなかった。 ・朝食は洋食なので生野菜くらいしか合わない気がして…。生野菜だとあまり準備ができないので食べられない。 ・若い人は野菜のチカラをあまり知らないのではないかと。たくさん食べても力にならないと思って食べないのでは？ ・若い人からは野菜からとならなければ！という危機感の様なものを感じない。まだまだ健康だからという漠然とした自信があるのかもしれない。
E	<p>【20 歳代男性が野菜から食べる人が少ないことについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外食が多いから？でも、外食するとしてもフライには付け合せのキャベツがあることも多いし、本当は食べられるのではないかと？ ・好きなモノから食べたいのでは？食に対する興味がなく、つまりは自分自身の体に興味が無い。 ・一人暮らしも多そう。朝は欠食、昼はコンビニ、夜は外食みたいなパターンが原因では？ ・少し前「弁当男子」が流行ったので、そのブームにのってしまえばいいのに。 ・20 歳代から野菜を食べることを意識できる人って、ある意味気持ち悪い？ <p>【3食に野菜を食べないことについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝は野菜を食べない。パンと牛乳のみといったメニューが定着している人が多いのでは？ ・共働きだと、時間がなく（野菜料理を）つけれない。 ・家族構成によって（夫婦二人とか）人数が少ないと、手間のかからないカレーとかスパゲッティーなどの一品料理で済ませてしまう。

(3) 平成 24 年度の取り組みに向けたトピックに関する意見等の詳細（第 1 回委員会）

トピック	感想・意見の内容
若く男性のころをさかむ一言ひびく	<ul style="list-style-type: none"> ・おしゃれな人が多く、朝は鏡の前で長い時間髪型を整えている。野菜を食べると「やせる」「もてる」「細マッチョになれる！」という感じだと魅力的なのではないか？ ・10 歳代後半はニキビなどが気になる年齢。そのころから、「肌がきれいになる」といって野菜を食べる習慣を持つといいのでは？ ・朝ご飯はエネルギーになると言っても、体重を気にしている人や夜食を食べた人は「エネルギーはいらぬ」と反応する。朝ご飯を食べるより寝ていたいという気持ちもあるのでは… ・「ファイトケミカル」という言葉は「効きそう」「かっこいい」ので若い男性は喰いつきそう。 ・コンビニには朝昼で男性の客が多い。野菜ジュースのコーナーを充実させて、そこにPOPでPRポイントを掲示していくと良いのでは？野菜ジュース売り上げNo.1のコンビニとか。 ・POPを書いてくれる人も募集。 ・野菜ジュースは購入したことがなく、いろんな商品があるので失敗するのが嫌。試飲ができるといいな。 ・コンビニで朝は野菜ジュースの割引クーポンが使えるとかできないか？⇒チェーン店なので難しい。 ・ジュースとかで作った野菜ジュースはよく聞かすが、本当においしいのか？試飲してみたい。作るの簡単なのか？面倒くさいようにも思う…。 ・3食に野菜となるとハードルが高いが、「時間がない朝は野菜ジュース、夜はガッツリ食品で大丈夫」と言われると実践しやすい。
なり「食べたい！」と思うのか？ とりにくい朝の野菜。どんな料理	<ul style="list-style-type: none"> ・サラダ、ミニトマトやきゅうりなど、つくるのに手間がかからないもの。 ・野菜ジュースは簡単に作れて、たくさんの野菜も摂取できる。 ⇒すべて生で、小松菜やセロリを入れてもおいしい。飲みやすい工夫としては、レモンや牛乳、梅サワーをまぜる。子どもだと、りんごやバナナ、カルピスをまぜても飲みやすい。そのままだとスープにもなる。 ・にんじんジャム ⇒にんじんをすりおろし、きび砂糖で煮詰めて、はちみつとレモンを入れる。子どもが良く食べる。 ・サンドウィッチにパセリなどをさりげなくまぜる。 ・にんにく入りバターライス食欲のない朝に良い。免疫力もアップする。 ・玉ねぎスライス ⇒かつおぶしと醤油、わさびと醤油、マヨネーズはヨーグルトでわる。 ・ドレッシングをいろいろ工夫すると野菜が食べられる。 ・塩麴も良い
子どもが思わず「お母さん、ボク、朝ごはん野菜を食べる！」と言いつ出すような、心動くキャッチフレーズ（一言）とは？	<ul style="list-style-type: none"> ・「野菜で元気もらおうぞ〜」 ・「ママおはよう、野菜おはよう」 ・「おはよう野菜」 ⇒あいさつにくっつけると自然なフレーズになる。親も野菜を出さなくてはとドキっとするので良いと思う。小学校低学年までこれでいける。 ⇒小学校高学年くらいからは、こんなキャッチフレーズだと白けるかも。OKBのような感じで野菜の良さを学校の集会などで伝えていく方がベストではないか。 ⇒3食に野菜なので「こんにちは野菜」「こんばんは野菜」になって、あまり言いすぎると「さよなら野菜」になってしまいそう！？ <p>【キャッチフレーズ以外の意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝なので準備ができなくても、順番に食卓に出せば、それを順番に食べていく。朝からコースのような感じで。朝は野菜料理の皿から出していけばいいのでは？ ・子どもは料理のお手伝いをしているときは、横でもりもり野菜を食べるのに、食卓に並べるともう食べない。先に食べさせようと思ったら、お手伝いをさせながら食べさせるのがいい？ ・おなかやすいときは野菜でもよく食べる。「おなかすいた〜」と言ってきたら野菜スティックなどを持たせるといいか？

トピック	感想・意見の内容
<p>大人が思わず「時間ないけど、朝にもやっぱり野菜を食べるわ！」と行動をおこす、心動くキャッチフレーズ(一言)とは？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「作りおきOK！余りものOK！朝はたかチャレスープで町民元気！！」 ⇒「簡単」「手間いらず」「ファイトスープ！」等を入れると興味がわくのでは？ ・「ファイト！」とか「元気！」とか、一日がんばれそうな言葉が入ると良い。 ・キャッチフレーズにもライフステージごとに「ダイエット」「血糖値」「免疫力UP」などのサブタイトルを入れると伝わりやすいのではないかと？ <p>【キャッチフレーズ以外の意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とにかく朝は時間がない。お弁当を作るのが優先になっている。 ・夕食のあまりを朝食で食べるのはこれからの時期ちょっと心配。 ・夕食のあまりは別の日の夕食に回してしまう。 ・野菜の上手な保存方法がわからない。冷凍しても栄養素とは大丈夫なのか？ ・加熱方法や調理方法についても知りたい。 ・スープにすれば栄養素も逃げずに加熱もできて、野菜が上手にとれるかも？ ・野菜くず(夕食のあまりとか)でも、ベーコンを入れるだけ洋風になり、子どもが食べる。 ・娘がダイエットのため「デトックススープ」を毎朝飲んでいる。今日のファイトケミカルの理にかなっていると思った。
<p>わかっているけどできない。そんな人でも野菜から先に食べられる工夫、作戦は？</p>	<p>【お弁当】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピックに番号を書いて、1番は野菜にし、その順に食べるように誘導する。 ・野菜以外の料理をアルミホイル等でかくして、先に野菜を食べてからでないと、他のおかずが食べられないようにする。 ・弁当箱に「野菜から先に食べてねシール」を貼る。 ・「野菜から先に食べてねシール」を防水加工でつくる。 ・お弁当を三重の重箱にして、一番上の段に野菜を入れ、その段を食べないと、次の段が食べられないようにする。 <p>【聞く】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「野菜から先にいただきます」のあいさつを続ける。 ・昼の11時55分になったら有線放送で「そろそろお昼の時間です。お昼ごはんも野菜から先に食べましょう。」と放送する。 ・歌やメロディーにのせて野菜から先に食べるメッセージを伝える。例えば、スーパーで流れている魚の歌の様に。耳につくと離れない音楽を作る。

(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(第3回委員会)

グループ	感想・意見の内容
A	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなの取り組みが聞いて良かったし、たかチャレを通じてだいぶ野菜が習慣になってきたように思う。 ・この取り組みを続けて、10年後の健診でいい結果がでたらいいと思う。 ・おおい町に働きに行っているが、おおい町ではたかチャレのような取り組みはない。保健課が一方向的にすすめるのではなく、住民と一緒に楽しんで取り組んでいるところがすごいと思うし、どんどん隣の市町に広がってほしいと思った。 ・子どもたちの様子を見ると、野菜が当たり前のように感じていると野菜の名前をどんどん覚えていっているし、小さいころから野菜に触れ合える機会があって良いと思った。 ・色んな方向から野菜の取り組みが入ってきていると感じる。保育所の取り組みを子どもが親に伝えたり、大人もスーパーや町から野菜の取り組みが入ってきているし、すごい。 ・野菜ジュースを広める活動をしながら、色んなところで色んな人に出会えた。毎朝、野菜ジュースを続けておられる人もたくさんいるので、うれしい。 ・産業まつりのときに野菜ジュースを飲んで、初めて赤パプリカを口にしました。美味しくて、今まで買ったことのない赤パプリカなどの野菜を買うようになった ・野菜の取り組みを始めて、子どもも興味がわいてきたようで、食事の際には「今日は緑がないね・・・！」などと野菜の色を覚え、探せるようになった。野菜の取り組みが子どもにも伝わっていると感じた。 ・保育所でも野菜ジュースをしてほしいと思った！(保護者からも声あり) ・保育所での取り組みを通して、子どもたちは野菜そのものの味がわかるようになったと思う。野菜本来の甘味などを感じられたと思うし、これからは野菜ジュースなどを活用して「この野菜とこの野菜をかけたら、もっとこういう味になるんじゃないかな？」と考えながらできるのではないかとと思う。

グループ	感想・意見の内容
B	<ul style="list-style-type: none"> ・みなさん、真剣に取り組んでおられて大変感心した。人を動かすのは本当に難しいと思うが、大変なことをされたと思う。すばらしいと思った。 ・野菜の取り組みにかかわった人が15万という数に、単純に驚いた。 ・みなさんのアイデアがすごい！自分たちの企画の中で悩んでいたことなど、こうすれば上手くいったかもしれないというヒントをいっぱいもらうことが出来た。自分たちのこれからの取り組みの参考にさせてもらいたいと思う。特に子どもを対象にしていく時の媒体や見せ方が参考になった。 ・子どもに野菜を食べさせるということは、本当に難しいと思うのに、「すごく上手にされているな～」と感心した。 ・野菜の良いレシピがたくさん出来ている。ぜひ、舞鶴の「ふるるファーム」みたいに高浜でもこのレシピを使ったレストランをやってほしい。Copain（コパン）で出来るといいな。 ・今回、この取り組みを実施するにあたり、高浜営業所だけではなく、おい営業所や敦賀営業所にも声をかけたが、なかなか全体で取り組むことに同意を得るのが難しかった。しかし、会社自体で「安全衛生計画」に基づき、有所見者を5%減らしていく必要があるということを指摘することで、上手く同意が得られ会社全体の取り組みとして大変盛り上がり実施できた。個人の目標として多かったのは「減量」「腹囲減」「たばこの本数を減らす」「お酒の量を減らす」だった。取り組み自体は2月末までの予定で、3月の1週目の健康推進会議で取り組みの結果が出るので、保健課にも報告させてもらう。有所見者がどうなったかもまたみるのが楽しみだな～と思っている。 ・参加したい取り組みがいっぱいあったが、出来なくて残念だった。またレシピだけでもいただきたい。
C	<ul style="list-style-type: none"> ・「すごい！」の一言です。 ・勉強になった。いろんな人の協力があって実現している。最終的に出た数字に感動！ ・（この活動は）大きくなってきた。すごい。自分の周りだけでも広がっているのがわかる。みんなの力を合わせるとすごい大きな輪になってきた！ ・健診データとかには、効果が現れてきていないか？自分の周りでも、野菜のことを実行して健診結果がよくなった人などがいる。 ・何年もかけてやっているのだから、町全体に浸透していることを感じる。老人クラブは、昨年からのので昨年は知っている人は少なかったが、今年は、知っている人がぐっと増えた。時間をかけて取り組むこと、繰り返すことが大切だ。 ・食改として携わってきたが、役員になって、たかチャレ推進委員会で初めて知ったことがたくさんあった。 ・食改の年間行事が決まった後に、たかチャレ推進委員からの依頼が多く、食改の役員で対応することになり、今年は本当に大変だった。もっと早めに決めれば食改全体で対応できるが。 ・得るものが多くあった。企画者のみなさんの努力がすごい。自分自身は、これまで全く知らなかったが、こういう機会委員になり知ることができたが、私のように（たかチャレ推進委員会の活動を）知らない人に、どうやって知らせていくのか？ ・子どもが野菜から先に食べると、満腹になって他のおかずやごはんを食べられなくなると思っていたので、ジグザグ食べはとてもいい考えだと思った。
D	<ul style="list-style-type: none"> ・今年の取り組みは実行する人を増やすというのを目的にしていた。今回、ありんこでの企画は、子どもから父親への声かけにもなり、妻の話には素直ではない30歳代の男性でも実行に結びつきやすかった。また、父親が変わることで、家族への影響も大きいと感じた。 ・チャレンジ期間の取り組みを通して、実践している人は増えたと思うが、期間が終了してしまうとどうしても途絶えがち。継続できる仕組みや取り組みも必要だと思う。 ・今年は、野菜のスムージーをすすめていったが、高齢者の中には「身体にいいから」と寒くなっても続けている人もおられる。季節に合った情報提供が必要だと感じる。 ・男性は、妻ではなく同僚からの働きかけだと動きやすいと思う。今年、事業所が参加したことは、働き盛りの男性への介入としてはとても効果的だと思う。 ・野菜のスムージーでは、旬の頃に冷凍しておいた「いちご」を使うと、飲みやすくなりお勧め。旬の活かし方として、こんな提案もいいなと思う。 ・JAでは、今回の取り組みは女性部に任せていた。しかし、今日の発表を聞くと、男性でもできることがもっとあったように思った。来年からは、男性ももっとかかわっていきたいと思う。

グループ	感想・意見の内容
E	<ul style="list-style-type: none"> ・たかチャレ推進委員会を通して、いろいろな人とのつながりが生まれたからこそ出来た取り組みも多かった。また、(他組織の人などに)頼みやすくなった。「こんな人にこんなことが頼めるんだ!」という発見もあった。 ・自分で料理を作ったり、味わったりする体験は、自分で食べ物を選んだりしていく力につながるから、小さい頃から親がなんでもやっけてあげただけでなく、子どもに体験させるのは良いし、取り組んでいった方が良い。 ・森川さんから提供してもらったレシピを会社の食堂に通じる廊下においておくと、たくさんの方がとっていく。でも、1人暮らしや寮の人の関心は低めで、家から通っている人が多くレシピをとっていきように感じる。特に寮に住む人は、「寮の管理人さんが体に良い食事を提供してくれたらいい。」といった感じで、その人自身の行動を変えることにつながるの難しい。 ・例えば、普段は保育所と関わりがないような方々に、この取り組みを通して、保育所や児童の様子を見てもらったのもよかった。 ・他の委員さんの企画に協力したい参加したいものも多くあったが、企画の予定が1か月前くらいにわかるので、仕事との調整がうまくいかず協力できなかったことも多かった。 ・若者も野菜を先にたべるなどの情報はよく知っていると感じる。

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) 企画書シート

たかチャレ推進委員会*平成24年度企画* 企画書シート	
所属団体	担当者氏名
企画名	
企画の種類	①野菜から先に食べることを広める ②朝食にやさいを食べる人を増やす取り組み ③その他()
対象者	【性別】男・女【年齢】①0歳~3歳 ②保育園等の幼児 ③小学生 ④中学生 ⑤高校生 ⑥18~19歳 ⑦20代 ⑧30代 ⑨40代 ⑩50代 ⑪60代 ⑫70代 ⑬80歳以上/⑭全世代
* この企画のねらい	
* 具体的な内容	
* 実施時期	
* 協力をお願いしたい団体や人はありますか?その内容は?	
提出期日 7月19日(木) FAX 72-2081 (保健課行き) *表文不要	

(4) 野菜の企画 実施報告シート

平成24年度 野菜の企画 実践報告書 (企画につき1枚記入) たかやちし推進委員	
団体または氏名	記入者() (電話): _____
企画名 ※1企画につき1枚記入	なし・あり(変更点: _____)
企画の種類や対象者の変更はありましたか?	
どんなことができましたか? (具体的な内容)	
どのくらいできましたか? (実施日時・期間・回数・参加者数・チラシ配布数など)	
協力して一緒に取り組んだ人や団体があれば、その名前(団体名)、協力内容をご記入下さい。	
企画に参加した人の感想や反応、効果などはどうでしたか?	
企画のねらいは達成できましたか	出来た・出来ていない(理由: _____)
企画を実践しての感想をお書き下さい。(やってよかった! 楽しかった!うれしかった!等と思ったこと)	
企画を実践してみても、課題や反省点があればご記入下さい。	

*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。○で囲んで下さい。
 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(レシビ含む)などを作成された場合は、返信用の封筒に同封して下さい。
 作成していない ・ 作成した

(5) 企画以外の取り組みに関する実施報告シート

平成24年度 企画以外に実施したことがあれば、ご記入下さい。
 たかやちし推進委員

団体名または氏名 _____

①取り組みだ内容を具体的に書いて下さい。
 (取り組み内容、開催日時や参加者数など)

②取り組んでみての感想や参加者の反応などをご記入下さい。

①取り組みだ内容を具体的に書いて下さい。
 (取り組み内容、開催日時や参加者数など)

②取り組んでみての感想や参加者の反応などをご記入下さい。

(6) 他委員への協力内容報告シート

平成24年度
たかやち推進委員 他委員さんの企画に協力したことがあれば、ご記入下さい。

【記入例】

協力した企画名 がんばった身体にファイブ ケミカルスープ がんばる身体に野菜のチカラ 依頼者の団体名または氏名 松宮泰子さん	協力内容 はまなすマラソン前日に青郷公民館でスープの仕込み。 マラソン当日、スープ販売と保健課で作成協力した野菜のチカラやスープレシピを書いたチラシ配布のお手伝い。
協力した企画名	協力内容
依頼者の団体名または氏名	
協力した企画名	協力内容
依頼者の団体名または氏名	
協力した企画名	協力内容
依頼者の団体名または氏名	
協力した企画名	協力内容
依頼者の団体名または氏名	

(7) 「野菜のチカラ」使用報告シート

H24 野菜のチカラ 使用報告書

● 団体名 (もしくは個人名) _____

● 野菜のチカラの用途

用途	いつ、どこで	だれに	人数
①配布			
②説明			
③記事として掲載			
④その他			

*①～④のうち、実践したことのみお答えください。

他の人に情報提供して、感じたことや印象深い相手の反応などをお書きください。

ご協力ありがとうございました。

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、ご協力をお願いします。

設問(あてはまるものに○をしてください)	回答者1	回答者2
1 回答者の性別をお答えください。	男性・女性 20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳以上	男性・女性 20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳以上
2 回答者の年代をお答えください。	20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳以上	20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳以上
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
4 自身の健康に関心がありますか。	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
②朝屋夕の毎食、野菜を食べていますか。	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	はい・いいえ
④ストレスの解消法を持っていますか。	はい・いいえ	はい・いいえ
⑤1週間150分以上、自分にあった運動をしていますか。	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
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・週1日以上休肝日がある・休肝日はない	お酒は飲まない・週1日以上休肝日がある・休肝日はない
⑧週1回以上は歯と歯ぐきを手チェックしていますか。	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
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
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・聞いたことある・全く知らない	内容まで知っている・聞いたことある・全く知らない
平成23年秋の「健康チャレンジ期間」に、スーパーや学校、各団体等と協力して、野菜に関する情報提供や講座などを集中的に実施しましたが、ご存知でしたか。	参加もしくは活用した・内容は知っていたが、参加、活用していない・内容は知らないが、見たことある・全く知らなかった	参加もしくは活用した・内容は知っていたが、参加、活用していない・内容は知らないが、見たことある・全く知らなかった
①1日に350gの野菜を食べることが、糖尿病予防や高血圧予防に効果があることを知っていますか。	はい・いいえ	はい・いいえ
②1日に350gの野菜を食べるコツは、朝屋夕の毎食で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
③質問5-①野菜から先に食べている、②朝屋夕の毎食に野菜を食べている、のいずれかひとつでも「はい」と答えた方にお聞きします。 ①と②について、取り組むきっかけは何でしたか? あてはまる番号について、3つまで○をしてください。	<ul style="list-style-type: none"> ・もともと以前から取り組んでいた ・町内商業施設の店内広告やチラシ等を見て ・町内サークル等の料理教室などを通じて ・保育所や小中学生の子どもにも言われて ・保育所や小中学校の配布物を通じて ・健康カレンダー・広報たかはまや新聞折込みチラシをみて ・小学生ポスター展を見て ・家族、友人、知人にすすめられて ・保健課(保健指導/個別面談/有線放送など)を通じて ・テレビ・雑誌などをみて ・その他() 	<ul style="list-style-type: none"> ・もともと以前から取り組んでいた ・町内商業施設の店内広告やチラシ等を見て ・町内サークル等の料理教室などを通じて ・保育所や小中学生の子どもにも言われて ・保育所や小中学校の配布物を通じて ・健康カレンダー・広報たかはまや新聞折込みチラシをみて ・小学生ポスター展を見て ・家族、友人、知人にすすめられて ・保健課(保健指導/個別面談/有線放送など)を通じて ・テレビ・雑誌などをみて ・その他()

アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございます。

平成 24 年度 高浜町健康増進計画に関する取り組み報告書

平成 25 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