

**平成 21 年度  
高浜町健康増進計画に関する  
取り組み報告書**

平成 22 年 3 月

高浜町保健課

# 目次

<b>1. 保健課の取り組み</b> .....	<b>1</b>
1) 健康づくりを広めるための取り組み.....	1
(1) 住民への積極的な周知と情報提供.....	1
(2) 「健康チャレンジ期間」の有効活用.....	3
2) 健康分野別の取り組み.....	4
(1) 栄養・食生活.....	4
(2) こころの健康.....	6
(3) 運動・身体活動.....	6
(4) タバコ.....	8
(5) アルコール.....	8
(6) 歯の健康.....	9
(7) 健康チェック.....	10
3) ワークショップの実施.....	11
<b>2. ワークショップ結果</b> .....	<b>12</b>
1) ワークショップの概要.....	12
(1) ワークショップの目的.....	12
(2) ワークショップの参加者.....	12
(3) ワークショップの内容.....	12
(4) ワークショップ参加者に対する事前アンケートの実施.....	12
2) 平成21年度の取り組みについて.....	13
(1) 保健課の取り組み.....	13
(2) 関係機関の取り組み等（事前アンケート結果等より）.....	13
(3) 個人の取り組み等（事前アンケート結果より）.....	15
(4) 平成21年度の取り組み状況を振り返って（グループ作業結果より）.....	18
3) 平成22年度以降の取り組みについて.....	20
(1) 保健課担当者の考える「今後の高浜町における健康づくりの進め方」.....	20
(2) 今後の健康づくりの進め方についてのアイデア（グループ作業結果より）.....	21
<b>3. 今後の取り組みについて</b> .....	<b>24</b>
<b>資料編</b> .....	<b>28</b>
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.....	28

# 1. 保健課の取り組み

## 1) 健康づくりを広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1年目にあたる平成21年度には、「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」を広めるために、『住民への積極的な周知と情報提供』と『健康チャレンジ期間』の有効活用』をベースに取り組みを進めました。

### (1) 住民への積極的な周知と情報提供

「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、様々な媒体を積極的に活用するとともに、これまでとは違った周知・情報提供を進めました。

#### ① 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

平成20年度のワークショップで出された意見をもとに、保健課において実施しているさあきっとスリムトレーニングのDVDをトレーニング参加者や講師に協力を頂いて作成し、高浜町有線テレビ放送(5チャンネル)で放映しました。



DVD撮影の様子

保健センターに訪れた親子や町長に出演を依頼し、「たかはま健康づくり10か条」のPR映像を作成し、さあきっとスリムトレーニングのDVDとともに高浜町有線テレビ放送(5チャンネル)で放映し、PRを図りました。



「たかはま健康づくり10か条」PR映像



## ②町内の商業施設や公共施設等への「たかはま健康づくり 10 か条」啓発ポスターの掲示

「たかはま健康づくり 10 か条」を広く町民に知ってもらうため、「たかはま健康づくり 10 か条」の啓発ポスターを作成するとともに、公共施設や駅、区の掲示板や、多くの住民が利用する町内の商業施設（スーパー、個人商店、コンビニエンスストア）等に掲示しました。



町内各所で掲示されたポスター

## ③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」とタイアップし、1日に必要な野菜の摂取量 350グラムを知ってもらうためのはかりを店内に設置するとともに、「たかはま健康づくり 10 か条」のPRを図りました。



きなーれに設置したはかり

## ④様々な媒体を活用した「たかはま健康づくり 10 か条」のPR

◎今までのように紙ベースで計画概要版を配布するのではなく、日常生活で長く活用してもらえるように、「たかはま健康づくり 10 か条」を印刷したクリアファイルを作成し、「たかはま健康チャレンジプラン」の概要版とともに町内の各世帯に配布しました。

◎保健課での年間郵送数は 10,000 通程度となっていることから、それらに使用する封筒に「たかはま健康づくり 10 か条」を印刷し、効果的な 10 か条のPRを図りました。

◎保健課のホームページや健康カレンダー、広報たかはまなど既存配布物に「たかはま健康づくり 10 か条」を掲載しました。

## ⑤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

保健課や関連機関・団体などが子どもや大人、親子など各世代を対象に実施している様々な既存事業を活用して、「たかはま健康づくり 10 か条」を踏まえた健康づくりに関する情報や学習機会などの提供を進めました。

## ⑥新聞折り込みチラシを活用した健康づくり事業の案内・PR

新聞の折り込みチラシを活用して、健康講座の案内などを行いました。その結果、案内した健康講座については、多数の申し込みや、これまで保健事業に参加していない人の参加を得ることができ、PR手法として一定の効果を挙げることができました。

## (2) 「健康チャレンジ期間」の有効活用

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ヶ月間を「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、各種がん検診、長寿健診等の実施
  - ・ メタボリックシンドローム予防&対策講座を食生活改善推進員と連携して開催
  - ・ 健康講座を集中的に実施
  - ・ 健康ウォークでのウォーキング講座を開催
  - ・ 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
  - ・ 特定健診・長寿健診会場でストレスチェックや相談機関案内を実施
  - ・ タバコを語る会（愛煙家座談会）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
メタボリック シンドローム予防 & 対策講座 (特定保健指導 での情報提供)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■特定保健指導初回グループ支援にて、対象者に、10 か条などを踏まえ、日常生活に取り入れやすく、効果的な食生活改善の方法等を説明した。</li> <li>■講座の準備や進行にあたって、食生活改善推進員に協力してもらい、推進員自身や周囲への情報普及に努めた。</li> </ul> ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>●参加者の行動目標に第1～3条を盛り込むことで減量の効果がみられた。</li> <li>●食生活改善推進員を通して、参加者以外への波及効果がみられた。</li> <li>●媒体等を工夫し、少人数のグループで実施したため、効果的な情報提供ができた。</li> </ul>
さあきっとスリム トレーニングでの 情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>■参加者に対して、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。 (主な参加者は60～70歳代の女性)</li> </ul> ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>●参加者に個々の特性にあった食欲コントロール法を覚えてもらえた。</li> <li>●参加者が主に家庭において食事をつくる役割を担う主婦層が多いため、家族への波及効果が期待できる。</li> <li>●集団での講座のため、個々の目標の確認やアドバイスなど、個別支援ができなかった。</li> <li>●今後は対象者の年齢層などを設定した情報提供が必要である。</li> </ul>
食に関する講座等 で食生活に関する 10か条をPR	<ul style="list-style-type: none"> <li>■男性料理教室や高浜町文化祭での試食提供(ともに食生活改善推進員主催事業で配布したレシピにて、第1、2条を紹介し、野菜の必要量や先に食べる根拠等も併せてPRした。)</li> <li>■親子あそび講座「わんぱくKIDS」(子育て支援センター事業)において、手づくりおやつレシピの中で第3条を紹介した。</li> </ul> ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>●少数ではあるが、男性や普段健康講座等に参加しない人、さらには子育て世代に対して食生活に関する10か条をPRできた。</li> <li>●レシピ等に10か条を記載するだけではなく、簡単な説明やパネル等の展示も併せて実施すると効果的である。</li> </ul>



食生活改善推進員の研修会の風景



わんぱくKIDSでのレシピによるPRの様子

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
健康講座 (栄養教室)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 外部講師に委託する健康講座において、特定健診の積極的支援、動機付け支援、早期支援の対象者を中心に、10か条の内容を活用し、食生活について学ぶ場を提供した。</li> <li>※健康チャレンジ期間にも実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜不足を感じる参加者が多く、効果的な情報提供、意識づくりができた。</li> <li>● 新聞の折込チラシによる広報により、多くの参加者を得た。</li> <li>● 講座に関連しない10か条についてもPRを積極的に実施する必要がある。</li> </ul>
高浜市場きな一れへのはかりの設置	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ きな一れ店内に購入する野菜の量が分かるよう、購入者が自由に使用できるはかりの設置を依頼するとともに、第1、2条の情報を提示してもらった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 町内の商店と協力関係を構築し、町民に対して、10か条を踏まえた効果的な普及啓発に取り組むことができた。</li> </ul>
わくわく☆ちびっこ食体験クラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1～3歳児と保護者を対象に、地域の人々等の協力のもと、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。</li> <li>■ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 地域住民と子育て世代や、参加者同士の交流が生まれるとともに、子育てに関する情報交換もできた。</li> <li>● 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。</li> </ul>



健康講座の様子

## (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
特定健診・ 長寿健診での ストレスチェック	<p>■特定健診や長寿健診の受診者を対象に、ストレスチェックを実施し、自分のこころの状況を知ってもらうとともに、ストレスチェックの結果から、リスク保持者に対して相談機関や対応に関する情報提供を実施した。また、ハイリスク者には面接相談や関係機関の紹介を行った。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診を活用して、多くの人にこころの健康を考える機会を提供できた。</li> <li>●リスク保持者やハイリスク者を発見し、関係機関の紹介やサービスにつなげ、重症化の予防ができた。</li> <li>●県事業を活用したことで、スムーズに取り組みを進めることができた。</li> <li>●健診時の取り組みであったため、時間的な制約などもあり、当日に面接につなげられたケースが少なかった。</li> <li>●対象者が健診受診者に限定されてしまうため、チェックリストの配布方法等を再検討する必要がある。</li> </ul>
さあきっとスリム トレーニングでの 情報提供	<p>■参加者に対して、アロマセラピストがストレス解消法の一例としてアロマオイルの効能等を説明し、参加者にアロマオイルの調合など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"> <li>●ストレス解消法の紹介などを通じて、ストレスについて考えるきっかけづくりや情報提供ができた。</li> <li>●実際にアロマオイルを持って帰ってもらい、自宅でストレス解消を実践してもらえた。</li> <li>●様々な角度からの情報提供のためにも、地域住民のストレスに関する現状把握・分析が必要である。</li> </ul>

## (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 (運動教室)	<p>■外部講師に委託する健康講座において、特定健診の積極的支援、動機付け支援、早期支援の対象者を中心に、運動の習慣化や運動の実践による減量などを目的し、運動教室を通じて、運動に関する情報提供や実践の場を提供した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●普段運動をしていない人たちが取り組みやすい運動を提示することができた。</li> <li>●男性参加者やリピーターが多かった。</li> <li>●参加者の意識の変化が把握できていない。</li> <li>●最も参加して欲しい積極的支援対象者や40～50歳代の参加が少ないため、参加者を増やすための工夫が必要である。</li> </ul>



取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>さあきっとスリムトレーニング</p>	<p>■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）の健康教育を実施した。（月2回開催）</p> <p>■広報たかはまや健康カレンダーを活用し、スリムトレーニングの周知を図った。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●減量に成功した、腰痛、ひざ痛が緩和されたといった報告を受けており、一定の効果を得ている。</p> <p>●参加者数が減少傾向にあり、固定化しつつある。また、参加者の平均年齢が60歳代前半であり、若い世代の参加が少ない。</p> <p>●子育て世代への広報の工夫が必要である。</p> <p>●参加者がスリムトレーニングの効果などを知る機会をつくる必要がある。</p>
<p>さあきっとスリムトレーニングの有線テレビでの放映</p>	<p>■平成21年度ワークショップで出された「有線放送の活用」をヒントに、参加者等の協力を得て、さあきっとスリムトレーニングのDVDを作成し、その周知や活用促進を目指して有線テレビで放映した。</p> <p>■10か条についても併せて有線放送にて周知啓発を実施した。</p> <p>※健康チャレンジ期間から放映</p>	<p>●さあきっとスリムトレーニング参加者のモチベーションの向上につながった。</p> <p>●有線放送による周知啓発の効果は具体的には不明であるが、「テレビを見た」「DVDを貸し出してほしい」などの声が度々聞かれた。</p>
<p>ウォーキング講座</p>	<p>■手軽な運動であるウォーキングを安全、効果的に実践するため、健康ウォークで、初心者向けと実践者向けの2パターンのウォーキング講座を開催した。</p> <p>■ウォーキング開始時のウォーミングアップや終了時のクールダウン講座も実施した。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●健康ウォーク時に開催し、参加者の運動レベルに応じた情報提供や個別指導等も実施したため、参加者の満足度が高かった。</p> <p>●健康ウォーク参加者が減少傾向にあるため、参加者を増やすための対策が必要である。</p>



健康講座（運動教室）の様子



## (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 (喫煙者座談会)</p>	<p>■平成21年度ワークショップで出された「喫煙者の座談会」をヒントに、町内喫煙者に声をかけ、ファシリテータの進行のもと、座談会形式で喫煙者のタバコに関する意識や動向の把握やタバコと健康に関する情報提供、自発的な禁煙の促進を試みた。 ※健康チャレンジ期間から実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙者の生の声から、その意識等の把握ができた。</li> <li>●参加者とともに高浜町オリジナルの喫煙マナーを考案した。</li> <li>●喫煙マナーの周知や夏のイベントと合わせた分煙モデルの実施など、次年度に向けて検討している。</li> <li>●禁煙自体を支援する活動にはつながらなかった。</li> </ul>



タバコを語る集いの様子

## (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
<p>さあきっとスリム トレーニングでの 情報提供</p>	<p>■参加者に対して、保健師がアルコールと肝臓に関する情報提供や、休肝日をもうける必要性について忘年会、新年会対策を合わせて具体的な説明を行った。 (主な参加者は60~70歳代の女性)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●参加者にはアルコールを飲まない人が多く、効果的な情報提供ができなかった。</li> <li>●今後は、実際にアルコールを飲む人を対象とした情報提供が必要である。</li> </ul>

## (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	<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の情報提供を行った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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知ってもらう機会づくりができた。</li> <li>●歯みがきに関する情報提供とともに、お菓子のダラダラ食いの影響等、色々なケアの方法についての情報提供ができた。</li> <li>●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、環境設定や媒体を検討する必要がある。</li> </ul>
1歳6か月健診個別ブラッシング指導	<p>■1歳6か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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保護者に対して、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行うことができ、保護者のケア技術が向上した。</li> <li>●1歳6か月健診から3歳児健診の間に虫歯になる子どもが多く、乳幼児期を通しての歯のケアや食生活改善に向けた、効果的な指導や情報提供が必要である。</li> </ul>
親子あそび講座わんぱくKIDSでの情報提供	<p>■親子あそび講座「わんぱくKIDS」で配布する手作りおやつレシピに、「幼児の虫歯予防（おやつの食べ方や歯磨き）」や「大人の歯のケア」についての情報を記載し、歯のケアに関する情報提供を行った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子育て世代に対して、既存の講座を活用し、歯のケアに関する情報やチャレンジプランについてPRすることができた。</li> <li>●レシピへの情報記載のみで、一方的な情報提供となっているため、声かけや簡単な説明などができるようにしたい。</li> </ul>

## (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
メタボリック シンドローム予防 & 対策講座 (特定保健指導 での情報提供)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 特定保健指導初回グループ支援にて、健診結果の見方や食・栄養の情報提供とともに、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。</li> <li>■ 講座の準備や進行にあたって、食生活改善推進員に協力してもらい、推進員自身や周囲への情報普及に努めた。</li> </ul> ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参加者が行動変容を起こし、生活習慣の改善につながっている。</li> <li>● 参加者が行動目標に「体重をはかること」を挙げたことで、減量することができている。</li> <li>● 健康づくり推進員を通して、参加者以外への波及効果がみられた。</li> <li>● 減量への意識づけを行い、食・運動面での情報提供を実施することで、具体的な目標設定ができたが、運動面での情報提供を充実する必要がある。</li> </ul>
乳がん自己検診法 に関する講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 平成 21 年度の健康づくり推進員研修会において、和田診療所医師を講師に、がん検診の重要性に関する講義と、乳がんの自己検診法の講座を実施した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康づくり推進員自身が検診の必要性について理解を深める機会をもつことで、各地区での受診勧奨につながった。</li> <li>● 健康づくり推進員自身の健康づくりにつながる情報提供ができた。</li> <li>● 平成 22 年度は、特定健診や各種がん検診に対する理解を深めるための研修を再検討する必要がある。</li> </ul>
体重記録表の配布	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ メタボリックシンドローム予防&amp;対策講座で特定保健指導の対象者に、体重記録表を配布し、体重をはかり、記録をつけることを勧めた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参加者の行動目標に第 10 条を盛り込むことで減量の効果が出ている。</li> <li>● 食生活改善推進員、健康づくり推進員を通して、参加者以外への波及効果がみられた。</li> </ul>
特定健診や がん検診の 受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 広報たかはまや町ホームページにおいて特定健診やがん検診に関する情報提供を行うとともに、新聞折り込みチラシを活用した PR を実施した。</li> <li>■ 個人通知を行うとともに、過去 2 年間健診を受診していない人に対して勧奨葉書で通知した。</li> <li>■ J A ・ 商工会 ・ がん検診推進医と連携し、各機関の広報誌に検診に関するメッセージや日程を掲載した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受診勧奨により、健診等の受診者数が増加した。</li> <li>● 未受診者への受診勧奨のためのシステムがないため、勧奨対象者の抽出に手間がかかる。</li> <li>● 健診等に申し込みをしていない人への効果的な受診勧奨が必要である。</li> <li>● 受診対象者の未受診理由に応じた受診勧奨を行っていく必要がある。</li> </ul>

### 3) ワークショップの実施

「たかはま健康チャレンジプラン」を『生きた計画』として推進するため、計画策定時のワークショップメンバーを中心に、平成 21 年度の健康づくりに関する取り組みを振り返り、平成 22 年度以降の取り組みへのアイデアを抽出するとともに、「計画を推進・管理する組織」の設置に向けて、ワークショップを開催しました。

ワークショップの詳細や結果等については、次頁以降を参照してください。



## 2. ワークショップ結果

### 1) ワークショップの概要

#### (1) ワークショップの目的

行政と住民の協働により「たかはま健康チャレンジプラン」を推進していくため、以下の項目をワークショップの目的としました。

- ① 「たかはま健康チャレンジプラン」の推進状況に関する情報提供と情報共有の場にする
- ② 新たな取り組みなどのアイデアを収集する場にする
- ③ 参加者・参加団体に、自身が「たかはま健康チャレンジプラン」の推進主体・担い手であるということに気付いてもらう場にする
- ④ 参加者の健康教育の場にする

#### (2) ワークショップの参加者

平成 20 年度に実施した「たかはま健康チャレンジプラン」策定時のワークショップ参加者を中心に、地域住民や行政職員、関連機関・団体等の関係者や健康に関する専門職など 24 人の方に参加いただきました。

#### (3) ワークショップの内容

以下の項目に沿って、ワークショップを実施しました。（実施日時：平成 22 年 3 月 10 日 13:00～15:00）

- ① 平成 21 年度の保健課の取り組みの報告
- ② 平成 21 年度の関係機関や個人の取り組み等の報告（事前アンケートの結果等から）
- ③ 平成 21 年度の取り組みを振り返っての感想等の整理（グループ作業）
- ④ 保健課担当者の考える「今後の高浜町における健康づくりの進め方」等について
- ⑤ 健康づくりに取り組むにあたって（ミニ講話）
- ⑥ 今後の進め方についてのアイデア出し（グループ作業）

#### (4) ワークショップ参加者に対する事前アンケートの実施

ワークショップ参加者を対象に、ワークショップ開催前に事前アンケートを実施し、所属している団体・機関等や個人の平成 21 年度の取り組みや意識等の把握を進めました。

## 2) 平成 21 年度の取り組みについて

### (1) 保健課の取り組み

P1～11 の「1) 保健課の取り組み」を参照

### (2) 関係機関の取り組み等（事前アンケート結果等より）

#### ①関係機関等の平成 21 年度の取り組み状況

関係機関等	取り組み内容、実績など
高浜町婦人会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単で楽しいニュースポーツ(スティックリング) ：年 1 回 20～30 名参加</li> <li>・料理講習会（細切り昆布を使った健康料理の講習会） ：2/16 約 20 名参加</li> </ul>
C's cooking room (育児サークル)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士さんによる食育の料理教室：月 3 回毎回 8 名前後参加</li> <li>・管理栄養士安原さんの食育講習会：年 1 回約 15 名参加</li> </ul>
きらり(育児サークル)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主に子育て中に出てくる不安、ストレス等に対する意見交換やアドバイス（研修など）：月 1 回 7～12 名程度参加</li> </ul>
タバコグループ(平成 20 年度ワークショップグループ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙者(愛煙家)の座談会：3 回実施 延べ 19 名参加 タバコの害についての学習、喫煙マナーの考案</li> </ul>
食生活改善推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健課事業に協力(メタボ予防講座・わんぱく KIDS)</li> <li>・文化祭にて野菜料理の試食を実施、レシピと一緒に野菜の効果的な食べ方を紹介</li> <li>・男性対象の料理教室の実施</li> <li>・研修：4 回</li> </ul>
和田診療所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住民対象の健康相談会と日々の診療での健康指導 健康相談会：9/30 9 名参加、3/24 3 名参加</li> </ul>
高浜小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏冬休み中に体重を毎日測るように、カレンダーを作って勧めた</li> <li>・歯みがきの指導：全クラスで実施</li> <li>・ストレスマネジメント：全クラスで実施</li> </ul>
青郷小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがき指導：年 1 回全学年で実施</li> <li>・ストレスマネジメント：年 1 回全学年で実施</li> <li>・学校保健委員で給食について取り上げ、健康委員による発表や 4～6 年の意見交換を実施</li> <li>・PTA、生産者グループ代表の方、学校医のお話</li> </ul>
内浦小・中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健学習、保健指導の実施</li> <li>・10 か条ポスターの掲示と周知</li> </ul>
高浜中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健だより等を使用した保健指導(早寝、早起き、朝ごはんなど)</li> <li>・栄養指導(食教育) など：年 1 回 2～3 年生対象</li> <li>・薬物乱用防止教室</li> </ul>
高浜町教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教育委員会主催事業(健康ウォーク、中央体育館の一般公開&amp;ニュースポーツ教室、スティックリング大会)</li> <li>・県民スポーツ祭選手派遣事業</li> <li>・スポーツ少年団事業(団結式、冬季交流大会、各種研修会)</li> <li>・体育協会委託事業(各区対抗女子ソフトボール大会、各区対抗軟式野球大会、各区対抗壮年ソフトボール大会、綱引大会、ジュニア綱引大会、各区対抗女子バレーボール大会)</li> <li>・実行委員会開催事業(BEACH FOOTBALL In 若狭高浜、若狭高浜はまなすマラソン等)</li> </ul>
高浜町まちづくり課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育事業で地場産の食材を積極的に使用 ：まちの駅、コパン日替わりシェフ、イベントなど約 14 回</li> </ul>

## ②関係機関等の「たかはま健康づくり 10 か条」の取り入れ状況

関係機関等	取り組み内容、実績など
C's cooking room (育児サークル)	・食育の料理教室の時、「たかはま健康チャレンジプラン」の内容をメンバーに話し、「たかはま健康づくり 10 か条」の栄養食生活分野（第1～3条）を活動目標に取り入れた。
タバコグループ（平成 20 年度ワークショップグループ）	・愛煙家座談会 3 回開催。禁煙は無理だが、喫煙マナーの向上について考えた。1 時間禁煙道場、禁煙登山、吸いながらクリーン活動、吸殻だけを捨てるクリーン活動などを企画。
食生活改善推進員	・保健課メタボ予防講座に野菜 350g のとりかた情報提供（第 2 条） ・文化祭にて野菜料理試食提供（第 1、2 条） ・野菜 70g のレシピ考案などの研修（第 2 条） ・わんぱく KIDS で第 3 条を実施（親子が集う場で手作りおやつ提供）
和田診療所	・診療所に「たかはま健康づくり 10 か条」を提示 ・診察での指導に「たかはま健康づくり 10 か条」を取り入れている
青郷小学校	・歯みがき指導で「自分の歯ぐきを見ること」（第 8 条）を取り入れた
内浦小・中学校	・「たかはま健康づくり 10 か条」ポスターの掲示と周知
高浜町教育委員会	・「たかはま健康づくり 10 か条」を健康ウォークのクイズで出題
高浜町まちづくり課	・日替わりシェフの日に会場に「たかはま健康づくり 10 か条」を提示
高浜町保健課	・保健事業に「たかはま健康づくり 10 か条」を取り込んで実施

## ③関係機関等の平成 21 年度の取り組みを振り返って

平成 21 年度の取り組みを振り返って思うことについては、「（取り組みを実施することで）効果があった」や「楽しかった」という意見とともに、「（取り組みの）PR が甘かった」「クチコミで少しずつ広がりつつあるが、今後 PR の方法などを検討する必要がある」「参加者を増やすためのアドバイスが欲しい」など取り組みの PR に関する意見も多くありました。

## ④関係機関等が今後実施する（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、「現在の取り組みを継続したい」という意見とともに、「専門家などの協力を得て現在の取り組み内容を充実したい」や「新たな取り組みを実施したい」という意見も挙がっています。

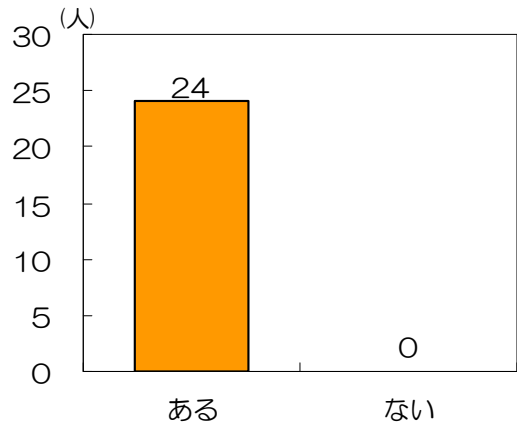
### (3) 個人の取り組み等（事前アンケート結果より）

#### ①「たかはま健康づくり 10 か条」の普及状況について

「たかはま健康づくり 10 か条」を町内でみかけたことがあるかについては、アンケートの全回答者（24人）が「ある」と回答しています。

見かけた場所、ものについては、「広報たかはま」や「サニーマーケット」「保健センターの封筒」などが多く挙がっており、ワークショップ参加者に限れば、町内での「たかはま健康づくり 10 か条」の広報・PRを認知していることがわかります。

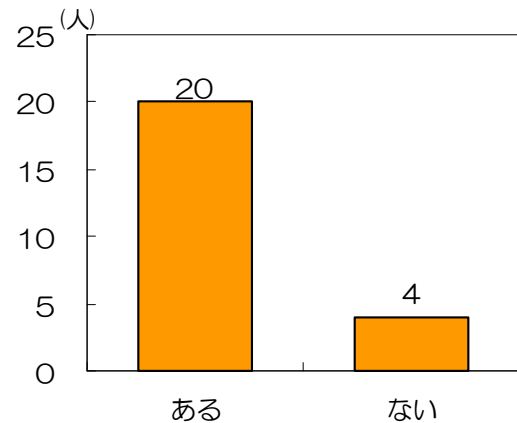
【10か条を町内でみかけたことはありますか？】



自身が「たかはま健康づくり 10 か条」を誰かに話したことがあるかについては、20人が「ある」と回答しています。

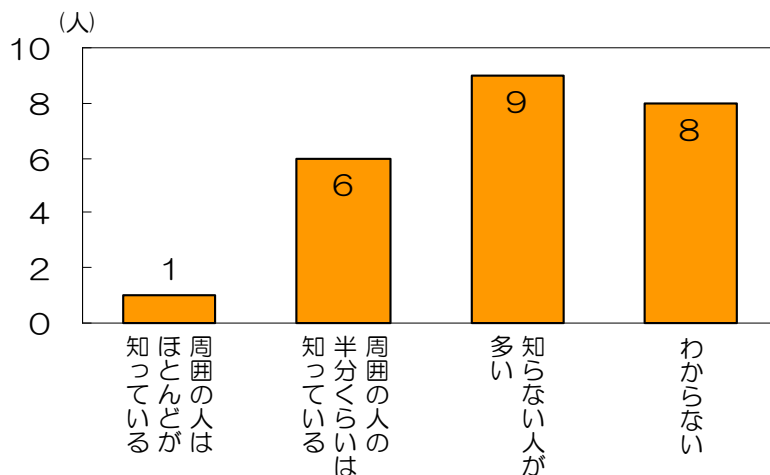
話した相手については、「家族（家庭で）」が最も多く、「知人・友人」や「職場で話した」などが続いており、ワークショップ参加者に限れば、くちコミによる「たかはま健康づくり 10 か条」の波及が進んでいることがわかります。

【10か条のことを誰かに話したことがありますか？】



周りでの「たかはま健康づくり 10 か条」の普及状況については、「知らない人が多い」が9人で最も多く、「わからない」（8人）、「周囲の半分くらいは知っている」（6人）、「周囲の人はほとんど知っている」（1人）となっており、「たかはま健康づくり 10 か条」については、さらなる普及・PRが必要と考えられます。

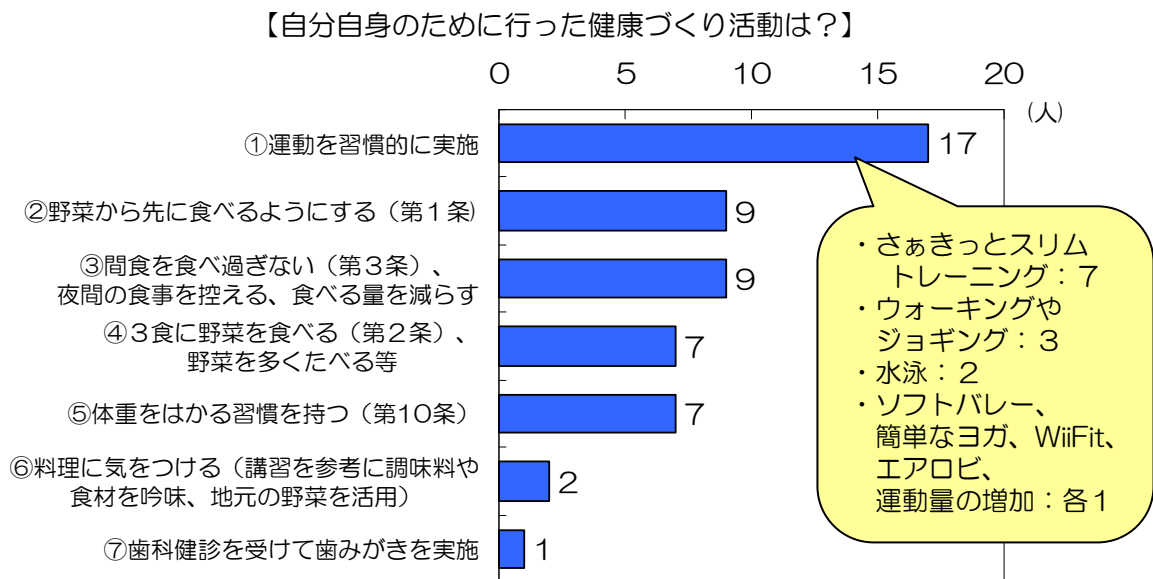
【あなたの周りで「たかはま健康づくり 10 か条」を知っている人はいますか？】



## ②自分自身のための健康づくり活動について

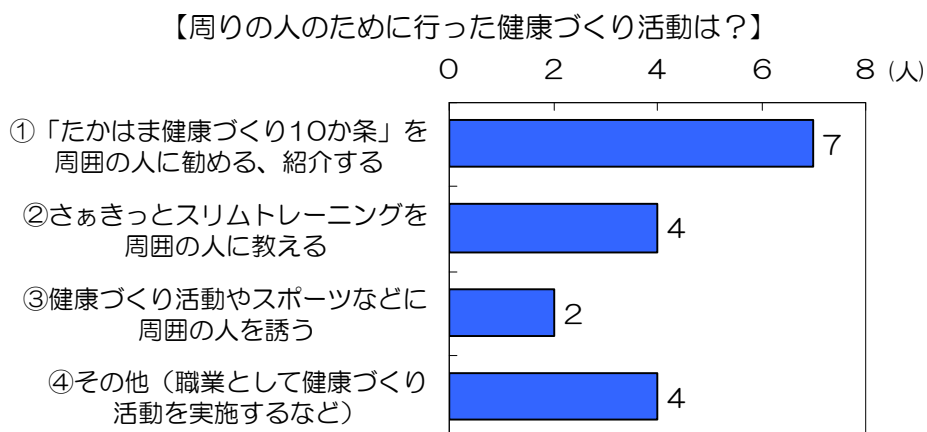
平成 21 年度に取り組んだ自分自身のための健康づくり活動については、「運動を習慣的に実施」(17人)が最も多く、「野菜から先に食べるようにする」や「間食を食べ過ぎない、夜間の食事を控える、食べる量を減らす」(ともに9人)などが続いています。全体では栄養・食生活に関する取り組み(たかはま健康づくり 10 か条の第1～3条関連の取り組み)が多くなっています。

一方、「運動を習慣的に実施」の具体的な内容としては、「さあきっとスリムトレーニング」が(7人)最も多く、「ウォーキングやジョギング」(3人)、「水泳」(2人)などが続いています。



## ③周りの人に行った健康づくり活動について

平成 21 年度に周りの人に行った健康づくり活動については、「たかはま健康づくり 10 か条を周囲の人に勧める、紹介する」が7人で最も多く、「さあきっとスリムトレーニングを周囲の人に教える」などが続いており、自身が得た健康づくりに有効な情報や技術を周囲に教えたりする活動が多くなっています。特に、「さあきっとスリムトレーニングを周囲の人に教える」については、地域で定期的に教えている人などもおり、住民主体の取り組みに発展しています。





#### ④個人が今後取り組んでみたい健康づくり活動

自分自身のために取り組んでみたい健康づくり活動としては、「新たに体を動かす機会をつくりたい」や「現在の取り組みを継続したい」「食事の内容に気をつける」「間食を控える」等が挙がっており、運動や栄養・食生活に関する活動が大半を占めています。

一方、周囲の人のために取り組んでみたい健康づくり活動としては、「現在の取り組みを継続したい」や「何かしたい」「お手伝いしたい」といった意見が挙がっています。また、「健康づくりの仲間をつくって、健康づくりに誘ったり、誘われたりしたい」という意見もありました。



3月10日 ワークショップ風景

#### (4) 平成 21 年度の取り組み状況を振り返って（グループ作業結果より）

平成 21 年度の保健課や関係機関等、個人などの取り組みを振り返って、グループにおいて意見交換をした結果を以下に整理します。

##### ①たかほま健康づくり 10 か条の普及活動等について

###### ■子どもにもわかりやすく、説明・指導しやすい「子ども用 10 か条」をつくったらどうか

###### 【関連意見】

- 学校の教職員間では話題にしやすいが、子どもに対してどのように 10 か条を周知したらいいのか。
- 学校での体重測定のために 10 か条を個別に紹介したが、子どもに指導しにくい。
- 第 1 条「野菜から先に食べる」は、マナーや主菜・副菜の関係上、子どもには指導しにくい。
- 子ども用の 10 か条（3 か条、5 か条）があれば対応しやすいのではないか。
- 子どもに 10 か条の理由や効果などを教えてあげたいが、そのように教えてあげたらいいのか分からない。子どもにもわかるような 10 か条があればいいのでは。
- 小中学生の歯や目の状況を見ると、福井県や大飯郡は結果が悪いので、子ども用の 10 か条に関連する項目を入れるなど、小中学校、保育所と保護者で何か取り組みができればいいのではないか。

###### ■配布物やポスター、封筒などの啓発媒体の改善・充実を

###### 【関連意見】

- クリアファイルを全戸配布していたが、10 か条をミニポスターにしてパウチ加工すればいいのではないか。
- 10 か条については、ぬれても OK で冷蔵庫などに貼れるようにしてほしい。
- 10 か条はスケジュール帳などに入れることができるようなサイズにしてほしい。
- 健康に対する関心や意識が高くないと 10 か条のポスターをみても「なるほど！」とは思わない。まずは、10 か条のアピールのために“のほり”を活用すればいいのでは。
- 10 か条のポスターについては、1 条ずつピックアップして作成してもいいのではないか。
- 保健課の封筒に 10 か条を印刷するのは良いアイデアだと思う。1 条ずつにして、もう少し理由などを印刷してもらったら、興味を持てるし、理由もわかっていいのでは。毎回内容が違くと楽しみにもなる。
- 普通の住民は、10 か条が目にとまっても「何？」で終わってしまうので、「なぜ取り組むとよいのか？」「どんな理由で？」など 10 か条の根拠などが分かるようにしてほしい。
- 広報はあまり見ていない。

###### ■イベントなどを活用した普及活動の展開

###### 【関連意見】

- 町などのイベントの参加賞に 10 か条をプリントすれば PR になるのではないか。
- いろいろなイベントに行って、賞品などに 10 か条のラベルを貼って PR すればいいのではないか。

###### 【その他の関連意見】

- 一人ひとりが“マイプラン”として 10 か条の中から自分ができることを選び、公に宣言や掲示などをして、その後の取り組み状況なども公開すると、PR になるのではないか。
- 今回のワークショップの事前アンケートで 10 か条の PR について意識するようになってから、町のいたるところに 10 か条があることがわかった。
- ダイエットなどの話をする際、第 1～3 条などが話題にのぼる。

## ②さあきっとスリムトレーニングについて

### ■若い人、子育て世代も参加しやすいようにしてほしい

#### 【関連意見】

- さあきっとスリムトレーニングに参加してみたい。子ども連れでもさあきっとスリムトレーニングに参加できればいいのでは。例えば午前中に子連れの母親を対象とした教室を開催してみてもどうか。
- さあきっとスリムトレーニングは高齢者ばかりが参加しているイメージがある。若い人も注目しているので、もう少し行きやすいように、また親子で参加できるように工夫してほしい。
- さあきっとスリムトレーニングは体重をはかられるイメージがあるので行きにくい。

### ■PRの充実を図ってほしい

#### 【関連意見】

- さあきっとスリムトレーニングは知っているが、いつやっているのかは知らない。情報が伝わりきっていないし、目にして素通りしてしまう。
- さあきっとスリムトレーニングをやっていることは知っているが、日時などのPRをもう少しやる必要があるのではないかと。

#### 【その他の関連意見】

- さあきっとスリムトレーニングなどで自分の血液や骨密度などのデータを知ることができれば参加する人が増えるのではないかと。
- さあきっとスリムトレーニングはビデオで見たが実践までには至っていない。

## ③取り組み全体について

### ■色々な取り組みが進められており、感心する

#### 【関連意見】

- 色々な人が色々な取り組みを進めており、すごいなと思った。
- みんな地道にコツコツと取り組みをやっていてスゴイと思った。そして、もっとサークルや自分自身でできることがあったのではと反省している。
- 自分以外にも健康づくりなどに取り組んでいる人がいてうれしかった。

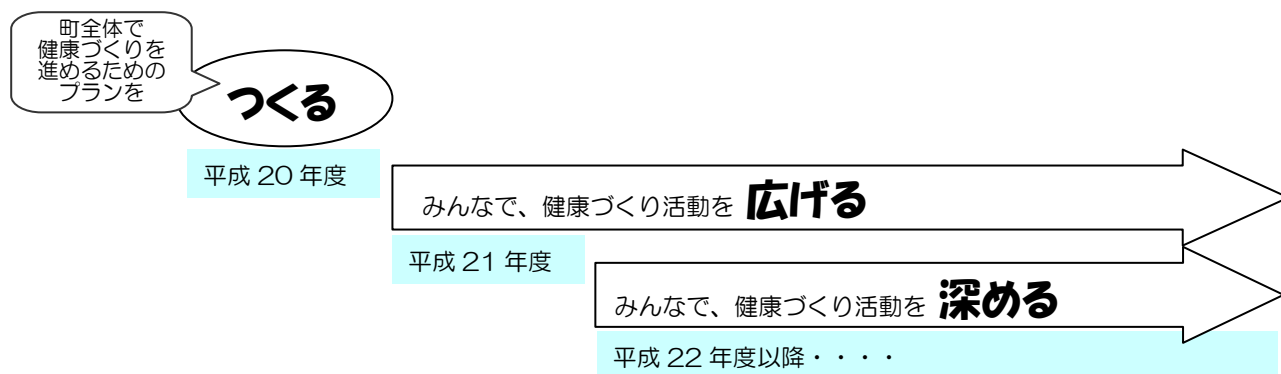


3月10日 ワークショップ風景

### 3) 平成 22 年度以降の取り組みについて

#### (1) 保健課担当者の考える「今後の高浜町における健康づくりの進め方」

- 平成 20 年度は町全体で健康づくりを進めるため「たかはま健康チャレンジプラン」を「つくる」
- 平成 21 年度は健康づくりを「広げる」
- 平成 22 年度以降は健康づくりを「広げる」とともに「深める」



## (2) 今後の健康づくりの進め方についてのアイデア（グループ作業結果より）

今後、高浜町において健康づくりを「広める」、さらには「深める」ために、個人や仲間同士、地域でどのような取り組みができるかについて、グループでアイデア出しをした結果を以下に整理します。

### ①個人でできること

#### ■具体的な目標を立てて健康づくり活動に取り組む

##### 【関連意見】

- さあきっとスリムトレーニングを週3回にしたい
- 1日5分間運動する
- 1週間に1日休肝日をつくる
- 10分間の階段ふみ（800歩位）
- 運動日（時間）を設定する（週1回からはじめる）

#### ■「たかはま健康づくり 10か条」の積極的な活用

##### 【関連意見】

- 「たかはま健康づくり 10か条」を目立つ所に貼る。
- 「たかはま健康づくり 10か条」を家の中でも活用します。
- 毎食野菜が食べられるように毎食、野菜を食卓にのせる。（第2条）
- 3食野菜を食べるために、自分の好きな野菜を常に用意しておく。（第2条）
- 間食の誘惑に強くなりたい。（第3条）
- 体重測定の習慣化（第10条）

#### ■健康づくりを継続させるための工夫

##### 【関連意見】

- ストレスのかからない程度の目標を持つ。
- 1日少しずつでも運動する。保育所の送り迎えを、たまには歩いていく。
- 自分にあった運動をする。エアロビ、歩くなどだけでなく、家事や、歩き方なども気にかける。
- 簡単なストレッチやヨガ。
- 子供と遊びながら、運動を取り入れる。
- WiiFitを飽きずに続ける。
- 今の続けている事をもう少しレベルUPを出来るようにしたい。
- 現状維持
- 一緒に運動する仲間を作る。（一緒にランニング、水泳）

#### ■周りの人のための健康づくり活動の実践

##### 【関連意見】

- 野菜にたずさわっている仕事をしているので、野菜を上手に取り入れる様な情報や手段を発信していきたい。
- 家族に朝食を食べさせる。（特に、主人）
- 野菜を子供も食べられるよう料理を工夫する。
- 仲間に「たかはま健康づくり 10か条」をお知らせしたい。
- サークルで教えて頂いたお料理や健康情報をまずは家庭で実行し、子供、夫、親の健康や体力づくりをしっかりとささえる。
- 地域の子ども会で料理を作りたい。（健康なおやつづくり他）
- 地区の人達に「たかはま健康づくり 10か条」の進め方、または筋トレの効果を知らせる行動を取りたい。



## 【その他の関連意見】

- 野菜と一緒に育てて、家族と食卓をかこんで食べる。
- 食事の量より質（内容）を考えて、家族、友人と楽しく食事をする。食べるものもシチュエーションも大切に。
- たばこのポイ捨てをしない。
- 半身浴で、デトックス
- 温かい水分をとり、平熱を上げる。

## ②仲間と一緒にできること

### ■ 仲間と一緒に同じ目標や活動にチャレンジ

#### 【関連意見】

- 3か月〇〇kgの目標を決めて、友人と1週間おきに報告しあっています。続けるための工夫やアイデアを出しあってがんばっていきます。
- 仲間ですモーキングクリーン活動にチャレンジする。
- チーム全員で体重をはかる。
- 友達とヨガに行く。

### ■ サークルなどで仲間と健康づくり活動に取り組む

#### 【関連意見】

- 「たかはま健康づくり10か条」をサークルの中で広めて、月1回でも報告会などをする。
- 簡単、手早い野菜料理を教えてもらえるような集まりをつくる。
- 育児サークルで、親子で出来る運動を取り入れる。
- サークルなどの集まりの時に、お菓子を買い足さない。家から持ってこない。
- グループでソフトバレーボールをする。無理をしない様に。

### ■ 職場の仲間と健康づくり活動に取り組む

#### 【関連意見】

- 職場で、昼に誘いあってトレーニングをする日を1日でもいいのでつくる。
- 全員が職場で体重をはかる。
- 職場の車を禁煙にする。（買い換え予定あり）
- 学校の同業者で、子どもの実態に合った健康教育

## ③地域でできること

### ■ 「たかはま健康づくり10か条」の積極的な普及と健康づくりに関する意識の向上

#### 【関連意見】

- 「たかはま健康づくり10か条」が健康寿命につながっていることを伝える場を地域でつくる。
- 「たかはま健康づくり10か条」を教室で広げる。（くわしく、わかりやすく勉強する会！！）
- 子どもの食育講座に「たかはま健康づくり10か条」を取り入れる。
- 天気の良い日は近所の人達と外で（健康づくりなどについて）話しあう。
- 催し物やイベントがあるたびに、健康づくりをアピールしていく。
- 健康づくりの取り組みをドンドンPRして地域の健康づくりの関心を高める。

## ■地域で健康づくりに関するアイデア出しなどを実施

### 【関連意見】

- 就学前、小学校、中学校、高校の子どもに関係する代表者による話し合い。
- 野菜を必要量食べることができる簡単レシピを食改さんや子育て中の方と考える。
- 学校、保育所の先生方と「たかはまこども健康チャレンジ（ ）か条」をつくって広める。
- 「たかはま健康づくり 10 か条」を参考に、自分の区で5か条ぐらいを提案する。
- 各世代の 10 か条をつくる。（平成 22 年度は 1 つでもつくれるとよい。）

## ■地域において新たな取り組みを実施

### 【関連意見】

- 地域で週 1 回、運動する日を決める。
- 喫煙者 街をきれいにウォーク
- 禁煙登山
- 海辺に喫煙コーナー（分煙）



3月10日 ワークショップ風景

### 3. 今後の取り組みについて

平成 21 年度の保健課の取り組みやワークショップで出された意見・アイデア等を踏まえて、今後の高浜町における健康づくり活動を「広める」「深める」ためのポイントを以下に整理します。

#### **ポイント1** 対象者層の健康課題やニーズに対応した取り組みの展開

##### 【背景】

##### 保健課の取り組みの現状（■）、効果・振り返り結果（●）

- 母子保健事業や子育てに関する取り組みを活用し、子育て世代への効果的な情報提供等を実施
- 間食等に関する情報提供について、対象者の年齢層などを設定した取り組みが必要
- ストレスチェックは、対象者が健診受診者に特定されてしまうため、チェックリストの配布方法を再検討する必要あり
- ストレス対策に関して、様々な角度からの情報提供を進めるためにも、地域住民の現状把握・分析が必要
- 運動教室では、最も参加して欲しい積極的支援対象者や 40～50 歳代の参加が少ない
- スリトレの参加者の平均年齢が 60 歳代前半で固定化しつつあり、若い世代の参加が少ないため、特に子育て世代への広報等の工夫が必要
- ウォーキング講座では、参加者の状況に対応した情報提供や個別指導ができたため、参加者の満足度が高かった
- タバコを語る集いでは、喫煙者の生の声から意識等の把握ができ、新たな取り組みにつなげることができた
- スリトレでのアルコールに関する情報提供では、参加者にはアルコールを飲まない人が多く、効果的な情報提供ができなかった
- 健診等については、受診対象者の未受診理由に応じた受診勧奨を行っていく必要がある。

##### 本年度の取り組みについての意見（○）、今後の進め方についての意見・アイデア（◎）

（ワークショップより）

○スリトレは、若い人や子育て世代も参加しやすいようにしてほしい

参加者の固定化やターゲットとしている層の参加が少ないことで、取り組み内容と参加者の状況・ニーズの間にギャップが生じ、効果的な健康づくりが展開できないケースがあります。しかし、一方では、取り組み内容と参加者の状況やニーズがうまくマッチし、効果をあげている取り組みもあります。

今後は、健康づくりを進めるにあたって、対象者層の健康課題やニーズなどを十分に把握し、それらに対応したアプローチ方法や取り組み内容を検討・充実する必要があります。

## ポイント2 各世代や健康分野等に対応した独自の「たかはま健康づくり10か条」づくり

### 【背景】

#### 保健課の取り組みの現状（■）、効果・振り返り結果（●）

- 既存の事業などで、10か条を積極的に活用するとともに、PRを実施
- 高浜町オリジナルの喫煙マナーを考案し、次年度につながる取り組みがうまれた

#### 関係機関等や個人の取り組みの現状（■）、振り返り結果（●）

（ワークショップ事前アンケートより）

- 関係機関・団体の取り組みで、10か条を活用するとともに、PRを実施
- ワークショップ参加者の多くが10か条を周囲の人に話しており、くちコミによる波及効果が期待できる

#### 本年度の取り組みについての意見（○）、今後の進め方についての意見・アイデア（◎）

（ワークショップより）

- 子どもにもわかりやすく、説明・指導しやすい「子ども用10か条」が必要
- 健康づくり10か条の中から自分ができる項目を選び、“マイプラン”として10か条をPRする
- ◎学校や保育所の先生で「子どもの10か条」をつくる（地域でできること）
- ◎各世代の10か条をつくる（地域でできること）
- ◎地域独自の10か条をつくる（地域でできること）

たかはま健康づくり10か条は既存の事業・取り組みに積極的に活用されており、健康づくりを広げ、展開するための有効な「呼び水」や「ツール」となりつつあります。

今後は、各世代、健康分野、各地域の課題やニーズなどに対応する新たな10か条づくりを進め、それらを軸に、様々な方面での健康づくりの展開を図る必要があります。

### ポイント3 情報提供やPRのさらなる充実と強化

#### 【背景】

#### 保健課の取り組みの現状（■）、効果・振り返り結果（●）

- 新たな媒体を活用した情報提供やPRを実施（有線テレビや封筒、新聞折り込みチラシ等の活用、町内商業施設との連携等）
- 既存事業を活用した情報提供を実施（さあきっとスリムトレーニングや母子保健事業等での情報提供など）
- メタボリックシンドローム予防&対策講座開催にあたって、食生活改善推進員に協力してもらうことで、食生活改善推進員を通して、参加者以外への情報提供などの波及効果が得られた
- 健康講座では新聞折り込みチラシによるPRで多くの参加者を得た
- 町内商業施設との協力により効果的な情報提供・PRができた
- ストレスに関して、様々な角度からの情報提供を進めるためにも、地域住民の現状把握・分析が必要

#### 関係機関等や個人の取り組みの現状（■）、振り返り結果（●）

（ワークショップ事前アンケートより）

- 関係機関や団体のイベントなどを活用して、10か条のPRを実施
- ワークショップ参加者の多くが10か条やスリトレを周囲の人に紹介したり教えており、くちコミによる波及効果が期待できる
- （団体の実施している）健康づくり活動のPR方法などを検討する必要がある

#### 本年度の取り組みについての意見（○）、今後の進め方についての意見・アイデア（◎）

（ワークショップより）

- たかほま健康づくり10か条のPRでは、配布物やポスターなど啓発媒体の改善・充実やイベントを活用したPRの展開などが必要
- スリトレは知っているが、いつ、どこでやっているか知らない人も多いので、情報提供等の充実が必要
- ◎地域における活動で10か条を活用（地域でできること）
- ◎10か条に関する勉強会を地域で開催（地域でできること）

新たな媒体の活用や既存事業・取り組みの活用などにより、健康づくりに関する積極的な情報提供やPRなどを進めており、ある程度の効果が見られます。

今後は、情報提供したい対象の状況などを十分に把握し、有効的かつ効果的な情報提供・PRの手法を検討・充実していく必要があります。



## ポイント4 地域、関係機関・団体との連携による健康づくり活動の展開と自主的な活動の支援

### 【背景】

#### 保健課の取り組みの現状（■）、効果・振り返り結果（●）

- 食生活改善推進員や健康づくり推進員、地域住民、事業参加者等と連携して取り組みを実施
- 町内商業施設との連携による情報提供やPRの展開
- 庁内関係各課との連携による健康づくり活動の展開
- 今年度の健康づくりに関する取り組みの情報共有や振り返り、今後の取り組みへのアイデア抽出を行い、「計画を推進・管理する組織」の設置に向けたワークショップを開催

#### 関係機関等や個人の取り組みの現状（■）、振り返り結果（●）

（ワークショップ事前アンケートより）

- 関係機関・団体等が、10か条を活用して独自の健康づくり活動を展開
- 地域で定期的にスリトレを教えている人など、地域で住民主体の取り組みが展開中
- 専門家などの協力を得て、団体で実施する健康づくり活動の内容を充実したい
- 健康づくり活動を手伝いたい、仲間をつくって健康づくりに取り組みたい

#### 本年度の取り組みについての意見（○）、今後の進め方についての意見・アイデア（◎）

（ワークショップより）

- ◎周りの人のための健康づくり活動の実践（個人でできること）（P21～22 参照）
- ◎仲間と一緒にできること（P22 参照）
- ◎地域でできること（P22～23 参照）

多くの関係機関・団体との連携・協力により健康づくり活動を実施しており、地域では自主的な活動も展開されています。また、ワークショップでは、今後の進め方について、多くのアイデアが出されています。

本年度の取り組みやワークショップでの意見などを踏まえて、今後も、地域住民や関係機関、団体、専門家などと連携した健康づくり活動を進めるとともに、地域での自主的な健康づくり活動を支えるための環境づくりを検討・実施する必要があります。

さらに、ワークショップなどを活用し、多くの方々との情報共有を進め、一緒に健康づくり活動を深めていく必要があります。

## 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

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
栄養・食生活	メタボリックシンドローム予防&対策講座（特定保健指導での情報提供）	平成 21 年 9 月 29 日（青郷公民館） 参加者 6 名 健康づくり推進員 1 名 食生活改善推進員 2 名 平成 21 年 10 月 2 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 21 年 10 月 7 日（青郷公民館） 参加者 13 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 平成 21 年 10 月 15 日（瑞祥苑） 参加者 14 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 平成 21 年 11 月 26 日（内浦公民館） 参加者 3 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 平成 21 年 12 月 8 日（瑞祥苑） 参加者 7 名 健康づくり推進員 2 名 食生活改善推進員 2 名 平成 21 年 12 月 17 日（保健福祉センター） 参加者 17 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 平成 21 年 12 月 20 日（保健福祉センター） 参加者 7 名 健康づくり推進員 2 名 食生活改善推進員 2 名 平成 22 年 2 月 24 日（瑞祥苑） 参加者 5 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 延べ 129 名
	さあきっとスリムトレーニングでの情報提供	平成 21 年 11 月 24 日 参加者 12 名
	食に関する講座等で食生活に関する 10 か条を PR	男性料理教室 平成 21 年 10 月 29 日 参加者 6 名 レシピにて第 1、2 条を紹介 高浜町文化祭での試食提供 平成 21 年 11 月 1 日 200 食提供 レシピにて第 1、2 条を紹介 親子あそび講座「わんぱく KIDS」 平成 21 年 12 月 8 日 親 11 名 子 17 名 合計 28 名 レシピにて第 3 条を紹介
	健康講座（栄養教室）	平成 21 年 10 月 29 日 参加者 21 名 平成 21 年 12 月 7 日 参加者 17 名 平成 22 年 1 月 22 日 参加者 5 名 平成 22 年 2 月 5 日 参加者 13 名 延べ 86 名
	高浜市場きな一れへのはかりの設置	平成 21 年 5 月から設置
	わくわく☆ちびっこ食体験クラブ	平成 21 年 5 月 13 日 参加者 親 9 名、子 10 名、ライフアカデミー 2 名 合計 21 名 平成 21 年 6 月 30 日 参加者 親 18 名 子 21 名 合計 39 名 平成 21 年 7 月 23 日 参加者 親 19 名 子 22 名 乳児 3 名 合計 44 名 平成 21 年 10 月 19 日 参加者 親 15 名 子 19 名 合計 34 名 平成 21 年 11 月 5 日 参加者 親 12 名 子 15 名 乳児 2 名 合計 29 名 平成 22 年 2 月 18 日 参加者 親 13 名 子 16 名 乳児 3 名 合計 32 名
こころの健康	特定健診・長寿健診でのストレスチェック	①チェック票配布 9 健診会場で 8 会場を実施 936 枚配布（ほぼ 100%回収） ②ストレス有と答えた人 388 名⇒全員にアドバイスと相談機関を紹介（パンフレット） ③面接を実施した人 17 名⇒相談機関に紹介した人 7 名
	さあきっとスリムトレーニングでの情報提供	平成 21 年 10 月 20 日 参加者 14 名

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
運動・ 身体活動	健康講座（運動教室）	平成21年11月4日 参加者17名 平成21年12月1日 参加者18名 平成22年1月22日 参加者35名 延べ70名
	さあきっとスリム トレーニング	平成21年度 24回実施 実参加者56名 延べ参加者297名
	さあきっとスリムトレー ニングの有線テレビでの 放映	平成21年9月12日～11月28日および平成22年2月6日～ 3月6日の毎週 火・木・土曜日 放映
	ウォーキング講座	平成21年10月3日 健康ウォーク参加者137名 ウォーキング講座参加者は健康ウォーク参加者とはほぼ同数
タバコ	タバコを語る集い （喫煙者座談会）	平成21年度で座談会3回実施 第1回 平成21年10月21日 参加者5名 第2回 平成21年12月8日 参加者5名 第3回 平成22年3月2日 参加者8名
ア ル ゴ	さあきっとスリムトレー ニングでの情報提供	平成21年12月15日 参加者13名
歯 の 健 康	お誕生月育児相談での 情報提供	平成21年5月14日 参加者8名 平成21年7月22日 参加者16名 平成21年9月28日 参加者19名 平成21年11月19日 参加者14名 平成22年1月28日 参加者15名
	1歳6か月健診 個別ブラッシング指導	平成21年5月22日 参加者15名 平成21年7月24日 参加者14名 平成21年9月18日 参加者16名 平成21年11月27日 参加者10名 平成22年1月29日 参加者17名
	親子あそび講座わんぱく KIDSでの情報提供	平成21年5月19日 参加者 親15名 子（1～3歳）14名 合計29名
健 康 チ ェ ッ ク	メタボリックシンドローム 予防&対策講座（特定保 健指導での情報提供）	栄養・食生活の「メタボリックシンドローム予防&対策講座（特定保健指導での情報提供）」と同様
	乳がん自己検診法に関す る講座	研修会参加者数 71名
	体重記録表の配布	栄養・食生活の「メタボリックシンドローム予防&対策講座（特定保健指導での情報提供）」と同様
	特定健診やがん検診の 受診勧奨	電話勧奨 9回 健診期間の中盤に、健診申込者で未受診者200人に対して受診勧奨を実施し、 うち26人が健診等を受診 健診期間最終日に、過去2年間がん検診を未受診の人600人に対して受診勧奨 を実施し、うち67人ががん検診を受診
「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」 の周知	「たかはま健康チャレンジプラン」概要版各戸配布 4000部 「たかはま健康づくり10か条」ポスターの商業施設等への配布 156枚 「たかはま健康づくり10か条」の保健課封筒への印刷 10000枚 講座案内等の新聞折り込みチラシ 6000枚	

## 平成 21 年度 高浜町健康増進計画に関する取り組み報告書

---

平成 22 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