

**平成 22 年度
高浜町健康増進計画に関する
取り組み報告書**

平成 23 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】	3
(3) 「健康チャレンジ期間」の有効活用	8
2) 健康分野別の取り組み	9
(1) 栄養・食生活	9
(2) こころの健康	11
(3) 運動・身体活動	12
(4) タバコ	15
(5) アルコール	16
(6) 歯の健康	16
(7) 健康チェック	17
(8) その他	19
3) ワークショップの実施	20
2. 関係機関・団体の取り組み	21
1) 取り組み内容	21
(1) 平成 22 年度の取り組み状況	21
(2) 関係団体等の「たかはま健康チャレンジプラン」や「たかはま健康づくり 10 か条」の取り入れ状況	22
2) 取り組みの振り返り、今後の方向性について	23
(1) 関係団体等の平成 22 年度の取り組みを振り返って	23
(2) 関係団体等が今後実施する（実施したい）取り組み	23
3. ワークショップ報告	24
1) ワークショップの目的	24
2) ワークショップの参加者	24
3) ワークショップの内容	24
(1) 第1回ワークショップ	24
(2) 第2回ワークショップ	25
(3) 第3回ワークショップ	27
4. 今後の取り組みについて	30
1) 今後の取り組みの方向性	30
2) 平成 23 年度から新たに進める主な取り組み	35
(1) 新 10 か条マイプランプロジェクト	35
(2) 新ワークショップ	36
資料編	38
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	38
2) 10 か条マイプランモデル事業に関する企画会議の内容	41
3) 高浜町の現状報告結果	44
4) 10 か条マイプランモデル事業の結果	45
5) 10 か条マイプランモデル事業の振り返りで出された意見の詳細	50

②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（新）

子どもに「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、話し合う機会を持ってもらうため、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開催しました。

また、ワークショップのメンバーなどが作品の審査を行い、入賞作品を決定しました。応募された全作品は、町内各所において公開するとともに、広報たかはまや健康カレンダーなどにも一部掲載し、「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ました。

「たかはま健康づくり 10か条」コンクール入賞作品（平成 22 年 9 月）

最優秀賞 松吉 隆哉さん
（高浜小学校5年）



優秀賞 清常 優衣さん
（高浜小学校3年）



佳作 盛次 理仁さん
（青郷小学校5年）



佳作 磯野 寛人さん
（高浜小学校1年）



佳作 牧野 尋さん
（内浦小学校2年）



佳作 森本 大地さん
（青郷小学校5年）



佳作 富田 瑞穂さん
（和田小学校6年）



佳作 岩田 誠世さん
（高浜小学校4年）



佳作 岩田 優世さん
（高浜小学校2年）

(2) 健康づくりの実践者を増やすための取り組み【深める】

住民が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・強化などを図るとともに、住民や関係機関・団体等と行政が連携しつつ、新たな取り組みを進めました。以下に、平成 22 年度に、特に力を入れて実施した取り組みを整理します。

①健康講座（栄養教室、運動教室）の充実

【ハイリスクアプローチ対象者を生活習慣の改善に結びつける】

メタボリックシンドローム予備軍と該当者に講座案内を個別通知し、また、新聞折込みチラシで、広く広報を行ったところ、多くの参加者が得られました。

講座内容としては、全講座を通じて、自分自身の生活を振り返り、目的を明確にすることで、参加者が自分の課題や問題に気づき、より具体的な行動目標へと結びつけました。また、情報提供だけでなく、体験や実践を取り入れることで参加者の生活習慣を改善する意欲が高まりました。

◎栄養教室の充実

- ・「食生活で悪玉（LDL）コレステロール対策」
LDLが県内でも高いという高浜町の状況を踏まえ、自身の管理目標値を明確にするとともに、食生活の改善を通じた対策などの具体的な情報提供を行いました。
- ・「食事で血圧コントロール術」
和田診療所医師による高血圧対策の講座と合わせて栄養講座を開催し、味覚チェックや減塩に関する意識づくり、取り組みやすい減塩対策などの情報提供を行いました。
- ・「新春減量講座 上手にカラダを動かして、おいしくバランスよく食べる」
運動講座と同日に講座を開催し、運動と食事に関する情報提供を効果的に行いました。



栄養教室（LDL 講座）



栄養教室（高血圧講座）

◎運動教室の充実

- ・「脂肪を減らすカラダの使い方」
- ・「新春減量講座 上手にカラダを動かして、おいしくバランスよく食べる」
栄養講座と同日に講座を開催し、運動と食事に関する情報提供を効果的に行いました。



運動教室

②特定健診未受診者対策 【健診を受ける人を増やす】

健康診査およびがん検診は、健康づくりのきっかけであり異常の早期発見の機会でもあるため、対象者には定期受診を習慣化して欲しいと考え、町として受診勧奨に力を入れています。

現在、高浜町の各検診受診率は県下各市町と比較すると高い状況ではあるものの、40%に満たない状況であり、効果的な未受診者対策を検討する必要があります。

今年度は、特定健診未受診者に対して、KAP 調査*を行い、健診や健康に対してどのような考え方や信念をもっているのか分析（対象者の見極め）を行いました。また、その結果を元にアプローチを行うことで、どのような人にどのようなアプローチを行うことが効果的であるのか評価（戦略的な受診勧奨方法の検討）をしました。

*KAP 調査：ある集団の知識（Knowledge）、態度（Attitude）、行動・実践（Practices）に関して、系統立ててかつ定量的に情報収集するための調査手法

◎対象者の見極め（KAP 調査）

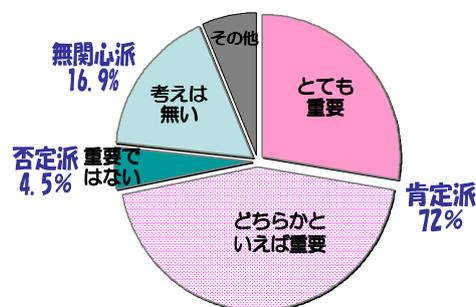
《調査の概要》

- ・平成 21 年度の特定健診未受診者（高浜町国民健康保険加入者）1,305 人を対象に、調査票を郵送により配布・回収（平成 22 年 4 月）
- ・調査内容は、自身の健康に対する考え、健康診査に関する知識・考え・経験等について等
- ・回収数 616 件（回収率 47.2%）

《調査結果より分かったこと》

- ・通院中、職場で健診を受けている人への対応が必要である
- ・健診に対する考えは、「自身の健康や健診に対する関心」「過去に健診を受けたことがあるかどうか」「健診制度への知識」が影響している
- ・健診に対する考えでは、「肯定派」が多く、次いで「無関心派」が続く

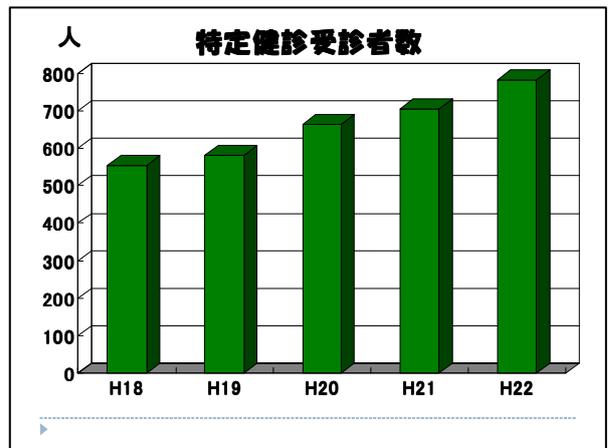
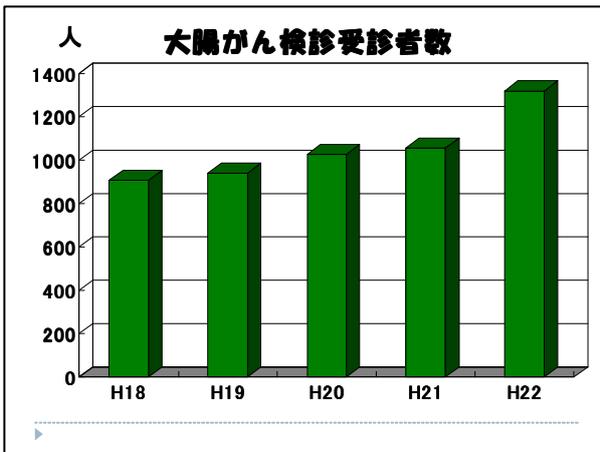
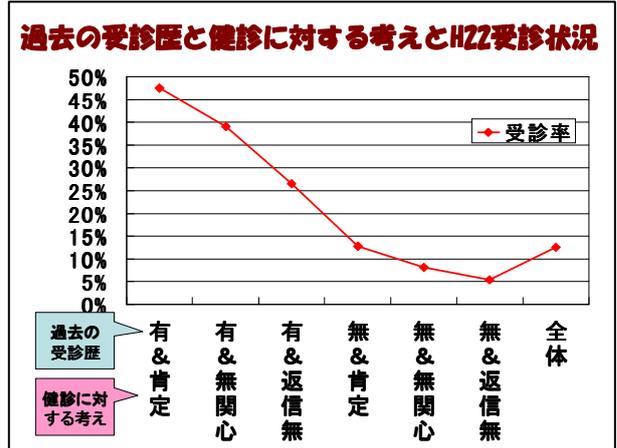
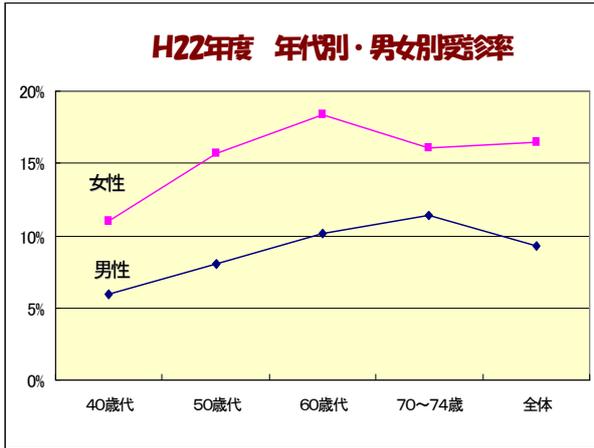
未受診者の健診に対する態度



◎調査結果を元にアプローチ（タイプ別受診勧奨）

「健診に対する考え」により、2つの受診勧奨チラシを作成し送付し、受診状況を評価した結果を以下に整理します。

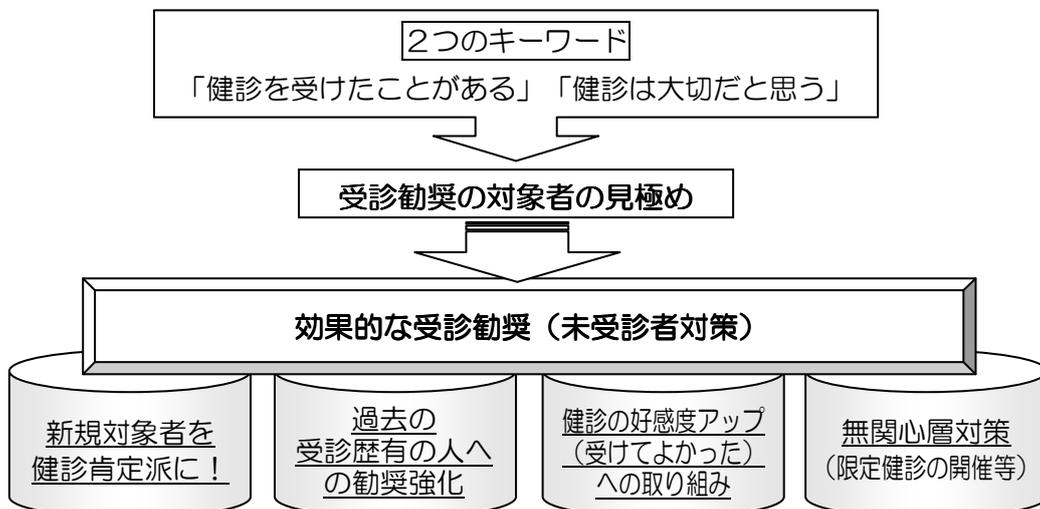
- ・受診勧奨に対する反応としては、年代が高い方が、また性別では女性の方が受診に結びつきやすい
- ・健診に対する関心別受診状況では、「肯定派」が多く受診していたが、受診率としては18%にとどまった
- ・健診に対する関心と、過去の受診歴の二つの条件を合わせると、受診率に大きな差が生じた
- ・健診に対して肯定的な考えを持ち、かつ過去に健診を受けたことがある人（2年または3年前）では、約半数が受診に結びついている
- ・職場で受けた人・通院中の人については、職域・医療機関との連携により対応する



取り組み全般を通して

本年度は、特定健診の未受診者を対象に調査・介入を行いました。集団健診中心で全会場総合健診を実施していることから、受診勧奨を進めることで、特定健診だけでなく各種がん検診の受診率も上がり、がんの早期発見につながりました。

また、介入の評価から、「健診を受けたことがある」「健診は大切だと思う」という2つのキーワードから対象者を見極めることが、効果的な受診勧奨（未受診者対策）につながることがわかりました。



③10か条マイプランモデル事業の実施【たかはま健康づくり 10か条に取り組む人を増やす】

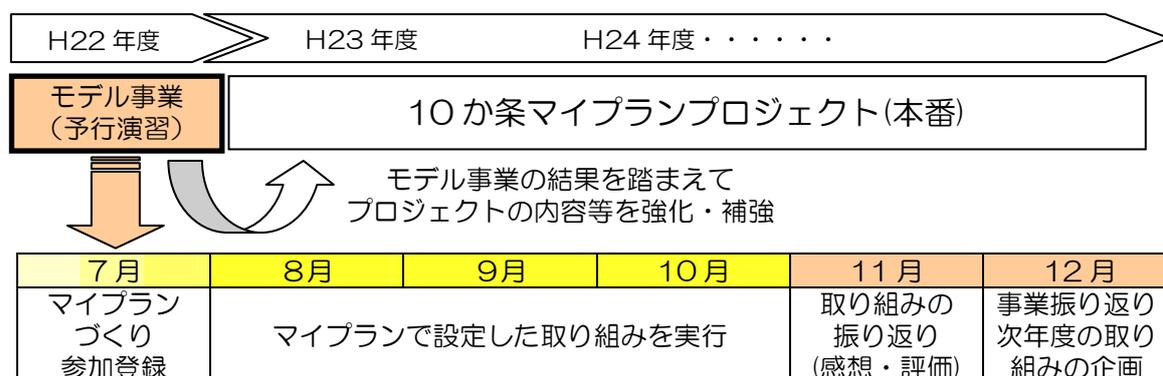
平成 21 年度のワークショップにおいて「たかはま健康づくり 10 か条の中から自分が取り組みたい項目を選んで（マイプラン）、実践し効果を実感することで、10 か条がより広まっていく」という意見が出されました。その意見を踏まえ、事務局において以下の様な「10 か条マイプランプロジェクト（案）」を企画しました。

10か条マイプランプロジェクト（案）の内容

- ・住民一人ひとりが、決められた期間に、以下のステップで「たかはま健康づくり 10 か条」に取り組むことをすすめ、「たかはま健康づくり 10 か条」の実践者を増やす。
 ステップ1：参加希望者は、たかはま健康づくり 10 か条の中から取り組んでみたい項目を選び、具体的な取り組み内容をマイプランとして設定する。
 ステップ2：マイプランを記載したシートを保健課に提出し、参加登録する。
 ステップ3：決められた期間内でマイプランを実行する。
 ステップ4：期間終了後に、マイプランが実行できたかを振り返る。
- ・行政や関連機関、団体は、住民一人ひとりが「たかはま健康づくり 10 か条」に関連する健康づくりに取り組めるよう、支援を行う。

平成 22 年度は、上記「10 か条マイプランプロジェクト（案）」をより良い取り組みとするため、ワークショップ参加者がモニターとして、マイプランプロジェクトのステップに沿って実践する「10 か条マイプランモデル事業」に取り組みました。モデル事業を行う中で「10 か条マイプランプロジェクト」の問題点や課題などを整理し、平成 23 年度の本格的な実施にむけて、企画・検討を進めました。

検証結果等については、「3. ワークショップ報告」（P24～29）を参照してください。



④愛煙家座談会企画 【住民主体の喫煙対策】

平成21年から始まった愛煙家座談会では、「喫煙者の実態把握と情報提供の場づくり」「喫煙者がタバコについて考える場づくり」「喫煙マナーの向上と受動喫煙防止の啓発」をめざし、町内愛煙家や専門家、関係機関、行政とが協働して、以下のような活動を進めました。

◎平成21年度に引き続き、愛煙家座談会を開催し、タバコと健康に関する情報提供とともに、新たに「喫煙マナー3か条」を作成しました。

喫煙マナー3か条 第1条 排水溝にタバコを捨てない 第2条 砂浜にタバコを埋めない 第3条 歩きタバコをしない	プラスαでできればいい項目 ・子どものいる前ではタバコは吸わない ・一声かけてからタバコを吸う ・人に煙がかからないようにタバコを吸う
---	--

◎多くの人々が参加するイベントなどとタイアップし、喫煙マナーの向上と受動喫煙の防止に関する啓発活動を進めるとともに、愛煙家座談会の活動紹介などを行いました。

- ・「ラブ・ジ・アース・ミーティング（バイク愛好家による海岸清掃活動）」（平成22年5月16日）において、和田浜の吸殻拾いに座談会メンバー等が参加
- ・「漁火想」（平成22年7月25日）において、JT「ひろえば街が好きになる運動」を開催し、愛煙家座談会メンバー、町内のたばこ販売店の方、ボランティアとして参加した中学生らが、スタッフになり、来場者に清掃活動の協力を求めた。ボランティアの中学生に対して、未成年者喫煙防止パンフレット配布して、禁煙教育を行った。
- ・和田浜海水浴場において分煙所を設置（和田観光協会に依頼）（平成22年7月20日～8月15日）



ラブ・ジ・アース・ミーティングでの清掃活動



「ひろえば街が好きになる運動」



「ひろえば街が好きになる運動」での啓発

(3) 「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ヵ月間を「健康チャレンジ期間」に設定し、健康づくりに関する取り組みを集中的に実施しました。

- ・ 特定健診、各種がん検診、長寿健診等の実施
 - ・ 「内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座」（特定保健指導初回グループ支援）を健康づくり推進員や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、ファミリー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
 - ・ ストレスチェックの全戸配布とところに関する相談事業を実施
 - ・ 愛煙家座談会を開催
 - ・ 男性限定の料理教室（男の健康塾～料理編～）を開催
 - ・ たかはま健康づくり 10 か条ポスター展の開催
- 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
<p>内臓脂肪を減らし、血管を守る！ 講座（特定保健指導での情報提供） （10回）</p> <p>【連携】 健康づくり推進員 食生活改善推進員</p>	<p>■特定保健指導初回グループ支援にて、対象者に、生活に取り入れやすくかつ、効果的な食生活改善の方法について、媒体や実物の食材を用いて分かりやすく説明した。</p> <p>■講座の準備や進行にあたって、健康づくり推進員や食生活改善推進員に協力してもらい、推進員自身の理解や周囲への情報普及に努めた。</p> <p>■継続支援と取り組みの確認のため、講座から1ヵ月後、本人より取り組みの状況などを記入したハガキを送付してもらった。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●10か条を講座に盛り込むことで、参加者が生活改善に取り組み、内臓脂肪減少の目安となる体重の減少につながった。</p> <p>●実施1ヵ月後にハガキを返送してもらうことで、指導後の取り組み状況の把握ができたが、その後の継続支援にはつなげられなかった。</p>
<p>健康講座（栄養教室）（3回）</p> <p>【連携】和田診療所</p>	<p>■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。</p> <p>■「LDL講座」「血圧講座」「減量講座」などで講座対象者を明確にし、行動目標を立て具体的な情報提供などを行うことで、食生活改善などの取り組みの実践につなげた。</p> <p>※「LDL講座」は健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●新聞の折込みチラシや広報紙、対象者への個人通知の広報により、多くの参加者を得た。</p> <p>●参加者は、講義を聞いて完結ではなく、何のために生活改善をするのか改善点は何かを考え、実践の継続と健診や検査結果の改善をめざすことを明確にできた。</p> <p>●参加者の1年後の健診結果を確認し、講座の効果を確認する必要がある。</p>



内臓脂肪を減らし、血管を守る！講座



栄養教室（LDL講座）

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>男の健康塾 ～料理編～ (1回)</p> <p>【連携】 食生活改善推進員</p>	<p>■例年実施している食生活改善推進員活動の中の男性料理教室の持ち方について検討し協働実施した。</p> <p>■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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜、汁物のバランス良い献立を料理 ・試食時に野菜から先に食べることにについて情報提供 <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●主催する食生活改善推進員が抱えていた課題であった参加者の固定化や減少などを解決するため、広報の改善や実施時間などの変更、工夫に努め、今まで参加の少なかった40歳代や日中仕事をしている人などの参加を得た。 ●年代や家族構成等により開催日時や内容等への要望が異なるため、対象者の細分化などを検討する必要がある。
<p>わくわく☆ ちびっこ食体験 クラブ(6回)</p> <p>【連携】 まちづくり課 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>■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。</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。 ●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。
<p>さあきっとスリム トレーニング ミニ講座 (2回/全24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>※健康チャレンジ期間に実施</p> <p>■年末年始に向けて、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>	<ul style="list-style-type: none"> ●食に関わりのある季節・時期に合わせて、食の情報提供をすることで、家庭での取り組みに効果的につながった。 ●今後も、季節や時期に合った食の情報提供を継続的に進めていく。



男の健康塾～料理編～

(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>こころの講座 (1回)</p>	<p>■平成20年計画策定時のワークショップ：こころのグループメンバーと健康づくり推進員を対象に講座を開催し、ストレスのセルフモニタリング、ストレスコントロールなどについて学ぶとともに、参加者同士でストレスコーピングを体験する実習を実施した。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●参加者が、地域での支援者となるために必要な心の健康に関する正しい知識を学び、また地域でその学んだことを広めていくためのストレスコーピングの重要性を体験を通して実感できた。 ●様々なライフステージ毎に関係機関と連携し、興味を持ってもらいやすいテーマで講座を進めることが効果的であるが、人材育成としては、地区の福祉のリーダーである民生委員へも対象を広げ取り組みを進めていく。
<p>こころの講座 中学生対象(1回)</p> <p>【連携】 高浜中学校 高浜中学校PTA</p>	<p>■生徒自身が自分の「怒り」の感情の特徴を客観的に理解し、そのコントロール方法や適切な表現方法を身につけることができるよう、アンガーマネジメントの提唱者である講師を招き、「思春期のこころと身体 ～ストレスに強くなるために～」と題して講演会を実施した。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●(感想より) 思春期の心と身体の仕組みを理解できた、また、自分の怒りを客観的に見つめ直すことができ、具体的な対処法を学べたので日常生活に積極的に取り入れたいという生徒が多くみられた。 ●今回をきっかけに、今後も、学校やPTAと連携し、思春期をターゲットに事業を実施していく必要がある。
<p>こころの講座 中学生の保護者 対象(1回)</p> <p>【連携】 高浜中学校 高浜中学校PTA</p>	<p>■保護者が、思春期の子どもの「怒り」や「哀しみ」などのストレスのメカニズムについて知り、その適切な対処法に学ぶ中で、保護者自身のメンタルヘルスにつなげるため、アンガーマネジメントの提唱者である講師を招き、「思春期の子どものココロに響く言葉かけ術」と題して講演会を実施した。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●(感想より) 「子どものみならず、自分の感情のコントロールにも生かせそう」と答えた保護者が半数程度みられた。 ●様々なライフステージ毎に関係機関と連携し、興味を持ってもらいやすいテーマで講座を進めることが効果的である。既存の団体の活動などとタイアップし、多方面のアプローチを繰り返して行く必要がある。



こころの講座 中学生対象



こころの講座 中学生の保護者対象

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
ストレスチェック (1回) 相談事業(2回)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 9月に区長配布で全世帯にストレスチェック票と「心の病気」に関するパンフレットと悩み別の相談先を書いたリーフレットを配布した。 ■ 10月および11月にそれぞれ1回ずつ、臨床心理士による無料相談会を実施するとともに、必要に応じ専門機関を紹介した。 ※健康チャレンジ期間に実施	<ul style="list-style-type: none"> ● より多くの人にストレスチェックの機会を提供できたが、ストレスチェック実施状況等の把握はできていない。 ● 面接相談の申込みは少なかったものの、うつと認知症の傾向のある人に面接し、医療機関などのフォローにつなげることが出来た。 ● ストレスチェックやパンフレットは世帯配布の他にも、民生委員やサロンなど地区のリーダーが直接配布する方法について検討していく。面接相談会は、希望者が利用しやすいよう開催日、開催時間等について再検討する必要がある。
さあきっとスリム トレーニング ミニ講座 (1回/全24回中)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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、腕や手指にアロママッサージを実施した。 ※健康チャレンジ期間に実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 家でも簡単に実行できるストレス解消法を知ってもらうことができた。 ● ストレス解消の情報提供は継続していくが、参加者の増加に向けて、開催時期やPR等について再検討する必要がある。

(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)(2回)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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指し、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。 ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加者は講義を聞いて完結ではなく、何のために生活改善をするのか改善点は何かを考え、実践の継続と健診や検査結果の改善をめざすことを明確にできた。 ● 参加者の1年後の健診結果を確認し、講座の効果を確認する必要がある。



運動教室

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 (24回)</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)のミニ講座を実施した。(月2回開催)</p> <p>■多くの人に参加してもらうため、ミニ講座には、話題性の高い内容を取り入れた。また、特定保健指導初回グループ支援と時間を合わせて実施した(2回)。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p> <p>■有線テレビにおいて、9月~12月、1月~2月に放映した。</p>	<p>●男性を含めた新規参加者や、若い世代の参加者が増加した。</p> <p>●話題性のある内容を取り入れたことにより、減量という本来の目的がぼやけたため、内容の再構築と継続参加者の増加に向けた工夫等が必要である。</p> <p>●婦人会でスリム体操として月2回、自主的に行われるようになった。</p>
<p>さあきっとスリムトレーニングでのミニ講座 (6回/全24回中)</p>	<p>■ミニ講座でスリトレ以外の運動について、情報提供を行った。</p>	<p>●話題性の高い運動を取り入れたことで参加者は増加したが、その後の参加にはつながらなかった。</p> <p>●運動情報の提供では、ミニ講座の場は最適であるが、運動の継続という意味での内容の見直しが必要である。</p>
<p>内臓脂肪を減らして、血管を守る！ 講座(特定保健指導での情報提供) (10回)</p> <p>【連携】 食生活改善推進員 健康づくり推進員</p>	<p>■特定保健指導初回グループ支援にて、対象者に、10か条の内容を取り入れ、さあきっとスリムトレーニングを踏まえた行動目標の設定や取り組みの支援等を行った。</p> <p>■講座の準備や進行にあたって、健康づくり推進員や食生活改善推進員に協力してもらい、推進員自身の理解や周囲への情報普及に努めた。</p> <p>■継続支援と取り組みの確認のため、講座から1ヵ月後、本人より取り組みの状況などを記入したハガキを送付してもらった。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●10か条を講座に盛り込むことで、参加者が生活改善に取り組み、内臓脂肪減少の目安となる体重の減少につながった。</p> <p>●実施1ヵ月後にハガキを返送してもらうことで、指導後の取り組み状況の把握ができたが、その後の継続支援にはつなげられなかった。</p>



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>ウォーキング講座 (1回)</p> <p>【連携】教育委員会</p>	<p>■健康ウォークにおいて、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の方法について実技指導を実施した。</p> <p>■自分が期待するウォーキングの効果に必要な強度を、目標心拍数を用いて決めた上で実施した。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●参加者は自分の期待する効果を得るためには、どのような運動強度が必要であるかを体感できた。また安全かつ効果的なウォーキングのためのウォーミングアップ、クールダウンの方法を学べた。</p> <p>●運動の実施や継続を促がしていくためには、運動講座を実施するだけではなく、すきま時間での運動の提案や公民館講座などの既存の運動資源の紹介等、運動をしやすい環境づくりについても検討する必要がある。</p>
<p>ファミリーウォーク(1回)</p> <p>【連携】 教育委員会 子育て支援センター 町立保育所</p>	<p>■健康ウォークに親子で参加できるよう、ファミリーコース1.6Kmを設定した。また、シールラリーやアンパンマンとのゴール記念撮影会など親子が楽しく参加できる工夫を行った。</p> <p>■ウォーキング後には、町立保育所男性保育士3名が講師となって、音楽のリズムに合わせてからだを動かし、親子でふれあいながら運動できる内容の運動プチ講座を実施した。</p>	<p>●今までの健康ウォークに参加のなかった乳幼児の親子が多く参加した。</p> <p>●親が、幼少期から運動することの大切さに気づき、親子で健康づくりに取り組む方法を学べた。</p> <p>●親子で運動に取り組むきっかけとして実施する必要があるが、内容や対象年齢など再検討する必要がある。</p>



ファミリーウォーク



ファミリーウォーク後のプチ運動講座

(4) タバコ

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
タバコを語る集い (愛煙家座談会) (2回)	<ul style="list-style-type: none"> ■平成 21 年度に引き続き、タバコと健康に関する情報提供を行った。(禁煙グッズ等の紹介) ■愛煙家座談会の参加者自身が選んだ「喫煙マナー3か条」を作成した。 ■多くの人々が参加するイベントなどに参加し、喫煙マナーの向上と受動喫煙の防止、喫煙者座談会の活動紹介などを行った。 	<ul style="list-style-type: none"> ●愛煙家座談会の新規参加者から禁煙に取り組む人が出た。 ●今後は、喫煙マナー3か条を周知するとともに、観光協会と連携した取り組みを進める。また、肺がん検診で把握できる喫煙者等への情報提供も進める必要がある。
海水浴場での分煙所の設置(夏季) 【連携】 若狭高浜観光協会	<ul style="list-style-type: none"> ■愛煙家座談会参加者が提案し、和田観光協会の協力を得て、海水浴期間に砂浜で分煙所を設置した。 また、JTより、分煙場所に立てるのぼりと、灰皿ボックスを借用した。 	<ul style="list-style-type: none"> ●海辺から離れたところに設置したことで利用者は少ないかと思われたが、利用されている様子が見られた。 ●受動喫煙の配慮と、日陰にするなど、喫煙場所の環境改善が必要である。
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 高浜中学校スーパー委員会 JT	<ul style="list-style-type: none"> ■ラブ・ジ・アース実行委員会主催の海岸の清掃活動において、愛煙家座談会のメンバーが参加し、他の参加者に対して、受動喫煙防止を呼びかけた。 ■高浜町の夏のイベント「漁火想」において、「ひろえば街が好きになる運動」をJT協力のもと開催し、観光客に愛煙家座談会の活動と喫煙マナー、受動喫煙防止をよびかけた。 スタッフとして協力した中学生に対して、たばこに関するパンフレットを配布した。 	<ul style="list-style-type: none"> ●イベントとタイアップすることで、大勢の人に効果的に周知、啓発することができた。 ●愛煙家座談会のメンバーだけでなく、地域のたばこ販売店、地元の中学校、観光協会など、さまざまな機関と連携することができた。



愛煙家座談会



「ひろえば街が好きになる運動」での愛煙家座談会の活動PR

(5) アルコール

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
アルコールに関する情報提供	■健康カレンダーを活用し、アルコールと肝臓に関する情報提供を実施した。	●ワークショップで取り上げられていないため、取り組みが遅れている。肝機能が悪い人が多いので、積極的な取り組みが必要である。

(6) 歯の健康

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
お誕生月育児相談での情報提供 (6回)	■お誕生月育児相談の参加者に対して、管理栄養士が歯みがきの準備段階の取り組みや、お菓子のダラダラ食べの影響等、色々なケアの方法についての情報提供を行った。	●乳歯が生え揃い始める時期に、歯のケアの具体的な方法について親が知る機会になり、虫歯予防につながった。 ●参加者が多い場合は、集中して聞けない保護者もいたため、環境整備や媒体を検討する必要がある。
1歳6ヵ月健診個別ブラッシング指導(6回)	■1歳6ヵ月健診受診児とその保護者に対して、歯科衛生士が子どもの歯の状態を確認し、個別にブラッシング指導を行った。	●保護者が、子どもの歯の状態を見ながら具体的にブラッシング指導を受けることで、保護者のケア技術が向上し、幼児期の虫歯予防につながった。 ●1歳6ヵ月健診から3歳児健診の間に虫歯になる子どもが多く、継続的な指導が必要である。
親子あそび講座 わんぱくキッズでの情報提供 (1回/全12回) 【連携】 子育て支援センター 歯科衛生士	■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、歯の健康についての悩み等を調査し、それらに回答する形式で、歯科衛生士の講義による情報提供を行った。	●保護者は、子どもの歯の健康について知りたいことを知れ、困っていることを解決でき不安を解消することが出来た。 ●親への情報提供がスムーズにできるよう、子どもたちが安心して遊べる場所を整備するなどの環境の配慮が必要である。
さあきっとスリムトレーニングでのミニ講座 (1回/全24回)	■参加者に対して、ブラッシングのコツや歯のケアグッズの紹介など、歯のケアに関する情報提供を行った。	●参加者が少なかったが、個別に一人ひとりに合わせた情報提供ができた。 ●歯のケアに関する取り組みを広げていく必要がある。

(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>内臓脂肪を減らして、血管を守る！ 講座（特定保健指導での情報提供） （10回）</p> <p>【連携】 健康づくり推進員 食生活改善推進員</p>	<p>■特定保健指導初回グループ支援にて、対象者に、食や運動に関する情報提供とともに、体重測定を手軽で効果的な健康チェック法としてすすめた。</p> <p>■講座の準備や進行にあたって、健康づくり推進員や食生活改善推進員に協力してもらい、推進員自身の理解や周囲への情報普及に努めた。</p> <p>■継続支援と取り組みの確認のため、講座から1ヵ月後、本人より取り組みの状況などを記入したハガキを送付してもらった。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●10 か条を講座に盛り込むことで、参加者が生活改善に取り組み、内臓脂肪減少の目安となる体重の減少につながった。</p> <p>●体重記録表の利用率や利用者・未利用者での効果の差が把握できていない。</p>
<p>3ヵ月3キロ ダイエット</p>	<p>■減量希望者に週2回のスリトレの実践と体重記録表を毎日つけることを実施した。</p>	<p>●実施途中のため、効果、振り返りは平成23年4月末予定</p>
<p>さあきっとスリム トレーニングでの ミニ講座 （1回/全24回）</p>	<p>■参加者に対して、4月の検診申込みの時期に併せて、がん検診や健康診断を受ける必要性などについて情報提供を行った。</p>	<p>●健康診断は受診していたが、がん検診は受診していないという人が多く、がん検診の意義を伝えることで、申込みや検診受診につながった。</p>
<p>特定健診、長寿健診、がん検診の 受診勧奨</p> <p>【連携】 住民課 若狭健康福祉センター 高浜小学校 JA若狭 商工会 がん検診推進医</p>	<p>■特定健診未受診者に対して、未受診理由の調査を実施するとともに、調査結果に基づき、受診勧奨を実施した。（詳細は「特定健診未受診者対策」欄を参照）</p> <p>■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、乳がん検診のPRを実施した。</p> <p>■小学校の運動会において、がん検診受診勧奨のチラシを配布した。</p> <p>■保健事業参加者や、子育て支援センターを利用している母親等への受診勧奨を強化した。</p> <p>■JA若狭・商工会・がん検診推進医と連携し、受診率向上に向けた取り組みを実施した。（連携会議4回、商工会から会員全員へ受診勧奨FAX送信2回）</p> <p>■がん検診申込者全員に大腸がん検診キットを送付し、受診のきっかけづくりを進めた。</p> <p>■乳がん・子宮がん検診の対象者に無料クーポンを発行した。</p> <p>■すべてのがん検診の個別検診を実施するとともに、女性限定健診やお忍び健診（非公開健診）を実施することで、受診しやすい環境づくりを進めた。</p>	<p>●職域健診のデータ取得に関しては、事業所へのPRや協力体制の構築が必要である。</p> <p>●多様な機関との連携により、より幅広い年齢層への介入が可能になった。</p> <p>●がん検診推進医や地元企業とのタイアップ体制の構築により、多方面からの受診勧奨体制づくりができた。</p> <p>●商工会からのFAX送信内容を、受診勧奨だけでなく健康情報を加え、より注目してもらえる内容にしていきたい。</p> <p>●従来の受診勧奨に加え、対象者にあわせた新たな取り組みを加えたことで、特定健診・長寿健診・がん検診の受診率が上がった。</p>

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 未受診者対策</p> <p>【連携】 住民課 若狭健康福祉センター 若狭地域保健研究会</p>	<p>■KAP 調査により、特定健診未受診者の健診や健康に対する考え方等の分析を行った。また、それらの結果を踏まえ、未受診者対策を実施することで、どのような人にどのようなアプローチを行うことが効果的であるのかを評価し、戦略的な受診勧奨方法の検討を行った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●「健診を受けたことがある」「健診は大切だと思う」という2つのキーワードから対象者を見極めることが、効果的な受診勧奨（未受診者対策）につながる事が判明した。 ●上記結果を踏まえた受診勧奨を進めたことで、特定健診のみならず各種がん検診の受診率も向上し、がんの早期発見等にもつながった。 ●KAP 調査結果や未受診者へのアプローチの評価結果等を踏まえ、今後も受診勧奨等の具体的な取り組みを進めていく必要である。



はまなすマラソンでのPR



(8) その他

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>「たかはま健康づくり 10 か条」ポスターコンクール</p> <p>【連携】 教育委員会 町内小学校</p>	<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開催した。 ■ポスターコンクールの審査にはワークショップのメンバー等が参加した。 ■応募作品は、町内各所において掲示するとともに、入賞作品については、「たかはま健康づくり 10 か条」の周知・啓発に積極的に活用した。 	<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。 ●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。また様々な機関や団体と連携することができた。 ●今後ポスターを募集する際は、10 か条を簡単に説明したチラシなどを配布し、さらなる周知に努める必要がある。
<p>子どもの 10 か条検討</p> <p>【連携】 町内養護教諭部会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■子どもの健康づくりを進めていくにあたり、取り組みやすく効果のある 10 か条を考案するため、養護教諭部会と保健課の連絡会において、子どもの健康づくり 10 か条 についての意見交換を 1 回開催した。 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの健康づくり 10 か条を具体的に考案する一歩を踏み出すことができた。 ●他の関係者と検討する機会を設ける必要がある。 ●今後は、たかはま健康づくり 10 か条を子ども用にアレンジし、検討会の場へ提案していき、関係者と協議していく。



ワークショップメンバー等によるポスターコンクール審査風景



ポスターコンクール入賞者記念撮影



ポスター展（保健センター）

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」は関係機関・住民と一緒に成長していく『生きたプラン』を目指しています。この計画を推進していくために、今年度もワークショップを開催し、高浜町における健康づくりを検討・実践しました。

第1回 平成22年7月2日 13:00~15:00
○平成21年度ワークショップの振り返り ○平成22年度の取り組みについての報告 ○「10か条マイプランモデル事業」に関する検討 ●「10か条マイプランモデル事業」に関する企画会議（自身のマイプランを作成するとともに、個人や各団体等でサポートできることなどについて整理）
第2回 平成22年12月14日 13:00~15:00
◎高浜町の現状報告（特定健診の結果等を踏まえ、高浜町の健康に関する状況を報告） ◎「10か条マイプランモデル事業」の報告・表彰（回収した振り返りシートの整理結果等を報告するとともに、参加者各自の取り組みを事務局が表彰） ●「10か条マイプランモデル事業」の振り返り
第3回 平成23年3月10日 13:30~15:30
○前回ワークショップの振り返り ◎平成22年度の関係機関・団体等の取り組みの報告（事前アンケートの調査結果より） ●今後の「10か条マイプランプロジェクト(案)」についての検討 ●今後のワークショップについての検討 ○健康情報の提供（性格タイプ別アプローチ方法についての講話）

※●印の検討結果については、「4. ワークショップ報告」に詳細を記述
◎印の内容については、「資料編」に詳細を記述



ワークショップの様子

2. 関係機関・団体の取り組み

ワークショップの事前アンケート結果等より、関係機関・団体の平成 22 年度の健康づくりに関する取り組みの状況を整理しました。

1) 取り組み内容

(1) 平成 22 年度の取り組み状況

個人・関係団体等	取り組み内容、実績など
婦人会	・スリム体操：2月2回、3月4回、1回 10名程度参加
C's cooking room (育児サークル)	・食育の料理教室：月3回8名程度参加
ありんこクラブ (育児サークル)	・ストレス解消法をみつける（ママ同士のおしゃべり） ：月2回 12名程度参加
マミーの会 (育児サークル)	・ぎょうぎづくりを通じた子育て世代の交流：1回6名程度参加
ひなたぼっこ (育児サークル)	・親子でクッキング（管理栄養士安原さんの協力による食育活動） ：1回 20名程度参加
きらり（育児サークル）	・子育てについての悩み、相談、お互いの体験を通してのコミュニケーションを大切に活動：月1回5～7名程度参加
なないろ	・サークルでの会話で10か条に関する話をした（食生活についての情報交換）
若狭高浜観光協会	・健康診断：年1回パートを含む職員全員
高浜市場きなーれ	・「はかり」を店内に設置 ・食育事業と連携した野菜教室の開催 ・店内にベジフルセブン（野菜 350g 果物 200g を食べてもらうための活動）の取り組みを掲示
和田診療所	・体重記録を配布する：1～2例/医師1人
高浜保育所	・食後の歯みがき：毎食後 ・野菜を育てて食につなぐ：春～秋 ・定期的に身長、体重を計る：月1回 ・内科健診を受ける：年2回 ・歯科検診を受ける：年1回
和田小学校	・すこやか集会（学校保健委員会）テーマ「ぐっすりすいみん元気な毎日！」 ・体重測定時の保健指導：年4回 ・目の健康 ・Q-Uテスト：2回 ・エイズ関連教材 ・ストレスマネジメント ・生活アンケート、生活チェック
高浜小学校	・児童に対して、早寝早起き朝ごはんの重要性を集会活動を通して指導 ・児童に対して、歯みがき指導を実施：年1回 ・職員に対して、健康ミニ教室を実施（アクアマリンでのストレッチやエアロビクス等）：年1回、20人程度

個人・関係団体等	取り組み内容、実績など
青郷小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と歯ぐき 発達段階に応じた保健指導：全学年1回ずつ 歯科検診結果による個別指導 ・目の健康 アンケート結果をもとに児童健康委員会による発表 児童の話し合い、校医や薬剤師からの助言 ・心の健康 発達段階に応じたストレスマネジメント：全学級1回ずつ
内浦小・中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断：年1回 ⇒健康診断後の治療勧告：年4回 ・毎日の健康観察 ・体重測定と個別相談：月1回 ・長期休み中の健康がんばりカード ・体育行事 ・保健指導（歯のそめ出しカラーテスト） ・保健学習：小学3年以上 ・栄養教諭による食に関する指導 ・保健便り、食育便りの発行：月1回 ・給食後はみがき ・肥満予防指導（個別） など
高浜中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・う歯予防（食後の歯みがき、早期治療） ・インフルエンザ予防 ・早寝早起き朝ごはん ・心の健康 ・体重記録・管理の指導 など
給食センター	<ul style="list-style-type: none"> ・食育だよりで10か条のうち第2条や第3条を紹介 ・職場のミーティングで検討
教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・フラダンス：6回 ・バランスボール講座：18回 ・健康をテーマにした講演会：2回 ・ニュースポーツ教室：4回 ・体育協会委託事業：6競技 ・健康ウォーク、マラソン大会
まちづくり課	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産食材のPRなど地産地消に関する取り組み：4回 25名程度/回 ⇒まちの駅コパンへの地場産食材ランチ提供、イベントへの出展など

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

関係団体等	取り組み内容、実績など
婦人会	<ul style="list-style-type: none"> ・「野菜から先に食べる」（第1条）や「健診を1年に1回は受ける」（第9条）については、会合で呼びかけをしている
C's cooking room （育児サークル）	<ul style="list-style-type: none"> ・サークル活動に、「野菜から先に食べる」（第1条）や「3食に野菜を食べる」（第2条）を取り入れている
マミーの会 （育児サークル）	<ul style="list-style-type: none"> ・少人数のなかで色々な話をする中で「ストレス解消」、料理をつくる活動で食の大切さが伝わればと意識している
ひなたぼっこ （育児サークル）	<ul style="list-style-type: none"> ・「3食に野菜を食べる」（第2条）を活動目標に取り入れている
なないろ	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活についてメンバー間で情報交換を行っている
高浜市場きなーれ	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜関連の10か条（第1～2条）を積極的に情報発信している
高浜小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者として10か条を心がける
内浦小・中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校のあらゆる機会をとらえて、10か条の各項目に取り組んでいる
高浜中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝晩に体重測定をし、体重を管理する方法を、最後の体重測定時に中学3年生に対して指導した（第10条）
給食センター	<ul style="list-style-type: none"> ・食育だよりで10か条のうち第2条や第3条を紹介 ・職場のミーティングで検討
教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・「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

2) 取り組みの振り返り、今後の方向性について

(1) 関係団体等の平成 22 年度の取り組みを振り返って

平成 22 年度の取り組みを振り返って思うことについては、「参加者から好評であった」「参加者が健康について知る、健康づくりをはじめのきっかけになったのでは」などの意見が多くありました。

また、昨年度と同様に、「取り組みに関する情報発信が不足していた」「地域へのPRが不足している」など取り組みのPRに関する意見や、「来年度からは、参加者の状況を踏まえて、10か条を活動に取り入れていきたい」「わかりやすい活動に取り組むべき」など参加者の視点に立った取り組みの改善に関する意見もありました。

(2) 関係団体等が今後実施する（実施したい）取り組み

今後関係機関等において実施する、もしくは実施したい取り組みとしては、食・栄養に関する取り組みが多くを占めているなかで、「新たに運動や健康チェックに関する取り組みを進めたい」「ストレス解消法に取り組みたい」など、食・栄養以外の分野へ取り組みを広げていきたいという意見がありました。

また、「（既存の取り組みに）健康づくりの要素を盛り込んでいきたい」「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」「定期的な取り組みを進めたい」など、既存の取り組みを充実したいという意見もあがっています。

3. ワークショップ報告

1) ワークショップの目的

平成 22 年度以降の健康づくりに関する取り組みを「広げる」とともに「深める」ため、以下の項目をワークショップの目的としました。

- ◎平成 21 年度のワークショップにおいて提案された「10 か条マイプランプロジェクト(案)」の企画・検討を進める場にする
- ◎多くの住民や関係機関・団体等と行政が協働し、町全体の健康づくり活動を深めていくため、ワークショップの今後のあり方について考える場にする

2) ワークショップの参加者

平成 21 年度に実施した「たかはま健康チャレンジプラン」ワークショップ参加者を中心に、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の方に参加いただきました。(第 1 回：28 人 第 2 回：21 人 第 3 回：19 人)

3) ワークショップの内容

(1) 第 1 回ワークショップ

平成 23 年度に「10 か条マイプランプロジェクト」(「10 か条マイプランモデル事業の実施」(P 6)を参照)を実施するために、本年度は、まずワークショップ参加者がモニターとして、マイプランプロジェクトを体験する「10 か条マイプランモデル事業」を実施することとしました。

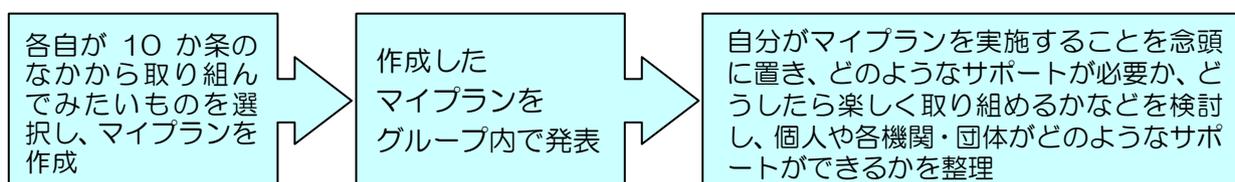
そして、ワークショップでは、「10 か条マイプランモデル事業」(以下：モデル事業)の実施にあたり、以下の 2 点の作業を実施しました。

①マイプランの作成・発表

ワークショップメンバーがモニターとして、10 か条に 3 ヶ月間取り組むためのプラン(マイプラン)を設定し宣言しました。(各自が作成したプランの内容については、「資料編」(P 41~42)を参照してください。)

②マイプランプロジェクトに対して個人や各機関・団体で支援できる内容

モデル事業や来年度実施予定の「10 か条マイプランプロジェクト」に対して個人や各機関・団体でサポートできる内容について検討を行いました。(各機関・団体等でサポートできる内容については、「資料編」(P 42~43)を参照してください。)



(2) 第2回ワークショップ

第2回ワークショップでは、以下のテーマに沿って、モデル事業の振り返りを行い、「10か条マイプランプロジェクト」の内容等に関するアイデア出しを進めました。

- ①モデル事業に参加して変化したこと（良い変化）は？
- ②モデル事業の自身の取り組みは100点満点中、何点だったか？（その理由は？）
- ③採点結果にプラス10点するためにはどうしたらいいか？何が必要か？
⇒「10か条マイプランプロジェクト」の改善点の明確化
- ④マイプランの取り組みを他人に勧める場合の「お勧め度は？」

グループ作業の結果やそれらから考えられる「10か条マイプランプロジェクト」に関する課題等を以下に整理します。

①モデル事業に参加して変化したこと（良い変化）

モデル事業に参加して得た良い変化については、

◎健康づくりを「はじめることができた」「続けることができた」「ステップアップすることができた」といった『行動の変化』

◎健康や健康づくりに関する意識が向上したといった『意識の変化』

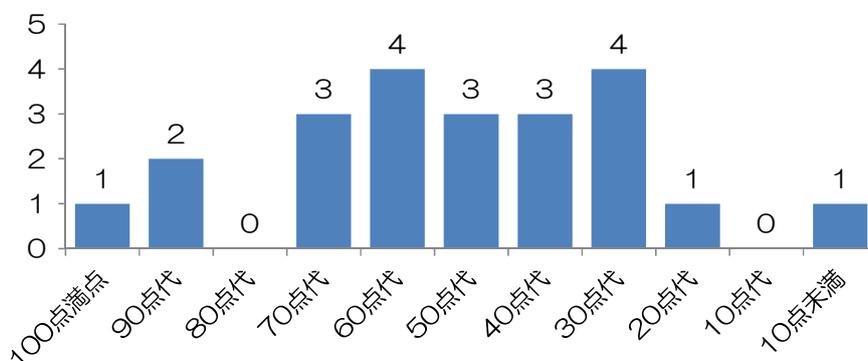
◎体重の減少などの『身体の変化』

の3つに分類することができます。特に、『行動の変化』をあげる人が多く見られました。詳細については、「資料編」（P50）を参照してください。

②自身の取り組みの採点結果

モデル事業における自身の取り組みの採点結果をみると、50～70点代が10人で半数程度を占め、30～40点代も7人と多くなっています。

自身の取り組みの採点結果（人）



③プラス 10 点するために必要なこと

採点結果にプラス 10 点するために必要なこと（≡求められる改善点）については、以下の様に整理できました。

◎的確かつ効果的な目的や目標の設定

- ・健康づくりに取り組む目的や目標の明確化
- ・無理せず健康づくりに取り組むことができるよう、達成可能な目的や目標の設定
- ・目的や目標を達成できた場合の「ごほうび」の設定

◎第三者からの協力や支援

- ・一緒に健康づくりに取り組み、誘い合い、切磋琢磨し合える仲間づくり
- ・周囲の人からの叱咤激励、プレッシャー

◎個人が健康づくりを「しやすい」「せざるを得ない」環境の整備

◎各自の取り組みの工夫や改善・充実

- ・食や運動に関する取り組みのさらなる工夫や改善・充実
- ・目的や目標、取り組みなどの貼り出し

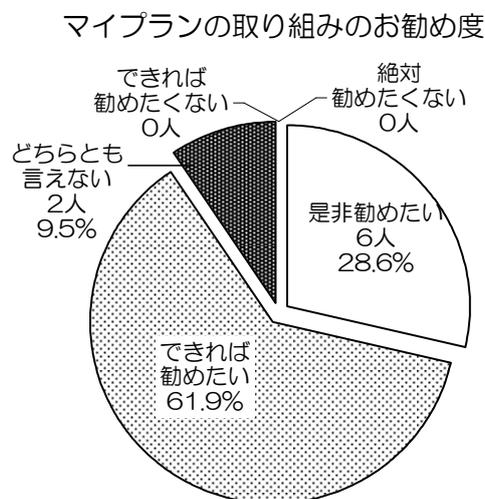
◎健康づくりの効果の把握

グループ作業では、特に、「第三者からの協力や支援」に関する意見を挙げる人が多く見られました。詳細については、「資料編」（P51）を参照してください。

④マイプランの取り組みのお勧め度

マイプランの取り組みのお勧め度については、「できれば勧めたい」人は 61.9%と最も多くなっており、事業をある程度評価しているものの、何かしらの改善を望んでいる人が過半数を占めていることがうかがえます。

また、「是非勧めたい」人が 28.6%でつづきます。



第2回ワークショップにおいて出された意見からは、行動の変化や意識の変化、身体の変化など、モデル事業に参加したことによる良い変化がある程度確認されました。しかし、一方では、マイプランの取り組みのお勧め度について、「できれば勧めたい」人が6割を占めており、モデル事業をある程度評価しているものの、取り組みに関する改善や支援を望んでいる人が多いことがうかがえました。

そして、望まれる改善点などについては、「第三者からの協力・支援」とともに「的確かつ効果的な目的・目標の設定」に関する意見が多くあげられており、「健康づくりに取り組むための環境整備」や「効果を感じること」などもあがりました。

(3) 第3回ワークショップ

第3回ワークショップでは、モデル事業を振り返り、今後実施する10か条マイプランプロジェクトについて検討しました。

また、併せて、来年度以降のワークショップの進め方等に対する検討も行いました。

①今後の「10か条マイプランプロジェクト」の検討

【マイプランモデル事業から見えた課題（第2回ワークショップ整理）】

マイプランシートを配り促すだけでは10か条に取り組む人は増えない



プラン提案方法の改善の必要性

目標や目的の設定には、正しい情報の提供や専門家のアドバイスが受けられる体制が必要である



専門家による支援体制の構築の必要性

同じ目標を持つ人同士の出会いや仲間作り、また第三者からの励ましなど得られる仕組みが必要である



仲間づくり・継続支援の機会の必要性

効果が実感でき、客観的な評価の場が必要である



評価の場の必要性

【10か条マイプランプロジェクトの改善イメージ】

例えば、人が集まるイベントや講座などで、10か条について知る機会を設け、一定期間の取り組みをよびかけ、必要な情報提供を行います。その後、参加者はマイプランシートを用いて、取り組みの宣言と登録を行い実践します。期間終了時には、第三者や一緒に取り組んだ仲間と取り組みについて振り返る機会を設けます。支援体制を構築する場合、10か条すべての取り組みをカバーすることは難しいので、高浜町の健康課題にも着目し、毎年テーマを絞って展開していきます。

【上記イメージについてワークショップでの検討】

- ◎マイプランシートの記入だけでなく、取り組みたくなる仕掛けをつくることは必要
- ◎イベントや講座の時間設定には注意が必要（昼間は参加できない人もいる）
- ◎一人で健康づくり（マイプラン）に取り組みたい人もいるのではないかと
- ◎事業所単位で10か条マイプランプロジェクト（仮称）に取り組んでもいいのではないかと
- ◎色々な人を巻き込むと面白い取り組みになる
- ◎健康づくりなどに無関心な人への対応はどうか

【新10か条マイプランプロジェクト（P35）へ】

②今後のワークショップの検討

【計画策定から、今年度までのワークショップの取り組み】

「たかはま健康チャレンジプラン」策定から実践2年目までは、住民に「たかはま健康チャレンジプランを知ってもらうこと」にポイントを置き、ワークショップでも町全体の健康づくりを議題にし、ワークショップに参加している団体や個人が実践可能なことから取り組んできました。

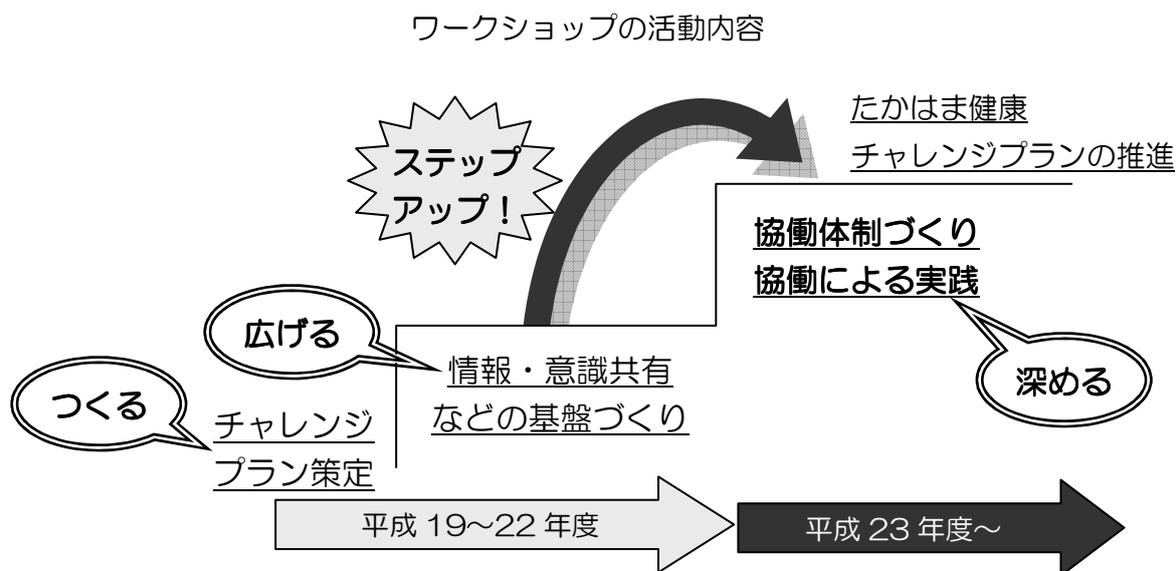
ワークショップで計画を推進していくことで、より広く「たかはま健康チャレンジプラン」をPRすることができ、またワークショップを通して住民主体の多方面での様々な健康づくりの取り組みが実現しました。

【健康づくりをさらに戦略的に進めていくために必要なワークショップの役割の検討】

ワークショップを軸にした健康づくりの取り組みにより、たかはま健康チャレンジプランを広げること、健康づくりを進めて行く各機関団体の連携体制づくりでは一定の効果がでました。

今後は、健康づくりを実践する人を増やしていくために、これまでの取り組みを基盤として、町の健康課題に沿ったテーマを設定し、テーマに沿った取り組みを進めていくことによりたかはま健康チャレンジプランを推進していく取り組みへとステップアップが必要になってきました。

そこで、新しい取り組みを効果的に進めていくために必要なワークショップのあり方について検討を行ないました。





【上記イメージについてワークショップでの検討】

- ◎色々な機関や団体などが集まって検討すべき
- ◎関係団体や機関の交流の場になってほしい
- ◎具体的なテーマを設定すると、取り組みを進めやすい
- ◎健康づくりの情報提供と年間を通じた取り組みの企画・推進を組み合わせるべき
- ◎平成 23 年度のテーマ「食・栄養」に関する取り組みへの意見
 - ・三方町の小学校における取り組みを参考に
 - ・野菜レシピの工夫（特に若い人向けのレシピ）
 - ・野菜売り場の工夫（1日に必要な量である 350g がわかるように）



【新ワークショップ（P36~37）へ】

4. 今後の取り組みについて

平成 22 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 23 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。

1) 今後の取り組みの方向性

ポイント1 対象者の健康課題やニーズに対応した取り組みの展開

平成 21 年度報告書より（今後の取り組みのポイント1）

健康づくりを進めるにあたって、対象者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。

平成 22 年度の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 対象者の健康課題や特性・ニーズなどを十分に踏まえ、様々な健康づくり活動を展開
 - ・乳幼児期の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の取り組みを通じて必要な情報提供を実施
 - ・中学生⇒思春期のころと体の発達に関する講演会
 - ・中学生の保護者（40～50 歳代）⇒ストレスコーピングに関する講演会
 - ・中年期男性⇒健康づくり活動への参加が少ない男性を対象とした料理教室
 - ・喫煙者⇒喫煙者にこそ知ってほしいタバコと健康に関する情報提供を座談会で実施 等
 - ・健診未受診者⇒KAP 調査により未受診者の特性を把握し、特性別の受診勧奨を実施
 - ・受診対象者⇒対象者のニーズや状況に応じた受診勧奨や受診のための環境づくりを実施
- 年齢や家族構成などを踏まえ、対象者を見極める必要がある
- より効果的な健康づくり活動を展開するためにも、対象者に関係のある機関・団体と連携する必要がある

平成 22 年度の関係機関・団体等の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 各小中学校において、様々な健康づくり活動を実施した
- 各小中学校での健康づくり活動については、保護者との連携が重要

今後の取り組みのポイント

対象者の健康課題やニーズなどの把握に努め、それらに対応したアプローチ方法や取り組み内容の充実・強化を進めたことで、効果をあげている取り組みが多くあります。

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

ポイント2 「たかはま健康づくり10か条」の積極的な周知・活用による わかりやすく、取り組みやすい健康づくり活動の展開

平成21年度報告書より（今後の取り組みのポイント2）

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。

平成22年度の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 各世代や健康分野等の課題・ニーズに対応する新たな10か条づくりを展開
 - ・愛煙家座談会の参加者自身が選んだ「喫煙マナー3か条」を作成
 - ・養護教諭と保健課で「子どもの健康づくり10か条」について意見交換を実施
- 「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盛り込んだ（特定保健指導、健康講座など）
- 「たかはま健康づくり10か条」を活用し、新たな取り組みを実施
 - ・10か条マイプランプロジェクトの本格実施に向けたモデル事業の実施
 - ・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開催
- 新たな10か条づくりの継続実施（「喫煙マナー3か条」の周知・活用、「子どもの10か条」のさらなる検討）が必要
- 10か条マイプランプロジェクトやポスターコンクールなどの新規事業の継続実施が必要

平成22年度の関係機関・団体等の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

- 関係機関・団体等の取り組みで「たかはま健康づくり10か条」を活用
- 今後は参加者の状況を踏まえて、10か条を活動に取り入れていきたい
- 新たな分野に該当する10か条の項目に取り組みたい
 - 食・栄養分野から運動、こころの健康分野への活動の拡大

今後の取り組みのポイント

各世代や健康分野毎に対応する新たな10か条づくりが進められています。また、「たかはま健康づくり10か条」は、様々な事業・取り組みに積極的に盛り込まれており、高浜町において健康づくりを展開するうえで効果的な「ツール」となっています。

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

ポイント3 情報提供やPRのさらなる充実と強化

平成 21 年度報告書より（今後の取り組みのポイント3）

情報提供したい対象の状況などを十分に把握し、有効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。

平成 22 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

- ・ 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
- ・ 関係機関・団体との連携による効果的な情報提供を実施
- ・ 対象者の特性・ニーズを明確にした情報提供を実施（未受診者対策、愛煙家座談会等）

●機会、対象、手法の工夫により、多くの人に効果的に情報提供や周知・啓発が可能

●ライフステージ毎に該当する関係機関と連携を図り、対象者が興味を持ってもらいやすいテーマで講座（情報提供）を進める必要がある

●情報提供・PRの手法について、様々な視点からの改善が必要

平成 22 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

●各機関・団体の取り組みに関する情報発信やPRが不足していた

ワークショップでの関連意見（○）

○健康づくりなどに無関心な人への対応（情報提供）はどうするのか

今後の取り組みのポイント

様々な媒体や既存事業・取り組み等とともに、多くの機関・団体と連携を図って様々なイベントとタイアップした情報提供、PRを進めており、10か条を含めて健康づくりに関する情報が徐々に町内で浸透しつつあります。

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

ポイント4 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

平成 21 年度報告書より（今後の取り組みのポイント4）

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。

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

平成 22 年度の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

■町内の関係機関、団体等との連携による健康づくり活動の展開

連携対象：健康づくり推進員、食生活改善推進員、和田診療所、保育所、小中学校、高浜中学校スーパー委員会、高浜中学校PTA、養護教諭部会、子育て支援センター、若狭高浜観光協会、高浜市場きな一れ、若狭健康福祉センター、JA 若狭、商工会、フクヤ、サニーマート、JT、がん検診推進医、在宅栄養士、歯科衛生士、まちづくりネットワーク、まちづくり課、住民課、教育委員会

■ワークショップを開催し、「10か条マイプランプロジェクト」の企画・検討（モデル事業） や今後のワークショップのあり方について検討・整理

●地域における健康づくりの担い手の人材育成に取り組む必要がある

●各機関・団体等の既存の活動などとタイアップした健康づくり活動を繰り返し行う必要がある

平成 22 年度の関係機関・団体等の取り組み現状（■）、振り返り結果（●）

■関係機関・団体等の取り組みで「たかはま健康づくり 10 か条」を活用

■婦人会によるスリム体操など、地域において主体的な健康づくり活動が展開中

●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

●新たな分野に該当する 10 か条の項目に取り組みたい

●健康づくり活動を「定期的」な活動にしたい

ワークショップでの関連意見（○）

○新ワークショップのイメージに対する意見（P29 のワークショップでの検討結果を参照）

今後の取り組みのポイント

多くの関係機関・団体や住民との連携・協力により、町内において、様々な健康づくり活動を展開することができました。また、ワークショップでは、健康増進計画策定時から約3年をかけて、多くの方々と、高浜町での健康づくり活動を「広める」「深める」ための意識・情報共有などの基盤づくりを進めてきました。

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

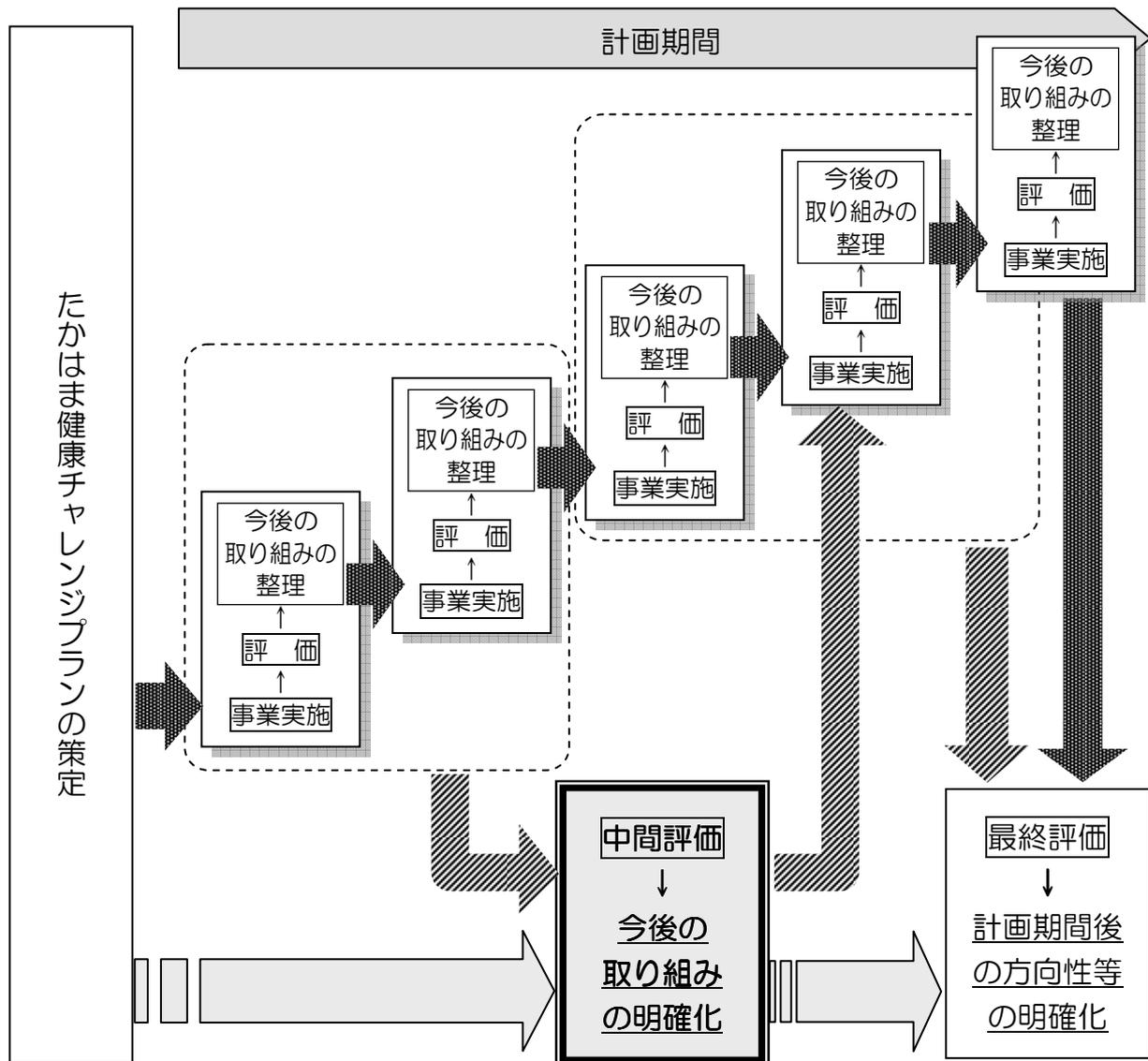
ポイント5 健康増進計画の評価に向けた取り組みの展開

今後の取り組みのポイント

平成21年度に「たかはま健康チャレンジプラン」が策定されてから、高浜町では、チャレンジプランや10か条などを踏まえて、様々な健康づくり活動が進められています。また、年度毎に取り組みを振り返り、保健課による自己評価を進め、健康づくり活動のブラッシュアップを図ってきました。

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

平成20年度 平成21年度 平成22年度 平成23年度 平成24年度 平成25年度



2) 平成 23 年度から新たに進める主な取り組み

(1) 新 10 か条マイプランプロジェクト

■目的

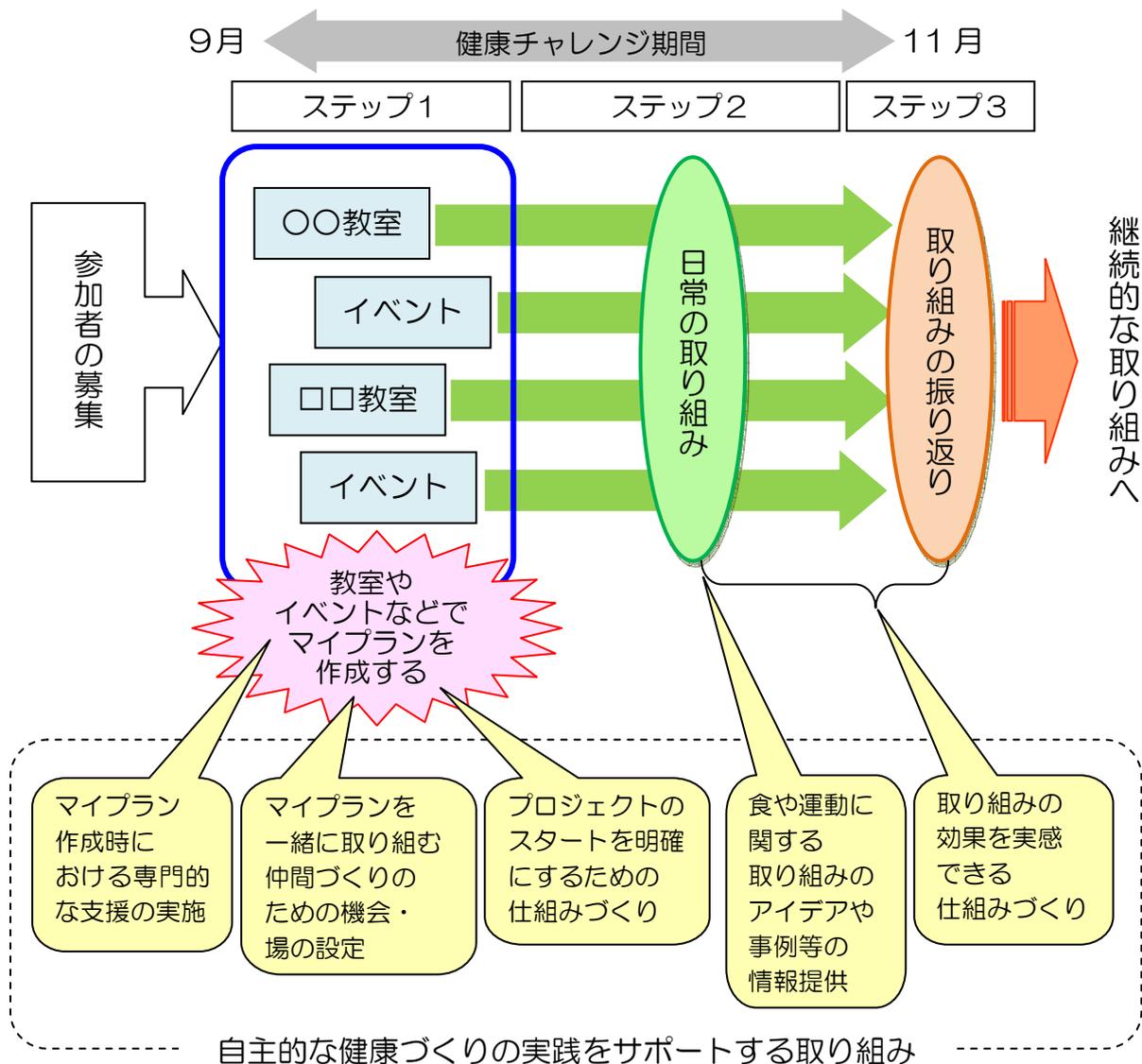
多くの人に「たかはま健康づくり 10 か条」に自主的に取り組んでもらうため、決められた期間に、「たかはま健康づくり 10 か条」に関連する具体的な健康づくりに取り組む機会を提供し、その後の継続的な健康づくり活動につなげていきます。

■プロジェクトの流れ

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

ステップ2：決められた期間（健康チャレンジ期間内）、マイプランを実行する。

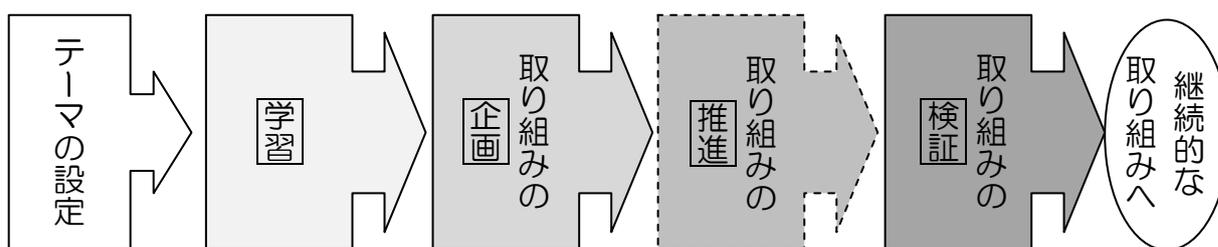
ステップ3：期間終了後に、マイプランが実行できたかを振り返る。



(2) 新ワークショップ

■目的

- ◎各年度でテーマ（分野）をしぼり、そのテーマについて学習し、そのテーマに沿った健康づくりの取り組みの検討・企画、検証を進めます。（平成 23 年度は「食・栄養」、平成 24 年度は「運動」など）
- ◎たかはま健康チャレンジプランに関する企画検討と進捗検証などの役割を担います。
- ◎各年度のテーマを踏まえ、ひとつの目標に向かって、上記の取り組みを進め、その成果を実感できるような取り組みを進めます。



■取り組み内容案（平成 23 年度）

日時	内容
第1回 6月	・高浜町の現状の報告 学習 ・現状を踏まえ、平成 23 年度の取り組みに関するアイデア出し（グループ作業） 企画
第2回 7月	・前回の振り返り ・関係機関・団体関係者からの検討結果等の報告 ・平成 23 年度の取り組みの具体的な検討 企画
（ 9～11月 健康チャレンジ期間で取り組みを実施 推進 ）	
第3回 12月	・健康チャレンジ期間の取り組みの振り返り 検証
第4回 3月	・1年間のワークショップの振り返り ・今後の取り組みについて検討・整理

■参加者および募集方法

参加者		募集方法
個人	新メンバー	新ワークショップに参加したい個人
	旧メンバー	食生活改善推進員、健康づくり推進員、 こころ講座参加者 など
		現行のワークショップ参加者で継続的な参加意向がある方
関係機関・団体	健康づくりワークショップに参加したい機関・団体	ワークショップのテーマを提示して、 広報紙やホームページ等で公募
	テーマを踏まえ、保健課が参加してほしいと考える機関・団体、 庁内関係課	保健課より直接依頼

■参加者および募集方法に関する留意事項

◎ワークショップメンバーとして委嘱します。

◎関係機関・団体が「ワークショップに参加してメリットがある」と思ってもらおうよう、また、参加した関係機関・団体がワークショップ後も継続して取り組みを進めてもらうような仕組みづくり等の工夫が必要となります。

■個人と関係機関・団体のワークショップにおける役割・ルール

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

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

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
栄養・食生活	内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座（特定保健指導での情報提供）	平成 22 年 7 月 1 日（青郷公民館） 参加者 16 名 健康づくり推進員 6 名 食生活改善推進員 2 名 平成 22 年 7 月 27 日（保健福祉センター） 参加者 11 名 健康づくり推進員 0 名 食生活改善推進員 2 名 平成 22 年 8 月 9 日（瑞祥苑） 参加者 18 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 平成 22 年 10 月 13 日（内浦公民館） 参加者 9 名 健康づくり推進員 1 名 食生活改善推進員 1 名 平成 22 年 10 月 19 日（瑞祥苑） 参加者 7 名 健康づくり推進員 4 名 食生活改善推進員 2 名 平成 22 年 10 月 29 日（青郷公民館） 参加者 7 名 健康づくり推進員 0 名 食生活改善推進員 1 名 平成 22 年 11 月 4 日（瑞祥苑） 参加者 4 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 平成 22 年 11 月 4 日（高浜漁協） 参加者 5 名 平成 22 年 11 月 30 日（保健福祉センター） 参加者 4 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 12 月 19 日（保健福祉センター） 参加者 7 名 健康づくり推進員 3 名 食生活改善推進員 2 名 延べ 126 名
	健康講座（栄養教室）	平成 22 年 11 月 5 日【食生活で悪玉コレステロール対策】 参加者 49 名 平成 22 年 12 月 3 日【食事で血圧コントロール術】 参加者 22 名 平成 23 年 1 月 18 日 【新春減量講座 上手にカラダを動かして、おいしくバランスよく食べる】 参加者 32 名 延べ 103 名
	男の健康塾～料理編～	平成 22 年 11 月 17 日（夜） 参加者 12 名 食生活改善推進員 4 名 在宅栄養士 1 名
	わくわく☆ちびっこ食体験クラブ	平成 22 年 5 月 12 日 参加者 親 9 名、子 10 名、乳児 1 名 合計 20 名 平成 22 年 7 月 22 日 参加者 親 7 名、子 8 名、乳児 1 名 合計 16 名 平成 22 年 10 月 28 日 参加者 親 17 名 子 17 名 乳児 4 名 合計 38 名 平成 22 年 11 月 2 日 参加者 親 7 名、子 7 名、乳児 1 名 合計 15 名 平成 22 年 12 月 9 日 参加者 親 14 名、子 15 名、乳児 2 名 合計 31 名 平成 23 年 2 月 16 日 参加者 親 21 名、子 22 名、乳児 3 名 合計 46 名 平成 23 年 3 月 9 日 参加者 親 19 名、子 21 名、乳児 3 名 合計 43 名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成 22 年 10 月 26 日 参加者 6 名 平成 22 年 12 月 21 日 参加者 9 名
こころの健康	こころの講座	平成 23 年 2 月 28 日 参加者 健康づくり推進員 15 名、一般 1 名 合計 16 名
	こころの講座（中学生対象）	平成 22 年 11 月 2 日 参加者 生徒 319 名（当日欠席者を除く）、教員 16 名 合計 335 名
	こころの講座（中学生の保護者対象）	平成 22 年 11 月 2 日 参加者 高浜中学校 P T A 63 名、一般 27 名 合計 90 名

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
こころの健康	ストレスチェック 相談事業	ストレスチェック票・パンフレット・リーフレット 全世帯へ配布 相談事業 申し込み：3名 臨床心理士による面接相談実施：1名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成22年8月31日 参加者5名
運動・身体活動	健康講座（運動教室）	平成22年11月11日【脂肪を減らすカラダの使い方】 参加者29名 平成23年1月18日 【新春減量講座 上手にカラダを動かして、おいしくバランスよく食べる】 参加者32名 延べ61名
	さあきっとスリムトレーニング	平成22年度 24回実施 実参加者86名 延べ参加者232名 初参加者59名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成22年5月25日 参加者9名 平成22年6月8日 参加者10名 平成22年7月13日 参加者15名 平成22年9月14日 参加者27名 平成22年9月28日 参加者12名 平成22年10月12日 参加者11名 平成22年11月9日 参加者12名 延べ96名
	内臓脂肪を減らして、 血管を守る！講座（特定保健指導での情報提供）	「栄養・食生活」の「内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座」欄を参照
	ウォーキング講座	平成22年10月2日 健康ウォーク参加者数 一般：70名 ファミリー：229名 ウォーキング講座参加者はウォーク参加者とほぼ同数
	ファミリーウォーク& 運動のプチ講座	平成22年10月2日 参加者229名
タバコ	タバコを語る集い （愛煙家座談会）	平成22年度で座談会2回実施 第1回 平成22年5月11日 参加者4名 第2回 平成22年11月16日 参加者6名
	受動喫煙防止と 喫煙マナー向上の啓発	ラブ・ジ・アース実行委員会主催の海岸の清掃活動 平成22年5月16日 参加者 大人5名、子ども4名 合計9名 漁火想において、「ひろえば街が好きになる運動」 平成22年7月20日 スタッフ：愛煙家座談会参加者4名 中学生25名 たばこ店50名 清掃活動協力に声をかけた人 650名（うち、ごみを回収した人 425名） 携帯灰皿 500名に配布
歯の健康	お誕生日育児相談での 情報提供	平成22年5月20日 参加者14名 平成22年7月29日 参加者24名 平成22年9月16日 参加者26名 平成22年11月18日 参加者11名 平成23年1月13日 参加者14名 平成23年3月3日 参加者18名
	1歳6カ月健診個別 ブラッシング指導	平成22年5月28日 参加者18名 平成22年7月23日 参加者17名 平成22年9月24日 参加者9名 平成22年11月26日 参加者16名 平成23年1月28日 参加者24名
	親子あそび講座わんぱく キッズでの情報提供	平成22年11月16日 わんぱくキッズに参加した保護者13名を対象にニーズ調査を実施 平成23年2月15日 参加者 保護者28名、子ども34名 合計62名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成22年6月22日 参加者4名

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
健康チェック	内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座（特定保健指導での情報提供）	「栄養・食生活」の「内臓脂肪を減らして、血管を守る！講座」欄を参照
	3ヵ月3キロダイエット	平成23年1月25日～4月26日 参加者13名
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座	平成22年4月27日 参加者8名
	特定健診、長寿健診、がん検診の受診勧奨	<p>特定健診未受診者対策 未受診者に対する調査 約1,300名、回収率47.2% 分析結果による受診勧奨で受診に結びついた人 165名 大腸がん検診受診者数前年度比 2割増 個別検診受診者数101名（子宮がん検診の利用者が多かった） 女性限定健診を1会場から2会場に増設 お忍び健診受診者数25名（ほとんどが受診歴無し） はまなすマラソン参加者 9名（副町長・若狭健康福祉センター・保健課） 当日会場にて主旨に賛同いただいたランナーの飛び入り参加者数名 商工会からの会員へのFAXによる健診PR文送信 2回</p>
その他	「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22年8月30日～9月10日 審査会 平成22年9月29日 ワークショップメンバー22名および保健課課長 ポスター展示 平成22年11月18日～12月25日 （保健福祉センター・図書館・サニーマート・フクヤ・まちの駅・まちネット事務所・和田公民館・青郷公民館・内浦公民館） 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78作品、青郷小学校21作品、和田小学校16作品、内浦小学校5作品 計120作品</p> <p>内訳 第1条：29作品、第2条：32作品、第3条：13作品、第4条：3作品、第5条：14作品、第6条：11作品、第7条：3作品、第8条：6作品、第9条：なし、第10条：6作品、第1条と2条：1作品、10か条全部：2作品</p>
	子どもの10か条検討	平成22年8月5日 意見交換会を実施 参加者7名

2) 10 か条マイプランモデル事業に関する企画会議の内容

ワークショップメンバーが作成したマイプラン（個人の具体的な取り組み）内容

関連する 10 か条	マイプラン（個人の具体的な取り組み）
第1条 野菜から先に食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず野菜料理を最低2品作る ・毎食、野菜料理から食べる
第2条 3食に野菜を食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・主人がいなくても作って食べる様にする ・近所の人に声かけして一緒に出来る様にするぞ！
第3条 間食を食べ過ぎない	<ul style="list-style-type: none"> ・買いためをしない、買わない ・必要以外買わないように持参金を考える ・間食をがまんする（買い物に行かない） ・空腹時に買い物に行かない ・コンビニに寄らない ・夜、コンビニに行かない ・もらいものをしない ・おかしを職場に持ち込まない ・診療所から火水木は間食をとりのぞく ・間食は週3回まで ・間食の時間と量を決める ・寝る前4時間は食べない ・夜9時に歯をみがく ・夕食後ビールをのまない ・お菓子はよくかんで食べる ・食事をよくかんで満足感を感じるように食べる(食後に食べたくなるので・・・) ・水分(糖分をあまり含まない)を先に体に入れる ・飲みもの(カロリーなし)だけで、空腹感をまぎらわす・・・ ・スイカでも柿でも、さとうの固まりだと思いうように
第5条 1週間 150分以上、 自分にあった運動を する	<ul style="list-style-type: none"> ・職場まで自転車で行く ・歩いて出勤 ・職場に自転車で行く（変速5段） ・週に2回は職場に歩いて行く ・早く家を出て、遠まわりして職場まで自転車で行く ・休日、町内のお出かけは自転車をつかう ・天気の良い日は、自転車か歩きで買い物に行く ・保育所の送り迎えは、雨の日以外、自転車で行く ・意識して体を動かす ・なるべくエネルギー消費量の多い体勢で仕事をする ・1週間 150分以上、自分にあった運動をする ・週2日以上運動する ・かんたんに出来るステップを 10分ほど1日3回 ・週末、アクアマリンでエアロピクス等に参加する ・週に1回、エアロピ(60分)(木曜日) ・家で週3回は腹筋運動を 20回する ・毎日、スクワット運動を 20回する ・トレーニングを! ・なるべく歩く ・日に30分は歩くようにする ・ウォーキングしたい・・・ ・1回/週、家の近くを走る or 歩く ・週に2回、ウォーキング 30分 ・週2回早足で歩く ・50分=1週間に 10~15分×3回夜ジョギングする ・週末は白浜から城山までジョギング ・週1回からジョギング&室内筋トシを始める ・学校で業間マラソンを走る(朝、業間)

関連する 10 か条	マイプラン（個人の具体的な取り組み）
第5条 1週間 150分以上、 自分にあった運動を する	<ul style="list-style-type: none"> ・スイミング(初・中級)コースに通い(週1回)、そのあとも自主練習をする ・週2回海で泳ぐ(8月のみ) ・学校の水泳授業で子どもたちに負けないように泳ぐ ・スリトレに参加できる時はする ・ボクササイズ、スリムさぁきっと参加(火曜日) ・スポーツクラブにいけない週は筋トレ(スリトレ)をする ・ストレッチをする ・ストレッチ・腹筋・背筋を毎日する ・寝る前にストレッチ 15分 ・朝の目覚めがあまり良くないので、ストレッチなど体を動かして目を覚ます ・けんこう骨を動かす努力をする ・お店など、エレベーターを使わず、階段をつかう ・マンションの階段をつかう ・職場の階段をつかう ・子どもと公園に行くと1時間は遊ぶ
第7条 休肝日を増やす	<ul style="list-style-type: none"> ・休肝曜日(月曜日)を決める ・週休3日目標(休肝日)
第10条 体重をはかる 習慣を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・朝、晩、体重をはかる ・朝と晩に計る ・気づいた時、できれば決めて、ヘルスメーターにのる ・毎日体重を測り、健康のパロメーターをみるようにする ・現在の体重より-2kg減らす ・食事の量を減らす事

モデル事業等への支援策案（サポートできること）

個人・関係団体等	支援策案
婦人会	<ul style="list-style-type: none"> ・健康料理→こんぶ 米粉パン ・スポーツ交流会（最近ではニュースポーツ“ステックリング”をやっている） さぁきっとトレーニングと組み合わせてやれるかも・・・
C's cooking room (育児サークル)	<ul style="list-style-type: none"> ・活動を通じて、「第1条：野菜から先に食べる」「第2条：3食に野菜を食べる」「第6条：タバコを吸わない」「第10条：体重をはかる習慣を持つ」を啓発・PRする
ありんこクラブ (育児サークル)	<ul style="list-style-type: none"> ・「3食に野菜を食べる」「野菜から先に食べる」「週に1回以上、歯と歯ぐきをしっかり見る」をメンバーに伝える 今からでもできる
マミーの会 (育児サークル)	<ul style="list-style-type: none"> ・料理実習の時に「野菜から食べる」「3食に野菜を食べる」の重要性を説明し、実践してもらう ・子育て中のストレスを減らすために、みんなで集まり、色々な話しをしたりして、楽しい時間を持てるようにする(来て下さった人が笑顔で帰ってもらえるように・・・)
育児サークル ひなたぼっこ (育児サークル)	<ul style="list-style-type: none"> ・「野菜から先に食べる」「3食に野菜を食べる(子供と一緒に料理を作り、作る楽しみ、食べる楽しみ)」「週に1回以上、歯と歯ぐきをしっかり見る」「体重をはかる習慣を持つ」をメンバーに伝える
子育てマイスター・ 在宅栄養士	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代の人たちの相談・サポートをしていく！！10か条目標達成のために ・子育て中のお母さんのストレス軽減(それとなく話を聞く)
子育て支援センター	<p>子育て支援事業の中で</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活推進員さんの協力で、体にやさしいおやつを提供 ・医師、保健師からの子どもの健康についての話 ・保育士のリズム遊びなどを取り入れた遊びの提供 ・母親(メイン)へのフラダンス、リズム体操(講師による)→ストレス解消にもなる

個人・関係団体等	支援策案
なないろ	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のとき、野菜から摂るようにする(サークル活動時) ・おやつの量、質を考える(スナック→干し芋などに) ・メニューの情報交換(季節の野菜)
スリム教室OB	<ul style="list-style-type: none"> ・出会った時には「頑張ってますか」と声かけ出来るよう、自分も継続する ・スリム教室の時、声をかけ合って参加した
和田診療所	<ul style="list-style-type: none"> ・外来患者さんの診療の中にマイプランシートも組み込んで、定期受診時に評価していく ・巡回健康相談のような取り組み時にマイプランシート作成、評価を日程に入れる ※サポーターさんが中心になるので、サポーターさんへの働きかけも必要
若狭高浜観光協会	<ul style="list-style-type: none"> ・職員全員、年1回健康診断を受ける(実施済)
高浜市場きな一れ	<ul style="list-style-type: none"> ・直売所を通して食生活のサポートや野菜を摂取するのに手軽な摂取方法のアドバイスなど ・野菜料理の提案など(一応、野菜ソムリエなので・・・)
高浜保育所	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜大好き ・体に良い間食 ・歯みがきをしましょう ・サポート アドバイス
高浜小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・以下の項目について、保健だよりや保健指導等で児童、保護者、職員への啓発ができる 「第3条：間食」「第4条：ストレス解消法」「第8条：歯と歯ぐきをしっかり見る」 「第10条：体重をはかる習慣」(夏休みの体重管理について)
青郷小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・第3条：3年生の学級活動の時間に「おやつのととり方」について学習する ・第4条：大飯郡養護教諭研究会で作ったストマネ指導案をもとに、保健指導を実践していく ・第6条：6年生の保健学習の時間に、たばこの害について学習する ・第8条を歯についての保健指導時や保健だよりを通してPRしていく ・第10条：肥満傾向にある児童に、長期休業中はカードを配布し、毎日、体重測定をするようにすすめている→現在、授業日に毎日、保健室ではかっている子もいる
内浦小・中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導 第3条、第10条→気になる児童・生徒 間食を食べ過ぎない、体重をはかる習慣 第4条→ストレス解消法、ストマネ、教育相談 第8条→歯と歯ぐきチェック ・職員への呼びかけ
教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり行事等の開催 ・スポーツ活動の場の提供 ・運動をする機会を提供する(子どもからお年寄りまで)
まちづくり課	<ul style="list-style-type: none"> 第4、5、6条がらみ ・ミニツアーの連携企画(参加⇄運営の関係) ・まちづくりグループ チャレンジへの参加・企画プラン支援 ・オリジナル(健康体験メニュー)の連携企画・募集実行 ・みんなで野菜づくり→食の面&土に触れることでストレスマネジメント ・植樹など・・・

3) 高浜町の現状報告結果

平成 20 年度の特定健診の結果等を踏まえ、県内におけるランキングで、高浜町の健康に関する現状を整理し、報告しました。

◎特定健診の受診率は、県内で第6位

◎各種がん検診の受診率は、県内で第2～3位

◎生活習慣は・・・

- ・喫煙率は、県内で第4位
- ・20歳から10kg以上体重が増えた人の割合は、県内で第1位
- ・この1年間に3kg以上体重の増えた人の割合は、県内で第1位
- ・夜遅く夕食をとる人の割合は県平均程度だが、夕食後に週3回以上間食する人の割合は、県内で第3位
- ・運動する人の割合は、県平均をやや上回る
- ・お酒を飲む量は、県内で第2位

◎身体の状態は・・・

- ・男性の肝機能は、県内でワースト1位
- ・善玉コレステロールの高い人の割合は、県内で第1位だが、悪玉コレステロールの高い人の割合は県内でワースト1位
- ・男女とも血圧が高い人の割合は、県内でワースト1位
- ・メタボリックシンドローム該当者は男女ともに少ないが、女性の予備群は県内で第1位

◎女性の糖尿病死亡率が高い（平成17～21年の5年累積標準死亡比より）

高浜町を福井県の各市町と比べてみると・・・

良い点（強み）



- 健診を受ける人は多い
- 運動する人は比較的多い
- 遅い夕食習慣は少ない
- 善玉コレステロールは少なくない

悪い点（弱み）



- 女性のメタボ予備群が多い
- タバコを吸う人が多い
- 夜の間食が多い
- お酒の量が多い
- 体重増加が深刻
- 悪玉コレステロールが多い
- 血圧が高い
- 肝機能が悪い
- 女性の糖尿病による死亡が多い

4) 10か条マイプランモデル事業の結果

モデル事業の参加者が提出したマイプランシートをもとに、モデル事業への参加状況や、マイプランの実施状況・達成状況を整理・報告しました。

(1) 参加・実施状況

参加者数	32人	男性	9人
		女性	23人
具体的な 取り組み 件数	106件	第1条：野菜から先に食べる	7件
		第2条：3食に野菜を食べる	5件
		第3条：間食を食べ過ぎない	32件
		第4条：ストレス解消法を見つける	6件
		第5条：1週間150分以上、自分にあった運動をする	47件
		第7条：休肝日を増やす	1件
		第10条：体重をはかる習慣を持つ	8件

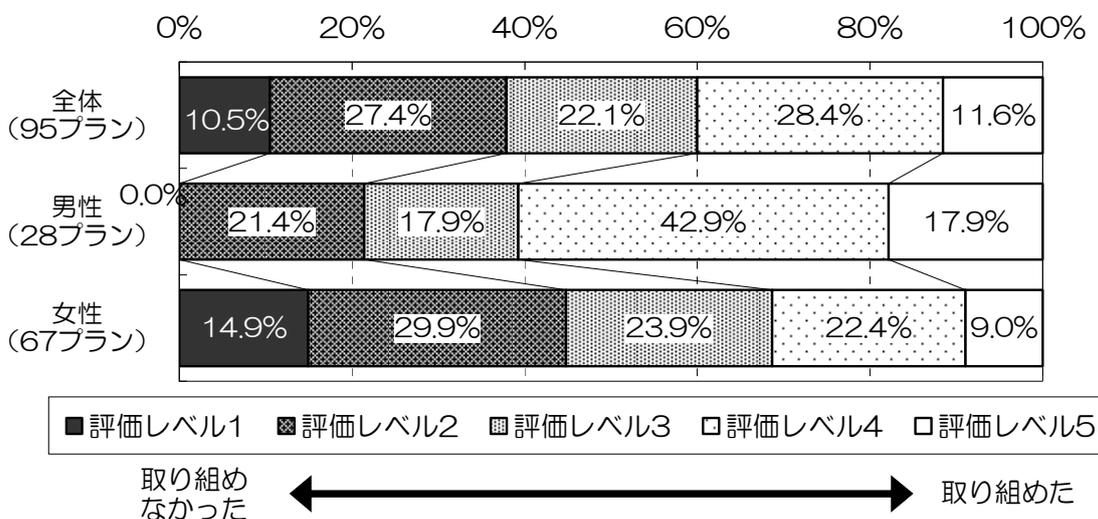
(2) マイプランの達成状況

自己評価（全体、性別）

全体では、取り組めたとする人（評価レベル4～5）および取り組めなかったとする人（評価レベル1～2）ともに4割程度を占めており、達成状況は2つに分かれています。

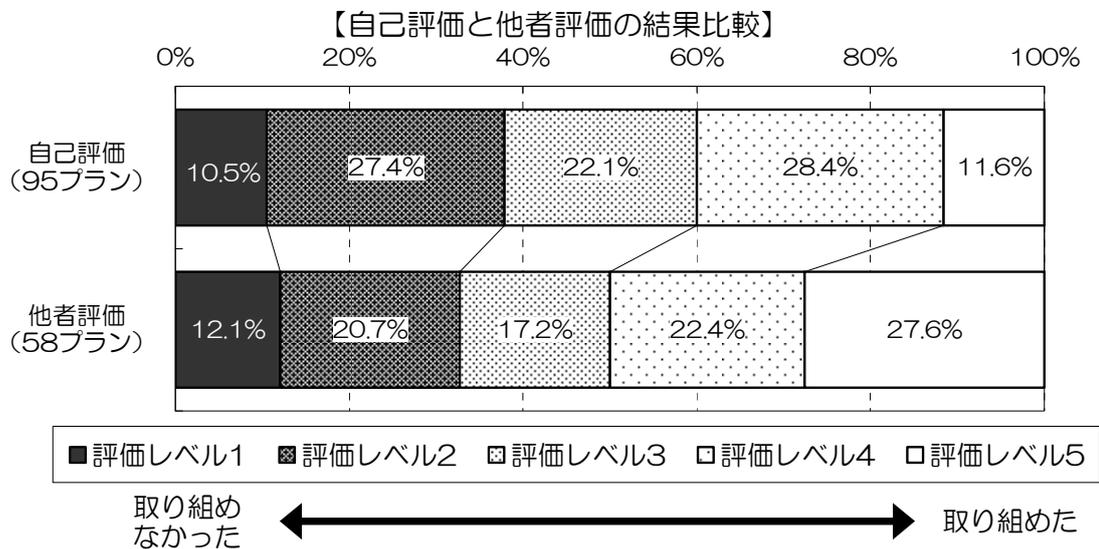
また、性別でみると、取り組めたとする人は男性（60.8%）が女性（31.4%）の2倍程度となっており、自己評価に差が表れています。

【自己評価の結果（全体、性別）】



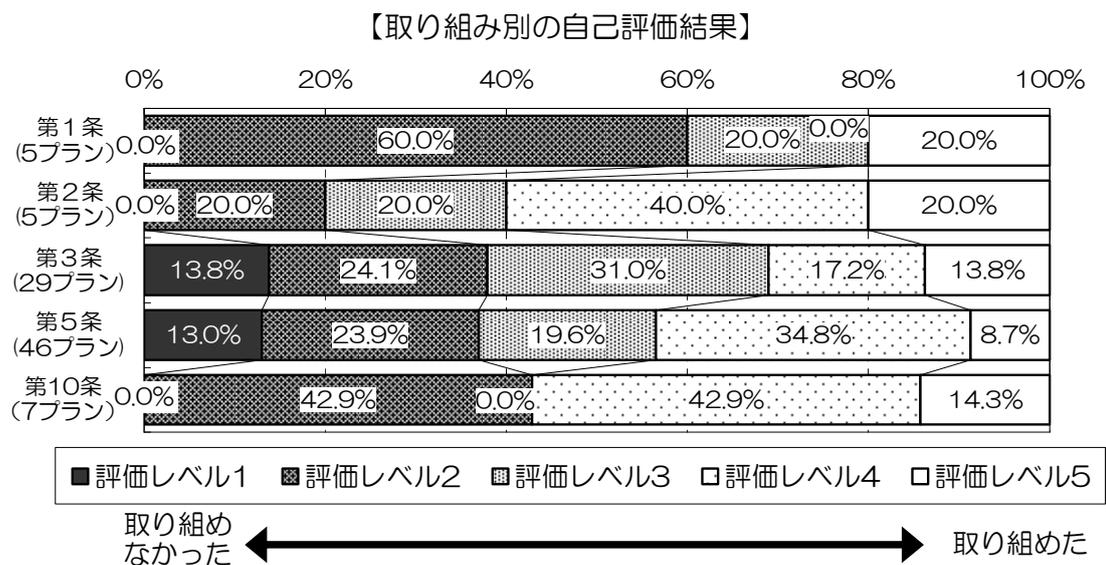
自己評価と他者評価

自己評価と取り組みのパートナーからの評価（他者評価）の状況をみると、取り組めたとする人については、他者評価（50.0%）が自己評価（40.0%）を10ポイント上回っています。



取り組み別の自己評価

取り組み別で自己評価の結果をみると、取り組めたとする人については、「第2条：3食に野菜を食べる」や「第10条：体重をはかる習慣を持つ」で6割程度を占めており、自己評価は高くなっていますが、「第1条：野菜から先に食べる」では20.0%、「第3条：間食を食べ過ぎないようにする」では31.0%にとどまっております。取り組みによって、自己評価にばらつきがあります。



(3) 10か条マイプランモデル事業修了者の表彰結果

マイプランシートの実施・達成状況、振り返り結果などを踏まえ、事務局からモデル事業修了者の取り組みを以下のように表彰しました。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 楽しんで取り組めたで賞 | マイプランパーフェクト賞 |
| 運動が習慣化したで賞 | 登山に向けてがんばったで賞 |
| 運動不足対策ができたで賞 | 野菜をやまもり食べたで賞 |
| 運動に取り組めたで賞 | 来年もマラソンがんばりま賞 |
| ステキにすっきりスリム賞 | 野菜アイデアー等賞 |
| 貴重な1回でしたね賞 | 続けてがんばりま賞 |
| しっかりかめたで賞 | ベストトレーニング賞 |
| 強い意志と実行力がすばらしいで賞 | 上手に継続できた賞 |
| 自分への励ましがステキで賞 | 間食ノーデーを職場に普及したで賞 |
| 腹筋に期待しま賞 | 体重測定をがんばったで賞 |
| スキマ時間の利用がうまかったで賞 | 運動がしっかりできたで賞 |
| 甘いものの対策を一緒に考えま賞 | サルに負けずウオーキングを続けた賞 |
| 体重測定をがんばったで賞 | 週1の運動が習慣化したで賞 |
| 三食野菜が習慣化完璧賞 | 保育所送迎は自転車が決まり賞 |
| 暑さに負けずがんばったで賞 | はまなすマラソン余裕で完走賞 |
| 食事も運動もがんばったで賞 | チャレンジ期間以後もがんばりま賞 |

たかはま健康づくり10か条 マイプランシート (平成22年8~10月)

氏名(□□□□) 性別(男性・女性) 年齢()歳代 住所()ヘアサポート(△△△△)

: 実名で公開してもよい
: 匿名なら公開してもよい
: 公開しない

第3条 間食を食べ過ぎない。		選んだ理由		いちばん身近で取り組みやすいから	
具体的な取り組み	自分の評価	他の人からの評価	チャレンジをふりかえて(成果、反省点、エピソードなど)		
1 3食しっかりとる。	1---2---3---4---5 取り始めがな--- 取り始めた	1---2---3---4---5 評価者(△△△△)	3食バランスよくとれたが、仕事上なかなか甘い物をひかえるのはむずかしかった。		
2 甘い物をひかえる。	1---2---3---4---5 取り始めがな--- 取り始めた	1---2---3---4---5 評価者(△△△△)			
3	1---2---3---4---5 取り始めがな--- 取り始めた	1---2---3---4---5 評価者()			
第4条 ストレス解消法を見つける。		選んだ理由			
具体的な取り組み	自分の評価	他の人からの評価	チャレンジをふりかえて(成果、反省点、エピソードなど)		
1 買い物に行く。	1---2---3---4---5 取り始めがな--- 取り始めた	1---2---3---4---5 評価者(△△△△)	どれも楽しんで取り組むことができた。気の合う人達とのランチはとてもストレス解消になった。		
2 おいしい物を食べ歩く。	1---2---3---4---5 取り始めがな--- 取り始めた	1---2---3---4---5 評価者(△△△△)			
3 好きな音楽を聞いてリラックスする。	1---2---3---4---5 取り始めがな--- 取り始めた	1---2---3---4---5 評価者(△△△△)			
【記入例】		選んだ理由			
第5条 1週間150分以上、自分にあった運動をする		11月のはまなすマラソンに出ることにな			
具体的な取り組み	自分の評価	他の人からの評価	チャレンジをふりか		
1 職場に自転車で行く	1---2---3---4---5 取り始めがな--- 取り始めた	1---2---3---4---5 評価者()			

表彰状

楽しんで取り組めたで賞

□□□□様

あなたは健康づくりの確かな一歩を踏み出すことができましたので、これを表します。これからも益々励んでください。

平成22年12月14日
高浜町保健課長

(4) 10か条マイプランモデル事業の流れ

10か条マイプランプロジェクト（仮称）の流れ



(5) 10か条マイプランモデル事業で使用したマイプランシート

たかはま健康づくり10か条 マイプランシート (平成22年8~10月)

: 実名で公開してもよい
 : 匿名なら公開してもよい
 : 公開しない

氏名 () 性別 (男性・女性) 年齢 () 歳代 住所 () 年代 サポート ()

第 条	具体的な取り組み		自分の評価	他の人からの評価	選んだ理由	チャレンジをふりかえって (成果、反省点、エピソードなど)
1	取の進め かかった	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	取の進め 組めた
2	取の進め かかった	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	取の進め 組めた
3	取の進め かかった	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	取の進め 組めた

第 条	具体的な取り組み		自分の評価	他の人からの評価	選んだ理由	チャレンジをふりかえって (成果、反省点、エピソードなど)
1	取の進め かかった	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	取の進め 組めた
2	取の進め かかった	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	取の進め 組めた
3	取の進め かかった	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	取の進め 組めた

【記入例】

第 5 条	具体的な取り組み		自分の評価	他の人からの評価	選んだ理由	チャレンジをふりかえって (成果、反省点、エピソードなど)
1	職場に自転車で行く	1---2---3---4---5	取の進め 組めた	1---2---3---4---5	11月のままですマラソンに出ることになり、そのための体づくりのため	取の進め 組めた

5) 10か条マイプランモデル事業の振り返りで出された意見の詳細

モデル事業に参加して変化したこと（良い変化）

分類	具体的な内容
食に関する取り組み	行動の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・買い物に行く時にはカロリーなどを意識して、ビールを買うようになった ・野菜は毎食、最初に沢山食べました ・野菜を最初に食べるという事が分かってよかったし、心がけている ・暑い時期はすぐたべられるように、トマトを必ず冷蔵庫に入れておくことで、朝でも野菜がたべられた ・甘いものを食べる量が減った(・・・と思う) ・量を決めたり、たくさん食べた日の翌日は調整して食べないようにするなど、メリハリがつくようになった ・新聞や(料理の本の)料理レシピを切り抜いて、冊子を作り、一つでも多く作ってみようと思うようになった ・ビールの量が減った ・身体の調子、変調に気が付く様に野菜は必ず食べる
	意識の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・カラダへの意識が高まった
	身体の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・気のせいかトマトを沢山食べたら肌の調子がよくなった ・体重が3kg減りました(食事の量を減らしました(ごはん))
運動に関する取り組み	行動の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・主人と歩くことができた(“会話もふえた”歩く暇ってないと思っていたけど、歩けるものです) ・走らなかったのに走るようになった(少し) ・寝る前、腹筋、背筋をするようになった ・バトミントンやウォーキングをする様になりました ・「歩く」から「走る」へステップアップできた(ずっと走りたと思っていたけど、きっかけがなかったので) ・意識して動くことで心地よい気分になれる ・スーパーではなるべく遠いところに車をとめて、歩くキョリをかせげた ・マイプラン以外のこともやってみようと思う(やれた) ・マイプランにつられて歩いた ・ストレッチを始めた ・スリトレを4つの動き全部をしようと思わず、ひとつの動きでも、とにかくやってみることを心がけた ・毎日、ウォーキングをした(40分くらい) ・運動とウォークを続けてきたが、若い時の様に十分にはいかないが、他の人よりは(同年代の人)早いと思うし、出来ている ・大変変わりました→自分の気持ちの取り組みの中で、毎日10~30分以上のウォークを続けられた ・機会があれば運動するようになった
	意識の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・その期間は普段より気をつかうようになった(実行できたかどうかは別として、意識するようになった) ・運動不足を実感したので、危機感を覚えた ・運動をしなくてはならない状況を作れた ・常に意識を持つことは大事だと思った
	身体の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチを続けて、身体がちょっとだけやわらかくなった ・3キロ、一応走れた!!(歩いた?とまった?)
その他	行動の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・夫婦で体重計に乗り、会話をして、コミュニケーションがとれる ・体重計にのって計ってみようという気になった ・目標に向かって努力するようになった→効果が出てくると楽しくなってきた(食事も運動もすべて)
	意識の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・体重がふえないように気をつけた→体重記録
	その他 <ul style="list-style-type: none"> ・周りの人をまきこめた

プラス 10 点するために必要なこと

分類		具体的な内容
目標・目的の設定	目標等の明確化	<ul style="list-style-type: none"> ・目的・目標を明確にする ・運動をする目的は何なのか、はっきりさせる→ビジョン ・走る(運動する)日(曜日や頻度)を決める
	達成可能な目標設定	<ul style="list-style-type: none"> ・長期的(半年～1年ほど)とはいえ、ずっと継続できそうな目標をつくる ・目標を低めに ・ハードルを低く(達成できる目標にする) ・小さい目標を今から決める→15分は自分のためにとること(ストレッチなど) ・マイナス5点になった→計画・目的(思い付き)が大きすぎた
	ごほうび	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間体重計にのって、同時進行でお金をためて、ごほうびを買う ・ごほうびをつくる(楽しみ) ・目標を決めて達成できたらごほうび ・実行できたら 500 円貯金し、貯まれば自分にごほうび(大阪に行く)
第三者からの協力・支援	一緒に取り組む仲間	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に協力してくれる人がいるといい！！ ・さそってもらおう ・近所の気の合う人に声をかけてもらう ・協力者がいる ・一緒に取り組めるといいです ・意識しているつもりでも、それを3カ月とか長い期間気持ちを続けていくのが難しかった ・誰か声をかけてくれる人がいる ・他の人の頑張り具合や成功(続けられる)のヒントなどを教えてもらおうと、ヤル気になる？ ・ペアを作る→一人ではなかなか続かない ・誰かと一緒にする ・一緒にできる人が必要(自分1人だと、その日の気分でやめてしまったりしてしまうから)
	周囲からの目・声	<ul style="list-style-type: none"> ・友人(家族)から「やりなよ」と口うるさく言われる ・強制されたらすると思う ・本田さんのようなこわい人がいる ・周囲にもっと宣言する(周囲の目を険しくする) ・周りに宣言する(周りから時々はげましてもらう) ・ほめてもらう ・人からの評価があると自分で気づける
各自の取り組みの改善	食に関する取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな料理にチャレンジする→野菜を使ったおやつを作ってみたいと思っている ・食事の量が多すぎるので、盛り付けのお皿をひと回り小さくする ・間食が多くなってきたので、菓子類をなるべく買わないようにする ・食事の量を減らす
	運動に関する取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でスリトレするといいいかな？ 週に必ず2回歩くようにする ・運動をもう少しする事(ウォーキングは30～40分やっている人ですが) ・和田の中なら、自転車で走り、家の近所なら、できるだけ歩く ・時間が許すかぎり、卓球、ソフトバレー等、運動に参加したり、楽器を吹く ・W i F i t があるといいいな
各自の取り組みの改善	目標・取り組みの貼だし	<ul style="list-style-type: none"> ・紙に書いてはり出す(忘れないために) たとえば、つま先立ちを！とか ・長続きするように、場所ごとに「〇〇する」と書いた紙を貼る ・目につくところに、することを書いておく(はっておく)〔夜は体重計にのる〕など、風呂場に ・忘れないよう視覚に(洗面所・トイレのすわった前)入るものを作る
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・人の為に心がけていることを自分にもする ・2カ月ならできるかも ・もう少し半強制的にやらないといけない環境をつくる(1日のスケジュールにくみこんでしまうとか)
環境の改善	<ul style="list-style-type: none"> ・「〇〇の時間ですよ！！」お知らせタイムがあると良い ・有線放送とかでも呼びかける ・職場で一斉に実行する日を決める 	
効果の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・効果がわかると(目に見えて)続けよう、頑張ろうと思えるかな？ どのくらいで効果がでるか分るとよい 	

平成 22 年度 高浜町健康増進計画に関する取り組み報告書

平成 23 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