

**平成 25 年度
高浜町健康増進計画に関する
取り組み報告書**

平成 26 年 3 月

高浜町保健課

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」計画期間の最終年にあたる平成 25 年度には、平成 24 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の継続・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）健康づくりの実践につなげるしかけづくり【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多くの人の目に触れる方法による啓発の継続

今年度も、以下の取り組みを継続的に実施することによって、健康づくりの実践につなげるための情報に多くの町民が目につれる機会をつくり、健康づくりの啓発を行いました。

- ◆「たかはま健康づくり 10 か条 小学生ポスターコンクール」の開催（平成 25 年 9 月）
- ◆町内で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



フクヤでのポスターの掲示



最優秀賞
長田拓海さん
(高浜小学校 6 年生)



優秀賞
北野真夕さん
(高浜小学校 3 年生)

- ◆さあきっとスリムトレーニングDVD有線テレビでの放映
- ◆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」を印字した封筒の使用
 - ・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
 - ・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ルの貼付け（健康チャレンジ期間）

- 健康チャレンジ期間を呼びかけるミニのぼりを庁舎や町内商業施設（スーパー、飲食店など）に設置（健康チャレンジ期間）
- 野菜マスコットの作成・着用
- 第1条「野菜を先に食べる」と第2条「3食に野菜を食べる」を記載した、たかチャレ推進委員のデザイン「野菜を食べよう」缶バッジの作成・着用（新）



野菜マスコット



「野菜を食べよう」缶バッジ

- ◆既存事業等を活用した「たかま健康づくり10か条」や健康に関する情報の周知
- ◆「広報たかま」による健康づくりに関する情報提供
- ◆新聞折込みチラシを活用した健康づくりのタイムリーな情報提供（健康チャレンジ期間に3回）

第1号 健康チャレンジ通信
1月21日 高野町民会館 高野町健康センター

あなたの健康づくりを応援する「たかチャレ推進委員会」

健康は大切だけれども、なかなか身につけてくれない。健康づくりはなかなかできない。そんな悩みを抱えている人、多いのではないでしょうか。でも、あなたが思い通りにおこなってやる必要はない。健康づくりは、毎日少しずつ、無理なく、楽しみながら、継続してやることで、自然と身につく。健康づくりは、継続してやることで、自然と身につく。健康づくりは、継続してやることで、自然と身につく。

12月21日 やってみよう野菜クイズ

野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。

12月21日 かんぱんにあふれ、野菜の魅力を

野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。

折込みチラシ第1号（表面）

【紹介】 たかチャレ推進委員の活動はこんなにも楽しくおもしろい！

12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信

12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信

12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信

折込みチラシ第1号（裏面）

第2号 健康チャレンジ通信
12月21日 高野町民会館 高野町健康センター

あなたの健康づくりを応援する「たかチャレ推進委員会」

健康は大切だけれども、なかなか身につけてくれない。健康づくりはなかなかできない。そんな悩みを抱えている人、多いのではないでしょうか。でも、あなたが思い通りにおこなってやる必要はない。健康づくりは、毎日少しずつ、無理なく、楽しみながら、継続してやることで、自然と身につく。健康づくりは、継続してやることで、自然と身につく。健康づくりは、継続してやることで、自然と身につく。

12月21日 やってみよう野菜クイズ

野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。

12月21日 かんぱんにあふれ、野菜の魅力を

野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。

折込みチラシ第2号（表面）

◆3食野菜を食べる！野菜を先に食べる！を客待する人が増えるため、ぜひ広げよう！

【紹介】 たかチャレ推進委員の活動はこんなにも楽しくおもしろい！

12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信

12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信

折込みチラシ第2号（裏面）

第3号 健康チャレンジ通信
12月21日 高野町民会館 高野町健康センター

あなたの健康づくりを応援する「たかチャレ推進委員会」

健康は大切だけれども、なかなか身につけてくれない。健康づくりはなかなかできない。そんな悩みを抱えている人、多いのではないでしょうか。でも、あなたが思い通りにおこなってやる必要はない。健康づくりは、毎日少しずつ、無理なく、楽しみながら、継続してやることで、自然と身につく。健康づくりは、継続してやることで、自然と身につく。健康づくりは、継続してやることで、自然と身につく。

12月21日 やってみよう野菜クイズ

野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。

12月21日 かんぱんにあふれ、野菜の魅力を

野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。野菜は体にいいから、積極的に食べてほしい。でも、野菜は苦手という人も多い。

折込みチラシ第3号（表面）

【紹介】 たかチャレ推進委員の活動はこんなにも楽しくおもしろい！

12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信

12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信
12月21日（日）健康チャレンジ通信

折込みチラシ第3号（裏面）

- ◆ イベントや祭りが多くなる時期に、正しく健康的に飲酒する方法や受動喫煙・喫煙マナーの周知・啓発
- ◆ 高浜式年大祭や和田浜海水浴場・鳥居浜海水浴場での喫煙場の設置や吸い殻ポイ捨て防止への呼びかけ（新）



漁火想において携帯灰皿・ゴミ袋の配布

- ◆ 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及び成人式での自殺対策のパンフレットの配布によるこころの健康の普及啓発
- ◆ 「野菜を食べよう」のぼりを保健福祉センターでの通年設置や、たかチャレ推進委員企画や市内商業施設でのイベント等において貸し出し

②「たかはま健康チャレンジNEWS」の発行

昨年度に引き続き、たかチャレ推進委員を対象に、委員間での情報提供と各委員の取り組みや 10 か条のPRに活用してもらうために、「たかはま健康チャレンジNEWS」を発行しました。

月	日	内容	担当
10月	19日 (土)	健康まつり	矢野さん
10月	20日 (日)	まつり会場	松宮さん
10月	25日 (金)	健康まつり	松宮さん
11月	18日 (土)	健康まつり	松宮さん
11月	19日 (日)	健康まつり	松宮さん
11月	25日 (金)	健康まつり	松宮さん
12月	7日 (土)	健康まつり	松宮さん
12月	15日 (日)	健康まつり	松宮さん
12月	22日 (日)	健康まつり	松宮さん
12月	29日 (日)	健康まつり	松宮さん

たかはま健康チャレンジNEWS (表・裏)

(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態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 カンタン運動講座の開催（新）【運動習慣のきっかけづくり】

運動が苦手、運動が嫌いという人でも、簡単にできる運動をきっかけに、運動する習慣を身につけることを目的とした講座を開催しました。今年度から、「さあきっとスリムトレーニング」のうち、毎月1回を外部講師に依頼し、運動をはじめたい初心者の人でも取り組める内容を提供することによって、町民の運動習慣のきっかけづくりに取り組みました。



カンタン運動講座「誰でもカンタン体幹運動～おなかまわりすっきり～」

② 普段健康教室への参加が少ない男性をターゲットとした料理講座の開催

【ターゲットを絞った健康づくりのきっかけづくり】

普段、健康教室への参加が少ない男性に対して、料理という新しい切り口から教室への参加を促し、男性の健康づくりへの関心・取り組みが広がるためのきっかけづくりとなるよう、講座を開催しました。なお、この講座は、たかチャレ推進委員との協働により実施しました。



③ 特定健診時に体重記録表を配布【健康管理のきっかけづくり】

自分の生活習慣を見直し、改善してもらうことをめざし、特定健診当日に受診者全員に配布するとともに、体重記録を行う意義や記録の仕方などの説明を行い、第10条「体重をはかる習慣を持つ」実践者の増加につながりました。

④ 「野菜博士 2013」テキストの作成（新）【住民主体の健康づくりツールの作成】

たかチャレ推進委員の健康チャレンジ期間による野菜企画に協力し、「野菜博士 2013～野菜好きになるためのテキスト～」を作成しました。

テキストには、たかチャレ推進委員会に関する内容をはじめ、各野菜の情報や、野菜クイズなどを記載しました。このテキストの内容を活用したたかチャレ推進委員による取り組みが多く見られました。

⑤ 子どもの「食」への興味を広げるためのきっかけづくり～わくわく☆ちびっこ食体験クラブ～

【ターゲットを絞った健康づくりのきっかけづくり】

1～3歳の子どもと保護者に対して、色々な角度から「食」に触れることにより、「食」に関わるおもしろさ・楽しさを体験し、親子で食に関する興味関心を広げるために、地域の野菜や魚のクッキングを中心とした講座を実施しました。なお、多くの職種や地域の人からの協力を得ながら実施したことで、地域の人と子育て世代との交流の場となりました。



⑥「子どもの健康づくり 10 か条」の作成（新）【ライフステージに応じた健康づくり】

子ども（0～15歳）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、以下のような「子どもの健康づくり 10 か条」を作成しました。

	子どもの 10 か条	保護者に対するメッセージ		子ども自身に対する キャッチフレーズ
		乳幼児	小中学生	小中学生
第1条	ひと口めは野菜から食べる	野菜から先にいただきます！ おいしいね。家族と一緒に楽しい食事を。	野菜から先にいただきます。食 べ過ぎ防止と病気の予防に効 果大。	
第2条	3食に野菜を食べる	野菜に元気をもらおう。朝、昼、 晩、野菜を食べよう。	1日に、にぎりこぶし5つ分。 朝、昼、晩、野菜を食べていま すか。	
第3条	おやつを食べ過ぎない	おやつは第4の食事です。考え よう、いつ・なにを・どれくら い。	考えて食べよう、時間・量・種 類。	
第4条	体重をはかる習慣を持つ	身長・体重で成長をたしかめよ う。	体重は健康のバロメーター。 バランスのよいからだをめざ そう。	
第5条	早ね、早おき、朝ごはん	いい生活で心と体と脳を育て よう。	休みの日も生活リズムをくず さない。	
第6条	毎日からだを動かす	親子で遊ぼう。たかはまの海 で、山で、原っぱで。	スポーツ・遊び・お手伝い、で きることからやってみよう。	
第7条	食べたら歯をみがく	仕上げみがきもわすれないで ね。	鏡を見ながらみがこう。	
第8条	タバコは吸わない お酒は飲まない	子どもに煙を吸わせない、お酒 を飲ませない。	未成年の喫煙、飲酒は法律で禁 止されています。	
第9条	目を大切にする	テレビ・ゲーム・パソコンなど は大人が時間を決めよう。短く ね。	テレビ・ゲーム・パソコンなど は時間を決めよう。	
第10条	自分の心を大事にする	大好きだよって、その気持ちを 伝えよう。	身近な大人に自分の思いを話 してみよう。	

⑦愛煙家座談会【住民主体の喫煙対策】

愛煙家座談会は、喫煙者・元喫煙者が集まり、喫煙者の実態把握と情報提供、喫煙者のタバコについて考える場をつくるとともに、喫煙マナーの向上や受動喫煙の防止に向けた取り組みを行っています。

活動自体がユニークであるとともに、祭りなどを利用したマナー啓発などを行っているため、多くの町民の関心を引いており、町民の受動喫煙防止への関心を高めるきっかけとなりました。



⑧がん検診の受診勧奨【対象者を見極めた受診勧奨】

KAP 調査から把握できた対象者の特性を取り入れ、PDCA サイクルで進めて行くことで効率的かつ効果的な受診勧奨ができました。また、はまなすマラソンや DVD 作成では他職種が連携し、勧奨した結果、前年度に引き続き受診率がアップし、がんの早期発見につながったとともに「がん」についての情報提供も同時に行ったことによって「がん」という疾患についての理解を深める機会となりました。

(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 脳ドックの実施（新）【リスクの高い人を見つけるための効果的な介入】

自覚症状のあらわれない脳卒中などの脳の病気の危険因子を発見し、早期治療を行うため、従来行っていた人間ドックの費用助成に加えて新たに脳ドックの費用助成を行いました。検査の結果より、医療の必要な方、精密検査の必要な方を、確実に医療機関受診に結びつけることが出来ました。

② 頸動脈エコー検査・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、①特定保健指導「積極的支援」に該当する者
②未治療で血液検査の結果LDLコレステロールが140以上あり、かつHbA1cが5.6以上の者 ③脳心血管リスクがより高い ④昨年度受診して経過観察、精密検査であった者、いずれかに該当する人を対象に、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1か月後に結果説明会を実施し、結果や写真の見方の説明を行うとともに、食事や運動に関する生活習慣の改善方法の提案を行い、参加者自らが今後実施しようと思う生活習慣についての目標設定を行いました。



③ 特定健診・がん検診受診者に対して心の健康度自己評価票の配布、そして継続支援【こころの健康づくりのきっかけづくり】

検診事業と合わせて、心の健康度自己評価票を検診申込者に配布したことで、配布だけで終わるのではなく、電話相談や継続支援という流れで実施することができました。特に、在宅保健師による訪問支援を可能としたことで、ハイリスク者に対してより充実した支援につなげることができました。



④ 高血圧教室「特定健診後の健康応援講座 薬を飲まずに高血圧を下げる講座」(新)【積極的支援対象者等への効果的な介入】

特定健診受診者で、血圧の上が130以上、下が85以上の人を対象に、薬を飲まずに血圧を下げる講座として、2日で1回のコースを開催しました。1日目は、医師により、血圧に関する正しい知識の情報提供を行うとともに、家庭血圧の測定方法の実践を行い、正しいセルフケア行動をとるための動機づけを行いました。2日目は、管理栄養士によって、減塩の意味と実践方法の情報提供などを行い、食事や食習慣について学習し、血圧に関する正しい知識をハイリスク者に提供することによって、誤った知識などを正すことができたとともに、家庭血圧測定の重要性の認識につなげることができました。



⑤ あなた専用のレベル別スリトレで減量チャレンジ！【積極的支援対象者等への効果的な介入】

積極的支援・動機付け支援・早期介入が必要な人を対象に、「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、運動指導士による個別指導により提供することで、本人に合った効果的な運動を提供することができました。

⑥ こころの面接相談【相談が必要な人への積極的な介入】

相談日を設定し、臨床心理士がマンツーマンで話を聞くとともに、必要に応じてアドバイスや関係機関の紹介を行いました。相談の周知については、広報たかはまや乳幼児健診、地域包括支援センターを通じて行うとともに、健診の際こころの健康度自己評価シートの結果、ハイリスクとされた方に対し、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

①アンケート調査の概要

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」の認知状況や実施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・検証することで、本年度の活動の方向性等を検討するための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できるよう、調査項目の多くは昨年度と同じものとなっています。

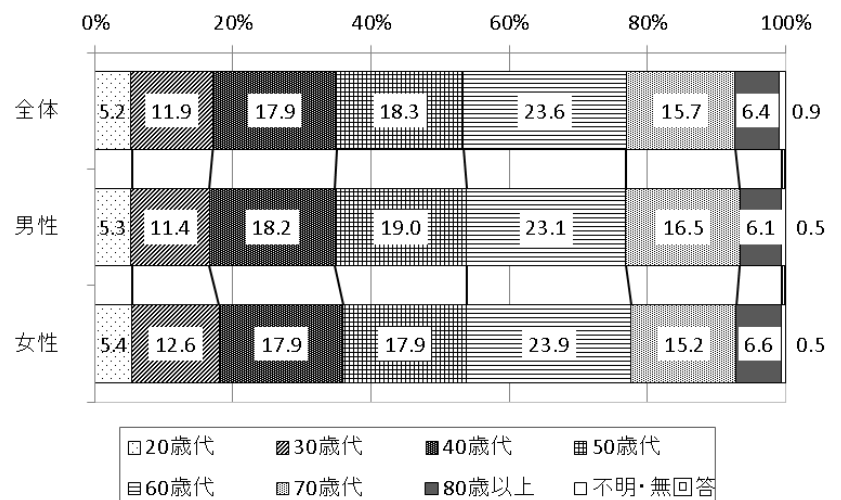
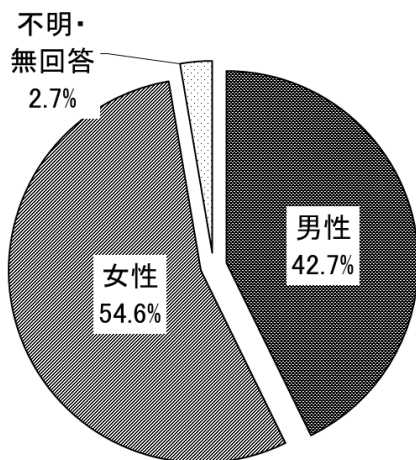
【アンケート調査の概要】

調査対象者	町内在住の検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 25 年 4 月
調査内容	<ul style="list-style-type: none"> ○回答者属性（性別、年齢階層） ○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 ○朝食での野菜摂取状況 ○平成 24 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 ○「野菜から先に食べる」「3 食に野菜を食べる」の実践の効果
回収状況	回収数 3,233 件

②アンケート結果の概要

A：回答者の属性

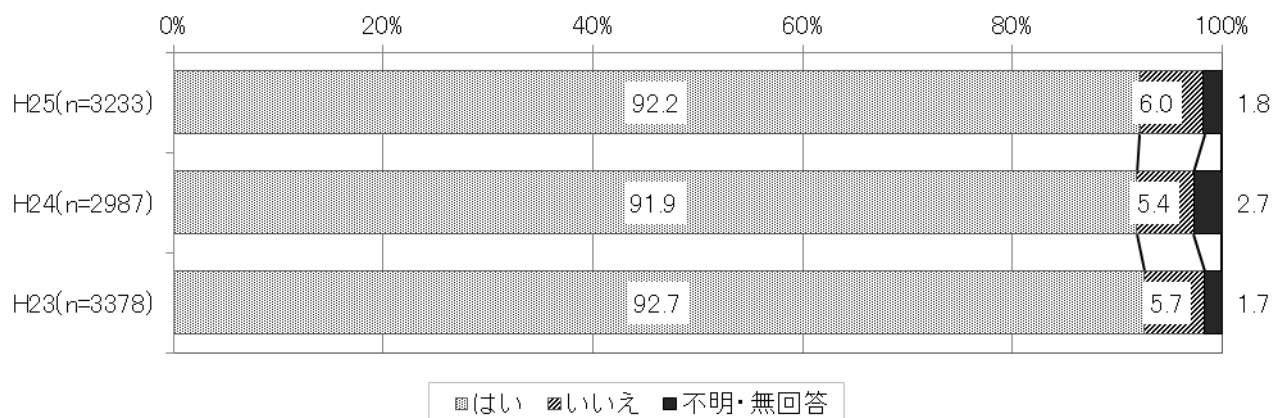
回答者の属性をみると、女性が 54.6%、男性が 42.7%となっています。また、年齢階層については、全体・男女とも 60 歳代が 2 割程度で最も多く、50 代、40 代が続きます。



自分自身の健康への関心

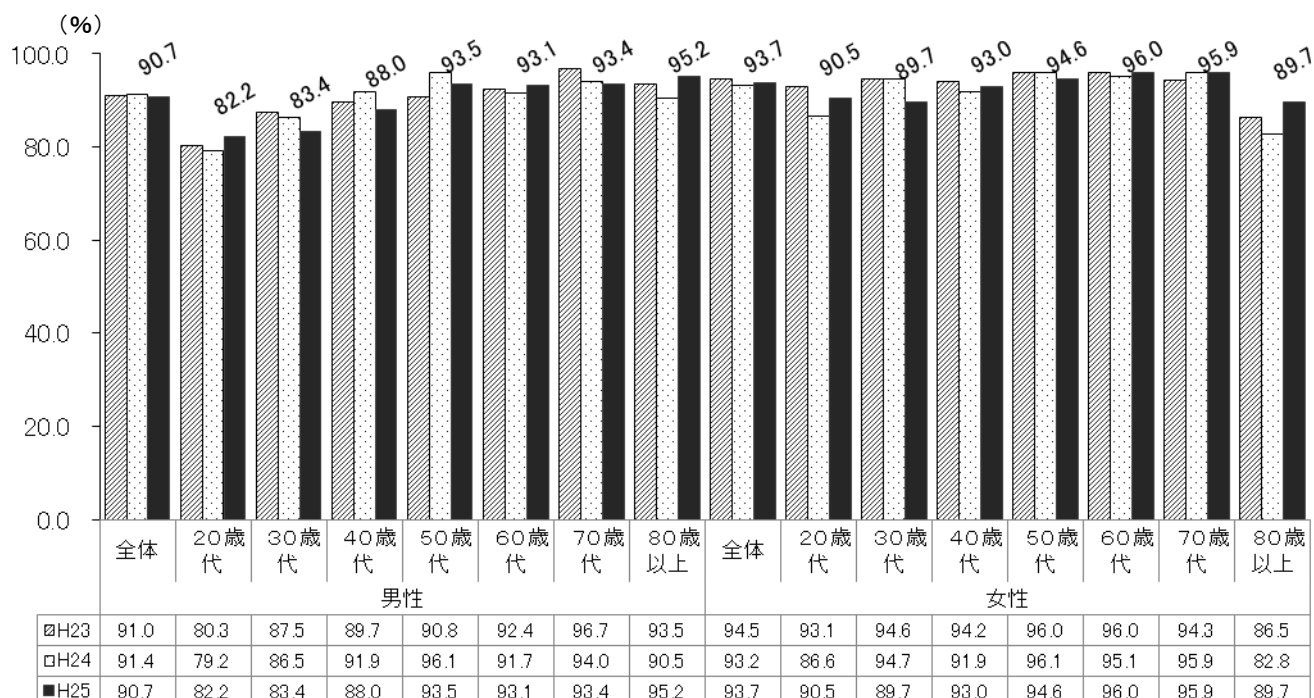
自分自身の健康に関心があるかについては、全体では「関心がある」が92.2%を占めています。

【自分自身の健康への関心有無（全体）】



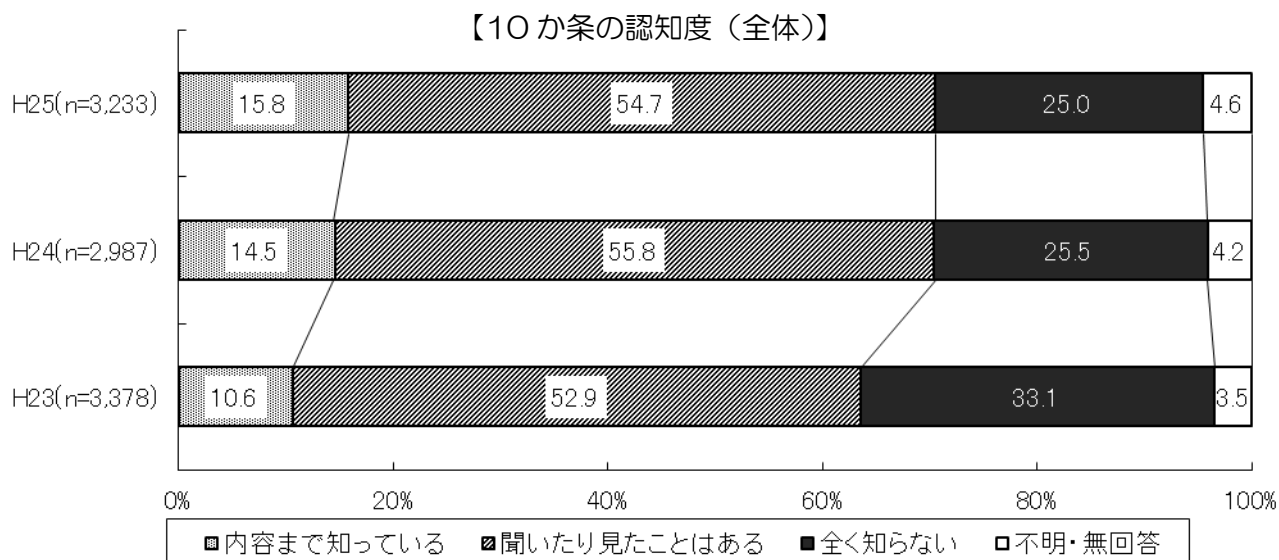
性別・年齢階層別で「関心がある」人の割合をみると、性別・年齢問わず、8割を超えています。また、平成24年と比較すると、ほとんどの年齢階層で大きな差異は見られませんが、男性80歳以上で4.7ポイント、女性80歳以上で6.9ポイント増加、女性30歳代で5.0ポイント減少しています。

【自分自身の健康への関心有無（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

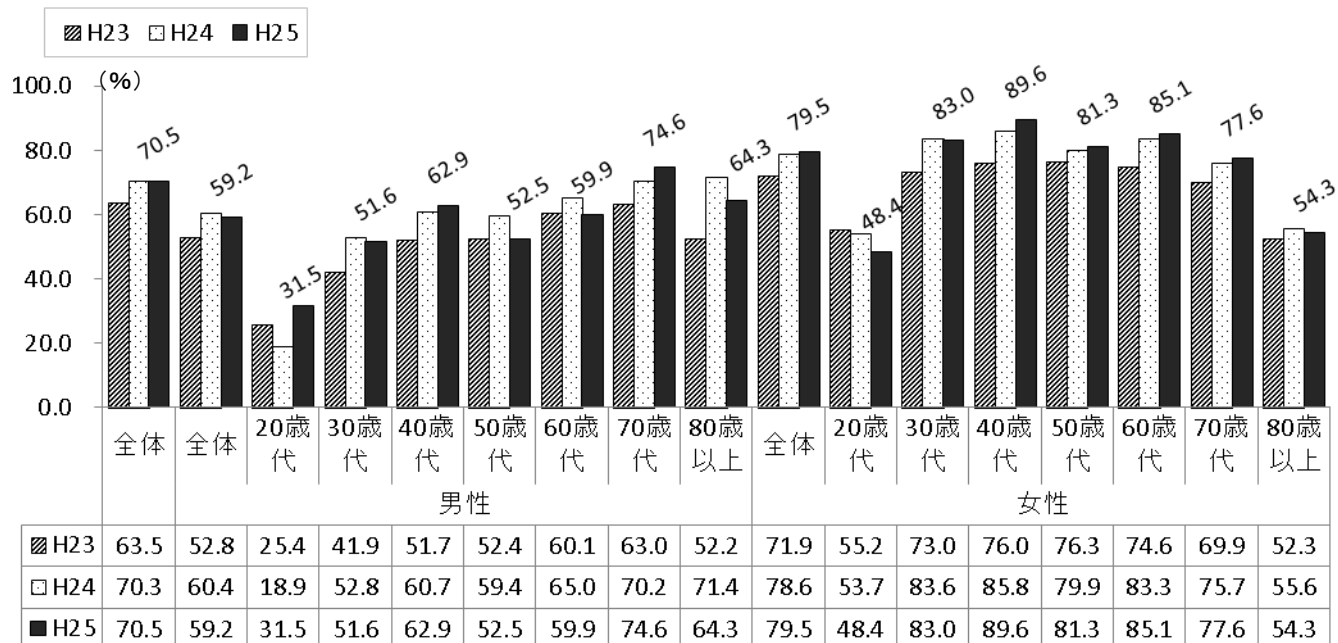
「たかはま健康づくり 10 か条」の認知状況について、全体では「聞いたり見たことはある」が54.7%を占めており、認知率（「内容まで知っている」人＋「聞いたり見たことはある」人の割合の合計）は70.5%となっています。平成 23 年以降、増加傾向にあり、平成 23 年と比較すると、認知率は63.5%から70.5%と7ポイント増加しています。



性別・年齢階層別で認知率をみると、女性（79.5%）は男性（59.2%）を 20.3 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 歳代が低くなっていますが、平成 24 年と比較すると 12.6 ポイント増加しています。女性では、30～60 歳代で認知率が8割を超えています。一方、20 歳代は 5 割程度となっており、平成 24 年と比較して 5.3 ポイント減少しています。

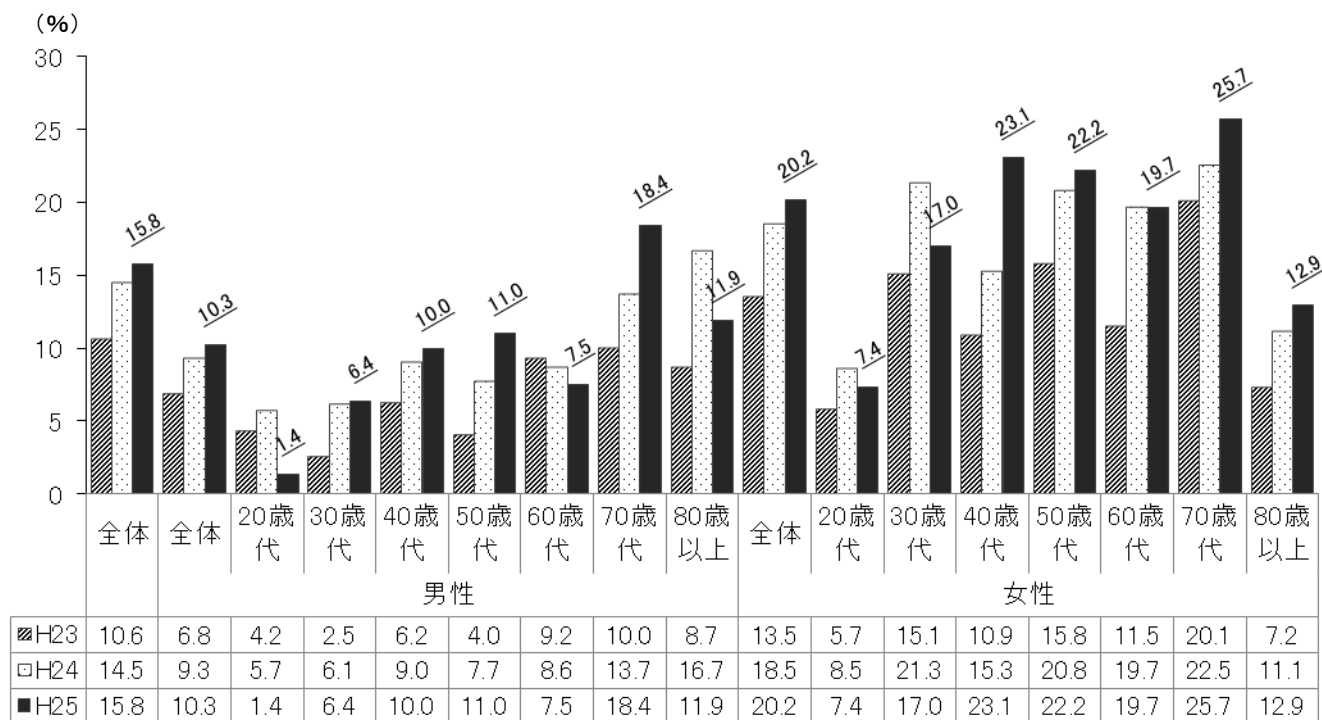
【認知率（「内容まで知っている」＋「聞いたり見たことはある」の割合）】



「内容まで知っている」人については、女性全体（20.2%）が男性全体（10.3%）の2倍程度であることから、女性は男性に比べ、「たかま健康づくり 10 か条」についてしっかり認知していることがわかります。

また、平成 24 年と比較すると、女性 40 歳代で 7.8 ポイント、男性 70 歳代で 4.7 ポイント増加しています。一方、男性 80 歳以上で 4.8 ポイント、男性 20 歳代、女性 30 歳代で 4.3 ポイント減少しています。

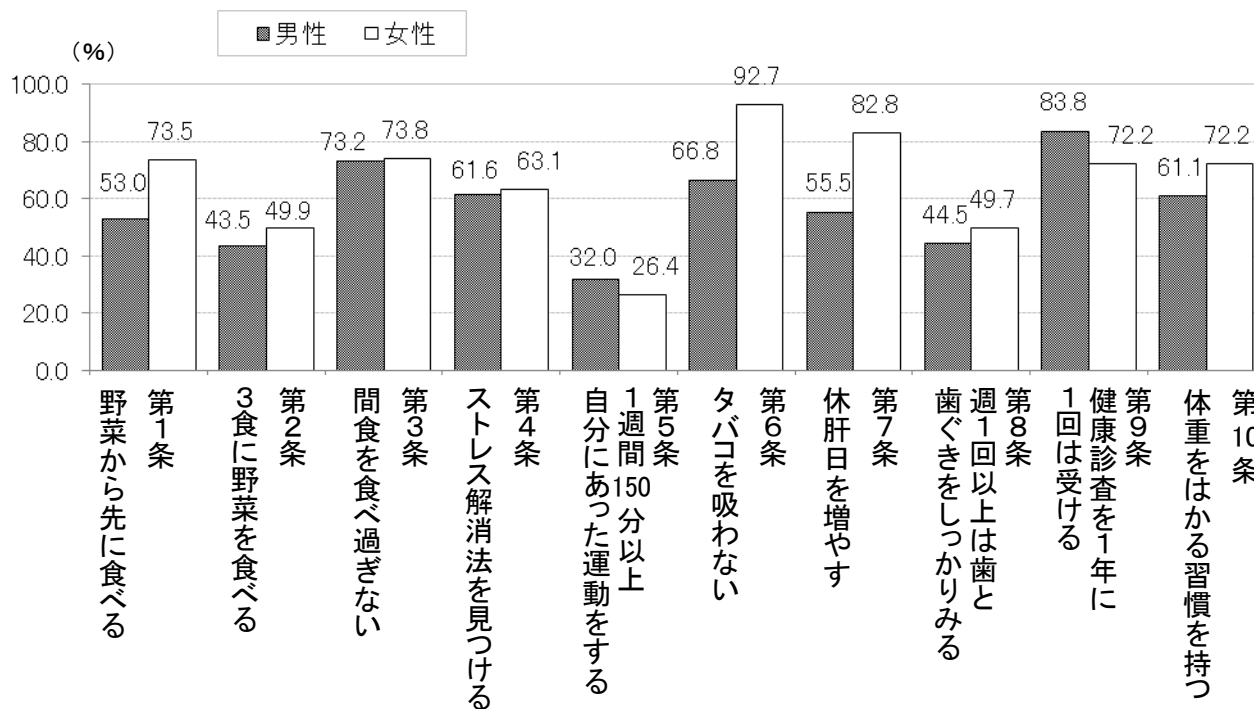
【「内容まで知っている」の割合】



D：たかはま健康づくり 10 か条の実践状況

「たかはま健康づくり 10 か条」の各項目を実践している人の割合（実践率）をみると、第3条や第4条、第6条、第9条、第10条は男女とも6割を超えています。特に、第3条と第9条は7割を超えています。一方、第5条の実践率は、男性で32.0%、女性で26.4%と、他項目と比べて低くなっています。また、第1条や第6条、第7条の実践率は、女性が男性を20ポイント以上も上回っており、男女間で実践状況に格差が見られます。

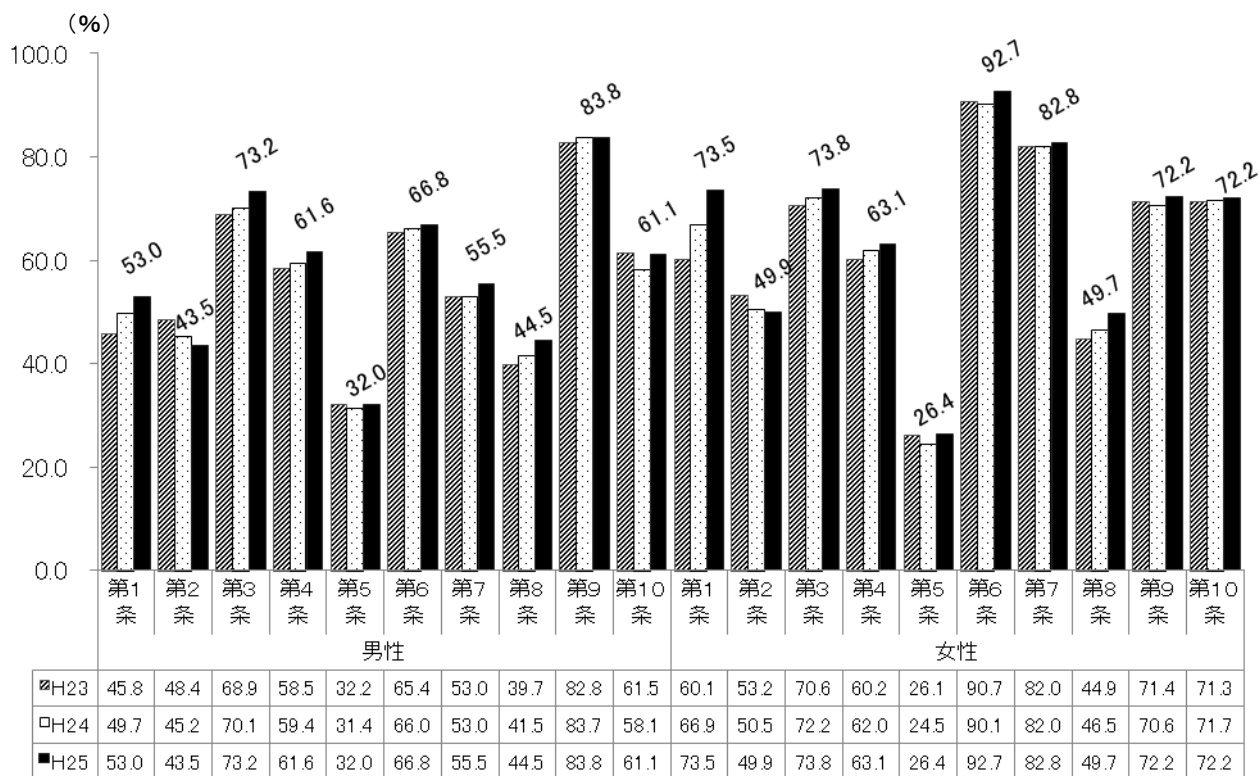
【各項目を実践している人の割合（実践率）（性別）】



※第7条についてはお酒を飲む人のみ回答

実践率を平成 24 年度と比較すると、第 1 条「野菜から先に食べる」では男性が 3.3 ポイント、女性が 6.6 ポイント、第 3 条「間食を食べ過ぎない」では男性が 3.1 ポイント、第 8 条「週 1 回以上は歯と歯ぐきをしっかりみる」では男性が 3.0 ポイント、女性が 3.2 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）】



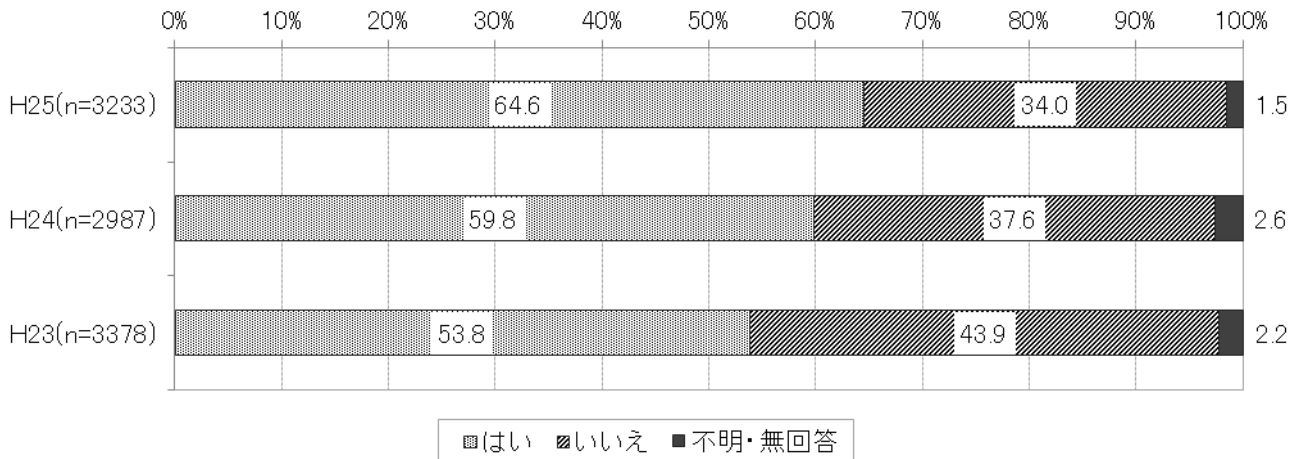
※第 7 条についてはお酒を飲む人のみ回答

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 ～女性で習慣化が見られる～

第1条の実践状況をみると、全体では実践率が64.6%を占めており、平成24年と比べると、4.8ポイント増加しています。

【第1条の実践状況（全体）】

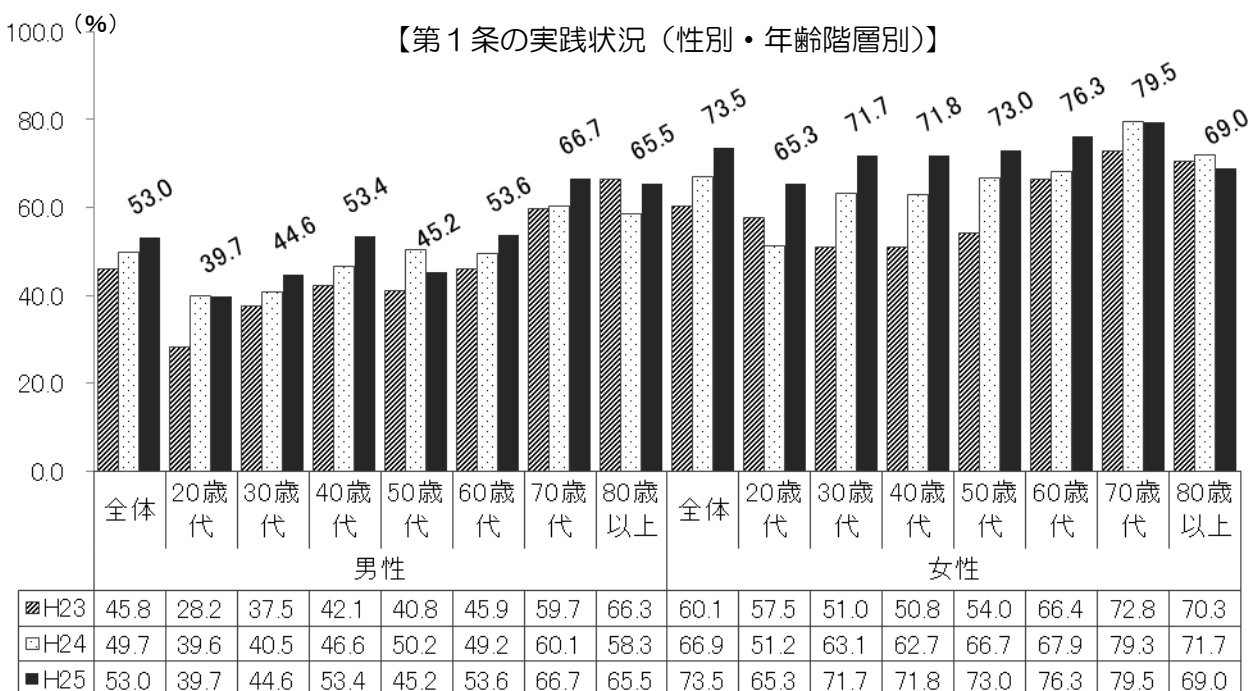


性別・年齢階層別で実践率をみると、女性（73.5%）が男性（53.0%）を20.5ポイント上回っており、女性の実践率が高いことがわかります。

また、男性では、20～30歳代、50歳代で実践率が低くなっています。ただし、平成24年と比べて、40歳代では6.8ポイント、30歳代では4.1ポイント増加しており、男性にターゲットを絞った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、すべての年代で実践率が6割を超えています。中でも30～70歳代では7割を超えていることから、習慣化されつつあることがうかがえます。なお、20～60歳代において、平成24年と比べて、10ポイント前後増加しており、取り組みが浸透していることがわかります。

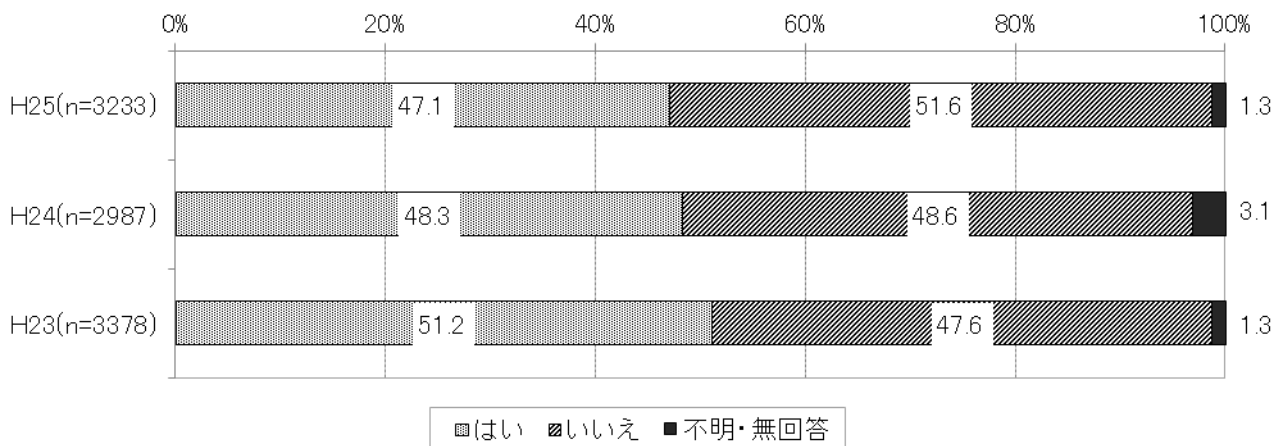
【第1条の実践状況（性別・年齢階層別）】



第2条「3食野菜を食べる」の実践状況 ～第2条の実践は取り組みづらい～

第2条の実践状況をみると、全体で実践している人は47.1%であり、平成23年から減少傾向が見られます。

【第2条の実践状況（全体）】



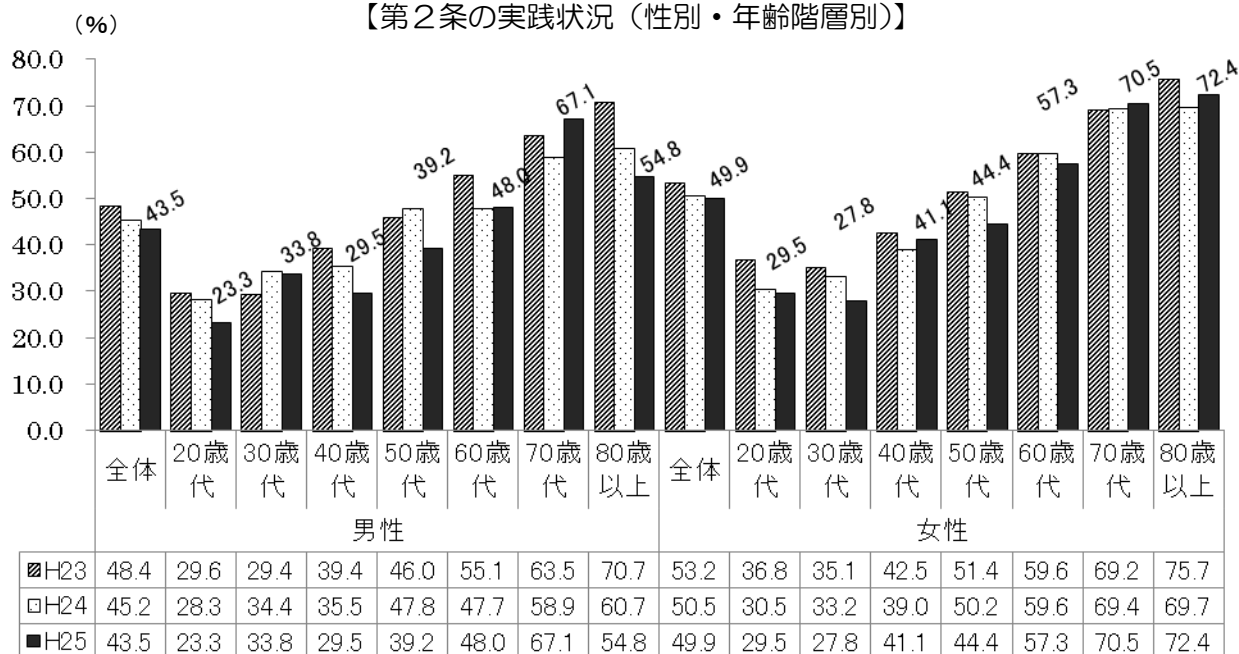
性別・年齢階層別で実践率をみると、女性（49.9%）が男性（43.5%）を6.4ポイント上回っており、女性の実践率が若干高くなっています。

また、男性では、20～50歳代で実践率が低くなっています。平成24年と比較すると、20歳代では5ポイント、40歳代では6ポイント、50歳代では8.6ポイント減少している一方で、70歳代は8.2ポイント増加しています。

女性では、20～30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、あるいは減少傾向が見られる中、70歳代、80歳以上で実践率が若干増加しています。

これらから、「毎食に野菜を食べる」という第2条の実践について、取り組みづらいことがうかがえます。一方で、野菜に関する情報が浸透したことによって、第2条を実践しているかどうかの自身の判断が厳しくなったことで、第2条の実践率が低下したのではないかと考えられます。

【第2条の実践状況（性別・年齢階層別）】



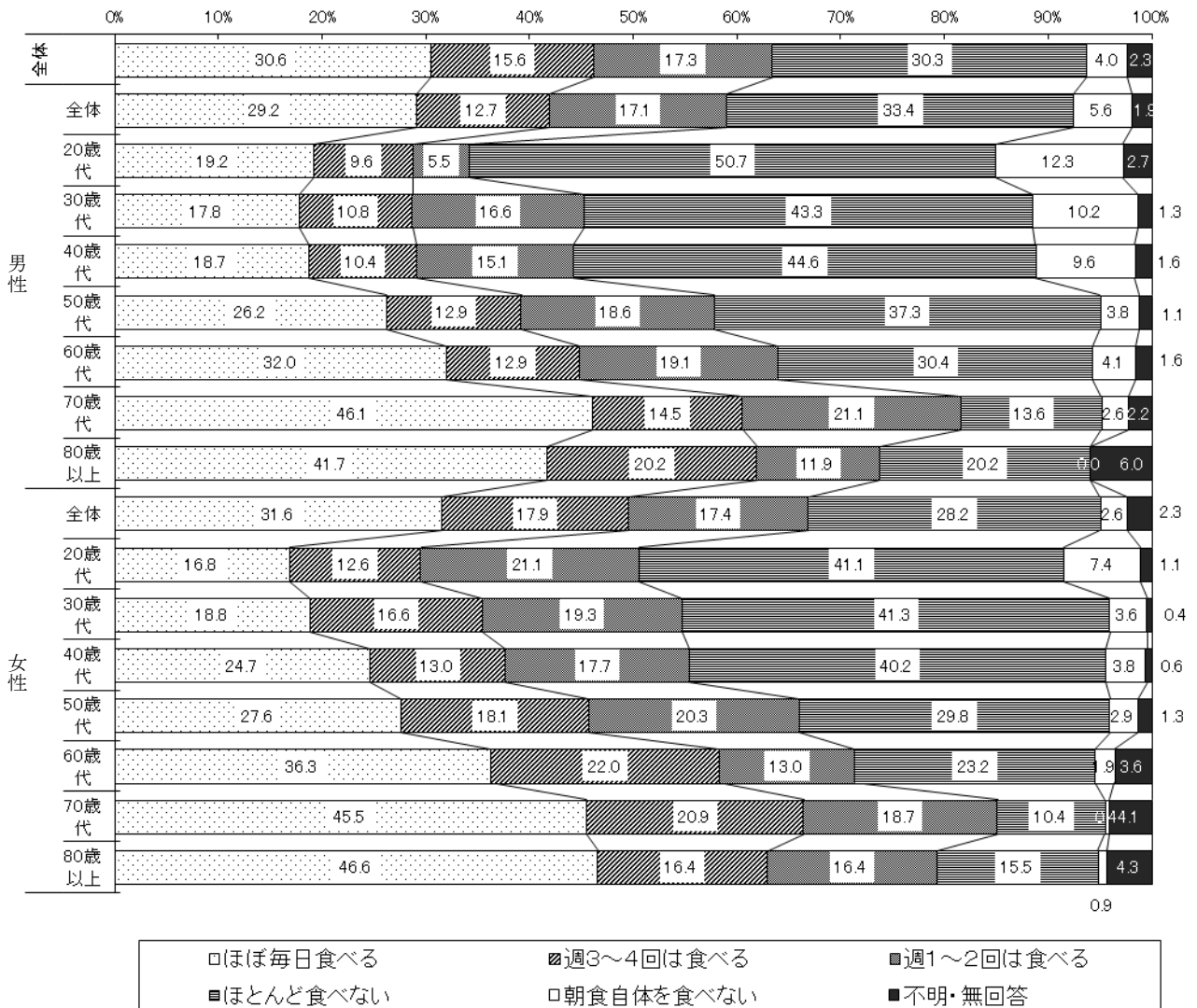
朝食の野菜摂取状況 ～若年層で見られない朝食での野菜摂取～

朝食の野菜摂取状況をみると、「ほぼ毎日食べる」人は30.6%となっており、「週3～4回は食べる」人の15.6%を含めても4割程度と、朝食で野菜を食べている人の少なさがうかがえます。

また、性別・年齢階層別でみると、朝食で野菜を習慣的に摂取していない人の割合（「週1～2回は食べる」人+「ほとんど食べない」人+「朝食自体を食べない」人の割合の合計）は、男性（56.1%）が女性（48.2%）を7.9ポイント上回っており、男性においては、習慣的に朝食で野菜を摂取できていないことがわかります。

また、男性では20～40歳代、女性では20歳代で、「朝食自体を食べない」人の割合が1割前後を占めており、朝食摂取が習慣づけられていない人の割合が高くなっています。一方、男女とも70歳代・80歳以上では、「ほぼ毎日食べる」と「週3～4回は食べる」を合わせた割合が6割を超えていることから、朝食において習慣的に野菜を食べていることがわかります。

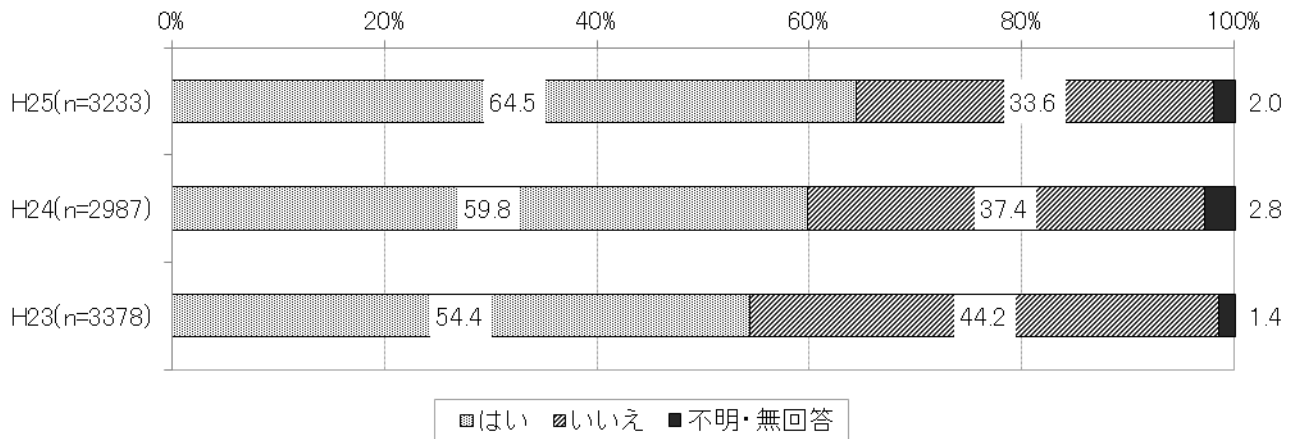
【朝食の野菜摂取状況（全体）】



野菜を1日350g摂取することの「効能」の認知状況 ～進む「効能」の周知～

「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64.5%となっており、平成24年と比較すると4.7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）】

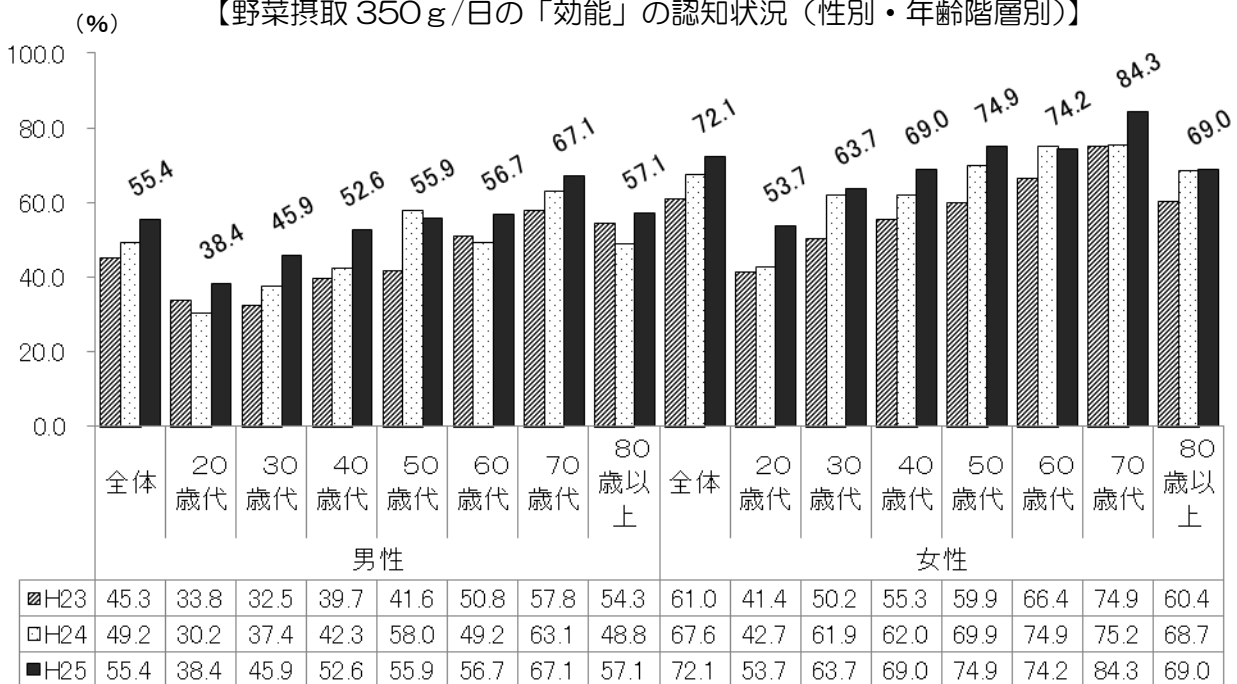


性別・年齢階層別で野菜摂取350g/日の「効能」を知っている人の割合（認知率）をみると、女性（72.1%）が男性（55.4%）を16.7ポイント上回っており、女性の認知率が高いことがわかります。

また、男性では依然として20～30歳代で認知率が低くなっています。ただし、平成24年と比較すると、20歳代で8.2ポイント、30歳代で8.5ポイント増加しています。また、40歳代で10.3ポイント、80歳以上で8.3ポイント増加していることから、男性をターゲットにした取り組みの浸透から男性において「効能」の周知が進んでいることがわかります。

女性では、20歳代（53.7%）を除く、すべての年代で6割を超える認知率となっています。なお、20歳代は平成24年と比較して11ポイントも増加しており、「効能」の周知が進んでいることがうかがえます。

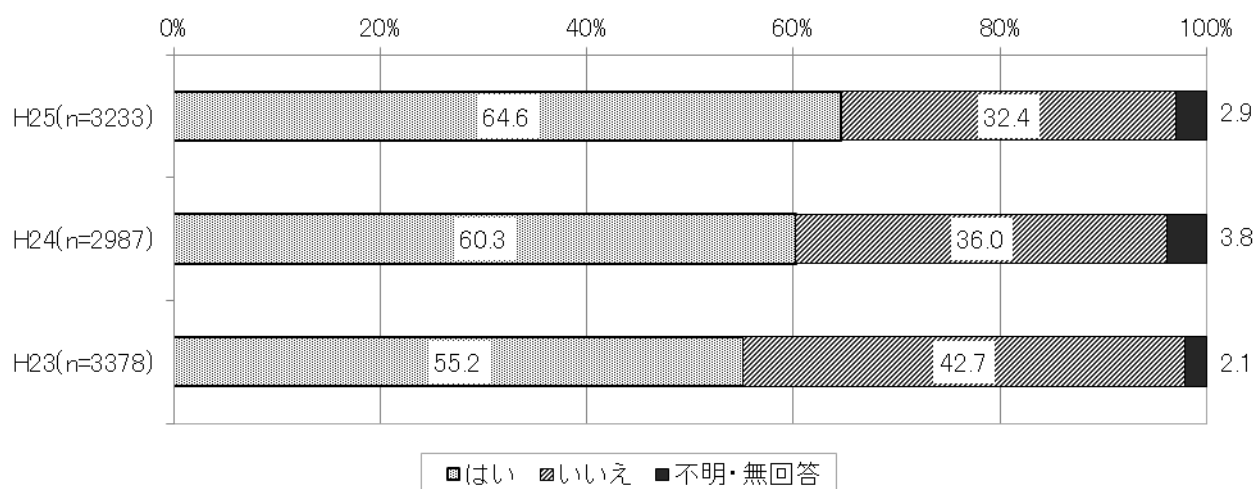
【野菜摂取350g/日の「効能」の認知状況（性別・年齢階層別）】



野菜を1日350g摂取することの「コツ」の認知状況 ～女性で「コツ」の認知率が高い～

「野菜を1日350g食べるコツは、朝昼夕の毎食で野菜を食べること」の認知率は（「知っている」人の割合）は、64.6%となっており、平成23年と比較すると、10ポイント程度増加しています。

【野菜摂取350g/日の「コツ」の認知状況（全体）】

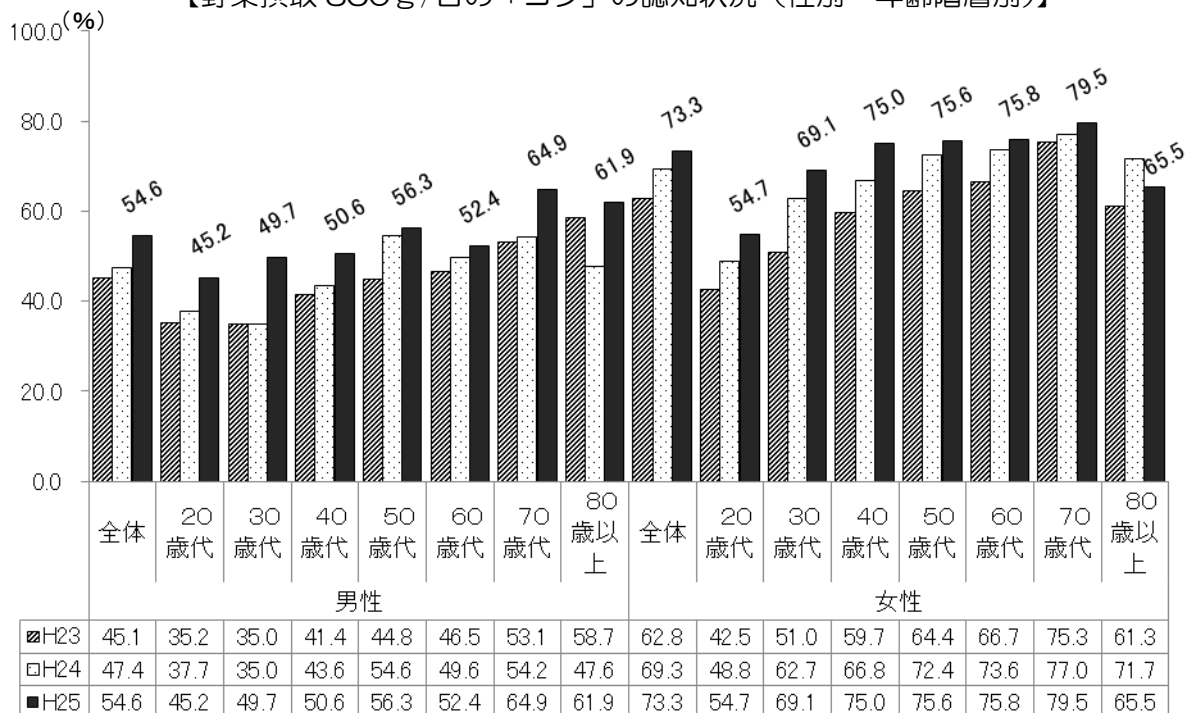


性別・年齢階層別で野菜摂取350g/日の「コツ」に関する認知状況をみると、女性（73.3%）が男性（54.6%）を18.7ポイント上回っており、女性の認知率が高くなっています。

また、男性では、20歳代で7.5ポイント、30歳代で14.7ポイント、40歳代で7ポイント、70歳代で10.7ポイント、80歳以上で14.3ポイントと大きく増加しており、若年層と高齢者で「効能」とともに「コツ」が周知されたことがうかがえます。

女性では、20歳代を除くすべての年代で「コツ」の認知率が6割を超えています。特に、40～70歳代では7割を超えており、非常に高い「コツ」の認知率がわかります。また、20歳代も54.7%と、平成24年と比較して5.9ポイント増加しており、「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。

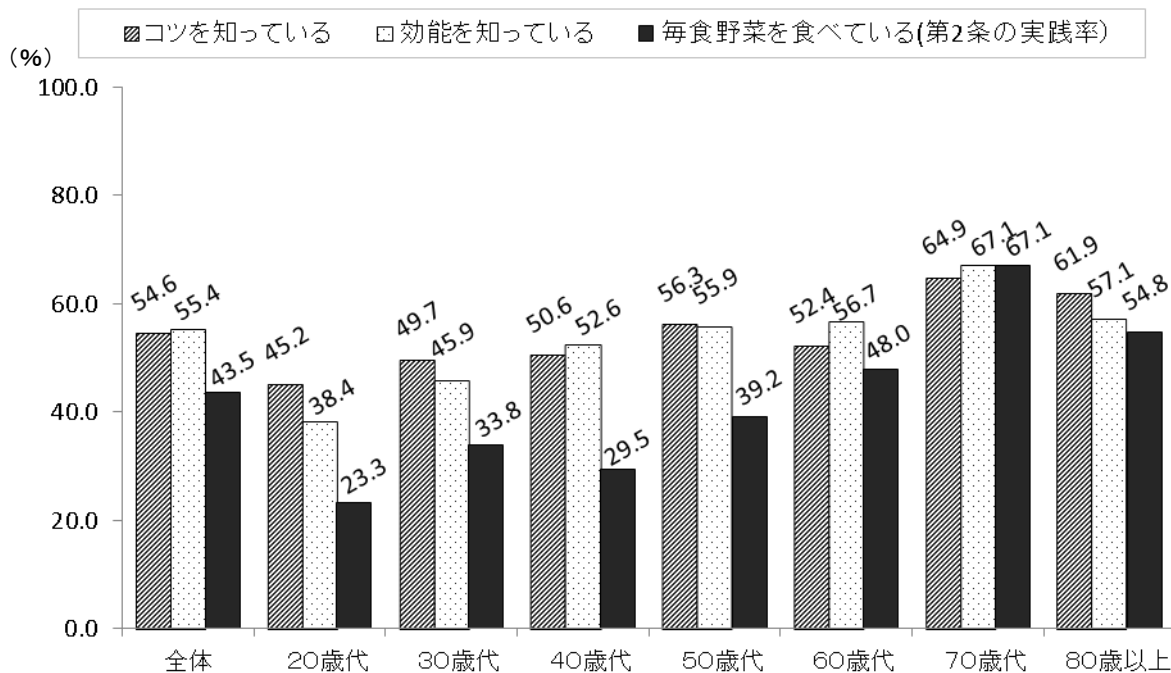
【野菜摂取350g/日の「コツ」の認知状況（性別・年齢階層別）】



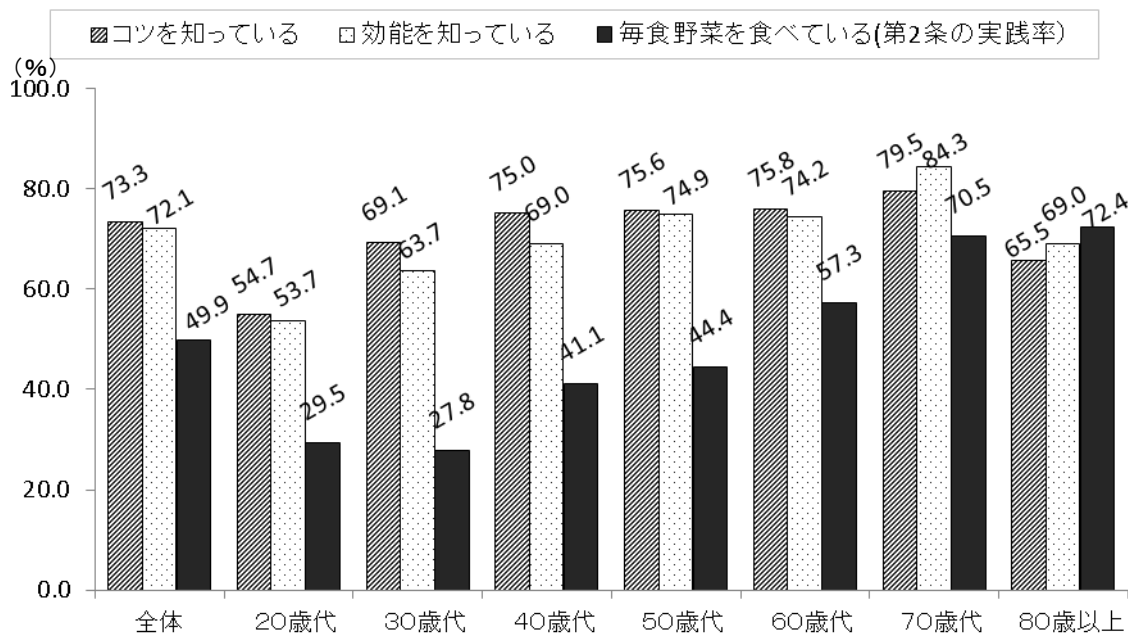
野菜を1日350g摂取する「効能」や「コツ」の認知状況と毎食での野菜摂取（第2条）の実践状況 ～「効能」や「コツ」を認知しながらも結びついていない、第2条の実践～

野菜を1日に350g食べることの「効能」と「コツ」の認知状況と第2条の実践率を年齢階層別で見ると、女性の20～50歳代、男性の40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」について知っていながらも、3食に野菜を食べることの実践に結びついていない人が多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」「コツ」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「効能」「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 ～実践には周囲からの働きかけが効果的～

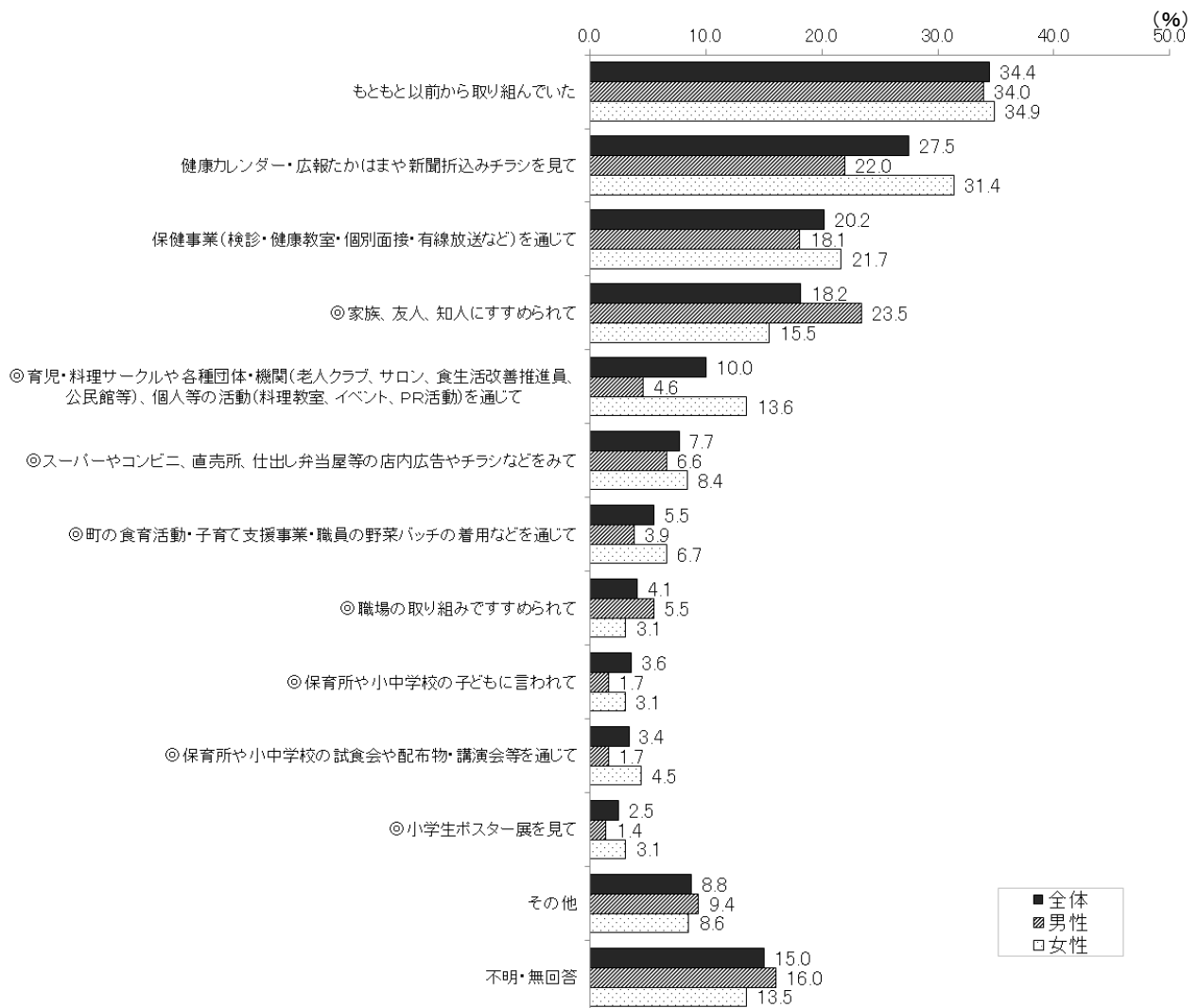
第1～2条を実践しているきっかけをみると、全体では「もともと以前から取り組んでいた」が最も多くなっています。また、新たに取り組み始めた人については、「健康カレンダー・広報たかはまや新聞折込みチラシを見て」が最も多く、「町の検診・健康教室・個別面接・有線放送などを通じて」や「家族、友人、知人にすすめられて」が続いています。

性別でみると、男性では「家族、友人、知人にすすめられて」が最も多く、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見て」が最も多くなっています。

年齢階層別では、男性40歳代では「職場の取り組みですすめられて」、20～30歳代男性では「家族、友人、知人にすすめられて」が多くなっています。また、子育て期にあたる30～40歳代の男女で「保育所や小中学生の子どもに言われて」や「保育所や小中学校の試食会や配布物・講演会等を通じて」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条の実践を働きかける役割を担っ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	健康カレンダー・広報たかはまや新聞折込みチラシを見て	保健事業（検診・健康教室・個別面接・有線放送など）を通じて	◎家族、友人、知人にすすめられて	◎育児・料理サークルや各種団体・機関（老人クラブ、サロン、食生活改善推進員、公民館等）、個人等の活動（料理教室、イベント、PR活動）を通じて	◎スーパーやコンビニ、直売所、仕出し弁当屋等の店内広告やチラシなどを見て	◎町の食育活動・子育て支援事業・職員の野菜パッチの着用などを通じて	◎職場の取り組みですすめられて	◎保育所や小中学生の子どもに言われて	◎保育所や小中学校の試食会や配布物・講演会等を通じて	◎小学生ホスター展を見て	その他	不明・無回答	
全体	2,406	34.4	27.5	20.2	18.2	10.0	7.7	5.5	4.1	3.6	3.4	2.5	8.8	15.0	
男性	全体	904	34.0	22.0	18.1	23.5	4.6	6.6	3.9	5.5	3.1	1.7	1.4	9.4	16.0
	20歳代	33	42.4	3.0	3.0	39.4	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	6.1	12.1
	30歳代	87	39.1	10.3	6.9	35.6	2.3	4.6	3.4	5.7	9.2	3.4	2.3	13.8	8.0
	40歳代	154	33.8	17.5	6.5	25.3	2.6	5.2	1.9	13.0	8.4	3.9	2.6	13.0	9.1
	50歳代	159	39.0	16.4	12.6	17.0	1.9	6.3	3.1	8.8	0.6	0.6	0.6	11.3	13.8
	60歳代	213	29.6	25.4	24.4	23.9	5.2	7.5	4.2	3.3	0.9	0.9	1.4	5.2	16.9
	70歳代	192	30.2	33.3	31.3	21.4	8.3	6.8	6.3	1.0	2.1	1.6	1.6	9.4	20.3
	80歳以上	63	34.9	28.6	23.8	15.9	9.5	12.7	4.8	1.6	0.0	0.0	0.0	6.3	36.5
女性	全体	1,438	34.9	31.4	21.7	15.5	13.6	8.4	6.7	3.1	3.8	4.5	3.1	8.6	13.5
	20歳代	69	52.2	8.7	2.9	14.5	5.8	1.4	0.0	0.0	2.9	4.3	0.0	8.7	17.4
	30歳代	169	38.5	20.7	5.3	18.9	11.8	7.7	11.2	5.3	14.2	13.0	3.0	7.7	5.3
	40歳代	259	34.7	29.3	11.2	13.9	6.9	5.4	6.2	4.6	7.3	7.3	5.0	11.2	12.0
	50歳代	248	36.7	28.2	19.4	14.1	14.1	10.5	10.5	6.9	0.8	2.8	1.6	13.3	10.1
	60歳代	354	33.1	41.0	32.8	16.7	17.2	10.5	5.9	1.4	0.8	2.3	2.8	6.8	11.6
	70歳代	238	28.2	41.2	37.0	13.4	19.3	9.2	4.2	0.8	1.3	1.7	2.9	5.0	18.1
	80歳以上	96	36.5	22.9	20.8	18.8	11.5	8.3	3.1	0.0	1.0	0.0	6.3	6.3	32.3

F：平成 24 年度「健康チャレンジ期間」の認知状況

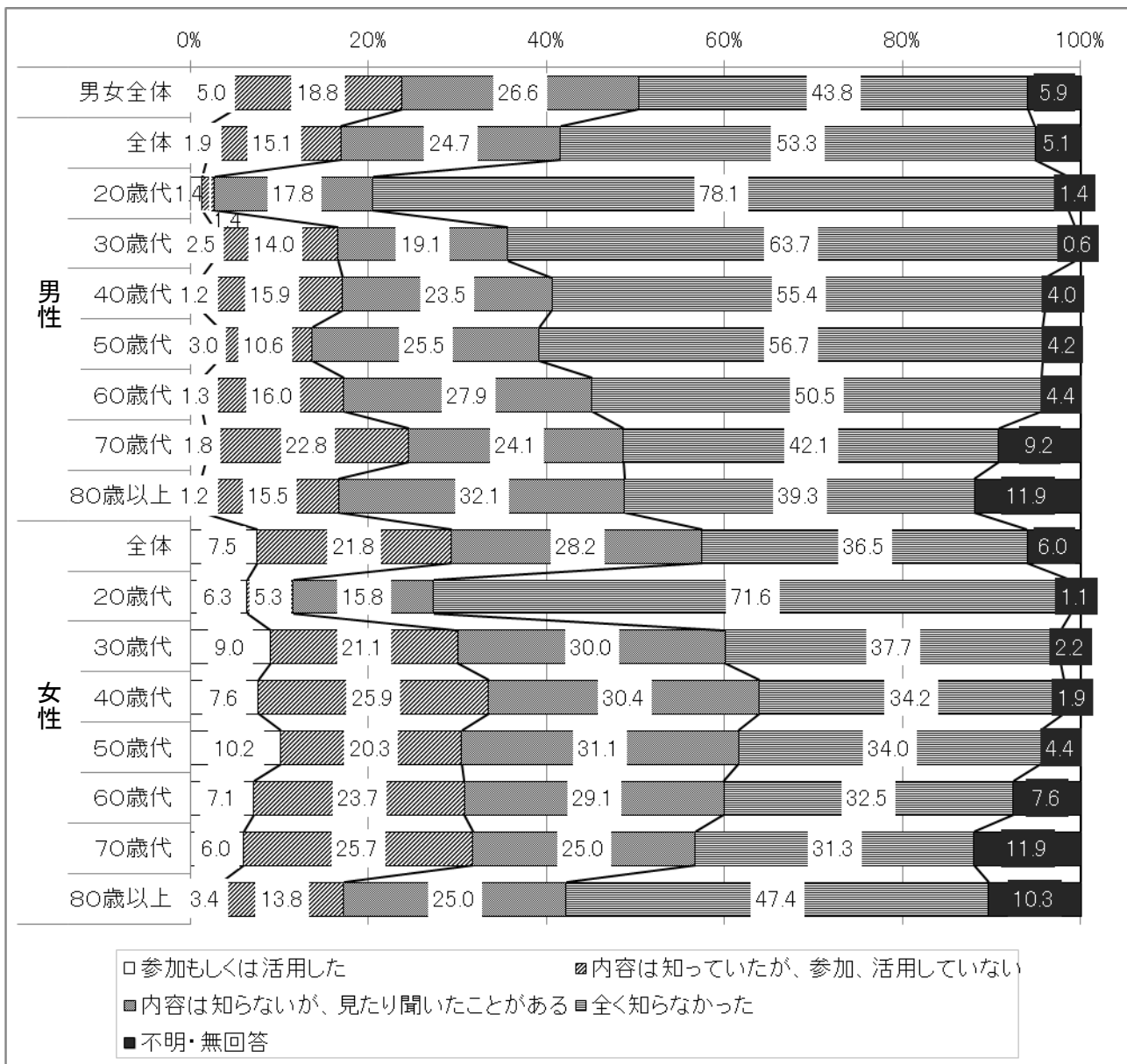
平成 24 年度の「健康チャレンジ期間」の認知状況等をみると、全体では、「全く知らなかった」が 43.8%と最も多く、「内容は知らないが、見たり聞いたことがある」（26.6%）が続き、「参加もしくは活用した」は 5.0%となっています。なお、認知率（全体から「全く知らなかった」と不明・無回答の割合を引いた値）は 50.4%となっています。

性別でみると、女性（57.5%）が男性（41.7%）を 15.8 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（7.5%）が男性（1.9%）を上回っています。

年齢階層別でみると、認知率は「参加もしくは活用した」人について、女性 30 歳代、50 歳代でほぼ 1 割程度となっており、他の年代より多くなっています。また、認知率については、女性 30～50 歳代で 6 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 24 年度「健康チャレンジ期間」の認知状況等】



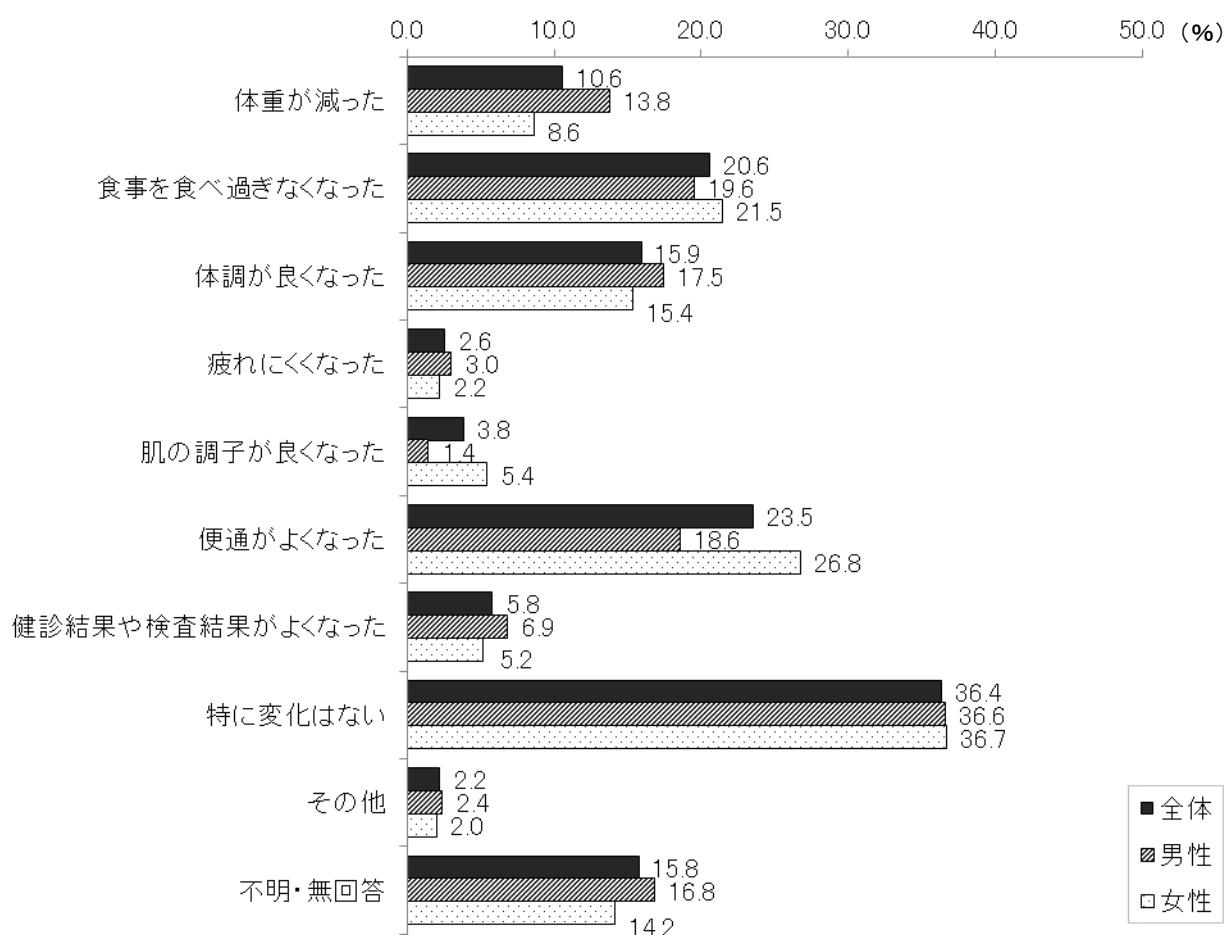
G：第1～2条の実践効果

第1～2条の実践効果についてみると、全体では、「特に変化はない」が36.4%と最も多く、「便通がよくなった」(23.5%)、「食事を食べ過ぎなくなった」(20.6%)が続いています。

性別で実践効果を見ると、男女とも「特に変化はない」と感じた人が最も多くなっていますが、「食事を食べ過ぎなくなった」や「便通がよくなった」、「体調が良くなった」と感じる人も男女で2割程度います。

年齢階層別でみると、男性20歳代では「食事を食べ過ぎなくなった」や「体重が減った」「体調がよくなった」と感じる人が他の年代と比べて多く、第1～2条を実践することで、何かしらの変化を感じている人が多いことがわかります。一方、20～30歳代女性では、「特に変化ない」人が5割を超えており、他の年代と比べて、第1～2条の実践によって効果を感じている人が少ない状況になっています。

【第1～2条の実践の効果（全体・性別）】

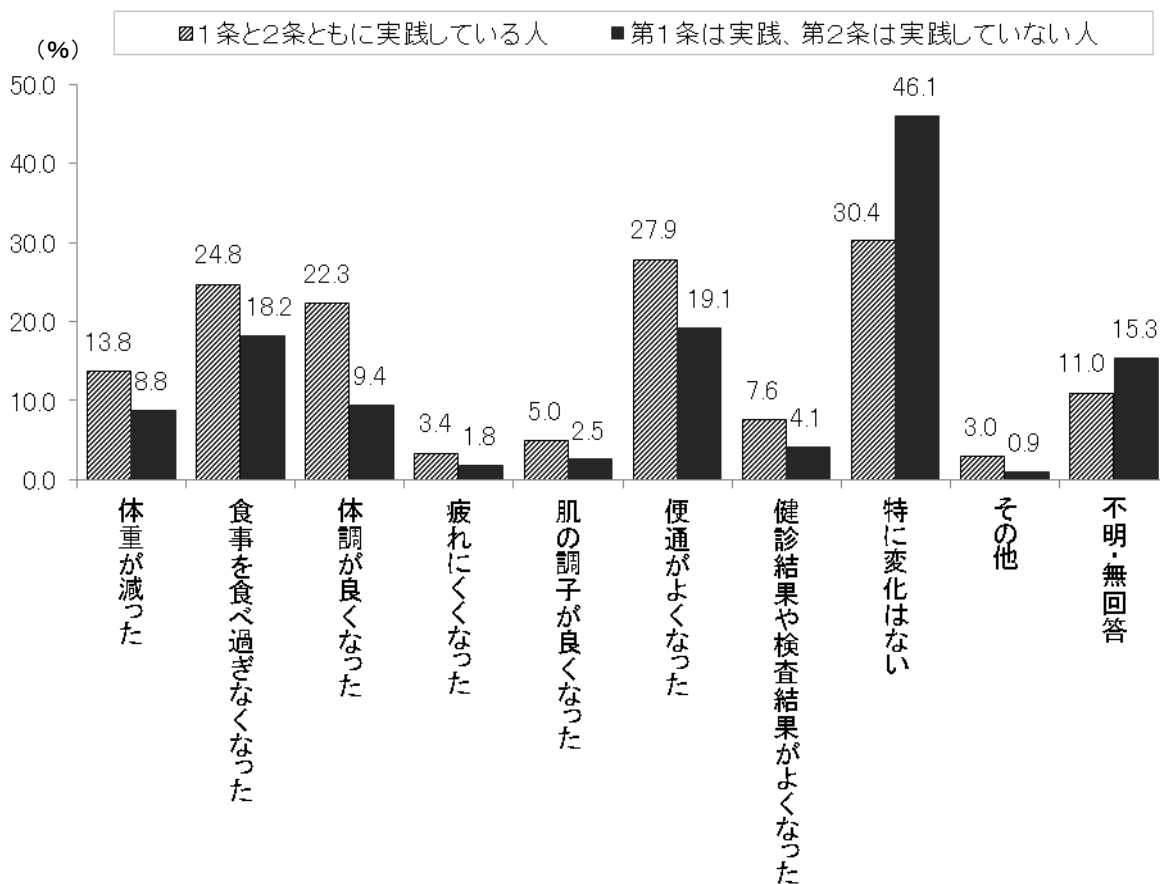


【第1～2条の実践の効果（性別・年齢階層別）】

	合計	体重が減った	食事を食べ過ぎなくなった	体調が良くなった	疲れにくくなった	肌の調子が良くなった	便通がよくなった	健診結果や検査結果がよくなった	特に変化はない	その他	不明・無回答	
全体	2,406	10.6	20.6	15.9	2.6	3.8	23.5	5.8	36.4	2.2	15.8	
男性	男性	904	13.8	19.6	17.5	3.0	1.4	18.6	6.9	36.6	2.4	16.8
	20歳代	33	21.2	30.3	21.2	12.1	0.0	15.2	0.0	39.4	0.0	15.2
	30歳代	87	6.9	11.5	16.1	3.4	1.1	14.9	3.4	54.0	2.3	11.5
	40歳代	154	12.3	15.6	14.9	0.6	1.3	11.0	4.5	50.0	1.3	10.4
	50歳代	159	14.5	11.3	10.1	0.6	1.9	15.1	9.4	40.3	2.5	15.1
	60歳代	213	16.0	23.5	18.3	3.3	1.9	19.7	9.4	32.9	2.3	15.5
	70歳代	192	13.0	24.5	21.4	3.6	1.0	26.6	6.8	26.6	3.6	22.9
	80歳以上	63	17.5	27.0	28.6	6.3	1.6	25.4	6.3	11.1	3.2	31.7
女性	女性	1,438	8.6	21.5	15.4	2.2	5.4	26.8	5.2	36.7	2.0	14.2
	20歳代	69	7.2	7.2	5.8	0.0	5.8	15.9	2.9	53.6	0.0	17.4
	30歳代	169	4.7	13.6	9.5	0.6	6.5	17.2	0.0	55.0	2.4	9.5
	40歳代	259	3.5	15.8	9.7	0.8	4.2	18.9	1.5	49.4	0.4	12.7
	50歳代	248	8.1	21.8	13.7	1.6	6.5	27.0	4.8	37.5	1.6	11.7
	60歳代	354	10.7	26.3	16.1	4.0	4.2	30.8	7.1	32.5	2.3	12.7
	70歳代	238	12.6	29.8	25.6	3.4	5.9	36.1	10.5	18.5	4.6	18.5
	80歳以上	96	13.5	20.8	25.0	3.1	4.2	33.3	7.3	17.7	1.0	25.0

また、「第1条と第2条ともに実践している」人は「第1条は実践、第2条は実践していない」人に比べて、効果が見られることから、第1条だけでなく、第2条も合わせて実践していくことが大切であることがわかります。

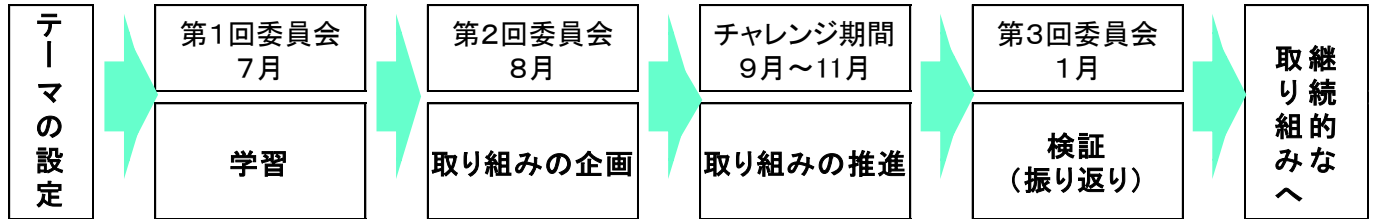
【第1～2条の実践有無別の効果】



(5) たかチャレ推進委員会を通じた活動の展開

今年度も高浜町民の健康づくりへの関心を高め、たかはま健康づくり 10 か条をみんなで協力しながら進めていくため、「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」（以後、たかチャレ推進委員会）を開催しました。

【たかチャレ推進委員会の進め方】



目的

- ◎昨年度に引き続き、テーマは「野菜を食べる人を増やす」、メインテーマを「第2条『3食に野菜を食べる』実践者を増やす」に設定。
- ◎昨年度の取り組みの成果・効果や課題等を共有した上で、野菜を食べることによる身体や健康への効果や朝昼晩野菜を食べる意義など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・実践し、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ためのメンバー間の連携・協働を支援する場にするとともに、継続した活動となるよう、取り組みの成果を実感できる場にする。

参加者

テーマに基づいて、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・団体などが「たかチャレ推進委員」として町長より正式に委嘱を受けました。

取り組み内容

たかチャレ推進委員会では、本年度も「野菜を食べる人を増やす」をテーマに設定し、平成 24 年度の取り組みの振り返り、その成果・効果などを共有するとともに、平成 25 年 4 月に実施したアンケート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、専門家から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。

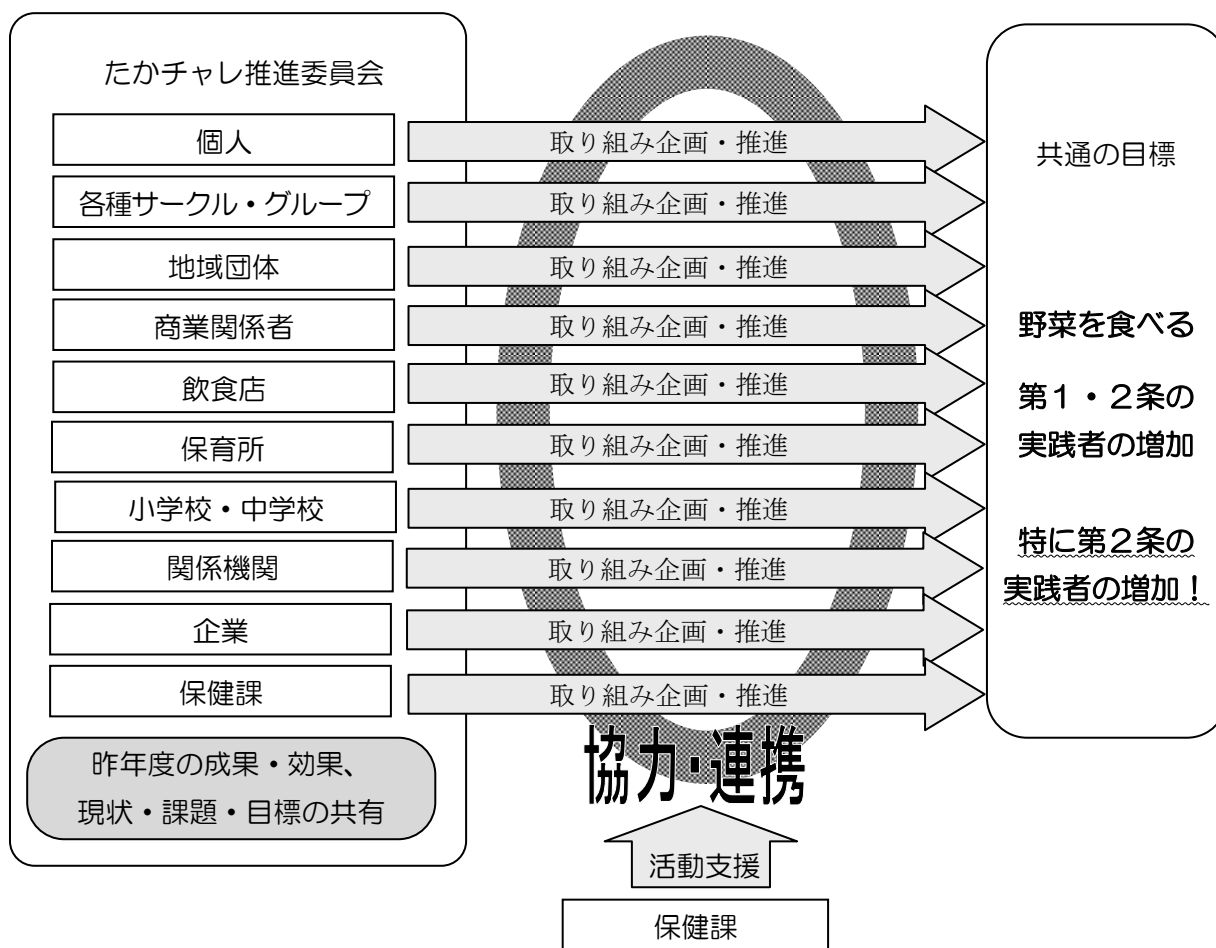
さらに、現状や課題を踏まえ、なかなか実践者が増えない第2条「3食に野菜を食べる」を実践する人の増加を共通目標に掲げました。また、その目標の達成に向けて、次のような作戦を立てました。

- ① 野菜好きを増やす
- ② 朝食に野菜を食べる人を増やす
- ③ にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす
- ④ 若い男性の実践者を増やす
- ⑤ その他

推進委員個人や所属する機関・団体それぞれが「3食に野菜を食べる」人を増やすため、様々な取り組みを企画し、9月～11月の健康チャレンジ期間を中心に積極的に実施しました。各企画は、「たかチャレ推進委員プロフィール&サポートPR集」も参考に作成しました。また、取り組みの推進は、独自に作成した資料をはじめ、昨年度に委員会合同企画で作成した「あつという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」や委員が企画の一つとして作成した「野菜博士 2013～野菜好きになるためのテキスト～」、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の「たかはま健康チャレンジNEWS」、他の委員に作成してもらった資料などを活用しながら行いました。

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・実践にあたって個別の資料作成や相談、広報に応じました。また、視察の受け入れや研修会などでの報告を通じて、たかチャレ推進委員会の活動の周知を積極的行いました。さらに、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、取り組みを実践してきました。

また、合同企画で作成した「あつという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」は、図書館や公民館での貸し出しとともに、様々なところでレシピの紹介や活用が見られました。



たかチャレ推進委員会の取り組み

6月～7月	○「たかチャレ推進委員プロフィール&サポートPR集」の作成
7月	●第1回委員会 平成25年7月12日 13:15～15:30 参加者数 28人 ・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20～24年度の動き):学習 ・平成24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:学習 ・アンケート調査結果についての感想などの整理・報告(グループワーク) ・平成25年度の取り組みの内容・方向性について
	○メインテーマ「3食に野菜を食べる人を増やす」に沿って、委員が企画書を作成
8月	●第2回委員会 平成25年8月7日 13:15～15:30 参加者数 20人 ・企画書案の紹介 ・企画書の完成に向けた作業(委員間のマッチング+企画書の修正):企画 ・講演:「朝・昼・晩でにぎりこぶし5つ分。カラダが喜ぶ『野菜のチカラ』の上手なとり方」:学習 京都医療センター糖尿病センター 管理栄養士 松岡幸代氏 ・健康チャレンジ期間に向けて(企画の進め方等について)
	○メインテーマ「3食に野菜を食べる人を増やす」に沿って、委員が企画書を完成:企画
9月～11月	○健康チャレンジ期間(9～11月)での企画の実践:推進
12月～1月	○企画の実践報告書を委員が作成:検証
	●第3回委員会 平成26年1月31日 13:15～15:30 参加者数 23人 ・企画の実践報告 ・企画の実践についての感想などの整理・報告(グループワーク):検証 ・取り組みの総評 ・今後のたかチャレ推進委員会および平成26年度に向けて ・第2次たかはま健康チャレンジプランについて



【第1回たかチャレ推進委員会】



【第2回たかチャレ推進委員会】



【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

本年度から、新たに飲食店などが加わったため、たかはま健康チャレンジプランの策定から実践までの流れの振り返りや、チャレンジプランの特徴、たかはま健康づくり 10 か条の説明を行いました。その中で、たかチャレ推進委員会が発足した理由やそのたかチャレ推進委員会でなぜ「野菜」に取り組むようになったのかについての説明を行いました。

また、第1条「野菜から先に食べる」、第2条「3食に野菜を食べる」の取り組みを推進していく上での基礎知識を学ぶためのミニ講座を行うとともに、平成25年4月に実施したアンケート調査結果から、平成24年度の取り組みの成果・効果や課題を整理しました。

さらに、平成25年度の取り組みの内容・方向性についての報告を行い、9月～11月の「健康チャレンジ期間」を中心に実施する企画を立案するためのアイデア出しや自分（たち）ができることについての整理を、グループワークを通じて行いました。

各委員は、第1回委員会でのグループワークの結果などを踏まえ、次回までに「野菜を食べる人を増やす」ための活動に関する企画書案（企画名、目的、対象者、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）を作成することになりました。

たかはま健康チャレンジプラン～策定から実践までの道のり～（平成20年度～24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、高浜町の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

⇒住民の行動目標となる「たかはま健康づくり10か条」や、住民が健康づくりに積極的に取り組む期間として「健康チャレンジ期間（9～11月）」を設定。

◆平成21～22年度：計画策定時のワークショップ参加者と協働で健康づくりの取り組みの開催

⇒平成21年度「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「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23～24年度：たかチャレ推進委員会を中心に「野菜を食べる人を増やす」取り組みの実施

⇒平成23年度：たかチャレ推進委員会の設置

⇒平成23～24年度：「野菜を食べる人を増やす」ことに絞った取り組み（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」を実践する人を増やす取り組み）を「企画・推進・検証」の流れで展開

➤メンバーを中心に幅広い連携ができ、町ぐるみで健康づくりを進める仕組みができた。

アンケート結果から平成24年度の取り組みの成果・効果や課題の整理

✓平成24年度の成果・効果のまとめ

➤たかはま健康づくり10か条を知っている人の割合（認知率）は安定

➤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

➤第1～2条実践のきっかけは性別・年代別で様々だが、大々的な広報・PRとたかチャレ推進委員会の活動のセットがきっかけとなっている人が多い

- ターゲットを絞った活動が認知率・実践率の向上につながっている
- たかチャレ推進委員活動が実践の「鍵」になっている

✓ 課題のまとめ

- 第2条「3食に野菜を食べる」に取り組む人が減少
- 第1条のみの実践や第2条のみの実践では効果がでない

- 第2条のハードルは思った以上に高く、第2条の実践者を増やしていく必要がある
- そのため、新しい視点でアプローチしていく必要がある

アンケート結果を聞いた委員の感想・意見

アンケート調査結果から整理した平成 24 年度の取り組みの成果・効果や課題について、グループワークで感想や意見を話し合いました。

具体的な感想や意見については、「資料編（P.77～78）を参照下さい。

平成 25 年度の取り組みの内容・方向性について

- 本年度のテーマ：「野菜を食べる人を増やす」
- メインテーマ：第2条「3食に野菜を食べる」人を増やす
- 作戦：
 - ① 野菜好きを増やす
 - ② 朝食に野菜を食べる人を増やす
 - ③ にぎりこぶし1つ分野菜の食べる量を増やす
 - ④ 若い男性の実践者を増やす
- 取り組み方法：健康チャレンジ期間を中心に各委員が作成した企画の実施

平成 25 年度の取り組みに向けたグループワークの結果

高浜町の現状・課題を踏まえ、平成 25 年度のメインテーマに取り組むため、グループワークで作戦別に意見・アイデアを出し合うとともに、個人または団体ができることを整理しました。その後、各グループで発表し、グループ間で情報共有を行いました。

なお、具体的な意見・アイデア等については、「資料編（P.79～80 ページ）を参照下さい。



【第1回たかチャレ推進委員会】

②第2回たかチャレ推進委員会

各委員が事前に作成した、第2条「3食に野菜を食べる」人を増やすための企画書の完成に向け、企画内容などの発表を行い、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、野菜の効能や野菜の効果的な食べ方など、野菜について学習するために、「朝・昼・晩でにぎりこぶし5つ分。カラダが喜ぶ『野菜のチカラ』の上手なとり方」と題し、京都医療センター糖尿病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、完成版の企画書の書き方や提出方法をはじめ、健康チャレンジ期間での企画実施や平成 25 年度の取り組みの振り返りまでのスケジュールについて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）

より深みをもった内容の取り組みとなるよう、他の委員（個人・団体）に協力を求める企画が多いため、企画の完成に向け、委員同士のフリートークタイムを設け、以下の手順で委員同士の連携が促進されるための場の設定を行いました。

- ステップ1：他の委員から『協力できます』カードを受け取る
- ステップ2：もらったカードを見ながら、他に自分の企画に協力してもらえそうな人はいないかを企画案一覧表で再度確認
- ステップ3：最終的に協力を依頼する委員に向け、『協力してください』カードを記入
- ステップ4：協力を依頼したい委員に、記入したカードを持参して、直接交渉や打ち合わせなどを実施

また、欠席者を含め、依頼の調整については、委員会終了後も各自で行うこととし、企画の変更や新たな企画の設定などもできるようにしました。なお、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 25 年度野菜企画報告書」を参照してください。

講演「朝・昼・晩でにぎりこぶし5つ分。カラダが喜ぶ『野菜のチカラ』の上手なとり方」の主な内容

- 野菜摂取による体への効果について
- 野菜に含まれるさまざまな酵素の働き（酵素バランスからみる体重コントロール等）と酵素を多く含む食材の紹介等
- 菜食者の驚くべき持久力について



【第2回たかチャレ推進委員会】

【各委員の企画案一覧】

関係機関・団体、個人	企画名
松宮 泰子	・野菜の力で超回復！！ファイトケミカルスープのすごい力を実感して下さい。 ・たかチャレレシピバイキング
河島 義枝	・ブレンダーで野菜を作って自分の作った野菜を食べよう
太田 栄江	・今年も産業まつりで野菜ジュース、プラス野菜苗 ・おいしいだけじゃない！学べるバイキング！！ ・たかチャレ推進委員なら完璧！知って得するクイズに答えてみよう ・たかチャレ野菜レシピ集を使ってベジタブルキッチン
松崎 麻里	・家族みんなで野菜を食べる方法！！
サニーマート	・美味しい！ヘルシー！野菜たっぷり弁当
フクヤ高浜店	・野菜をガッチリ食べて健康に！
ファミリーマート高浜国道店、和田店	・POPでアピール大作戦
ミニストップ高浜店	・コンビニ発信！「もっと野菜を食べよう！」
手作り仕出し弁当ほんだ	・野菜から先に食べる！人をさらに増やす大作戦
焼肉とんがらし	・スタミナつけて、血液サラサラ大作戦！！野菜と焼肉のコラボレーション！！
宮崎食堂	・焼肉と一緒に野菜を食べよう！ ・ぐー1個分サラダ
coffee&お食事 花番地	・もっと野菜をおいしく食べよう
CAFE ZOO	・ベジタブルスムージー
岬工業（株）	・3食に3色食べよう！
関西電力高浜発電所 健康管理室	・若い男性にどうにか野菜を食べてもらおうぞ～
若狭高浜観光協会	・やっぱり今年もベジタブルキッチン ・Vegeマニア教室★野菜博士になろう
JA若狭	・今日からあなたも野菜大好き！！おとこが作る！！おいしいごはん
手芸サークル なないろ	・試食パーティーで楽しく野菜を食べる習慣をつけよう
育児サークル ありんこクラブ	・時間短縮メニューで朝食に野菜を食べよう
料理サークル C's Cooking Room	・親子で楽しく料理教室
食生活改善推進員連絡協議会	・野菜大好きたかさま人！！一度にたくさん作って3食に・・・アレンジ！！ ・みんなでたのしく野菜のバイキング
老人クラブ連合会	・第2回男性のお料理教室開催 ・第2回野菜たっぷりお料理大作戦
養護教諭部会・和田小学校	・あれっ？おいしい！食べられちゃった！！大作戦
養護教諭部会・高浜中学校	・野菜のパワーを知ろう！朝から野菜！
養護教諭部会・青郷小学校	・「朝から野菜」大作戦
養護教諭部会・高浜小学校	・めざせ野菜クイズ王
養護教諭部会・内浦小中学校	・野菜を好きになって、おいしく食べよう！
小中学校栄養教諭（学校給食センター）	・一汁三菜でおいしい朝ごはん
中央公民館	・教えて！お弁当で使える野菜料理レシピ
和田公民館	・「これがヤサイの底力！！こんなにおいしくなっちゃいました！」
青郷公民館	・野菜嫌い克服プロジェクト！！～野菜嫌いに食べさせるレシピ伝授～
総務課	・たかチャレ・バイキング ・私のたかチャレ弁当 ・たかチャレ 野菜でもう1品 ・たかチャレ弁当
まちづくり課	・“高浜グルメリゾート”とコラボで美味しく野菜もしっかり食べちゃいます！
福祉課（地域包括支援センター）	・めざせ！頭スッキリ・骨丈夫・快腸！元気高齢者を増やそう（PR） ・おいしくバランスの良い食事で、元気あっぶ高齢者を増やそう（試食）
保育所	・『もっと野菜のことを知って、野菜を美味しく食べよう！！』
保健課（子育て支援センター）	・野菜を食べて元氣ッス！
保健課（保育所栄養士）	・『野菜を知って、好きになろう』 ・『食べよう野菜 350!』
保健課（課長）	・話題沸騰！「たかチャレ野菜缶バッジ」 ・「いつも一緒♪」出会いすべての方にメッセージを届けます。

③第3回たかチャレ推進委員会

健康チャレンジ期間を中心に実施された企画及び企画の成果を委員同士で実感し、今後のたかチャレ推進活動に対するモチベーションを高めました。

まず、各委員が作成した企画実践報告書を踏まえ、企画の発表をフリーマーケット方式で行いました。

報告後は、企画全体のまとめとして、アタックした作戦別や年代別の企画数を報告し、数字から取り組みの効果・成果を捉えるとともに、数字だけでは表すことができない今年度の企画の特徴や健康チャレンジ期間での委員の取り組みが町に対して与えた効果について、委員同士で共有しました。

その後、各グループに分かれ、自分以外の企画の報告や企画全体のまとめを踏まえての感想を話し合いました。

さらに、委員それぞれの評価を通じた、たかチャレ推進委員会全体の成果の確認と共有化を図るとともに、今後の委員会の進め方と平成 26 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

各委員が作成した企画実践報告書（取り組み内容、実績、協力して一緒に取り組んだ個人・団体とその内容、使用した資料、参加者の感想・反応・効果、ねらいの達成度、実践しての感想、課題や反省点）を踏まえ、企画の発表をフリーマーケット方式で行いました。

報告は、事前に事務局が作成した委員ごとに提出のあった写真や当日の資料などが入った「プレゼンセット」を用いながら、自由に発表しました。

フリーマーケット方式とは？

ステップ1：委員が「報告する人：お店」と「報告を聞く人：お客」に分かれ、「報告する人：お店」は、「報告を聞く人：お客」に対し自分の企画を5～8分で報告する

ステップ2：「報告を聞く人：お客」は、報告を聞きたい「報告する人：お店」のところに行き、「あなたの野菜企画報告聞かせて券」を渡す

ステップ3：「報告する人：お店」は、写真やレシピなどの資料をもとに報告し、報告を聞きに来てくれた「報告を聞く人：お客」に「聞いてくれてありがとうクッキー（ほうれん草入り）」を渡す

なお、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 25 年度野菜企画報告書」を参照してください。



←↑フリーマーケット方式 報告会

【第3回たかチャレ推進委員会】

企画全体のまとめ

今年度の委員による取り組みは、アタックした作戦別や対象者別の企画数といった、数字からだけではその効果や成果が捉えられないほど、広がりや深みのあるものにステップアップしていたため、企画の特徴から効果や成果の整理も行いました。

作戦ごとの企画数の内訳をみると、「野菜好きを増やす」作戦が28件と最も多くなっていますが、その他の作戦についても10件以上の企画が実施されました。また、対象者別の内訳をみると、さまざまな年齢層にアプローチできたことがわかります。また、20～70歳以上の男性を対象とした企画もいくつか実施され、昨年度よりも増えています。

一方、企画の特徴については、委員が委員（町民）に教える企画、若い男性へのメッセージを届ける新たな仕組みとして飲食店による企画の実施、家族を巻き込み、地区を動かした企画、フェイスブック、メルマガなどの新たな情報発信等を通じたたかチャレ推進委員による今年度初の取り組みが多く見られました。また、商工会を通じて、食育や商業、観光とのタイアップや、たかチャレの取り組みに賛同した個人による企画等、たかチャレ推進委員以外による取り組みも広がりを見せました。このように新しい取り組みが続々登場している中、昨年度と同じ企画においても各委員が強みを活かして、その人にしか出来ないような取り組みとなるなど、内容が濃厚となっており、より実践に向けた企画の深まりを実感することができます。

【作戦ごとの企画数】

作戦名	企画の数	作戦名	企画の数
野菜好きを増やす	28	にぎりこぶし1つ分野菜を食べる量を増やす	13
朝食に野菜を食べる人を増やす	14	若い男性の実践者を増やす	20
その他	11		

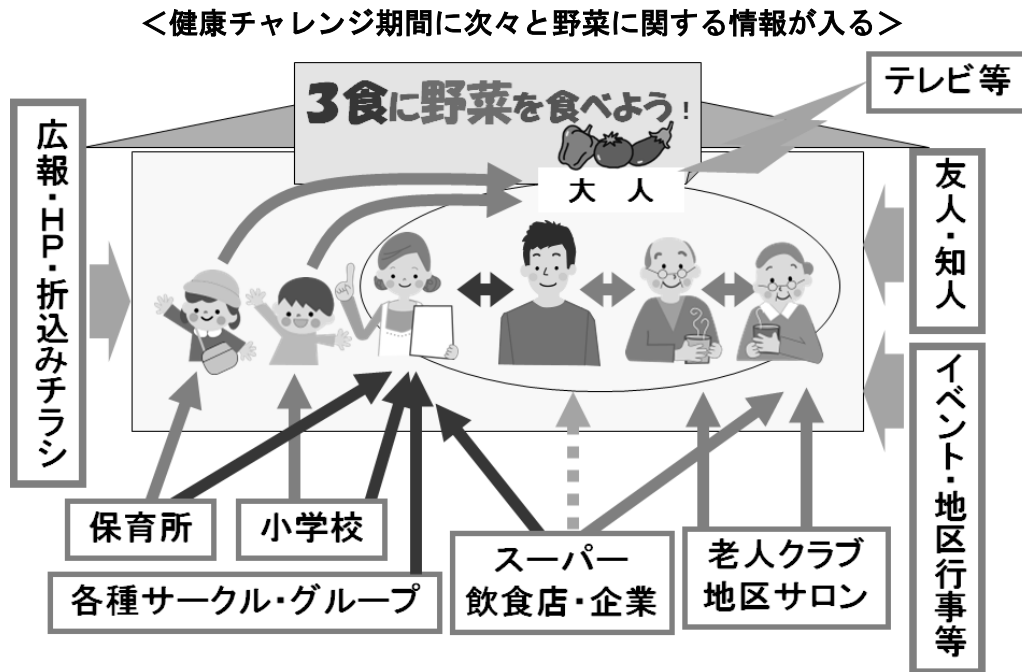
【対象者別ごとの企画数】

	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歳代以上
男女	37	34	31	28	41	42	41	31	32	29
男性	0	0	0	0	2	3	3	2	3	2
女性	0	0	0	0	5	5	5	2	1	1
合計	37	34	31	28	48	50	49	35	36	32

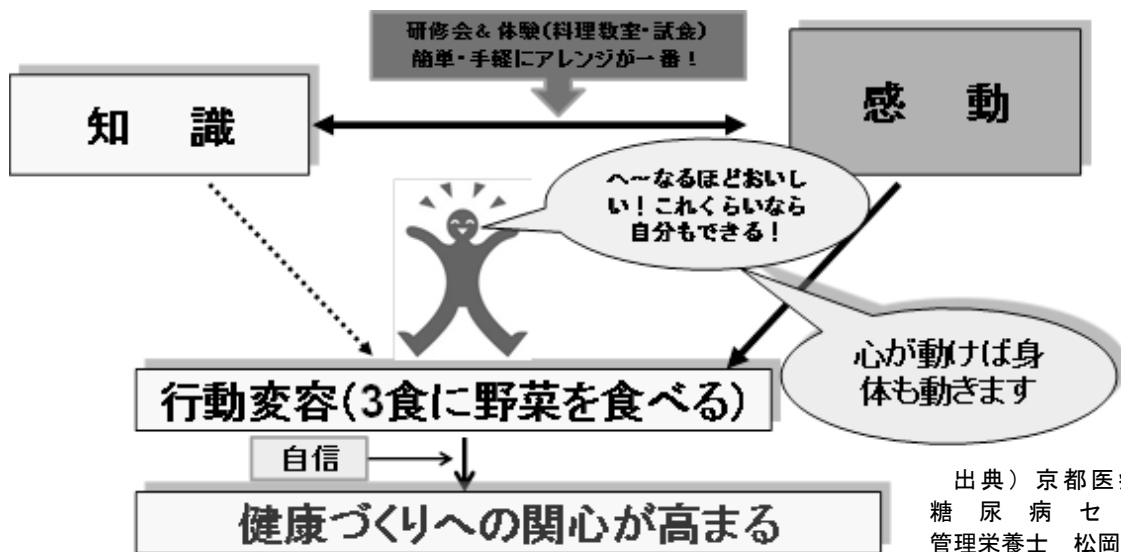
たかチャレ推進委員会の取り組みが町に与える影響

健康チャレンジ期間を中心としたたかチャレ推進委員会の取り組みが町の健康づくりにどのようなことを巻き起こしたのかについて、以下のように整理しました。

健康チャレンジ期間に、野菜に関する情報が様々な角度から、何回も入る仕組みが構築されるとともに、たかチャレ推進委員会の取り組みによって、町民に「感動」が呼び起こされ、町の健康づくりが進められていることがわかります。



◎人は知識をいくら入れても、感動し心が動かなければ行動は変わりません。「へ～野菜を食べたらそんなにいい事があるの」「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ます。そして、その行動に自信がついたら習慣化されます。たかチャレ推進委員会の取り組みは、町民の心を動かし、「3食に野菜を食べる」ことを習慣化させ、さらに健康づくり全体の関心を高める取り組みです。



企画実践についての感想・意見（グループワークの結果）

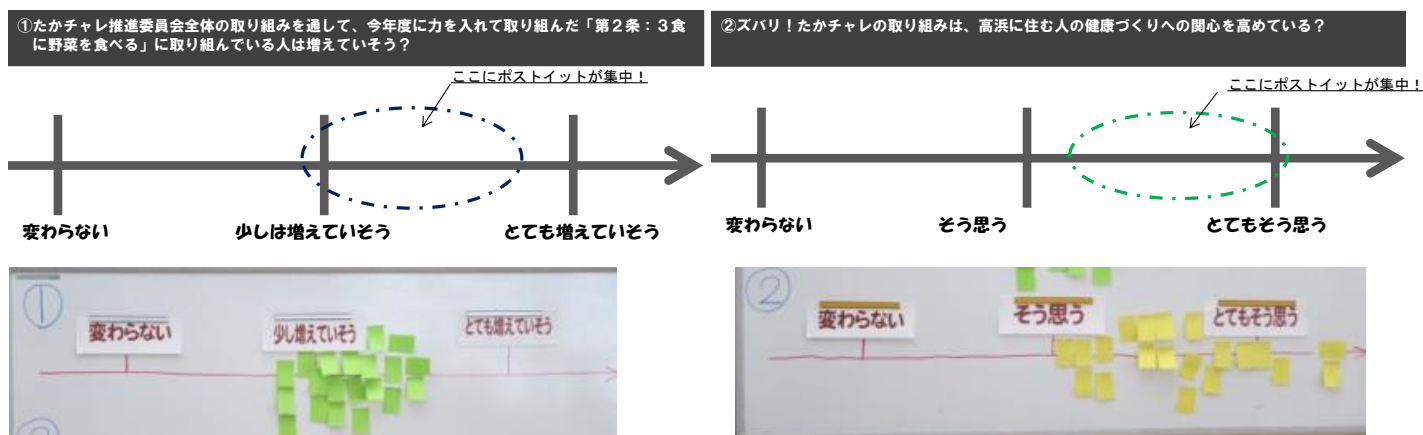
企画実践についての感想・意見を整理すると、野菜の取り組みの町や地域への広がりを実感したという感想とともに、飲食店が野菜の企画に取り組んでいることで、野菜をとりやすくなったとの意見も多くあがりました。また、委員同士のつながりが強固になっているとの意見もありました。

一方、参加者に男性が少ないという意見もあがっており、男性をターゲットとした企画が増えていますが、引き続き、男性が参加しやすい工夫をしていく必要があります。

なお、感想や意見の詳細については、「資料編（P.81～82 ページ）」を参照ください。

各委員によるたかチャレの取り組み評価

たかチャレ推進委員会の取り組みについて、今年度のねらいである①第2条「3食に野菜を食べる」に取り組んでいる人が増えているか、②たかチャレの取り組みが町民の健康づくりへの関心を高めているか、という2つの視点から委員会全体の評価を行いました。



委員全員が自分たちで実践しているたかチャレの取り組みは、高浜町民の健康づくりへの関心を高めるものであると高く評価していることがわかります。

次年度の進め方

「第1次たかはま健康チャレンジプラン」は今年度が計画終了時期の5年目であり、現在、どのように次の5年の健康づくりを行っていくかについて、「第2次たかはま健康チャレンジプラン」を策定しています。

これまでの5年間のたかチャレ推進委員会の取り組みは、健康チャレンジ期間を中心とした企画の推進により、健康づくりに関心のある町民だけでなく、健康づくりに関心のない町民への健康づくりの関心を高め、町全体の健康づくりへの意識の向上と行動変容を促進してきました。それにより、町民の健康づくりを行う基盤を構築することができました。

第1次に引き続き、目標を「高浜町に住むすべての人の健康寿命の延伸」、基本理念「みんなで支えるあなたが主役の健康づくり」とした「第2次たかはま健康チャレンジプラン」でも、これまでの「野菜」摂取の習慣化に向けた取り組みを継続していくことによって、町全体の健康づくりをけん引していく役割をたかチャレ推進委員会が担っていきます。

④たかチャレ推進委員へのアンケート結果からみるたかチャレ活動の評価

今年度はじめて、たかチャレ推進委員全員に、委員会の活動を通じた自身の変化や団体内部の変化、この1年間に自分あるいは団体で取り組んだ健康づくり、今後実施する(したい)取り組みを聞く、アンケートを実施しました。

自分自身の変化について、たかチャレ推進委員会を通じて、自分自身の健康のための食事への気遣いや家族の健康への配慮、健康に関する情報への関心、活動を通じた人との関わり、という点で以前と比べて多くなった人が70～90%台となっています。

団体内部の変化について、「健康」への関心や健康について話す人が増えた人とともに70%台であるとともに、野菜の企画を考えたり、実践することによって、団体内部で協力し合う関係が深まったと感じている委員も6割程度います。

これまで、たかチャレ推進委員会では「野菜を食べる」ための健康づくり活動を行ってきました。その間、専門家から野菜の効能や野菜の効果的な食べ方など、野菜に関する学習を行うとともに、健康チャレンジ期間を中心に企画を推進してきました。そのようなたかチャレ推進委員会の活動を通じて、各委員の健康づくりへの感度が高まり、その結果として、食事を気をつけるといった健康づくりを行うようになったとともに、自分自身の健康だけでなく、家族も視野に入れた健康づくりを展開するようになったことがアンケート結果からわかります。

さらに、たかチャレ推進委員会の活動は、自分自身や家族の健康づくりを促進しただけでなく、人との関わりや団体内部での協力し合う関係を深め、健康づくりを進めていくためのネットワークを構築するものであることがアンケート調査結果からわかります。

しかし一方で、運動面に気を配る委員は少ないことから、「野菜」以外の分野で健康づくりが実践されるよう、働きかけていくことが今後の課題となります。

【たかチャレ推進委員会の活動を通じた自身の変化について】

	はい	変わらない	いいえ
(1)自分自身の健康のために食事に気をつけるようになりましたか。	90.2	9.8	0.0
(2)自分自身の健康のために運動面に気をつけるようになりましたか。	51.2	46.3	2.4
(3)自分自身の体調が以前よりよくなりましたか。	31.7	61.0	4.9
(4)自分自身だけでなく、家族の健康にも配慮するようになりましたか。	85.4	12.2	2.4
(5)近所の顔見知りや同年代の人々の健康状態や生活に関心をもつようになりましたか。	51.2	43.9	4.9
(6)健康に関する情報に関心をもつようになりましたか。	85.4	12.2	2.4
(7)健康について一緒に考え、行動する仲間ができましたか。	51.2	43.9	4.9
(8)活動をとおして、人との関わりが増えましたか。	78.0	22.0	0.0
(9)生活に張り合いが出て、楽しみが増えましたか。	46.3	51.2	2.4
(10)活動を通じて、行政の保健サービスへの理解が深まりましたか。	73.2	26.8	0.0
(11)活動を通じて、保健師・管理栄養士と一緒に健康づくり活動が取り組みやすくなりましたか。	75.6	24.4	0.0
(12)地域の行事などに参加することが増えましたか。	46.3	48.8	4.9

【この1年間における団体の変化について】

	はい	変わら ない	いいえ
(1)「健康」に関心をもつ人が以前と比べて増えましたか。	72.4	24.1	0.0
(2)「健康」について話す人が以前と比べて増えましたか。	72.4	27.6	0.0
(3)「健康」に関する情報交換が以前と比べて増えましたか。	65.5	34.5	0.0
(4)野菜の企画を考えたり、実践することで、団体内部で協力し合う関係が深まりましたか。	62.1	37.9	0.0
(5)実践した健康づくりの取り組みの成果などを報告する機会が増えましたか。	34.5	65.5	0.0
(6)他の委員の野菜企画など、健康づくりを学習する機会に参加する人が以前と比べて増えましたか。	31.0	65.5	3.4

(6) 「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か月間の「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"> ・わくわく☆ちびっこ食体験クラブ ・男性のための料理講座
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック（心の健康度自己評価票） ・リラクゼーション講座 ・自殺予防週間街頭キャンペーン ・こころの面談相談
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・カンタン運動講座 ・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ミニ講座 ・運動に関する情報提供（有線放送・カレンダー） ・あなた専用レベル別スリトレで減量チャレンジ！ ・ファミリーウォーク&運動のプチ講座
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・愛煙家登山
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・お誕生月育児相談での情報提供 ・1歳6か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"> ・特定保健指導初回面接「脳と心臓を守るために、あなたにできること」 ・体重記録表（特定健診時配布） ・脳ドックの実施 ・がん検診の受診勧奨 ・特定健診・長寿健診受診勧奨 ・頸動脈エコー検査・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か条の検討 ・広報たかはま、広告チラシ、ホームページにおける周知 ・公用車を活用した啓発 ・のぼりを活用した啓発 ・野菜マスコットの作成・着用による周知・啓発 ・野菜缶バッジの作成・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

2) 健康分野別の取り組み

(1) 栄養・食生活

平成 26 年 3 月 19 日現在

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>高血圧教室 「特定健診後の健康応援講座 薬を飲まずに高血圧を下げる講座」 (2回)</p> <p>【連携】 和田診療所</p>	<p>■特定健診受診者で、血圧の上が 130 以上、下が 85 以上の人を対象に、2日 で 1 コースの医師及び管理栄養士による血圧に関する正しい知識の提供並びに血圧を下げるために自分自身で実践できる目標設定を行った。</p> <p>■管理栄養士による食事、食習慣についての講義(2日目)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・減塩の意味と実践方法の情報提供 ・味噌汁の塩分濃度チェック ・塩分量の実際を目で確かめる ・ワールドカフェ方式によるグループワーク <p>■1日目の医師による講義に関しては 54 ページを参照。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●減塩方法をグループワークすることで、自分自身が実践できる方法を見つけようことができた。 ●教室実施後、3 か月後(平成 26 年 3 月、6 月実施予定)にねらいが達成できているかアンケートにより評価する予定。 ●動機付け、積極的支援の血圧が高い人の参加は少ない。
<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 野菜ソムリエ 高浜漁業協同組合 婦人部 地元生産者</p>	<p>■1歳～3歳の子供と保護者に対して、農業体験、調理体験等を通じて、食にいろんな角度から触れることにより食に関わるおもしろさ・楽しさを体験し、親子で食に関する興味関心を広げるきっかけを提供した。</p> <p>■年間通じて、たかチャレ野菜レシピ集も活用した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●親子ともに参加を通して、食そのものへの関心の高まりや家庭での実践が見られている。 ●地元の食材を多用したり紹介する中で、地産地消を促進できた。 ●チャレンジ期間とタイアップした野菜料理のレシピの提供が行えた。 ●魚さばき講師・畑の借用・いもの苗や食材提供(家で育てておられる野菜等)など、多くの職種や地域の方々の協力を得て実施し、地域の方々と子育て世代の交流ができた。 ●調理などを通し参加者同士の交流が出来、食べることはもちろん、その他の育児情報の交換ができる。(遊び場所のことや予防接種情報など) ●参加者アンケート等を活用し、幼児期に抱えやすい食の悩みや身につけたい食習慣について、子どもの 10 か条も活用しながら、情報提供を行っていく。



高血圧教室「特定健診後の健康応援講座 薬を飲まずに高血圧を下げる講座」(栄養)



わくわく☆ちびっこ食体験クラブ

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<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 在宅栄養士</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教室への参加を促し、健康づくりや食に対する関心をもってもらう機会の提供。</p> <p>■ 「主食・主菜・副菜・汁物」のバランスよい献立を料理することで、料理に使われる油や塩などの量を知る。</p> <p>■ 健康チャレンジ期間とタイアップし、「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出来るだけ実践につなげる。</p> <p>■ 新聞折込ちらし・昨年度参加者への個人通知・広報たかはまに掲載し、参加を募った。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>● 「健康チャレンジ期間やたかはま健康づくり10か条、野菜」に関するクイズの実施によって、健康づくりやたかチャレへの関心を高められたとともに、クイズが男性に野菜を食べる行動や健康づくりへの興味を広げるための有効的な方法であることがわかった。</p> <p>● 料理をしたことで家でもまた作ってみるという方が多く、家庭での実践にもつながっていく印象を受けた。</p> <p>● 普段との味や野菜の量の比較をすることができ、食事に野菜を増やす必要性を感じる人が多かった。</p> <p>● 参加者の方から、「もう1回してほしい」という声があがった</p> <p>● たかチャレ野菜レシピ集も活用し、PRできた。</p> <p>● 幅広い居住区、世代の人が集まり、参加者どうし、参加者と推進委員との交流が深まっていた。</p> <p>● 他のたかチャレの企画に参加した人が、この企画にも関心を寄せ、スタッフとして協力した。</p> <p>● 参加者が希望する内容も多いため、講座の時間が長引く。そのため、料理の基本（計量スプーンの使い方等）の説明が抜けてしまうことが多い。他団体とのタイアップなどで講座回数増加を検討していく。</p> <p>● 参加者の関心の高い料理（「魚」をもう一度という声も多い）を入り口に、たかチャレの取り組みとうまくリンクさせ、男性の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等といっしょに検討していく。</p>
<p>さあきっとスリムトレーニングでのミニ講座（栄養）</p>	<p>■ さあきっとスリムトレーニング参加者に野菜のとり方について情報提供と意見交換を行なった。</p>	<p>● 野菜たっぷりのお雑煮の他に、年末年始に多い鍋料理について、野菜をとりやすい鍋レシピ等の情報交換が行なわれ、参加者から「やってみよう」などの声が聞かれた。</p> <p>● 野菜の効能のみの伝達だけでなく、参加者間で情報交換ができた。</p> <p>● 運動講座の1回分を野菜たっぷりのお雑煮を作る予定にしていたが、参加者から「運動もしたい」との意見があり、急遽、情報交換のみの取り組みとなった。</p> <p>● 今後も、継続して運動講座のなかで食に関する知識の普及を続けていく。</p>

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>18歳のための 自炊の基本 クッキング</p> <p>【連携】 在宅栄養士 野菜ソムリエ まちづくり課</p>	<p>■これから就職・進学等で生活スタイルが変化する18歳を対象に、食生活で気をつけたいポイントや調理の基本的な情報・スキルを紹介し、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>■たかはま健康づくり10か条や野菜のレシピ集についても紹介し、野菜の保存方法や栄養バランスを考えたメニューの紹介を行った。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●今回の調理実習を通して、自炊の基本的なスキルを身につけるとともに、自炊の楽しさや手軽さを実感してもらうことで、効果的に今後の行動変容を促すことができた。 ●参加者のアンケートからは、「初めて体験した調理がたくさんあった」、「気軽に料理ができて楽しかった」「これから先の自炊に役立てていきたい」という意見が聞かれた。 ●参加者が主体的に参加し、計量から調理の実施、また栄養バランスを考えたメニューの組み立てができた。 ●食材を無駄にせず、他の料理に使うことや2日目以降のアレンジレシピの紹介ができ、自炊をする上でのポイントを知ってもらうことができた。 ●食生活や生活スタイルが大きく変わるこの時期に、自分の食生活を振り返り、正しい知識や技術を習得することで、「自分の健康は自分で守る」という意識と「規則正しい食生活を身につける」ことが大切であるということが理解できる良い機会となった。今後もターゲットを絞り、継続して提供したい。



18歳のための自炊の基本クッキング

(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>ストレスチェック (心の健康度自己 評価票)</p> <p>【連携】 福井県障害福祉課 在宅保健師</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■すべての検診申込者に対して、心の健康度自己評価票を郵送し、検診会場において回収した。 ■在宅保健師がシートをチェックし、必要な人に電話による相談を実施。 <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●検診事業と合わせて実施することで、配布だけで終わりではなく、スクリーニングし、電話相談、継続支援という流れで実施することができた。 ●在宅保健師による訪問支援もできる体制にしたところ、必要な人には訪問で対応することができた。 ●十分に電話での相談が対応できず、スクリーニングしたものの、電話がかけられなかった者が411名残った。

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 (2回)</p> <p>【連携】 鍼灸灸師 和田診療所看護師 アロマセラピスト</p>	<p>■講師によるリラクゼーション法の体験と実践、グループワークを行った。</p> <p>■働く人を対象として、事業所にちらしを配布し、広報を実施。</p> <p>(内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンドマッサージの実施 ・アロマスプレーの作成 ・ハーブティー試飲 <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●事業所からの参加は、1名であった。 ●参加者の満足度は高かった。中には夫を亡くされて、無気力だったが、体操をとおして内面と向き合うことで、すっきりした、という感想が聞かれた。 ●普段、活発に地域で活躍されている方がほとんどであったが、内面には心配ごとやストレスを日々感じておられる方が多く、参加者に適した教室であった。 ●働く人を対象として、事業所にちらしを配布したが、働く人の参加者が少ない。
<p>自殺予防週間街頭キャンペーン</p> <p>【連携】 社会福祉協議会 町内スーパー コンビニエンスストア 子育て支援センター 福井県障害福祉課</p>	<p>■自殺予防週間に合わせて、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）で、11:00～13:00に、店頭において自殺予防に関するリーフレット、相談機関一覧表と啓発グッズを社協職員と一緒に配布した。</p> <p>■その他、啓発グッズは、子育て支援センターに來られた親子に配布、及び、10か条ポスターコンクールの佳作の賞品のひとつとした。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サニーマートでは、昼食を買いに来る働いている男性が多く、直接、こころの健康、ストレス対策について説明しながら手渡すことができた。 ●フクヤでは、高齢者に啓発することができた。 ●快く受け取ってくれる人が多かった。直接、相手と話をしながら、手渡せたことも意義があった。働く若い男性に周知啓発することができた。 ●高齢者に対しては、啓発内容を変えたほうが受け入れやすい。 ●今後、自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、こころ（ストレスや睡眠）に関する情報提供を載せたパンフレットを作成し、新聞折り込みに入れることでストレスコントロールの重要性を周知啓発していく。
<p>窓口担当職員研修会</p> <p>【連携】 若狭地域自殺対策協議会 在宅保健師</p>	<p>■地域住民と接する機会の多い公的機関の職員が、自殺のリスクへの理解を深めハイリスク者を適切な機関へ紹介するためのノウハウを身につけ、日ごろの業務に生かすため、若狭地域自殺対策協議会で考案したチェックシートを活用し、窓口業務に生かす方法のワークと講義を行う。</p>	<p>※3月24日実施予定</p>
<p>こころの面接相談</p> <p>【連携】 臨床心理士</p>	<p>■相談日を設け、公募で申し込んだ相談者に対して、臨床心理士が話を聴き、必要に応じて助言を行った。</p> <p>■広報たかまや乳幼児健診、地域包括支援センターで周知し、参加を募った。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に開催したことによって、相談者が増えたとともに、対象者に応じた支援、及び継続した支援を行うことができた。 ●男性の相談希望がなく、男性の相談には結びついていない。 ●今後は1か月に1回、開催する。

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
自殺予防、こころの健康の普及啓発 【連携】 教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ■新成人に対して、自殺対策のパンフレットを成人式の日配布した。 ■自殺対策強化月間にあわせて、自殺対策のパンフレットとこころの面接相談チラシを世帯配布した。 	<p>【成人式自殺予防パンフレットの配布】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●成人式に自殺予防パンフレットを配布した効果はわからない。 ●20歳のライフスタイルが変わる時期であり、精神疾患の発症の好発年齢に自殺対策や睡眠障害、うつ病に関する情報提供ができた。 <p>【こころの面接相談】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●申込が1名、問合せが1名あった。 ●町内全体に周知啓発する機会となった。 ●世帯配布による周知の効果があるのか、評価方法を考える。 ●今後、自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、こころ（ストレスや睡眠）に関する情報提供を載せたパンフレットを作成し、新聞折り込みに入れることでストレスコントロールの重要性を周知啓発していく。
スマイルベビー（12回） 【連携】 京都府助産師会 アロマセラピスト 子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> ■妊婦・産婦のストレス解消とリラクゼーションを目的に、アロマオイルを使ったハンドマッサージを行った。参加者同士がペアになり、交流を深めながら実施した。 ■15分程度のプチ講座を実施し、妊娠・出産・育児に伴う心や体の変化についてプリントを用いて説明した。 ■個別相談の機会を設けることで、妊婦・産婦が妊娠、育児の過程において生じる悩みや問題について、継続的な相談や支援を実施した。 ■事業の周知は、子育て支援センターにチラシの掲示や、母子手帳発行時、乳幼児健診時にチラシを配付するとともに、家庭訪問や電話相談において必要な対象者に案内した。 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦、産婦、乳児、その家族が参加して集うことにより、同じ状況下にある者同士で課題を共有しやすく、課題解決や不安解消につながった。 ●参加者は妊娠・出産・育児による変化を捉え、育児の見通しをもつことで、問題発生時の対処方法がわかるようになった。 ●ハンドマッサージでは、参加者同士が交流を持ちやすいように、スタッフが意図して声かけを行った。共通の課題や立場にある者同士が気持ちを共有できやすい環境を設定できた。 ●妊娠・出産・産後の心の変化についての関心がまだまだ低いように感じる。産後うつへの傾向やホルモンバランスの変化も含めた講座を検討していく。 ●今後も継続してハンドマッサージや個別相談を実施する。また、プチ講座のテーマにも心の健康を積極的に取り入れ、気持ちが不安定になりがちな時期を乗り越えられるよう支援したい。



リラクゼーション講座



スマイルベビー

(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
運動教室 「特定健診後の健康応援講座 楽しく動いて！やせる講座」 (2回)	■運動に関する講義（減量、サルコペニア、ロコモとの関係）とメタボリックシンドロームや介護予防に効果的で自宅で実践しやすい運動を紹介した。	●自宅で手軽にできる運動を紹介したことで、日常的に実践できそうである。 ●参加者が少ない。
カンタン運動講座 (1シリーズにつき3回 全9回) 【連携】 運動指導士	■例年実施している「さあきっとスリムトレーニング」の新規参加者の開拓や継続参加者の増加を目的に、まずは運動の敷居を低くし、運動を始めるきっかけの場となるように新たに実施した。 ■運動指導士により、運動が苦手、運動が嫌いな方、また運動初心者でも、簡単にできる運動の紹介、運動の効果などの情報提供を3か月コースで3シリーズ実施した。 ① 誰でもカンタンやわらかストレッチ ② 楽しくウォーキング ③ 誰でもカンタン体幹運動 ～おなかまわりすっきり～ ※健康チャレンジ期間にも実施	●紹介した運動が取り組みやすい内容で手軽だったのか、継続して参加する方が多く、運動習慣の確立につながった。 ●誰でもカンタンやわらかストレッチのシリーズでは参加者全員の柔軟性が向上した。 ●健診後の要フォロー者や、特定保健指導対象者の参加が少ない。周知方法について見直しと改善が必要である。
さあきっとスリムトレーニング (全9回)	■減量や体力アップ、腰痛、ひざ痛の予防などを狙ったトレーニング（家庭でできる筋トレ＋有酸素運動）の紹介を実施した。	●今年度から実施したカンタン運動講座により新規者や継続参加者が増加した。 ●健診後の要フォロー者や、特定保健指導対象者の参加が少ない。周知方法について見直しと改善が必要である。 ●成果の評価方法が個人の体力測定にとどまっているため、健診結果等も含めた評価が必要である。
さあきっとスリムトレーニングミニ講座 (栄養以外) (3回/全9回中) 【連携】 福井県国保連合会	■カンタン運動講座（さあきっとスリムトレーニング）の一環で体力測定を2回実施。骨密度測定と脳年齢の測定を1回実施。 ※健康チャレンジ期間にも実施	●体力測定は体力が平均的かどうか、自分の体を知るきっかけづくりになった。 ●運動指導士から個別に専門的なアドバイスを受けることで満足度が高く、運動への意欲向上につながっている。 ●骨密度測定や脳年齢測定はなかなか受ける機会が少なく、関心の高さがうかがえた。 ●自分の体を知るだけでなく、その結果から運動方法を紹介したり、運動の必要性を伝えることができた。自分の体を知ることで健康づくりへの意識が高まった。 ●測定が目的で来る人は、その時だけの参加でその後の運動講座に継続参加している人が少なかった。 ●運動を始めるきっかけづくりとして実施したい。

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>運動に関する情報提供 (有線放送・カレンダー)</p>	<p>■「さあきっとスリムトレーニング」の方法をわかりやすく解説したDVDを有線放送(92ch)で放映した。 ■「家族みんなの健康カレンダー」に、運動を始め、継続させるコツと「さあきっとスリムトレーニング」を紹介する記事を掲載した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●さあきっとスリムトレーニングの周知につながった。 ●自宅で実際に見て運動しているという声も運動講座参加者から聞かれた。 ●実際に講座に来られない人にも運動方法を紹介できた。 ●幅広い世代に手軽に情報を伝達しやすい。</p>
<p>運動講座 「あなた専用のレベル別スリムトレーニング!」 (3回)</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運動指導士による個別指導で提供した。 ■第1回 基本的な「さあきっとスリムトレーニング(以下スリトレ)」を体験し、自己評価してもらおう。その他体格の測定とアンケートを行い、これを元に、講師が対象者に適した運動強度のスリトレの実践方法について個別指導を行う。 ■第2回 1日目で処方したレベルの運動強度が適しているか確認する。適していない場合は処方の修正を行う。またスリトレが正しく行われているかも確認し、必要に応じて正しいフォームを指導する。 ■第3回 計測と成果の確認・継続への支援を行う。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●運動により減量目標が達成できた者0人、体重減少した者1人、腹囲減少した者3人。 ●自分に合った運動習慣が定着した者4人。 ●個人にあった運動強度のスリトレを提案し、数週間の実践後、本人の感想をもとに効果とフォームの確認を行った結果、その人に合った効果のある運動を提供することができた。 ●体重減少がみられた者は少なかったが、腹囲の減少が見られた。 ●3か月間支援することで、運動習慣の定着化が図れた。 ●年末年始をはさんだことで、モチベーションはあっても、現実的に実践することが難しかった。 ●2か月に1回程度で、この講座を持つ予定にしていたが、時間的に難しかった。次年度は、健診の上半期、下半期の受診者を対象に実施する。</p>



さあきっとスリムトレーニングミニ講座
体力測定



ファミリーウォーク&運動のプチ講座

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>ファミリーウォーク&運動のプチ講座</p> <p>【連携】 教育委員会 子育て支援センター 保育所 運動指導士</p>	<p>■「健康ウォーク」に親子で参加できるファミリーコース(2.0km)を設置し、子育て中の親と子どもと一緒に運動する機会を提供した。ウォーキングコースの途中にはシールポイントを設置し、親子で楽しく歩けるように工夫した。</p> <p>■ウォーキング後には、運動指導士と保育士が中心となり、親子ふれあい遊びを実施し、健康づくりや運動に取り組むきっかけとなるよう働きかけた。</p> <p>■参加賞を地元の店の協力を得て作った野菜ゼリーとし、野菜を食べることを推奨するシールを貼って配布した(子どもだけでなく保護者にも配布)。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●健康ウォークの中にファミリーコースを設置することで、子育て中の親子やその家族の参加があった。親子ふれあい遊びでは保育士3名の協力もあり、保育所入所児の反応が良く、楽しく運動することができていた。</p> <p>●終了後のアンケート結果では、「これからもお子さんと一緒に体を動かしたいと思う」と回答した保護者が96%となっており、親子を通じて運動の必要性や楽しさを感じてもらうことができた。</p> <p>●ファミリーウォーク終了後にも一部の保育所で同様のふれあい遊びを実施し、楽しく運動する機会を継続して提供することができた。</p> <p>●参加者数名からは、親子ふれあい遊びは、もう少し小さい年齢の子どもでも参加できる内容であればよいという意見があった。</p> <p>●今後も継続して健康ウォークと合同開催したい。親子で取り組む運動の機会を提供するとともに、健康チャレンジ期間にあわせ、運動だけでなく野菜の取り組みについても推奨していけるように内容を設定したい。</p>

(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>愛煙家座談会 (1回)</p> <p>【連携】 JT 若狭高浜観光協会 まちづくり課 佐伎治神社</p>	<p>■愛煙家座談会を実施し、喫煙者らでたばこへの思いやたばこの害などを学習した。活動内容について話し合った。</p>	<p>●高浜式年大祭において、携帯灰皿とゴミ袋を配布し、愛煙家座談会の活動周知の機会になった。</p> <p>●様々な活動を通して、受動喫煙防止に関する関心が高まっている。</p> <p>●愛煙家座談会の活動自体が、ユニークで多くの人の関心を引いており、受動喫煙防止の取り組みなどは、全町的な取り組みとなっている。</p> <p>●喫煙者の参加が増えない。</p>
<p>愛煙家登山</p> <p>【連携】 JT 若狭高浜観光協会 まちづくり課</p>	<p>■ドコイコ! ナニシヨ! ミニツアー! と共催。</p> <p>■チラシで広報した。</p> <p>■若狭富士 青葉山の初心者向けのコースを登山し、頂上で昼食、頂上と下山後に喫煙可とし、たばこを吸わない時間をつくった。下山後は、運動インストラクターによる軽い体操(ヨガ)を実施した後、甘味処にて COPD のミニ講座を実施した。</p> <p>※健康チャレンジ期間に実施</p>	<p>●参加者は今回初めて COPD の話を聞く機会や運動インストラクターによる運動の機会を得た。</p> <p>●愛煙家以外の参加者もあり、つながりができた。</p> <p>●登山が時間禁煙のきっかけとなった。</p> <p>●参加者が少ない。</p>

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>受動喫煙防止と喫煙マナー向上の啓発</p> <p>【連携】 若狭高浜観光協会 町内たばこ販売店 JT 鳥居浜観光協会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■「愛煙家座談会」とタイアップして実施。 ■高浜式年大祭で喫煙場所の設置と喫煙マナー3か条をプリントした携帯灰皿を配布し、境内への吸い殻のポイ捨て防止を呼びかけた。 ■夏季に和田浜海水浴場での喫煙場所を設置した。 ■鳥居浜観光協会から鳥居浜海水浴場での喫煙場所設置の依頼を受けて、協力した。 ■夏のイベント「漁火想」に参加して、海浜の環境美化活動を観光客によびかけた。合わせて、喫煙マナー3か条をプリントした携帯灰皿とゴミ袋を配布した。 	<ul style="list-style-type: none"> ●これまでの高浜式年大祭より、境内に落ちている吸い殻の数が少なかったと宮司に言われた。 ●神輿の担ぎ手の多くが携帯灰皿を持って、巡行していた。 ●「漁火想」において、来場者の多くに周知啓発できた。特に若い世代へ啓発することができた。 ●海水浴場の分煙活動が今年度1箇所増えた。 ●平成26年度のイベントにおいて、分煙場所を設置したいという相談が入った。(平成26年7月開催の音楽イベント) ●高浜式年大祭で、大々的に町民に周知できた。 ●イベントでの分煙の意識が主催者に広がっている。 ●海水浴場での分煙の意識が地区の観光協会でも広がっている。
<p>禁煙講座 「いつかやめる時のためのたばこ講座」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■厚生労働省が出している「禁煙支援マニュアル(第2版)」を活用し、来年度、健診の事後指導で実施する喫煙者への指導のための、プレ的な場として「禁煙支援マニュアル」の中の短時間支援に沿ったプログラムで構成した健康講座を実施した。 <p>(内容)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 禁煙のための知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙の重要性を伝える ・禁煙のための解決策を提案する。 2. 禁煙への自信がつく支援 <ul style="list-style-type: none"> ・実際にやめた人の事例の紹介 <ul style="list-style-type: none"> ■町有線放送にて周知し、募集を募った。 	<ul style="list-style-type: none"> ●実施後アンケートにおいて、参加者全員が、講座の参加前と比べて、禁煙することへの抵抗感が「とても」または「少し軽減した」と回答した。 ●禁煙の意思については、「1か月以内になりたい」が2名、「6か月以内になりたい」が2名であった。 ●昨年、一昨年より参加者が倍に増えた。講座内容について、禁煙を全面に出さず、禁煙治療についての情報提供としたことで参加者にとってハードルが低くなり参加しやすかったのではないと思われる。 ●来年度は講座を一旦廃止し、特定健診受診者の事後指導において、喫煙者に「禁煙支援マニュアル」短時間支援という形で情報を提供し、まずは啓発を実施していく。 ●広報たかはま等でシリーズを組み情報提供を行っていく。



愛煙家登山



禁煙講座
「いつかやめる時のためのたばこ講座」

(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 (広報、カレンダー)	<p>■ 広報たかまはまにお酒の正しい飲み方に関する記事を掲載した。 (内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食べながら適量をゆっくり飲む・強いお酒は薄めて飲む・きりなく長く飲まない ・ 無理強い、いっき飲みは禁止・未成年者には絶対にすすめない <p>■ 「家族みんなの健康カレンダー」にお酒と休肝日のメリットに関する記事を掲載した。 (内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ お酒の適量 ・ 肝臓をいたわるお酒の飲み方 ・ 自分の休肝日をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高浜式年大祭がある月に、未成年の飲酒禁止、大人が未成年に飲酒をすすめることへの禁止のよびかけを行うことができた。 ● イベントや祭り、集会など飲む機会が増える時期を狙っての事前の広報は、タイムリーであり効果的であったと思われる。 ● 10か条がリニューアルされ、週に2回という具体的な休肝日の目安も周知していくこととなったため、2日の休肝日が必要な理由などを肝臓をいたわる側面からも伝えていく。 ● 計画策定にかかるアンケート調査では、未成年者の飲酒の問題も明らかになってきているため、夏休みなどの時期を狙っての周知、子ども自身への広報の方法も養護教諭等とともに検討していく。

(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、管理栄養士が媒体を用いて、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>	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯磨きの方法だけでなく、う歯を誘発する要因や間食の摂り方について具体的に情報提供することができた。また、歯磨きの際の声かけやスキンシップについても話をする事ができた。 ● 同育児相談内で、子育て支援センターからのふれあい遊びの時間を設けている。そのなかでも楽しく歯磨きができるような方法や歌の紹介など、虫歯予防と関連した遊びの提供を検討していく。 ● 虫歯予防は歯磨きだけでなく食生活と密接に関連するため、今後も虫歯予防教育を実施していく。
1歳6か月健診個別ブラッシング指導 (6回) 【連携】 歯科衛生士	<p>■ 1歳6か月健診を受診した親子に対して、歯科衛生士が子どもの歯の状態を確認し、個別(5~6人のグループ)にブラッシング方法等について指導した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 個別(5~6人)に分かれて指導したため、具体的でより細かい指導を行うことができた。保護者のブラッシング技術の向上や、虫歯になりやすい箇所や食事について情報提供することができた。 ● 歯科衛生士から指導があることで、より専門的で効果的な情報提供を行うことができた。 ● 1歳6か月健診から3歳健診までに虫歯が急増する傾向があり、改善がみられない。 ● 指導内容や、歯科教育の指導時期について再検討する必要がある。

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 【連携】 福井県健康増進課 歯科医師 子育て支援センター</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子育て支援センター事業である親子あそび講座「わんぱくキッズ」に参加した保護者を対象に講話を行った。 ■ 事前にアンケートを実施し、歯科についてのニーズの調査を行い、その結果に対して歯科医師が回答する形で講話を行った。 ■ 保健師から福井県と高浜町の歯科保健の状況(虫歯保有者率、歯科検診受診率)等についても合わせて説明した。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 事前にアンケートを実施し、保護者のニーズを把握してから具体的な情報提供をしたため不安解消につながった。 ● 子どもだけでなく、大人にも共通する歯のケア方法や、家族で歯を守るために取り組むべきことなどを考えるきっかけとなった。 ● 様々なケア用品や情報が存在しているなかで、正しい知識や必要なケアについて知る機会となった。 ● 歯科医院受診者からみえる、虫歯や相談内容の変化についても話してもらったことで、最近のむし歯の傾向を伝えることができた。 ● 食生活改善推進員より、手作りおやつ提供とそのレシピを配布した。そのレシピの裏面を利用して、野菜と歯の健康、間食の取り方について情報提供できた。 ● 昨年同様、事前アンケートの質問に答える形をとったが、講話後の意見交換はあまりみられなかった。講話だけでなく、可能な限り親子参加型の教室として、積極的な参加を促したい。 ● 親子そろっての参加がほとんどのため、大人向けの講話だけでなく、子どもへの介入を含めた講座内容の検討をし、楽しく、主体的に歯の健康を守る取り組みが実施できるとよい。



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
特定保健指導 初回面接 「脳と心臓を守るために、あなたにできること」 (10回) 【連携】 健康づくり推進員 在宅保健師	<ul style="list-style-type: none"> ■ 検査結果を見ながら、自分の健康レベルを確認、動脈硬化のリスクを認識してもらい、内臓脂肪対策の有効性についての理解を促した。 ■ 自分自身の生活を 24 時間のタイムスケジュールとして記入し、運動不足、食べすぎなどを実感してもらって、生活習慣を振り返る機会とした。 ■ 効果的に内臓脂肪を減らすためのツールとして、体重記録表の活用をすすめた。 ■ 現在の体重から 5%の減量を目標とした。 ■ 体重 5%の減量の目標を実現させるために、食事と運動の行動目標一覧の中から、できそうなことを自分自身の行動目標として選択し、宣言書に記入した。 ■ 取り組みの継続状況を確認するため、講座 1 か月後にアンケートはがきを送付。返信内容に基づき必要に応じて支援を行った。 ■ 健康づくり推進員が、記入作業のサポートを行った。 ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定保健指導対象者（積極的、動機付け）122名のうち、初回面接実施者 106名、実施率 87%。 ● 1 か月アンケート、6 か月アンケート、次年度の健診結果で効果を見る。 ● テキストを用いたことで、分かりやすく行動目標を設定することができた。 ● 保健指導実施者が変わっても一定レベルで初回面接を実施することができた。 ● 初回面接実施後、1 か月、6 か月のアンケートで行動目標の実施率や内容を振り返る必要がある。
体重記録表 (特定健診時配布) (11 会場) 【連携】 在宅保健師	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健診当日に受診者全員に体重記録表を配布。 ■ 特に特定保健指導対象となる可能性の高い方には、減量の必要性と同時に体重記録表のつけ方について説明し、初回面接までの 1 か月間はかって記録するようすすめた。 ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 体重のセルフモニタリングの方法を知ること、自ら生活習慣を見直し、改善することができてきている人がいる。 ● 体重記録をつけることで健診 1 か月後の初回面接時には、既に減量へのモチベーションが上がっている。
体重記録表 (カレンダー・ 広報による情報 提供)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 「広報たかほま 12 月号」と「家族みんなの健康カレンダー」に正月太り対策として体重を計ることをすすめる記事を掲載した。 ■ 町ホームページで「体重記録表」を配布している。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体重の増えやすい時期にタイムリーな情報提供を行うことやホームページで手軽に記録表を入手出来ることで、住民全体に体重を計ること、記録することが啓発できた。



特定保健指導 初回面接
 「脳と心臓を守るために、あなたにできること」

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 高浜町地域医療 サポーター 住民課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 受診勧奨では、前年度に引き続き KAP 調査で確認された受診行動に影響する知識の普及を図った（検診希望調査票配布時のチラシ、健康づくり推進員研修内容、未受診者への勧奨通知、広報等）。 ■ 個別検診においては、受診期間を区切り、また医療機関の予約状況を提示することで、未受診率の低下をはかった。 ■ はまなすマラソンで、がん検診の PR を実施した。 ■ 女性限定検診 1 回・お忍び検診（漁協）1 回・日曜検診 1 回の実施。 ■ 集団検診申込者全員に大腸がん検診容器を発送し勧奨。 ■ 地域医療サポーターが検診 PR の DVD を作成（保健課協力）→ 申込書配布時期に有線放送で放映。 ■ 40、50 歳代の乳がん検診受診者増加に向けた勧奨（個別通知）を行い、健康づくり推進員の研修会でも乳がん検診自己触診用グローブを配布。 ■ 乳がん・子宮がん検診受診者に、周囲の人への勧奨を依頼（パンフレットと協力謝礼の粗品配布）。 <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● がん検診受診率が全体としては今年度も継続してアップしたことで、がんの早期発見につながった。また、受診勧奨だけではなく、がんに関する情報提供を行うことで、「がん」という疾患についての理解を深める機会となった。 ● 受診勧奨が、地域医療サポーター、医師等多方面からのアプローチとなった。 ● 大腸がん検診については、集団検診受診者に容器を配布することを 4 年間続けてきたことで、他の検診と一緒に手軽に受けられる検診として定着してきた。 ● KAP 調査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・効果的な受診勧奨が出来た ● PDCA サイクルを進めて行くことで、継続して受診率の向上がみられた。 ● 40、50 歳代の乳がん検診受診者は、他の検診と比べて大きな伸びはなかった。 ● 精密検診受診率の低さと、把握方法の改善が進まない点、40、50 歳代女性の乳がん検診受診者の増加につながらなかった点、個別検診の未受診率の高さ、集団検診においても申し込んだが未受診であった者の割合が前年度より増えている点が課題である。 ● 精密検査結果の把握体制については、来年度福井県・検診業者で改善予定。今年度の乳がん検診の勧奨を分析し、来年度より開始する 60～64 歳への介入の参考とする。個別検診の未受診率に関しては、申込みの段階での誤解の解消も必要と思われる。検診全体においても、申し込んでいても未受診の者の割合が増加してきているので改善を図る。

乳がん受診勧奨のチラシ



はまなすマラソンでの検診 PR

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・長寿健診受診勧奨</p> <p>【連携】 健康づくり推進員 住民課 在宅保健師</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 検診申込み前に、国保加入者にパンフレットを同封した勧奨通知を行った。 ■ 検診申込調査票の記入方法用紙に受診勧奨文を追記した。 ■ 前半の集団健診を申し込んだが未受診の人には、封書にて後半の健診希望日を調査した。 ■ 集団健診期間終了後に、集団健診の申込をしていたが未受診者に対し、個別健診を案内通知した。 ■ 前年度受診者には前年度の受診データが記載された問診票とパンフレットを発送した。 ■ 2～3年前に受診したことがある人に、受診勧奨通知とパンフレットを送付した。 ■ 医療機関で受けると答えた人には通知でデータ提供を依頼した。 ■ はまなすマラソンで、健診 PR を実施した。 ■ 女性限定検診1回・お忍び検診（漁協）1回・日曜検診1回を実施した。 ■ 広報たかはま、有線放送で受診勧奨を実施した。 ■ 集団検診終了後、個別健診未受診者に対して、電話で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"> ● 前年度より受診者数は若干増加した。 ● 受診率が伸び悩んでいる。 ● 60歳代の重点的な受診勧奨で、受診率向上を目指す。
<p>頸動脈エコー検査・結果説明会（3回）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 対象者に個別通知し、検査を希望する者に対し、頸動脈エコー検査を実施した。 ■ 検査約1か月後、結果説明会として結果表や写真の見方の説明。また、これ以上動脈硬化を進行させないための食事や運動に関する生活習慣の改善方法の提案を行った後、参加者自らが今後実施しようと思う事柄について目標の設定を行った。また、CKD（慢性腎臓病）についての情報提供を行った。 <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 継続支援が困難である特定保健指導「積極的支援」対象者が検査を受け、結果説明を聞き、行動変容のための大きな動機づけになった。 ● 初回面接拒否の方が検査を受診し、結果説明会参加した。こちらから支援を強いることなく、フォロー出来た。 ● 効果については、来年度の健診結果で確認する。 ● 個別健診受診者のフォローの場となった。 ● 血圧、脂質異常、血糖値異常で精密検査領域の者で、病院受診に対して拒否的な者が検査を受診したことで病院受診できている。 ● これまで情報提供のみであった、特定保健指導対象外となる、やせでデータ異常であった者のフォローの機会となった。

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
脳ドックの実施 【連携】 住民課	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自覚症状のあらわれない脳卒中などの脳の病気の危険因子を発見し、早期治療を行うため、従来行っていた人間ドックの費用助成に加えて新たに脳ドックの費用助成を実施した。 ■ 高浜町国民健康保険に加入している指定年齢（40・45・50・55・60・65歳）の方 ■ 定員10名 ※健康チャレンジ期間にも実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 受診者6名のうち、4名は経年的に健診を受診している方であったが、残り2名は、初受診者であり自身の健康状態を知る貴重な機会となった。 ● 検査の結果、要医療、要精密検査となった方を確実に医療機関受診に結びつけることが出来た。 ● 定員割れしたことから、広報や周知の方法を見直すとともに、指定年齢や受診条件など対象者の見直しが必要である。
高血圧教室 「特定健診後の健康応援講座 薬を飲まずに高血圧を下げる講座」 （2回） 【連携】 和田診療所	<ul style="list-style-type: none"> ■ 特定健診受診者で、血圧の上がり130以上、下が85以上の人を対象に、2日で1コースの医師及び管理栄養士による血圧に関する正しい知識の提供並びに血圧を下げるために自分自身で実践できる方法探しを行った。 ■ 医師による血圧の病態についての講義（1日目） <ul style="list-style-type: none"> ・ 血圧に関する正しい知識と情報の提供 ・ 正しいセルフケア行動をとるための動機付け ・ 家庭血圧の測定方法の実際 ・ ワールドカフェ方式によるグループワーク ■ 2日目の栄養に関しては、40ページを参照。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教室実施後、3か月後（平成26年3月、6月実施予定）にねらいが達成できているかアンケートにより評価する予定。 ● 血圧に関する正しい知識を提供することで、誤った知識などを正すことができた。 ● 家庭血圧測定の重要性の認識がされた。 ● 動機付け、積極的支援の血圧が高い人の参加は少ない。



頸動脈エコー検査・結果説明会



高血圧教室「特定健診後の健康応援講座 薬を飲まずに高血圧を下げる講座」（医師）

(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 町立小学校 青郷公民館 内浦公民館 町内スーパー たかチャレ推進委員</p>	<p>■「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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●小学生が取り組むことで、家族ぐるみで健康づくりについて考えるよい機会となった。</p> <p>●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。さらに、再度全作品を掲示したことで、親子で作品を見に来る児童らもみられた。</p> <p>●ポスターを活用し、カレンダーで啓発を行ったことは、10 か条だけでなくカレンダーの認知を深め、ひいては保健事業の周知にもつながった。</p> <p>●応募数が例年にも増してさらに増加した。</p> <p>●審査期間を数日設けたことで、多人数の人が審査に参加できた。</p> <p>●保健福祉センターで表彰式を行なったことは、コンクール自体の位置づけをあげ、これがさらに次年度たくさんの児童の応募につながるのではないかと思う。</p> <p>●1 月中も展示したことで、多くの人に見てもらえることができた。</p> <p>●例年スーパーや公共機関でポスターを展示しているが、ドラッグストアや飲食店など条の啓発に関係する他の商店へも広げ、保健課での表彰と合わせてそのお店での独自の表彰などもできると良い。</p> <p>●親子が心身ともに健やかになれ、かつ魅力のある賞品を検討したい。</p>
<p>子どもの健康づくり 10 か条の検討</p> <p>【連携】 小中学校養護教諭 学校栄養教諭 保育所長 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>■平成 24 年度に検討を始めた子どもの健康づくり 10 か条と乳幼児、小中学生のキャッチコピーについて、各組織で確認、修正を行った。</p> <p>■子どもの健康づくり 10 か条を完成させた。</p> <p>■第 2 次たかはま健康チャレンジプランにおける「子どもの健康づくり検討部会」において発表した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●子どものたかはま健康づくり 10 か条の活用方法について、それぞれの機関が考案している。</p> <p>●今後、高浜の子ども達の健康づくりについて 10 か条を軸にすることで、各機関が専門性を発揮し、連携しつつ取り組む基盤を作ることができた。</p> <p>●平成 26 年度は、10 か条の周知啓発に力を注いでいく。</p>

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>広報たかはま、新聞折込みチラシ、ホームページにおける周知</p> <p>【連携】 政策推進室 まちづくり課 福祉課</p>	<p>■ 広報たかはまや町ホームページ、新聞折込み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、新聞折込みチラシを活用し、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>	<ul style="list-style-type: none"> ● たかチャレ推進委員が、広報たかはまや広告チラシをそのまま、あるいは自分の企画にあった形で編集して活用した。 ● 企画で活用した際に、「(チラシ等を)見たことはあるがよく中身は分からない」という方も多かったが、委員による説明や企画で使用されたことで、たかチャレの活動への理解や健康づくりの実践につなげることができたと委員が実感するなど、より活用の頻度・効果があがっている。 ● 広報たかはまでは、健康チャレンジ期間だけでなく、年間通して健康づくりの情報を伝えることで、〇〇週間・月間などとあわせたタイムリーな情報提供、また「野菜」に関すること以外の 10 か条についても広報周知ができた。 ● いろいろな広報媒体を使うことで、より多くの住民に広報できる。 ● 各広報媒体のターゲットや目的、広報のタイミングや内容について、年度初めに計画したことで、タイムリーに伝えたい情報を分かりやすく周知・啓発できたのではないかと思う。(例: 広告チラシは、たかチャレの活動(野菜の効能や委員企画等)に特化する等) ● ホームページの更新・充実が日々の業務に追われてつい後回しになり難しい。 ● 簡潔で分かりやすい表現や、情報を集約して掲載するよう心がけたが、それでもボリュームが大きくなりがちである。 ● 今年度と同様、どの媒体をどのように活用するかを計画し、効果的な広報を実施する。
<p>公用車を活用した啓発</p> <p>【連携】 役場各課 教育委員会 公民館 給食センター 和田診療所</p>	<p>■ 健康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>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。

取り組み・事業	取り組み内容等	効果・振り返り等
<p>のぼりを活用した啓発</p> <p>【連携】</p> <p>町内スーパー</p> <p>町内飲食店</p> <p>町内企業</p> <p>瑞祥苑</p> <p>住民課</p> <p>総務課</p> <p>和田診療所</p>	<p>■町内 10 か所に「9月～11 月は健康チャレンジ期間」の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」ののぼりを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も実施</p>	<p>●人の出入り等が多い場所などに設置したため、多くの人の目に触れる機会となり、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>野菜マスコットの作成・着用による周知・啓発</p> <p>【連携】</p> <p>たかチャレ推進委員</p> <p>役場各課</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マスコットを昨年に引き続き作成した。</p> <p>■健康チャレンジ期間中にたかチャレ推進委員を中心に役場や観光協会、JA・岬工業職員、老人クラブ事務員等が上記の野菜マスコットを着用した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●役場や観光協会、JA・岬工業の職員、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マスコット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・岬工業等は、相手側からマスコット着用の申し出があった。</p> <p>●健康チャレンジ期間終了後にも着用を続けてくれている人も多い。</p> <p>●たかチャレ推進委員が普段の生活のいろんな場面や企画で着用することで、住民へ「野菜を食べる」ことをPRできた。</p> <p>●たかチャレ推進委員が同じマスコットを着用することで、たかチャレのPRや委員同士のつながりの醸成ができた。</p>
<p>野菜缶バッジの作成・着用による周知・啓発</p> <p>【連携】</p> <p>たかチャレ推進委員</p>	<p>■たかチャレ推進委員にデザインを依頼し、缶バッジを作成した。</p> <p>■健康チャレンジ期間中に、たかチャレ推進委員を中心に、その所属員にも缶バッジを着用してもらった。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</p>	<p>●たかチャレ推進委員が普段の生活のいろんな場面や企画で着用することで、住民へ「野菜を食べる」ことをPRできた。</p> <p>●たかチャレ推進委員が同じバッジを着用することで、たかチャレのPRや委員同士のつながりの醸成ができた。</p> <p>●健康チャレンジ期間終了後にも着用を続けてくれている委員がいる。</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】</p> <p>たかチャレ推進委員</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、推進委員宛の「たかはま健康チャレンジNEWS（たかチャレや野菜のチカラ、10か条も掲載）」を発行した。</p> <p>■たかチャレ推進委員の企画に協力し、「野菜博士2013」テキストを作成し、委員に送付した。</p> <p>※健康チャレンジ期間にも実施</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> <p>●野菜博士テキストの内容を活用した委員の取り組みも多く、委員が自ら野菜の魅力や効能等についてPRできる機会が増えた。</p>

2. 関係機関・団体等の取り組み

1) 取り組みの状況

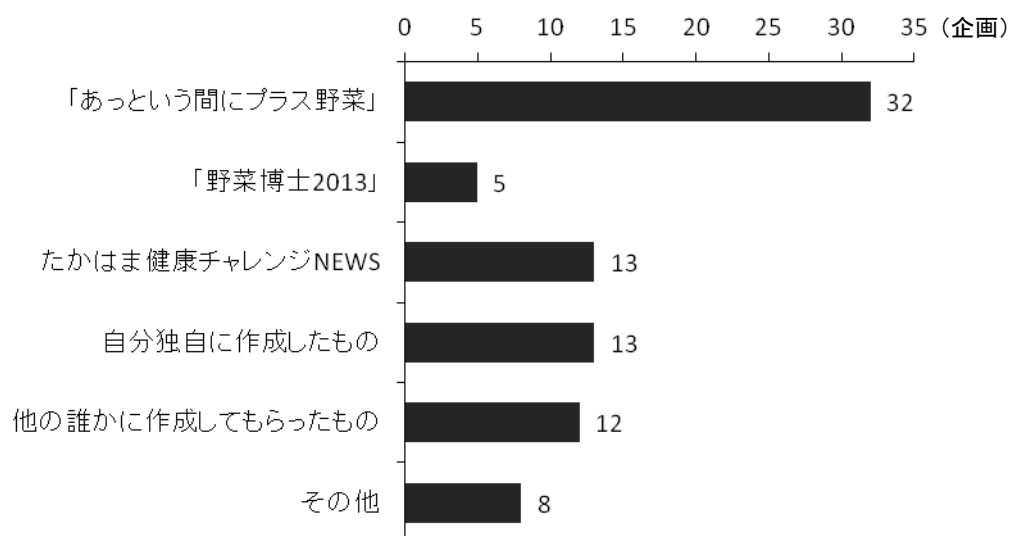
たかチャレ推進委員会の活動を軸とし、様々な関係機関・団体において、第2条「3食に野菜を食べる」ための企画をはじめ、10か条を取り入れた健康づくりの事業が推進されており、高浜町内で「たかはま健康づくり 10か条」や「たかはま健康チャレンジプラン」を踏まえた様々な健康づくりが展開されています。

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、個人をはじめ、育児、料理、手芸などのサークル、スーパーやコンビニエンスストア、飲食店などの商業関係者、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関係団体、事業所、養護教諭部会や保育所代表、庁内各課など、様々な関係機関・団体が参加しています。今年度からは、飲食店が新たに推進委員に加わり、第2条「3食に野菜を食べる」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。

取り組みの推進にあたっては、昨年度に委員会合同企画で作成した「あっという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」や委員が企画の一つとして作成した「野菜博士 2013～野菜好きになるためのテキスト～」、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の「たかはま健康チャレンジNEWS」、他の委員に作成してもらった資料などを活用しながら行っています。特に、「あっという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」を資料として使用した企画が多かったですが、委員が作成した「野菜博士 2013～野菜好きになるためのテキスト～」や他の委員に作成してもらった資料を使用した企画がそれぞれ10企画以上もあることから、ここでも委員同士が協力し合いながら企画を推進していることがわかります。

【企画の推進で使用した資料の状況】



なお、第2条「3食に野菜を食べる」ための企画では、「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、野菜の企画以外で、運動の習慣化や健康な歯を維持するための取り組みや生活習慣病に関する情報提供などの健康づくり活動も行われています。

このように、たかチャレ推進委員会で活動していく中で、健康づくりに対して関心をもつようになり、野菜以外の取り組みを各自・団体に積極的に実践するようになったことがわかります。

関係団体等の取り組みの状況

第5条「1週間 150分以上、自分にあった運動をする」を踏まえ、老人クラブでは、輪投げの講習会を開催するとともに、平日毎日輪投げの練習する場を設置することによって、冬場の運動不足の解消に取り組んでいます。また、グランドゴルフやソフトボール、ゲートボールの初心者講習会を開催することにより運動するきっかけづくりを行っています。

また、子育て支援センターにおいても、フラダンスなどで親子で楽しく体を動かすきっかけづくりに取り組んでいます。

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、第2条「3食に野菜を食べる」ための企画以外にも、歯みがき指導や心の健康教室、アルコールやタバコの指導を行うとともに、高度肥満児の保護者に対して面談するなど、様々な取り組みが行われています。

また、給食だよりや保健だよりなどの配布物等を通じて、子どもだけでなく保護者への健康づくりに関する情報提供を積極的に行っており、家族を視野に入れた健康づくりを展開しています。

庁内各課の取り組みの状況

特にまちづくり課や各公民館、総務課、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、「野菜を食べる人を増やす」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引き続き展開されています。（口腔ケアにて第8条の啓発や、教育委員会主催の健康ウォークで10か条に関係するクイズの出題、中央図書館での健康をテーマにした特集コーナーの設置等）

さらに今年度から総務課が委員会に加わったことで、職員から職員へ10か条のPRが行われたり、野菜マスコットの着用を通して、役場職員全体の「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」に関する意識醸成が進んだと感じます。

たかチャレ推進委員会 OB・OG 等による取り組みの状況

これまでプランの策定やたかチャレ推進委員会に参加していた個人による健康づくりの活動も引き続き町内の各地で実施されています。また、今年度の野菜企画にも協力・参加するOB・OG等も見られ（野菜マスコットの作成や野菜博士の講座への参加等）、委員を離れても委員会で強化された住民同士または住民と行政のつながりは、なくなることなく継続されていることがわかります。またOB・OGからは、「たかチャレの活動とつながれて楽しい。広報などでも注目して話題にしている。」といったうれしい感想が聞かれます。それだけ委員会の活動が、「楽しくて、ためになる。また参加したい。」と思えるものであり、それが継続した健康づくりにつながっていると考えられます。

たかチャレ推進委員以外の取り組みの状況

たかチャレによる「野菜を食べる人を増やす」取り組みの町全体への広がりや成果を見聞きして、推進委員以外の個人や飲食店などが「にぎりこぶし1つ分サラダ」の販売を行ったり、「ランチバイキング」の際に、「野菜を食べよう」ののぼりの貸し出しや第1条・第2条の説明を掲載した「野菜のチカラ」のチラシ提供の希望がありました。これは、たかチャレの活動が一般の方を動かし、その方がまたさらにたくさんの住民の心と体を動かすという、たかチャレの力と広がりを感じる取り組みとなりました。

視察の受け入れや研修会などでの報告を通じて高浜町の健康づくりの周知

「たかはま健康チャレンジプラン」の計画期間に、国をはじめ、県内・県外からの多くの視察を受け入れるとともに、研修会や学会などを通じて、高浜町の健康づくりの取り組みを積極的に周知してきました。特に、本年度は、健康づくりの取り組みが多くのところで紹介されました。

平成 26 年 3 月現在

	依頼団体名または発表学会名	内容
平成 22 年 9 月 30 日	永平寺町健康増進計画策定委員会	視察のため来町
平成 22 年 10 月 5 日	愛知県犬山市国保運営協議会	視察のため来町
平成 22 年 11 月 18 日	永平寺町議会	視察のため来町
平成 23 年 11 月 11・12 日	第 51 回全国国保地域医療学会	学会発表
平成 24 年 7 月 4 日	美浜町健康づくり推進委員協議会 WG 部会	美浜町にて講演
平成 24 年 10 月 5・6 日	第 52 回全国国保地域医療学会	学会発表
平成 24 年 10 月 12 日	大分県市町村（国保による保健活動先進地視察研修）	視察のため来町
平成 24 年 11 月 24 日	東海北陸消化器集団検診学会	学会発表
平成 24 年 11 月 27 日	福井県	わが町健康づくり推進プロジェクト研修会で発表
平成 25 年 3 月 9 日	福井県看護協会	保健師研修会で発表
平成 25 年 3 月	全国市町村保健師協議会	地域保健活動事例集に掲載
平成 25 年 3 月	第 3 次元気な福井の健康づくり応援計画	事例集に掲載
平成 25 年	厚生労働省	平成 25 年度版厚生労働白書に掲載
平成 25 年 7 月 11 日	愛知県国保連合会	専門職研修会で発表
平成 25 年 8 月 29 日	全国健康保健中央会	第 30 回健康なまちづくりシンポジウムにて発表
平成 25 年 10 月 4・5 日	第 53 回全国国保地域医療学会	学会発表
平成 25 年 10 月 31 日	宮崎県串間市国保運営協議会	視察のため来町
平成 25 年 11 月 14 日	石川県志賀町国保運営協議会	視察のため来町
平成 25 年 12 月	厚生労働省健康局	受診率向上についてのインタビュー
平成 26 年 2 月	北陸公衆衛生学会	学会誌に寄稿

2) 今後期待される取り組みの方向性について

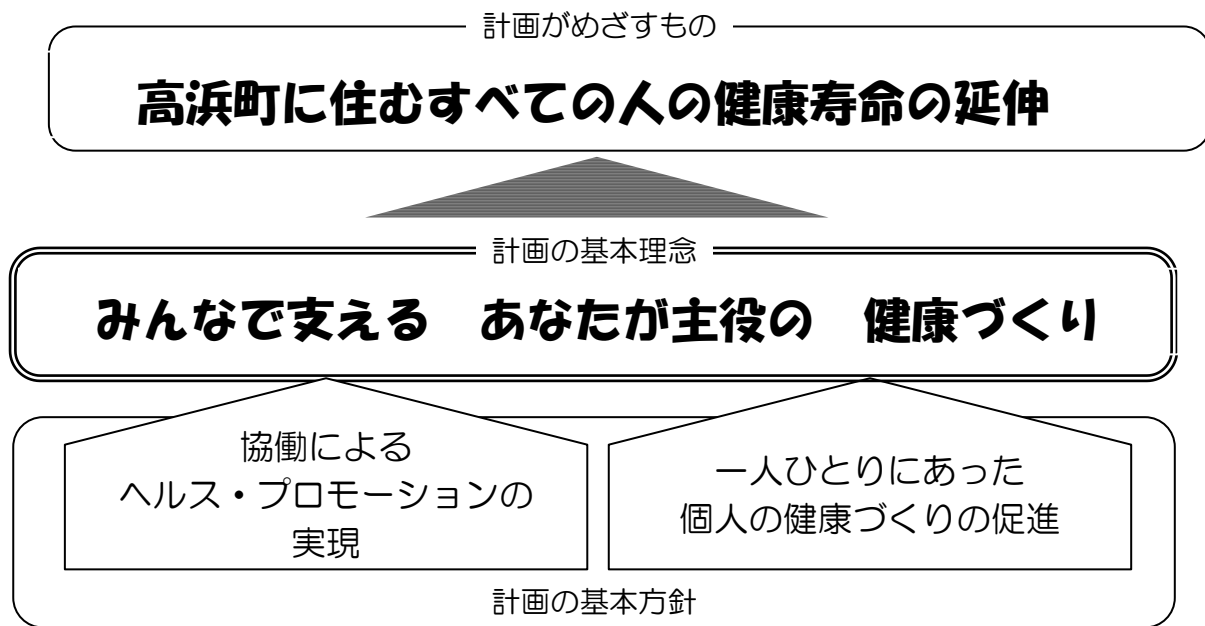
たかチャレ推進委員へのアンケートにおいて、今後自分自身あるいは団体で実施する(したい)取り組みについて尋ねたところ、「食生活」に関する取り組みについては、野菜に関係した取り組みだけでなく、減塩や間食、食事のバランスなどへの高い関心が見られました。また、「食生活」以外では、「運動」や「体重」、「ストレス解消」の順で取り組んでみたいと考えています。特に、運動については、手軽で継続できる運動をはじめめる機会を望んでいます。

このように、「野菜」摂取の習慣化だけでなく、栄養・食生活や運動・身体活動、休養・こころの健康などの健康分野の取り組みへの関心も高まっており、「(行政の施策・事業による)個人の健康づくり」と「健康を支え守るための社会環境づくり」を調整し、メリハリのある健康づくりを町内で戦略的に展開していくことが重要となります。

3. 今後の取り組みについて

平成 25 年度は、「たかはま健康チャレンジプラン（以下、第 1 次計画）」の最終年であり、平成 26 年度からは「第 2 次たかはま健康チャレンジプラン（以下、第 2 次計画）」がスタートします。

この第 2 次計画では、第 1 次計画がめざしていた「高浜町に住むすべての人の健康寿命の延伸」と基本理念「みんなで支える あなたが主役の 健康づくり」を継承しつつ、基本方針を「協働によるヘルスプロモーションの実現」と「一人ひとりにあった個人の健康づくりの促進」と設定しました。



この 2 つの基本方針について説明するとともに、これまでの 5 年間の振り返りを整理すると以下の通りになります。

●これまでの5年間の振り返り●

基本方針「協働によるヘルスプロモーションの実現」に向けて

ヘルス・プロモーションとは、『人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス（過程）』と定義されています。この考え方は、健康を単に病気でない状態ととらえるのではなく、毎日の生活を心豊かに過ごすために、自らが健康をつくりだしていくという積極的な考え方です。

健康づくりは、個人が生活習慣を見直して改善していくことが基本であり、個人の努力だけで継続していくことは非常に難しいものです。

そのため、これまで、個人・団体・機関・企業・商店などとの協働によって、健康への関心が高い人はもちろんのこと、健康への関心が低い、また、健康への関心がない人に対する働きかけも行ってきました。具体的には、9月から11月の健康チャレンジ期間で、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（たかチャレ推進委員会）を中心とした「野菜を食べる人を増やす」ための健康づくり活動を3年間展開してきました。取り組み数も平成23年度では38企画だったものが、今年度では76企画と、年々増加しています。また、今年度は、新たに飲食店がたかチャレ推進委員に加わったことで、健康への関心が低く、アプローチしにくい存在として考えられてきた若い男性に対して、アプローチできる仕組みとともに、健康への関心をもった瞬間に健康づくりを直ぐに実践できる体制が確立しました。その他、商工会への広がりや地区を巻き込んだ取り組みなど、これまでとは違う形での取り組みが見られるようになりました。

このように、たかチャレ推進委員会は、町民の健康への関心を高め、健康づくりを進めるきっかけ、そして、町民全体で健康づくりを実践していく基盤づくりとしての役割を担い、ヘルス・プロモーションの実現を目指した取り組みでした。

第2次計画でも、たかチャレ推進委員会を中心とした取り組みを踏まえた、協働によるヘルス・プロモーションの実現により、高浜町に住むすべての人の健康水準の底上げを図り、健康への意識・関心や社会環境による地域格差の縮小をめざします。

基本方針「一人ひとりにあった個人の健康づくりの促進」に向けて：これまでの振り返り

健康づくりは、個人が生活習慣を見直して改善していくことが基本であり、一人ひとりが自分の健康状態をしっかりと把握し、自分にあった健康に関する知識・情報などを習得・理解することが必要です。

そして、健康づくりを大切に思い、健康づくりに取り組むことに前向きになるなどの態度の変容を経て、日常生活で健康づくりに取り組み、継続していくといった行動につなげていくことが重要となります。

第1次計画では、町の健康課題や健康づくりを取り巻く現状を整理した上で、特性・ニーズに対応した健康づくりの取り組みを実践してきました。

具体的には、健診で高血圧と診断された人を対象に、医師による血圧に関する正しい知識と情報提供及び管理栄養士による減塩の意味と実践方法の情報提供による、特定健診後の健康応援講座（高血圧教室）や、運動が苦手、嫌いという人が運動する習慣を身につけるために、運動指導士による運動講座（カンタン運動講座）などを開催してきました。また、親子で楽しく参加できる教室（わくわく☆ちびっこ食体験クラブやファミリーウォークなど）、健康づくりや食に対する関心が低い男性を対象とした料理教室（男性のための料理講座）、女性が受診しやすい環境づくりとして女性限定の検診やお忍び検診（特定健診・長寿健診・がん検診受診勧奨）、ハイリスク対象者である積極的支援該当者等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（頸動脈エコー検査・結果説明会）など、対象者の健康課題や特性・ニーズなどを十分に踏まえ、健康に関する施策・事業を実施・展開してきました。しかし、ターゲット

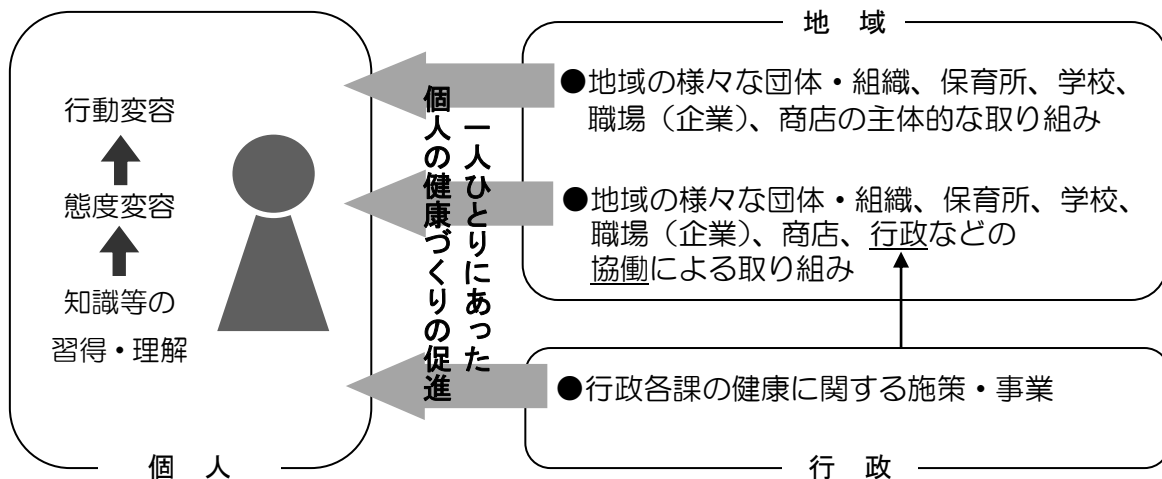
を絞っていながらも、参加者が少ない取り組みも見られました。

第2次計画でも、一人ひとりのライフステージや健康を取り巻く状況などを踏まえ、「知識・情報などの習得・理解」から「態度の変容」、「行動の変容」につながるよう、一人ひとりにあった個人の健康づくりを促進していきます。

なお、一人ひとりにあった個人の健康づくりを促進するにあたっては、

- 地域の様々な団体・組織、保育所、学校、職場（企業）、商店の主体的な取り組み
- 地域の様々な団体・組織、保育所、学校、職場（企業）、商店、行政などの協働による取り組み
- 行政各課の健康に関する施策・事業

といった取り組みで介入を進めていきます。



●まち全体の健康づくりの「戦略」●

このような2つの基本方針「協働によるヘルス・プロモーションの実現」と「一人ひとりにあった個人の健康づくりの促進」を踏まえ、以下のような5つの戦略を立て、まち全体の健康づくりを進めていきます。

- 戦略1** 第1次計画で構築した仕組みを活用し、高浜町の抱える健康に関する課題の解決をめざす。
- 戦略2** 「個人の健康づくり」と「健康を支え守るための社会環境づくり」の両輪でまち全体の健康づくりを展開する。
- 戦略3** 健康課題に対応した「たかはま健康づくり10か条」を「個人の健康づくり」と「健康を支え守るための社会環境づくり」で積極的に活用する。
- 戦略4** 栄養・食生活分野の取り組みをまち全体の健康づくりのけん引役に位置づける。
- 戦略5** 健康分野とライフステージに応じたメリハリのある健康づくりを展開する。

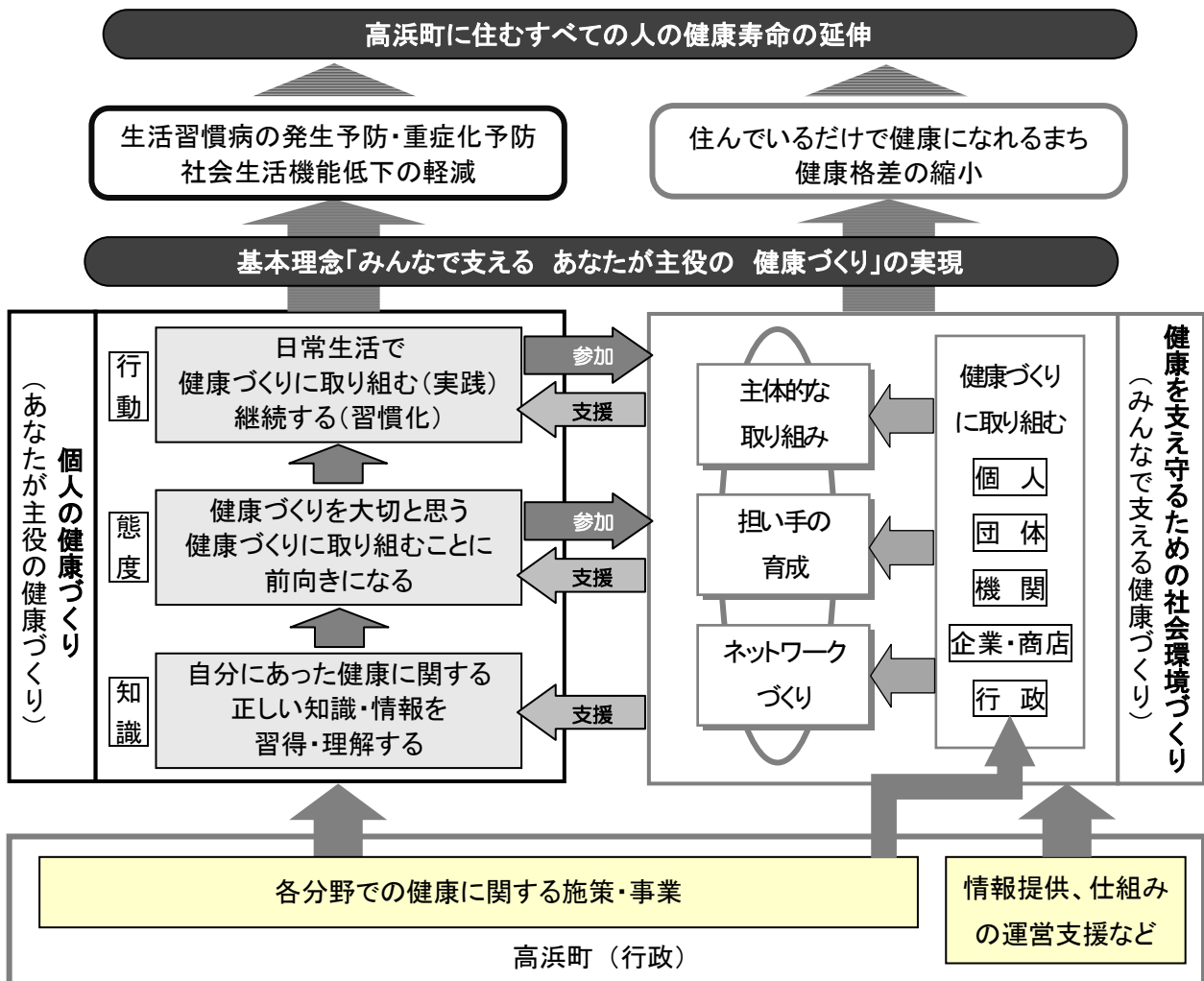
戦略1 第1次計画で構築した仕組みを活用し、高浜町の抱える健康に関する課題の解決をめざす。

第1次計画では、「野菜を食べる人を増やす」をテーマに、「みんなで支える健康づくり」、言い換えると住民との協働により「健康を支え守るための社会環境づくり」を進め、その仕組みを構築しました。

第2次計画では、高浜町の抱える健康に関する課題の解決をめざして、第1次計画で構築した「健康を支え守るための社会環境づくり」の仕組みを活用した健康づくりを進めます。

戦略2 「個人の健康づくり」と「健康を支え守るための社会環境づくり」の両輪でまち全体の健康づくりを展開する。

第2次計画での健康づくりについては、一人ひとりにあった「個人の健康づくり（あなたが主役の健康づくり）」を促進します。また、戦略1で記載したとおり、「健康を支え守るための社会環境づくり（みんなで支える健康づくり）」に取り組み、個人の健康づくりを支援するとともに、住んでいるだけで健康になれるまちづくりを進め、高浜町に住むすべての人々の健康寿命の延伸をめざします。



なお、まち全体が一丸となって健康づくりを進めていくためにも、WHO（世界保健機構）の提唱する健康都市プログラムに基づく「健康都市宣言^{*}」についても検討を進めます。

※健康都市宣言とは

WHOは「都市の物的・社会的環境の改善を行い、そこに住む人々が互いに助け合い、生活のあらゆる局面で自身の最高の状態を達成するために、都市にある様々な資源を幅広く活用し、つねに発展させていく都市」を健康都市と定義し、健康都市をめざした取り組みを進めていくための「健康都市プログラム」を提唱しています。

日本では、2013年7月現在、健康都市連合日本支部に加盟する35自治体が健康都市宣言を行い、WHOの提唱する健康都市をめざして、健康づくりに関する取り組みを推進しています。

戦略3 健康課題に対応した「たかはま健康づくり10か条」を

「個人の健康づくり」と「健康を支え守るための社会環境づくり」で積極的に活用する。

第1次計画では、住民一人ひとりの行動目標として「たかはま健康づくり10か条」を設定し、10か条を知っている人や10か条に取り組んでいる人の増加に向けた取り組みを進めてきました。

第2次計画では、高浜町の抱える健康に関する課題を解決するため、10か条の内容を見直すとともに、乳幼児から小中学生を対象とした「子どもたかはま健康づくり10か条」を新たに設定し、個人の健康づくりの行動目標として、また、「健康を支え守るための社会環境づくり」に取り組むためのテーマとして積極的に活用します。

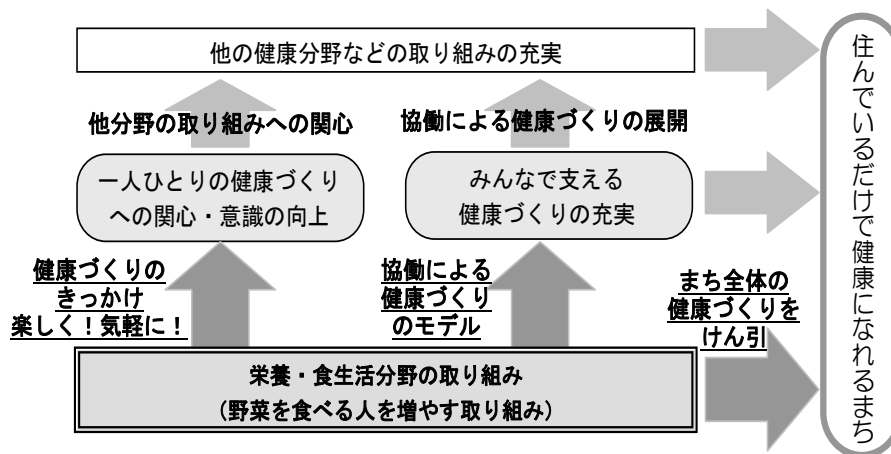
なお、「たかはま健康づくり10か条」や「子どもたかはま健康づくり10か条」については、個人の健康づくりの行動目標となりますが、個人を支える最小単位である家庭における、家族ぐるみの健康づくりへの活用もめざします。

戦略4 栄養・食生活分野の取り組みをまち全体の健康づくりのけん引役に位置づける。

第1次計画では、栄養・食生活分野において、「野菜を食べる人を増やす」ことをテーマに、たかチャレ推進委員会を通じた取り組みを進め、高浜町オリジナルのみんなで支える健康づくりの仕組みを構築しました。

「第2次計画」においては、このたかチャレ推進委員会を「たかはま健康チャレンジプラン推進委員（新たかチャレ推進委員）」に再編成し、野菜だけでなく、間食や減塩、食事のバランスなどの栄養・食生活分野に特化した取り組みを実施していくことにします。それは、この3年間の「野菜を食べる人を増やす」ための健康づくり活動で構築してきたネットワークや経験を活かし、町民の健康づくりのきっかけをつくるとともに、一人ひとりの健康づくりへの関心・意識を向上し、運動・身体活動や歯と口の健康などの他の健康分野などの取り組み実践者を増やす起爆剤として役割を担うことを目的としています。また、協働による健康づくりを展開していくにあたっては、「野菜を食べる人を増やす」ための健康づくり活動の経験から学ぶことも多いため、協働による健康づくりを展開していく羅針盤の役割が期待されます。

このように、「第2次計画」では、新たかチャレ推進委員を町全体の健康づくりのけん引役として位置づけ、住んでいるだけで健康になれるまちの実現をめざしていきます。



戦略5 健康分野とライフステージに応じたメリハリのある健康づくりを展開する。

第2次計画では、健康寿命を延伸するための基本的要素となる7つの健康分野（栄養・食生活、休養・こころの健康、運動・身体活動、歯と口の健康、タバコ、アルコール、健康チェック）とともに、「次世代（子ども）」や「高齢者」といった特化すべきライフステージの視点を新たに設け、健康づくりの取り組みを展開します。

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康、つまり次世代（子ども）の健康づくりが重要となります。子どもは成長し、やがて親となり、その次の世代を育むという循環においても、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成は、その基礎となります。

一方、人口の急激な高齢化が進み、団塊の世代のすべてが75歳以上となる2025年まで残り10年余りとなるなか、高齢者の要介護状態の予防や高齢者の社会参加といった高齢者の健康づくりも重要となります。

また、各健康分野と特化すべきライフステージでは、これまでの取り組みや現状・課題などを踏まえ、「（行政の施策・事業による）個人の健康づくり」と「健康を支え守るための社会環境づくり」を調整し、総花的ではない、メリハリのある健康づくりの戦略を展開します。

健康づくりの視点		（行政の施策・事業による）個人の健康づくりの促進	健康を支え守るための社会環境づくりの推進
健康分野	栄養・食生活	○	◎重点的に実施
	休養・こころの健康	○	○
	運動・身体活動	○	○
	歯と口の健康	○	順次検討
	タバコ	○	○
	アルコール	○	順次検討
	健康チェック	○	○
特化すべきライフステージ	次世代の健康づくり	○	○
	高齢者の健康づくり	○	○

「次世代（子ども）」については、乳幼児から小学生、中学生までを対象とし、子どもの健康を取り巻く現状・課題やこれまでの取り組みの状況などを踏まえ、成長とともに「たかはま健康づくり 10 か条」の実践につなげるという視点にたって、「子どもたかはま健康づくり 10 か条」を設定しました。

第2次計画では、「子どもたかはま健康づくり 10 か条」を、次世代の健康づくりにおける子どもの行動目標として、また、「健康を支え守るための社会環境づくり」に取り組むためのテーマとして積極的に活用します。

なお、「個人の健康づくり」と「健康を支え守るための社会環境づくり」を効果的かつ積極的に進めるとともに、まち全体の健康づくりへの機運を高めるため、引き続き、9月から11月を『健康チャレンジ期間』に設定し、健康づくりに関連するイベント・事業、健康に関する情報提供等を集中的に取り組みます。

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 26 年 3 月 19 日現在

	取り組み・事業	活動実績（アウトプット）
栄養・食生活	高血圧教室 「特定健診後の健康応援講座 薬を飲まずに高血圧を下げる講座」	「健康チェック」の「高血圧教室 「特定健診後の健康応援講座 薬を飲まずに高血圧を下げる講座」を参照
	わくわく☆ちびっこ食体験クラブ	平成 25 年 5 月 9 日 親 14 名 子 15 名 乳児 3 名 合計 32 名 ※看護師実習生 4 名
		平成 25 年 7 月 23 日 親 12 名 子 15 名 乳児 2 名 合計 29 名
		平成 25 年 10 月 24 日 親 19 名 子 22 名 乳児 3 名 合計 44 名
		平成 25 年 12 月 11 日 親 14 名 子 18 名 乳児 2 名 合計 34 名
		平成 26 年 2 月 5 日 親 19 名 子 23 名 乳児 0 名 合計 42 名 平成 26 年 3 月 6 日 親 26 名 子 32 名 乳児 1 名 合計 59 名 ※管理栄養士実習生 1 名
男性のための料理講座	平成 25 年 11 月 19 日 18 時 30 分～21 時 【参加者】 30 代 2 名、40 代 1 名、50 代 5 名、60 代 10 名、70 代 4 名 80 代 1 名 合計 22 名 【スタッフ】 食生活改善推進員 3 名、たかチャレ推進員から協力 1 名、活動に関心のある方の協力 1 名、保健課 1 名	
さあきっとスリムトレーニングでの食に関する情報提供	平成 25 年 12 月 24 日 参加者 8 名	
18 歳のための自炊の基本クッキング	参加者 男性 3 名、女性 9 名 合計 12 名	
こころの健康	ストレスチェック（心の健康度自己評価票）	配布数：2,316 枚 回収数：1,085 枚
	リラクゼーション講座	第 1 回 平成 25 年 11 月 21 日 19 時～21 時 30 分 参加者 9 名 第 2 回 平成 25 年 12 月 5 日 19 時～21 時 30 分 参加者 9 名
	自殺予防週間街頭キャンペーン	配布数：啓発グッズ（マカロン型の入浴剤）400 個 リーフレット 400 部 （内訳）サニーマート：250 フクヤ：80 コンビニエンスストア：30 子育て支援センター：30 ポスターコンクール佳作：10
	窓口担当職員研修会	平成 26 年 3 月 24 日実施予定

こころの健康	こころの面接相談	平成25年 8月 7日 5名 平成25年 9月 4日 4名 平成25年10月22日 3名 平成25年12月17日 5名 平成25年 2月 7日 4名 平成25年 2月26日 4名 平成25年 3月17日 2名 実人数13名 延べ人数27名 継続支援6名 フォローダウン(解決)7名 各日13時~17時 面接相談時間1時間程度
	自殺予防、こころの健康の普及啓発	成人式での配布数：130部 世帯への配布数：4,000部
こころの健康	スマイルベビー	平成25年 4月2日 妊婦5名 産婦26名 合計31名 平成25年 5月7日 妊婦3名 産婦21名 合計24名 平成25年 6月4日 妊婦1名 産婦30名 家族1名 合計32名 平成25年 7月2日 妊婦1名 産婦27名 合計28名 平成25年 8月6日 妊婦2名 産婦25名 合計27名 平成25年 9月3日 妊婦4名 産婦29名 家族1名 合計34名 平成25年10月1日 妊婦8名 産婦20名 合計28名 平成25年11月5日 妊婦11名 産婦17名 合計28名 平成25年12月3日 妊婦4名 産婦15名 合計19名 平成26年 1月14日 妊婦3名、産婦12名 合計15名 平成26年 2月4日 妊婦3名、産婦16名 合計19名 平成26年 3月4日 妊婦2名、産婦14名 合計16名
	運動教室 「特定健診後の健康応援講座 楽しく動いて！やせる講座」	平成25年12月4日 13時30分~15時 参加者17名 平成26年2月21日 13時30分~15時 参加者15名
運動・身体活動	カンタン運動講座 さあきっとスリムトレーニング	参加者 延べ人数 210名 実人数 42名 (男性5名、女性37名)
	さあきっとスリムトレーニングミニ講座 (栄養以外)	【体力測定】 平成25年5月14日 参加者10名 平成25年12月10日 参加者15名 【骨密度測定・脳年齢測定】 平成25年9月24日 参加者 25名
	運動に関する情報提供 (有線放送・カレンダー)	【有線放送】 放映期間：平成25年9月1日~平成26年3月31日の月・水・土曜日 回数：1日3回(6時、14時、20時) 【家族みんなの健康カレンダー】 ・6月・7月のページに記事を記載 ・最終ページに「さあきっとスリムトレーニング」を紹介

運動・身体活動	運動講座 「あなた専用のレベル別 スリトして減量チャレン ジ！」	第1回 平成25年10月21日 (13時~14時、14時~15時) 参加者9名 第2回 平成25年11月11日 (13時~14時、14時~15時) 参加者7名 第3回 平成26年1月20日 (13時~14時、14時~15時) 参加者6名
	ファミリーウォーク&運 動のプチ講座	参加者 合計91名 (内訳) 大人40名 子ども51名 【地区別】 高浜地区 15名(51.8%)、青郷地区8名(27.6%) 和田地区 6名(20.7%)、内浦地区0名 【子どもの年齢別】 未就園児 10名(19.6%)、保育所 33名(64.7%) 小学生 8名(15.7%)
タバコ	愛煙家座談会	平成25年7月23日 愛煙家座談会 参加者 6名
	愛煙家登山	平成25年11月17日 参加者12名 (内訳) 愛煙家3名、非喫煙者9名
	受動喫煙防止と 喫煙マナー向上の啓発	平成25年6月30日~7月6日 高浜式年大祭での分煙 携帯灰皿利用 765名 秋の祭り用に携帯灰皿 50個提供 平成25年8月10日 漁火想での海浜美化よびかけ 愛煙家座談会参加者2名 ボランティア(非喫煙者)19名 携帯灰皿652個配布 携帯ゴミ袋1,000袋配布 平成25年7月中旬~8月末 和田浜海水浴場及び鳥居浜海水浴場で、喫煙場所を設置
	禁煙講座 「いつかやめる時のため のたばこ講座」	平成26年3月19日 参加者6名、企業看護師1名
アルコール	アルコールに関する情報 提供(カレンダー・広報)	広報たかはま7月号に記事を掲載 「家族みんなの健康カレンダー」の12月・1月のページに記事を掲載
歯の健康	お誕生月育児相談での情 報提供	平成25年 5月15日 参加者 15名 平成25年 7月18日 参加者 15名 平成25年 9月18日 参加者 14名 平成25年11月21日 参加者 13名 平成26年 1月15日 参加者 13名 平成26年 3月19日 参加者 11名
	1歳6か月健診個別ブラ ッシング指導	平成25年 5月25日 参加者 9名 平成25年 7月26日 参加者 12名 平成25年 9月27日 参加者 11名 平成25年11月22日 参加者 15名 平成26年 1月24日 参加者 18名 平成26年 3月28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26年 3月18日 保護者15名 乳幼児17名

健康 子 エ ック	特定保健指導 初回面接 「脳と心臓を守るために、あなたにできること」	健診会場ごとに実施。全 10 会場。 【グループ支援】 平成 25 年 7 月 9 日 瑞祥苑 参加者 6 名 健康づくり推進員 1 名 平成 25 年 7 月 10 日 保健福祉センター 参加者 4 名 健康づくり推進員 1 名 平成 25 年 7 月 16 日 青郷公民館 参加者 9 名 健康づくり推進員 2 名 平成 25 年 7 月 19 日 保健福祉センター 参加者 9 名 健康づくり推進員 2 名 平成 25 年 7 月 25 日 内浦公民館 参加者 7 名 健康づくり推進員 2 名 平成 25 年 10 月 30 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 3 名 平成 25 年 11 月 15 日 保健福祉センター 参加者 7 名 健康づくり推進員 名 平成 25 年 12 月 6 日 保健福祉センター 参加者 5 名 健康づくり推進員 2 名 平成 25 年 12 月 16 日 瑞祥苑 参加者 2 名 健康づくり推進員 3 名 平成 25 年 12 月 19 日 保健福祉センター 参加者 12 名 健康づくり推進員 2 名 【個別による初回面接】 41 名
	体重記録表 (特定健診時配布)	平成 26 年 2 月末現在 体重記録表 配布人数 862 名 初回面接実施者数 106 名
	がん検診の受診勧奨	■調査票配布時に受診勧奨文を配布することにより、昨年度に引き続き申込者が増加(各検診5~9%) ■ほぼすべてのがん検診で受診率が増加
	特定健診・長寿健診 受診勧奨	(平成 26 年 1 月末現在) 【特定健診】 集団健診 受診者 813 名 個別健診 受診者 56 名 人間ドック 受診者 5 名 データ提供 受診者 18 名 長寿健診 受診者 331 名
	頸動脈エコー検査・結果 説明会	第 1 回検査 平成 25 年 7 月 19 日 受診者 32 名 説明 平成 25 年 8 月 9 日 参加者 32 名 第 2 回検査 平成 25 年 12 月 9 日 受診者 25 名 説明 平成 26 年 1 月 15 日 参加者 21 名 第 3 回検査 平成 26 年 2 月 7 日 受診者 35 名 説明 平成 26 年 3 月 7 日 参加者 30 名
	脳ドックの実施	実施期間 平成 25 年 7 月~3 月 受診者 6 名
	高血圧教室 「特定健診 後の健康応援講座 薬を 飲まずに高血圧を下げる 講座」	平成 25 年 12 月 3 日: 医師による講義 参加者 16 名 平成 25 年 12 月 19 日: 管理栄養士による講義 参加者 13 名 平成 26 年 3 月 4 日: 医師による講義 参加者 22 名 平成 26 年 3 月 11 日: 管理栄養士による講義 参加者 22 名

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： 夏休み中に作成 8月29日までに学校に提出</p> <p>■審査期間：9月24日～9月30日</p> <p>■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 25名・ 町長・副町長・保健課職員 14名</p> <p>■応募作品： 高浜小学校 117作品 青郷小学校 46作品 和田小学校 80作品 内浦小学校 10作品 合計 253作品</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>第1条（野菜から先）</td><td style="text-align: right;">46名</td></tr> <tr><td>第2条（3食に野菜）</td><td style="text-align: right;">77名</td></tr> <tr><td>第3条（間食）</td><td style="text-align: right;">29名</td></tr> <tr><td>第4条（ストレス解消）</td><td style="text-align: right;">17名</td></tr> <tr><td>第5条（運動）</td><td style="text-align: right;">7名</td></tr> <tr><td>第6条（タバコ）</td><td style="text-align: right;">37名</td></tr> <tr><td>第7条（休肝日）</td><td style="text-align: right;">12名</td></tr> <tr><td>第8条（歯と歯ぐき）</td><td style="text-align: right;">17名</td></tr> <tr><td>第9条（年に1回健診）</td><td style="text-align: right;">2名</td></tr> <tr><td>第10条（体重はかる）</td><td style="text-align: right;">6名</td></tr> </table> <p>10か条全部・複合 3名</p> <p>■表彰式：10月17日 保健福祉センター</p> <p>■ポスター展示：10月22日～12月2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 全作品：保健福祉センター 12月17日～1月31日</p> <p>■健康カレンダー等に、作品を掲載</p>	第1条（野菜から先）	46名	第2条（3食に野菜）	77名	第3条（間食）	29名	第4条（ストレス解消）	17名	第5条（運動）	7名	第6条（タバコ）	37名	第7条（休肝日）	12名	第8条（歯と歯ぐき）	17名	第9条（年に1回健診）	2名	第10条（体重はかる）	6名
	第1条（野菜から先）	46名																				
第2条（3食に野菜）	77名																					
第3条（間食）	29名																					
第4条（ストレス解消）	17名																					
第5条（運動）	7名																					
第6条（タバコ）	37名																					
第7条（休肝日）	12名																					
第8条（歯と歯ぐき）	17名																					
第9条（年に1回健診）	2名																					
第10条（体重はかる）	6名																					
子どもの健康づくり 10か条の検討	<p>【検討会議】</p> <p>平成25年7月24日 養護教諭部会 11名 平成25年8月21日 保育所長会 5名 平成25年9月2日 母子保健担当者、子育て支援センター、 保育所栄養士会議 8名</p> <p>平成25年10月17日 保健課内会議 6名</p> <p>【子どもの健康づくり検討部会】 平成26年1月23日 12名</p>																					

その他	<p>「広報たかはま」「新聞折込みチラシ」「ホームページ」における周知</p>	<p>■ 広報たかはま</p> <p>4月号：平成 25 年度健診・がん検診の申込みスタートの案内、高浜小学校食育の取り組みの紹介</p> <p>5月号：大腸がんについて 検診の受診勧奨 「地域に医いこと」テーマ：がんを防ごう、寿命をのばそう カンタン運動講座のお知らせ（第5条掲載）</p> <p>6月号：個別検診のお知らせ たかチャレ推進委員一般公募のお知らせ</p> <p>7月号：健診でわかる体のフシギ健診結果で気になる項目「中性脂肪」（第9条掲載） お酒の楽しい飲み方（第7条掲載）</p> <p>8月号：熱中症対策について 国保日帰り人間ドック、脳ドック受診費用助成のお知らせ 検査値をもっと知りたい「血糖とHbA1C」</p> <p>9月号：健康チャレンジ期間スタート（チャレンジ期間・10 か条などの紹介）</p> <p>10月号：始めてますか？健康チャレンジ（チャレンジ期間PR・第2条啓発・野菜の魅力などの紹介） 集団検診受診勧奨</p> <p>11月号：始めてますか？健康チャレンジ（にぎりこぶし1つ分野菜を増やそう（なぜ必要か？増やすアイデア紹介）・ポスターコンクール入賞者作品紹介とポスター展PRなどの紹介）</p> <p>12月号：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：やせたい人は冬こそ運動 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>【新聞折込みチラシ】</p> <p>10月14日：「たかチャレ推進委員会」紹介・「3食に野菜を食べる」人を増やすことで、病気を予防し元気な町にする・たかチャレ推進委員の企画紹介・参加者募集・たかはま健康づくり10か条紹介</p> <p>10月31日：野菜クイズ・野菜の魅力紹介・たかチャレ推進委員の企画紹介・参加者募集・たかはま健康づくり10か条紹介</p> <p>11月27日：今より、にぎりこぶし1つ分増やそう・たかチャレ推進委員の企画紹介・参加者募集・「野菜だけじゃない 高浜町の健康なまちづくり」・たかはま健康づくり10か条紹介</p> <p>【ホームページ】 チャレンジ期間周知・たかはま健康づくり10か条の掲載・体重記録表の掲載・健康増進計画について</p> <p>「広報たかはま」 月1回・世帯配布約 4,200 部 「新聞折込みチラシ」 健康チャレンジ期間中3回発行 1回 4,100 部 「ホームページ」での啓発</p>
	<p>公用車を活用した啓発</p>	<p>マグネットシール貼り付け期間：平成 25 年9月3日～11 月 29 日 総務課、防災安全課、住民課、三松センター、まちづくり課、税務課、建設整備課、上下水道課、福祉課、教育委員会事務局・中央公民館、青郷公民館、内浦公民館、給食センター、和田診療所、保健課</p>
	<p>のぼりを活用した啓発</p>	<p>■ ミニのぼり 設置期間：平成 25 年9月3日～11 月 29 日 花番地、岬工業、サニーマート、宮崎食堂、ZOO、瑞祥苑、フクヤ、焼肉とんがらし、住民課、総務課、和田診療所、保健課</p> <p>■ 「野菜を食べよう」のぼり 通年設置：保健福祉センター その他：たかチャレ推進委員企画や飲食店イベント等時の貸し出し</p>

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 26 年 3 月現在

NO	氏名	所属	NO	氏名	所属
1	松宮 泰子	個人：健康づくり実践者	22	北野 静	手芸サークル なないろ
2	河島 義枝	個人：在宅保健師・町民さんの保健室	23	青木 美里	育児サークル ありんこクラブ
3	◎太田 栄江	個人：在宅栄養士・子育てマイスター	24	渡邊 靖子	育児サークル ありんこクラブ
4	松崎 麻里	個人：在宅栄養士・食育ボランティア・健康づくり推進員（宇治区）	25	平田 恭子	育児サークル ありんこクラブ
5	高田 明	サニーマート	26	松宮 友美子	料理サークル C's Cooking Room
6	橋口 弘子	サニーマート	27	平山 むつ美	食生活改善推進員連絡協議会
7	松岡 陽子	フクヤ高浜店	28	永登 順子	食生活改善推進員連絡協議会
8	隅田 志津代	ファミリーマート高浜国道店、和田店	29	村宮 小百合	食生活改善推進員連絡協議会
9	小川 晴美	ミニストップ高浜店	30	嶋田 和恵	食生活改善推進員連絡協議会
10	本田 幸恵	手作り仕出し弁当 ほんだ	31	河田 良子	老人クラブ連合会
11	八木 等美	焼肉とんがらし	32	大安 ナガ子	老人クラブ連合会
12	西出 真由美	宮崎食堂	33	一瀬 朋子	養護教諭部会代表（和田小学校）
13	東山 みゆき	coffee&お食事 花番地	34	山口 貴子	小中学校栄養教諭（学校給食センター）
14	山本 詩紀	CAFE ZOO	35	山崎 徹	公民館代表（中央公民館）
15	前田 かおり	岬工業（株）若狭支店	36	澤山 貴子	総務課（職員健康管理担当）
16	山本 洋子	関西電力高浜発電所 健康管理室（看護師）	37	岩井 由紀子	まちづくり課（食育担当）
17	吉岡 久	若狭高浜観光協会	38	中川 逸子	福祉課（地域包括支援センター・保健師）
18	○森川 さおり	若狭高浜観光協会（野菜ソムリエ）	39	中津 美津子	保育所代表（青郷保育所副所長・保育士）
19	中山 尚代	J A若狭	40	山本 尚美	保健課（子育て支援センター代表・保育士）
20	松本 旭洋	J A若狭	41	山田 さよ子	保健課（保育所栄養士）
21	松本 晴美	手芸サークル なないろ	42	田淵 幹啓	保健課（課長）

◎は委員長、○は副委員長



平成 25 年度第 3 回たかチャレ推進委員会にて

3) 平成 25 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) アンケート調査結果から整理した平成 24 年度の取り組みの成果・効果や課題についての感想や意見等の詳細 (第 1 回委員会)

グループ	感想・意見の内容
A	<ul style="list-style-type: none"> ・ 昨年は野菜ジュースをすすめた。実践された方から「肌つやがよくなった」等の効果を聞く。実践者は、「身体にいいことをやっている」という実感を持っているようだ。 ・ 子どもたちは、非常に素直。野菜から先にいただきますを、普通のご挨拶として受け入れ、実行している。野菜の名前を言いながら食べたりすることは、食材への興味もふくらみ効果的。なかなか野菜嫌いの子がこの取り組みを通して、「好き」にまではならないが、「食べられた」という達成感を持つことが出来るし、それが大事なのは。今年は、レシピ集を活用して、年長児に調理体験もさせてみたい。 ・ 今年からたかチャレのメンバーになったが、松崎さんや杉左近先生からこの取り組みについてはよく聞いていた。朝食をなぜ食べられないのか等、おうちの人からコメントもいただいているので、今後の取り組みの参考にもしていきたい。 ・ 料理教室では普段からいろいろな料理レシピを学んでいる。野菜を使った料理も多いが、いざ家庭で作ると、年長者(祖父母)の嗜好に合わせて子どもが嫌がり、子どもの嗜好に合わせて祖父母が食べにくいという難しさを感じる。 ・ 昨年までは食改として参加。今年はフクヤとしてなので、どんなことが出来るのかはまだわからないが、レシピをおいたりしていきたいと思う。
B	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今年からの参加で、こんな取り組みをされていたんだと驚いた。自営の焼肉店では野菜に関する取り組みは全くしていない。でも、若いお客に「トマトが嫌い」「なすが嫌い」など野菜が嫌いという発言をよく聞くので、若い人が野菜を食べていないのは納得だった。 ・ 今年からの参加。この話をいただいてから、お店で野菜メニューを増やして反応はそこそこ良い。もっと野菜メニューを増やしたいと考えている。 ・ 第 1 条は知っていたが、第 2 条は知らなかったし、実践していなかった。これを機会に自分たちができる取り組みをしていきたい。 ・ 公民館講座では、昨年に野菜を使った講座を実施。日常生活でも、野菜の取り組みは習慣になっており、自分も実施している。(他の参加者に)企画で部屋を借りたいという人は、ぜひ公民館に声をかけてほしい。 ・ 自分としては 1 日に 350g 以上の野菜を食べているので、何で食べられないのか不思議。でも、自分が作った野菜料理は家族には不評。役場職員の健康管理に野菜企画を絡ませたい。
C	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜を食べることを伝えることの大切さ、みんなで取り組むことの大きさを感じた。 ・ 野菜 70 グラムのことがよくわかった。夫を変えたい! と思った。野菜を食べるようにサークルでもすすめていきたい。 ・ 学校でアンケートをとっている結果と似ていると感じた 子どもが食べない理由は、野菜がキライ。野菜料理が朝から出てこないなど。食べなければいけない理由が頭ではわかっていても実践できない。新しい方法ですすめていく必要がある。 ・ 常に野菜が家にあるので「食べない」「食べられない」ことが不思議。なんで食べられないのかな? ・ 野菜料理は時間がないとできない。 ・ 週の半分、野菜をとっていない。健康チャレンジ期間はできているがそのあとは・・・ ・ 野菜が不足すると食べたくなる。体が野菜を欲する。そういう人を増やしたらいい。 ・ 小さいときから野菜を食べることが大切。野菜を食べることを習慣化する必要がある。

D	<ul style="list-style-type: none"> • 保育所での取り組みを振り返ると、習慣づけができてきたと思う。 • 「野菜から先に食べる」は、年齢問わず、女性はほぼOKで意識が高まっていると感じる。課題は若い男性が参加できていないこと。なので、今回JAのメンバーに男性社員を呼んだ！ • 生野菜サラダは好評。しかし、高齢者にとっては生野菜より、煮た料理や火の通った料理が好まれている気がする。なので、温野菜のサラダなどを販売すれば、高齢者の層にも働きかけられるかもしれないと思った。高齢者は、自分達で作って食べる人が多いと思う。 • どんな野菜を勧めたらいいか？生野菜は体を冷やすとも聞くと、その辺のアドバイスがほしい。 • 【上記発言に対して】暑い季節は野菜ジュース・生野菜など、寒くなる季節は野菜スープなど、季節に応じて変わっていくと思う。旬の野菜を食べることが一番理にかなっている。 • 1日350gはやはり難しいと感じる。 • 子どもがいると朝食に野菜をとることが本当に難しい。時間がないのが原因。 • 野菜を買ったり、もらったりしていても、どう使っているのか、調理方法がわからなくて困っていた。なので、レシピ集は大変助かっており、活用していきたい。
E	<ul style="list-style-type: none"> • 説明を聞きながら、そしてこれまでのいろんな活動を見聞きして、この取り組みが「広がってきているな～」と実感できる。また、たかチャレの取り組みに関わった人の数を聞いたら、「本当にすごい！」と思った。ただ、その中で、第2条がなかなか伸びていないという現状をみて、「今年、自分の組織で、何が出来るかな？」と考えながら聞いていた。 • 朝食に野菜を食べないと！と気持ちはあって、特に、この委員会に参加するたび「明日からは絶対食べよう！」と決意するけれど、いざやってみようと思うとなかなかできていない。朝はパン食で、パン食に具だくさんみそ汁でもいいと思うけど、実際には食べることができていないのが現状で、ちょっと反省しながらアンケート結果を聞いていた。 • レタスをさっと洗って、トマトを切って。と簡単に出来ることが、特に朝はやっぱり時間がないから「あとで」「今度」となってしまうことが多い。野菜を買ってきてすぐ、洗っておく。切っておく。ゆがいておく。などの下処理をしておけば、すぐ食べられると分かっているけど・・・ • 昨年、「朝食に野菜ジュースを！」の企画をして、我が家ではそれ以降、現在も毎日続けている。ジュースづくりは夫の担当となり、忙しいと思っても、毎日飲んでいる。飲むことで、かぜをひくこともなく、体調も便通もよい！ • 毎回このたかチャレ推進委員会にきて、いろんなアイデアや情報などを知り、もらうことが出来て「うれしい！ここにきてよかった！」と思う。私の場合は、いつでもすぐ食べられるように、料理や下処理はいつも3～4日程度、多めに作るようにしている。 • 主人は野菜を意識して食べるようになり、体重が-15Kgになった。本人は「野菜以外にも自分の鬼の努力があったから！」とっているけど、「野菜」のパワーを感じる。

(2) 平成 25 年度の取り組みに向けた作戦別の意見・アイデア等の詳細
(第 1 回委員会)

グループ	感想・意見の内容
<p>A 「朝食に野菜を増やす！」ためには？</p>	<p>朝食に野菜がとれないのは、手間がかかる・食欲・効果がわからない の3点があるのでは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対策『手間を省く』 <ul style="list-style-type: none"> ・夜多めに作っておいて朝食で活用することで、朝の手間を省く。 ・夜に下ごしらえをしておく。玉ねぎなどの血液さらさら成分は、揮発性(?)が高く、切ったまま長時間たつと成分が消えてしまう。ただし、そのほかの成分は大丈夫なので、野菜を食べるメリット「何を期待するか」によって、方法を変えるといいかも。このような情報を知っていると下ごしらえの目安が出来るのでは？ ・たかチャレオリジナル常備菜の提案はどうか。 ●対策『食べやすさ』 <ul style="list-style-type: none"> ・そもそも朝食を食べない人が多い。朝食を食べよう&野菜をしっかりとろうでは、ハードルが高すぎるのでは？簡単に作れて、1品でのごとし良く食べられて、栄養価もそろっているようなレシピ・食べ方の提案をしてはどうか？野菜スープ(ご飯とチーズをいれてリゾート風)等、いくつかレシピを提案してみても？ ●対策『メリットを伝える』 <ul style="list-style-type: none"> ・手間や食べたくないという理由が上がっているが、「メリット」があることがちゃんと理解できると「食べよう」と思うのでは？いやなことを進められるのではなく、いいことを進めているという伝え方。 ・「食べていない人が多いから食べましょう」⇒「こんなメリットを取り入れましょう」 ・医大生等に以前話を聞いた際に、男子学生が「メリットがあれば、朝 10 分くらいでできることならやる」と言っていた。20 代男子のメリットとは「美容」。今の男子は「肌がきれい」「スタイル」にも敏感。日焼けも気にする世代。野菜を食べると「にきび予防に効果がある」「日焼け対策になる」というメリットがあるのであれば、野菜も食べるのではないか？
<p>B 「若い男性が野菜を増やす！」ためには？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・若い男性といえば、やっぱり肉が大好き。肉といっしょに野菜が食べられる料理を提供する。 ・焼肉店では、きゅうりを切っただけなどのシンプルな野菜メニューが男性には人気(△△サラダとかより)。野菜をそのまま出すメニューを増やす。 ・手の込んだ料理は作れないので「切っただけ」「混ぜただけ」料理を増やす。 ・グリーンスムージーがいいと思うけど、(若い男性が)つくるかなあ？ ・「ぐー1つ分サラダ」「ぐー1つ分スムージー」を作って売り出す。 ・お肉と野菜の注文が同時にあったら、あえて野菜料理から出す。 ・男性の彼女や奥さんに外食の時など「何が食べたい？」と話が出たときに、「野菜」と言ってもらえるようにする。

<p>C 「野菜入好きを増やす！」 ためには？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜がおいしいメニューを考える。 ・野菜のおいしさを発見できる料理方法（おどろきがあること）を考える。 ・野菜ダンスをつくる。 ・苦味の強い野菜が特に苦手と言う人に「いつのまにか食べていた」「料理に入っていたことに気がつかなかった」「おいしいやん」「食べられた！」という経験をさせる。 ・おいしい野菜との感動的な出会いを演出。 ・昼に野菜の音楽をかける（たべなくちゃ！と思い出してもらう）。 ・野菜を育てて自分で作って食べる体験。 ・ピーマン料理コンテスト：審査員はピーマンぎらいの人で、その人が食べられたら優勝。 ・高浜の有線放送で野菜のCMを放映する。 ・（スーパーなどで）野菜の惣菜を3割引にする。 ・親がキライなものは子どもも食べない。料理に親が嫌いなものは出さないの、親が嫌いな野菜を克服する作戦が必要。 ●大人が野菜を好きになるにはどうしたらいいだろう？ ・野菜のビール、野菜の焼酎とかがあれば。 ・ビールに合う野菜のおつまみを開発する。 ・野菜のあおくさが嫌だから好きなものと組み合わせる。 ・居酒屋やスーパーで超おいしい野菜料理を出す。
<p>D 「じぎりじぶしーつ分野菜を増やす！」 ためには？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「すぐ食べられる」「いつでも食べられる」ようにするには、野菜を下処理しておくことが必要。ただ、栄養を逃がさず、保存も効く上手な方法や何日くらい保存可能かわからないので、そういった情報をのせた一覧表などがあつたらいい！そして、それを広める。 ①野菜の下処理方法（皮をむく。ゆがく。そのまま。うす味に炊いておくなど） ②下処理した野菜の保存方法（冷凍・冷蔵・そのままなど） ③保存した野菜の、料理へのアレンジ方法 （例：薄味に炊いておいたかぼちゃ→スープに、オムレツに、煮物に…など、そのレシピとあわせて など） ※下ごしらえするにしても、それをする日を決めておく。どこかでちょっと手間がいるのは仕方ない。例えば魚なら、切り身。お肉ならそのまま。買ったものを焼いたり煮たりできるけど、野菜は、基本的に皮をむく。切るなどの作業が必要。
<p>E 「じぎりじぶしーつ分野菜を増やす！」 ためには？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは早起きから！生活リズムを見直す必要あり。 ・子どもは野菜単品の料理をだと嫌がる。子どもの好きな食べ物（ハンバーグ、カレー、スープなど）と一緒に出すと食べるかも。好きなものと野菜のセットメニューを考える。 ・朝でも簡単に野菜がとれるよう、野菜スープや野菜ジュースを取り入れる。 ・具沢山の味噌汁を作る。 ・1回分の食事だけでなく、2回、3回分の食事をみこして調理しておく。 ・冷凍野菜の美味しさ、利便性を広く伝える。 ・漬物など常備できるもののレシピを考案する。 ・ジャニーズ Jr が野菜のCMをする！・・・のは難しくても、保育所の先生や職員が宣伝する。 ・保育所での広報ではキャラクターを使用する。 ・飲食店で、「野菜×お肉」「野菜×野菜」など、美味しく・面白い食べあわせを紹介する。（目の届くところや壁にチラシを貼るなど）

(3) 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"> • 社員は外食が多く、今回の飲食店の取り組みを聞いて、できそうなことが増えてきた気がする。これからはもっと外食対象者へ目を向けたいと思う。(〇〇割引! など、お店と連携してできたらなあ…) • 単に「野菜ジュースを飲もう!」といわれるより、「お酒を飲んだあとにこれを飲むとすっきりするよ!」などと言うと飲みやすいかも。説得力もある。 • この取り組みで、野菜の消費量がどれだけ変化したかも気になる。 • どこにいてもたかチャレの取り組みが見えるようになったと感じる。すごい。 • お店にまで取り組みが広がり、「作る」から始まるのではなく、お店で「選ぶ」だけで野菜をとることができるので、即決して実践できるのが良いと思う。 • 野菜というと、1人だと取り組みにくい、いろいろな人の力があわさって取り組むことができている。すごくいいサイクルだと感じる。 • 日置の男性料理教室では、普段あるコミュニティのなかで実施できて、心も体も満足感が高かった。ハードルも低く参加しやすかったのかも?(野菜+お酒で教室を実施したが、お酒の量が普段より増えなかったのも面白かった) • 自分で何かしようと思うとハードルが高いが、自分で特別に何かしなくてもお店のメニューに野菜があったり、店頭に置いてあると、野菜をとりやすいし実施しやすい。 • イベントのように単発で終わるのではなく、日常生活の中に組み込みが入り込んでいるのがすごいと思う。
B	<ul style="list-style-type: none"> • 食生活改善推進員で実施したバイキングの品数多くてびっくりした。 • 食生活改善推進員で実施したバイキングのように品数があんなにあれば料理が楽しくなると思う。 • 定期的に料理教室を実施していると参加しやすいと思う。 • どこかに行って、教えるのは難しい。 • もっと他の委員さんの企画を聞きたかった。 • 野菜の料理を1品増やしたことで、お客さんも増えた。 • 今まで野菜を入れる意識が低かったが、会社で言われたことによって意識改革できた。 • 野菜を食べることに興味を持つことができた。 • 委員さん同士のつながりが年々強くなってきており、自分のところだけで取り組むのではなく、一緒に取り組んでいく企画が増えたような気がする。 • 飲食店で取り組んでいることを伝える媒体を増やすべきだと思う。
C	<ul style="list-style-type: none"> • バイキングなどで、野菜のオリジナルのレシピなどを考案されてすごい。 • どの企画もそこにとどまらず、野菜の取り組みが地域全体へ広がっていることがすごい。 • 岬工業とありんこクラブの取り組みは、実践に結びついている、そして、家族に広がっていることがすごい。

D	<ul style="list-style-type: none"> • どんない行事も男性の参加者が少ない傾向。たかチャレでもそうなのかな。自分は野菜が苦手だが、仕事の関係で、たかチャレ事業に参加し、野菜を食べたところ、調理の仕方であんなに味が変わるんだという発見があった！ 野菜嫌いの男性がもっと参加できるといいと思った。 • 自分の両親の世代は（70～80歳代）、男性が調理をするという感覚はない。夫の食事を作るのは妻の役割であると思っている。作ってもらって、しかも口に合うものを食べてきた（小鉢の野菜料理などはいつも残っていた）。妻が先に亡くなったが、残された夫は、調理も出来ず、好き嫌いも多く、嫁としては大変困った。自分の夫も、父親を見て育っているので似たような傾向。妻から行事に参加するように行ったり、栄養の話をしてもらってもなかなか聞こうとしないし意識を変えるのは難しい。たかチャレの活動が、もっと広がって、職場や友人などから働きかけられて、夫の行動変容に結びつく日が1日でも早く来るといいなと思う。 • たかチャレに今年から参加したが、保育所・学校・企業・商店などあらゆる分野が参加し、活動が町ぐるみで広がっているのがすばらしいと思う。これまで、他の町で仕事をしてきたが、このような活動は経験がない。こんな活動ができている町っていいなあと感じた。
E	<ul style="list-style-type: none"> • たくさん取り組みがあって、もっといっぱい聞きたかった。 • （自分の経験談なんですけど・・・）バイキングに参加したあと、自分のフェイスブックでアップしたら、町外の人から「私も行きたい！」と言われた。「高浜町いいな！住みたい！」とも言われたし、ほんとううれしい。 • たかチャレ弁当すごいと思った。もっと売りに来てほしい。 • こんな取り組みすごいので、役場の新庁舎が建つ時に、職員食堂とか野菜の食堂を作って提供したらいいのに。 • 山惣ホームのイベントで野菜スープを提供した。従業員だけでなく、その家族にも提供できて、広がっていくのが実感できた。そのあと、従業員の家族の健康意識が向上して「毎日野菜スープが中身を変えてヒーローテーションになった」とか聞いて、野菜料理の広がりを感じた。 • 宮崎食堂とかとんがらしと聞くと、野菜や健康とは縁遠い「こってり料理」というイメージがあったが、野菜の取り組みをして反響があったのがすごい。お店側もやってみようと思えたところがすごいと思った。結果、お客さんがお店の意図通りに反応があったことに驚いた。

4) 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) PR シート

平成25年度 たかチャレ推進委員

わたし(たち)のプロフィール

紹介します!
わたし(たち)は普段、こんな活動をしています

わたし(たち)の出来るサポート

良かったらどうぞ!
わたし(たち)こんなお手伝いができますよ。

6月25日(火)まで 高浜町保健課 (72 | 2081) / FAX可

団体名 または個人名	記入者名 () 電話 ()
こんな目的で	こんなメンバーが (人数など)
こんなメンバーで	こんな場所を
こんな場所で	わたし(たち)以外のこんな人たちも一緒に こんな活動でサポートできます
こんな人たちに	
わたし(たち)以外のこんな人たちと一緒に	その他にも (〇を付けてください) ・友人などに声かけし人集め ・施設でチラシ配布 ・友人などにチラシ配布 ・野菜のイラストかけます ・おいしい野菜料理レシピ教えます ・みなさんの企画に日程があれば参加OK ・その他 ()
こんな活動をしています	
※わたし(たち)の活動そのものではありませんが、実はこんなことが出来たりします。	
メンバーの隠れざる特技	※わたし(たち)の活動そのものではありませんが、こんなことも良かったら協力できます。 メンバーの隠れざる特技

(2) 企画書シート

平成25年度たかチャレ推進委員*

企画シート

所属団体
記入者氏名

今年のメインテーマ **3食に野菜を食べる人を増やす**

※どんな作戦にしますか? (〇をつけて下さい)

- 野菜好きを増やす 作戦
- 「関係に野菜を食べる人を増やす」作戦
- 「にぎりにぶし」つ分野菜を食べる量を増やす
- 若い男性の菜食感を増やす「作戦
- その他 ()

「野菜から先に食べましょう」のメニューは忘れずに...

※この企画のターゲットはどんな人ですか?
【性別】 男性・女性
【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

※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?
できれば
どんなことを

※企画名

※目的

※内容

※ 発行期間 1802-27 FAX 72 | 2081 (木) 6月25日
※ 発行先 高浜町保健課

(3) 企画完成シート

平成25年度たかチャレ推進委員*

所属団体
記入要氏名

企画シート

今年メインテーマ **3食に野菜を食べる人を増やす**

※どんな作戦にしますか？ (〇をつけて下さい)

- 「野菜好きを増やす」作戦
- 「朝食に野菜を食べる人を増やす」作戦
- 「にぎりにふし」つ分野菜を食べる量を増やす
- 「若い男性の採食者を増やす」作戦
- その他 ()

「野菜から先に食べよう」のメッセージは必ずに...

*企画名

変更あり
変更なし

*この企画のターゲットはどんな人ですか？

【性別】 男性・女性 ④小学生 ⑤高校生 ⑥18~19歳
 【年齢】 ①10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

変更あり
変更なし

*目的

変更あり
変更なし

*内容

変更あり
変更なし

*実施時期

変更あり
変更なし

*協力をお願いしたい団体や人はありますか？その内容は？

どんなことを

変更あり
変更なし

*この用紙は、必要事項を記入の上**8月31日**までに添付の封筒に入れて保健課まで送付してください。

(4) 協力してくださいカード・協力できますカード

平成25年度 たかチャレ推進委員

協力できます！カード

協力できること

その他の内容

連絡先(氏名) _____

(電話番号) _____

企画一覧表の「協力してほしいこと」(緑色部分)の番号を記入して下さい

平成25年度 たかチャレ推進委員 ☆ ☆

協力してくださいカード

(団体名または氏名) _____ 様

私の(団体の)チャレンジ期間の野菜の企画をより楽しく効果的に実施するために、協力して下さいますようお願いいたします。

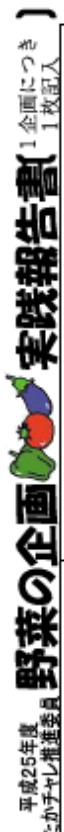
協力してほしいこと

準備の都合上、可能かどうかの返事を**8月20日(火)**までに、下記までお願いいたします。

連絡先(氏名) _____ (電話番号) _____

(所属団体) _____

(5) 野菜の企画 実施報告シート

	
団体名または氏名 記入者() (電話): _____	
企画名 ※1企画につき1枚記入 ご提出いただいた企画書の内容から変更した点はありましたか?	なし ・ あり (変更点: _____)
どのよう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、その方々の名前(団体名)、協力内容をご記入下さい。	
使用した資料などがあれば、○をつけてください。 ※ある場合は、返信用の封筒に同封してください。	①「あつという間にプラス野菜」～たかやちやれ野菜レシピ集～ ②「野菜博士2013」～野菜好きになるためのテキスト～ ③たかやはま健康チャレンジ NEWS ④自分で自由に作成したもの ⑤他の誰かに作成してもらったもの ⑥その他(どのようなもの?)
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! 等と願ったこと)	
企画を実践してみ、課題や反省点があればご記入下さい。	

* 取り組みの写真があれば、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)

(6) 企画以外の取り組みに関する実施報告シート

団体名または氏名 _____

平成25年度 たかやちやれ推進委員 企画以外に実施したことがあれば、ご記入下さい。

1. 取り組み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. 使用した資料などがあれば○をつけて下さい。
 ①「あつという間にプラス野菜」～たかやちやれ野菜レシピ集～ ②「野菜博士2013」～野菜好きになるためのテキスト～ ③たかやはま健康チャレンジ NEWS ④自分で自由に作成したもの
 ⑤他の誰かに作成してもらったもの ⑥その他(どのようなもの?)

3. 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. 使用した資料などあれば○をつけて下さい。
 ①「あつという間にプラス野菜」～たかやちやれ野菜レシピ集～ ②「野菜博士2013」～野菜好きになるためのテキスト～ ③たかやはま健康チャレンジ NEWS ④自分で自由に作成したもの
 ⑤他の誰かに作成してもらったもの ⑥その他(どのようなもの?)

3. 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。

(7) 他委員への協力内容報告シート

平成25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
今年も産業まつりで野菜
ジュースブース野菜苗
協賛者の団体名
太田栄江さん

協力内容・感想
・産業まつり前日の仕込みと当日のジュース販売のお手伝い。
・「去年ここで飲んでから野菜ジュース飲んだるよ！」「抵抗があ
ったけど、飲んでみたらおいしー、これなら飲めるかも？」等のう
れしい声をたくさん聞きました。

協力した企画名 協賛者の団体名	協力内容・感想
協力した企画名 協賛者の団体名	協力内容・感想
協力した企画名 協賛者の団体名	協力内容・感想
協力した企画名 協賛者の団体名	協力内容・感想

(8) あなたの野菜企画報告聞かせて券



(9) アンケート調査票 (町民対象：4月実施)

◆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下さい。◆世帯のうちの20歳以上の2名の方がお答え下さい。特に20代～40代の男性があられましたらご協力お願いします。

質問 (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・年齢をお答えください。	男性・女性	男性・女性
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 自分自身の健康に関心がありますか。	はい・いいえ	はい・いいえ
4-① 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
4-② 朝昼夕の毎食、野菜を食べていますか。	はい・いいえ	はい・いいえ
4-③ 間食を食べ過ぎないようにしていますか。	はい・いいえ・もともと食べていない	はい・いいえ・もともと食べていない
4-④ ストレスの解消法を持っていますか。	はい・いいえ・もともとストレスはない	はい・いいえ・もともとストレスはない
4-⑤ 1週間150分以上、自分に合った運動をしていますか。	はい・いいえ	はい・いいえ
4-⑥ 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
4-⑦ 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
4-⑧ 週1回以上汗かきと歯ぐきをチェックしていますか。	はい・いいえ	はい・いいえ
4-⑨ 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
4-⑩ 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
5 「たかチャレ健康づくり10か条」を知っていますか。	内容まで知っている・聞いたが見たことはある・全く知らない	内容まで知っている・聞いたが見たことはある・全く知らない
6 平成24年度の「健康チャレンジ期間」に、たかチャレ推進委員会を中心に、スーパーや学校、企業、各種団体等と協力して、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か、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、活用しなかった ・内容は知らないが、見た聞いたことがある ・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、活用しなかった ・内容は知らないが、見た聞いたことがある ・全く知らなかった
7 ①1日に350gの野菜を食べることが、健康増進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、朝昼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
8 朝食に野菜を食べていますか。	・ほぼ毎日食べる・週3～4回は食べる・週1～2回は食べる ・ほとんど食べない・朝食自体を食べない	・ほぼ毎日食べる・週3～4回は食べる・週1～2回は食べる ・ほとんど食べない・朝食自体を食べない
9 質問4-①野菜から先に食べている、②朝昼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。質問4-①・②に取り組むきっかけは何でしたか?あてはまる番号に4つまで○をつけてください。	・もともと以前から取り組んでいた ・スーパーやコンビニ、食料所、住出し弁当等の店内広告やチラシなどをみて ・育児・料理サークルや各種団体・機関(老人クラブ、サロン、食生活改善推進員、公民館等)、個人等の活動(料理教室、イベント、PR活動)を通じて ・職場の取り組みですすめられて ・保育所や小中学生の子どもに言われて ・保育所や小中学校の献食会や配布物・講演会等を通じて ・健康カレンダー・広報たかまはまや新聞折込みチラシを見て ・小学生ポスター展を見て ・家族、友人、知人にすすめられて ・町の検診・健康教室・個別面談・有線放送などを通じて ・町の食育活動・子育て支援事業・職員の野菜パッチの着用などを通じて ・その他()	・もともと以前から取り組んでいた ・スーパーやコンビニ、食料所、住出し弁当等の店内広告やチラシなどをみて ・育児・料理サークルや各種団体・機関(老人クラブ、サロン、食生活改善推進員、公民館等)、個人等の活動(料理教室、イベント、PR活動)を通じて ・職場の取り組みですすめられて ・保育所や小中学生の子どもに言われて ・保育所や小中学校の献食会や配布物・講演会等を通じて ・健康カレンダー・広報たかまはまや新聞折込みチラシを見て ・小学生ポスター展を見て ・家族、友人、知人にすすめられて ・町の検診・健康教室・個別面談・有線放送などを通じて ・町の食育活動・子育て支援事業・職員の野菜パッチの着用などを通じて ・その他()
10 質問4-①野菜から先に食べている、②朝昼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。質問4-①・②に取り組んだ結果について、あてはまる番号に、3つまで○をしてください。	・体重が減った ・食事を食べ過ぎなくなった ・体が良くなった ・疲れにくくなった ・肌の調子が良くなった ・便秘がよくなった ・健康結果や検査結果がよくなった ・物には変化はない ・その他()	・体重が減った ・食事を食べ過ぎなくなった ・体が良くなった ・疲れにくくなった ・肌の調子が良くなった ・便秘がよくなった ・健康結果や検査結果がよくなった ・物には変化はない ・その他()

◎ご協力ありがとうございました。

(10) アンケート調査票 (たかチャレ推進委員対象：1月実施) (表面)

 **アンケートにご協力下さい。** 提出締め切り: **1月28日(火)まで** お名前 ()

【すべての方にかがいます】
●たかチャレ推進委員会の活動を通じたあなた自身の変化についてうかがいます。あてはまるもの1つに○をつけてください。

(1) 自分自身の健康のために食事に気をつけるようになりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(2) 自分自身の健康のために運動面に気をつけるようになりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(3) 自分自身の体調が以前よりよくなりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(4) 自分自身だけでなく、家族の健康にも配慮するようになりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(5) 近所の顔見知りや同年代の人々の健康状態や生活に関心をもつようになりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(6) 健康に関する情報に関心をもつようになりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(7) 健康について一緒に考え、行動する仲間ができましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(8) 活動をとおして、人との関わりが増えましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(9) 生活に張り合いが出て、楽しみが増えましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(10) 活動を通じて、行政の保健サービスへの理解が深まりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(11) 活動を通じて、保健師・管理栄養士と一緒に健康づくり活動が取り組みやすくなりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(12) 地域の行事などに参加することが増えましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ

【団体を代表して参加されている方にかがいます】
●この1年間における団体内部(メンバーや従業員、職員など)の変化についてうかがいます。代表者の方が感じたままをお答えください。

(1) 「健康」に関心をもつ人が以前と比べて増えましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(2) 「健康」について話す人が以前と比べて増えましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(3) 「健康」に関する情報交換が以前と比べて増えましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(4) 野菜の企画を考えたり、実践することで、団体内部で協力し合う関係が深まりましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(5) 実践した健康づくりの取り組みの成果などを報告する機会が増えましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ
(6) 他の委員の野菜企画など、健康づくりを学習する機会に参加する人が以前と比べて増えましたか。	1. はい 2. (以前と)変わらない 3. いいえ

⇒裏面に **【すべての方】対象の質問項目があります!**

(裏面)

【すべての方にうかがいます】

- 「野菜の企画」以外に、この1年間にあなた自身あるいは団体で取り組んだ健康づくりがありましたら、教えて下さい。取り組みの有無について○をつけて下さい。取り組んだ健康づくりがある場合には、取り組んだ分野に☑をつけて、具体的内容を記入して下さい。

取り組みの有無	あなた自身での取り組み			団体での取り組み		
	ある	・	ない	ある	・	ない
取り組んだ分野	取り組んだ分野に☑をつけて下さい。 <input type="checkbox"/> 食生活（間食を含む） <input type="checkbox"/> ストレス解消 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> タバコ <input type="checkbox"/> アルコール <input type="checkbox"/> 歯 <input type="checkbox"/> 健康診査 <input type="checkbox"/> 体重 <input type="checkbox"/> その他			取り組んだ分野に☑をつけて下さい。 <input type="checkbox"/> 食生活（間食を含む） <input type="checkbox"/> ストレス解消 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> タバコ <input type="checkbox"/> アルコール <input type="checkbox"/> 歯 <input type="checkbox"/> 健康診査 <input type="checkbox"/> 体重 <input type="checkbox"/> その他		
具体的内容						

- 今後、あなた自身あるいは団体で実施する、または実施したい「食生活（野菜・間食・その他（食事のバランス、減塩など）」の取り組みがありましたら、教えて下さい。

あなた自身での取り組み	団体での取り組み

- 「食生活（野菜・間食・その他（食事のバランス、減塩など）」以外で、今後、あなた自身あるいは団体で実施する、または実施したい分野の健康づくりがありましたら、教えて下さい。取り組みたい分野に☑をつけて、具体的内容を記入して下さい。

取り組んでみたい分野	あなた自身での取り組み				団体での取り組み			
	取り組んでみたい分野に☑をつけて下さい。				取り組んでみたい分野に☑をつけて下さい。			
	<input type="checkbox"/> ストレス解消	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> タバコ	<input type="checkbox"/> アルコール	<input type="checkbox"/> ストレス解消	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> タバコ	<input type="checkbox"/> アルコール
	<input type="checkbox"/> 歯	<input type="checkbox"/> 健康診査	<input type="checkbox"/> 体重	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 歯	<input type="checkbox"/> 健康診査	<input type="checkbox"/> 体重	<input type="checkbox"/> その他
具体的内容								



ご協力、ありがとうございました。1月31日（金）の第3回たかチャレ推進委員会へのご出席をお願いします。欠席の場合はご連絡下さい。

平成 25 年度 高浜町健康増進計画に関する取り組み報告書

平成 26 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