

住民協働から広がる健康づくり ～たかはま健康チャレンジ～



平成25年8月29日

高浜町 保健課 越林いづみ



はだしで来てください。



いい空気があります。

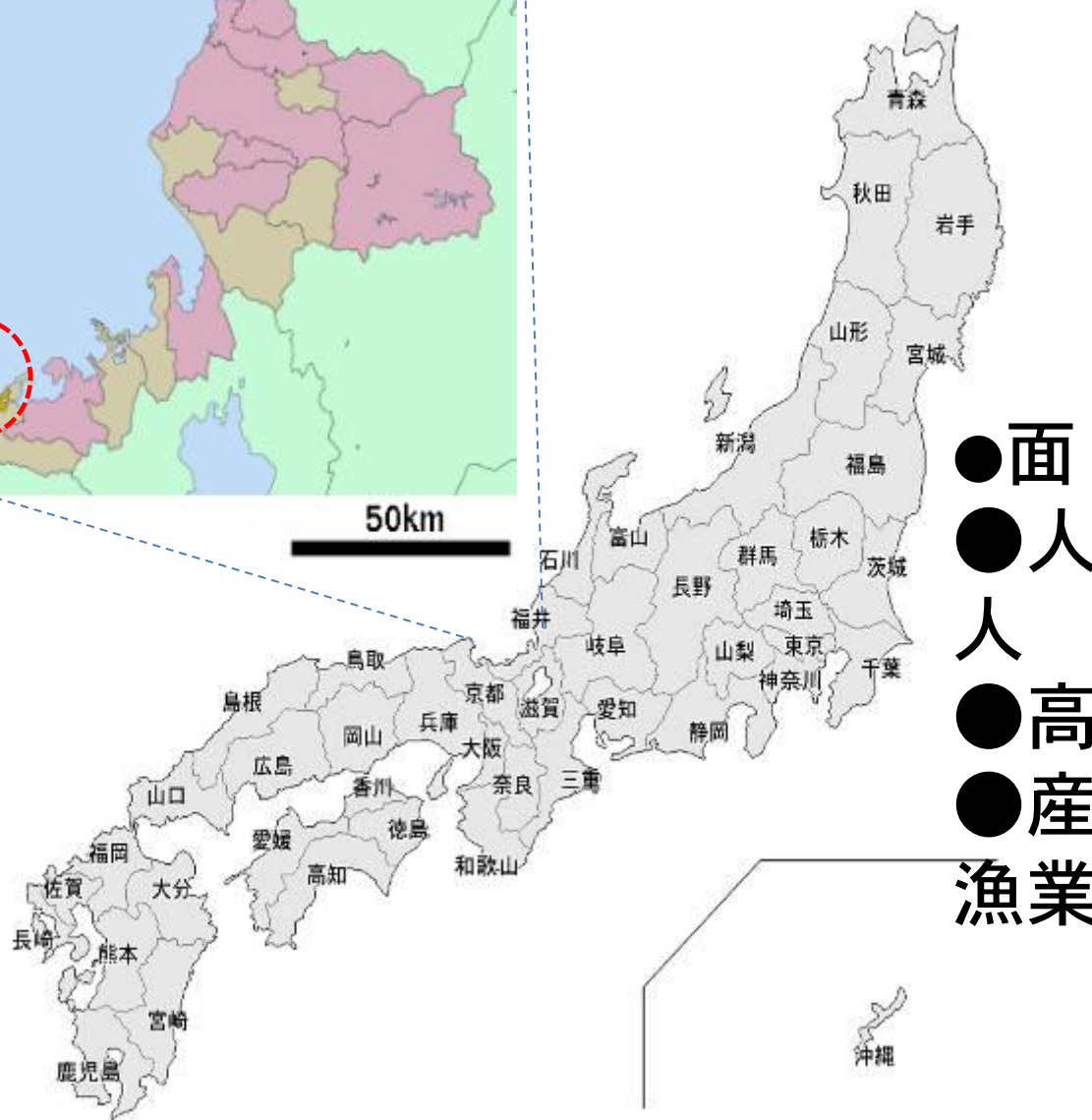
www.wakasa-takahama.jp

(社)若狭高浜観光協会 福井県大飯郡高浜町宮崎77-1-8 Tel: 0770-72-0338 Mail: info@wakasa-takahama.jp

1. 高浜町の概況



50km



●面積 : 72km²
●人口 : 11,038人
●高齢化率 : 27.5%
●産業 : 農業・漁業

観光 & 原子力

発電

保健課には
保健センター 保育所事務 子育て支援 国保直進診療所 地域医療推進室



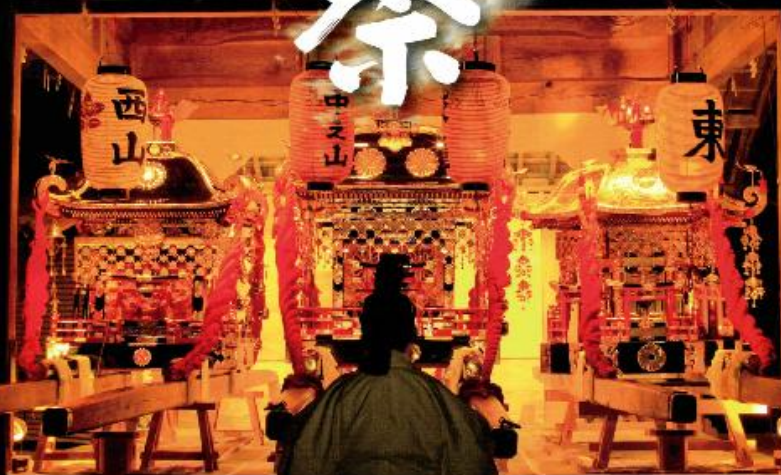
課長 ・ 医師 ・ 看護師 ・ 研修医 ・ 医学生 ・ 医療事務 ・
地域医療推進室保健師 ・ 管理栄養士 ・ 保育所担当職員 ・ 栄養士 ・
子育て支援センター保育士 ・ 保健事業担当職員
(朝礼時の写真 出張等の関係で いつもよりかなり少ないめです)

歴史と文化の継承

四百年以上の伝統を守り続けた人々の熱き想い

福井県指定無形民俗文化財

高浜 七年祭



平成25年／6月30日(日)～7月6日(土)開催

福井県高浜町 佐伎治神社 高浜町宮崎50-3 0770-72-0041

6月30日(日)神幸祭 7月1日(月)・2日(火)曳山巡行 3日(水)中日祭 4日(木)・5日(金)曳山巡行 6日(土)遷幸祭







協働

健康な町づくりを実現させるために、住民と行政が相互の自主性・主体性を尊重し、互いに理解し合い、役割と責任を分担しながら、共通の目標に向かって連携・協力し、相乗効果を上げていくこと。

発表要旨

1. 高浜町の概要
2. 計画策定（H13－20）
3. 計画推進（H21－24）
4. 5年間の成果とこれからの健康づくり

2.計画策定

H13～H18の健康づくり活動

国保加入者対象の講座

- ・国保補助事業の活用
- ・地区診断からハイリスク者への健康教室
- ・町の特性にあったツールや

地区組織活動

地域の健康課題に取り
組む活動を提案

リーダー育成

【目的】

住民主体の
健康づくり

【しかし...結果】

一定の効果はあるものの...

住民主体の活動にならない(受身的)

活動が継続しない

健康に関心のない人にまでは伝わらない

地域・世代を超えた取り組みにはならない

改善
町全
確に

H19

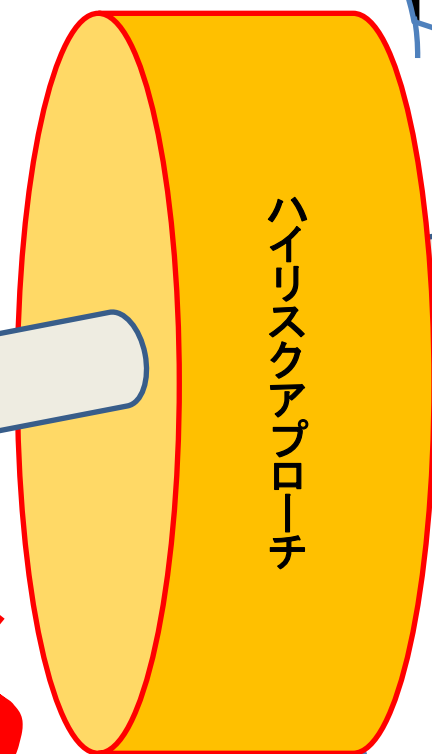
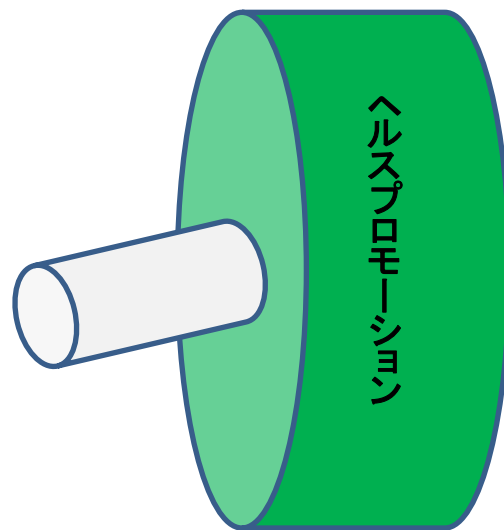
ハイリスクアプ

ローチ (リスクの対
策による重症化予防)

と

ヘルスプロモー

ション (健康を支援す
る環境づくり)



健康づくり？

両輪で進めていくことの
大切さを再確認！

可能性が明確でなし

計画策定
年間の活動明確化

H20 健康増進計画策定

【基本理念】みんなで支えるあなたが主役の健康づくり

【目 標】

- **全ての住民に**健康づくりの働きかけができること
- **住民との協働**によって町の健康づくりを推進していく

全ての住民とは

...健康づくりに熱心な人・関心のある人にも、
健康や健康づくりに関心のない人にも

協 働 とは

...健康な町づくりを実現させるために、住民と行政が相互の**自主性・主体性を尊重**し、互いに理解し合い、**役割と責任を分担**しながら、共通の目的・目標に向かって**連携・協力**し、**相乗効果**を上げていくこと。

計画策定の特徴

ワークショップで「健康づくりに積極的な団体・個人に働きかけ」

健康課題を伝え

対策をミニ講座で学習

計画を策定

町の人に波及させたいこと

自分たちができること(主体性)

たかはま健康チャレンジプランの完成

「たかはま健康チャレンジプラン」の特徴

住民の行動目標 「たかはま健康づくり10か条」を策定

何をするか 目標の明確化（実践につながる仕組み）

評価指標 10か条を知っている人、実行する人

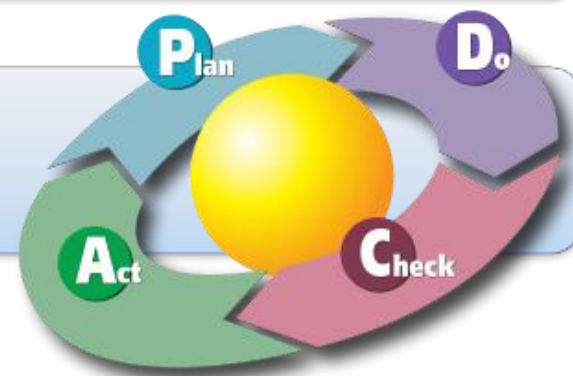
活動成果の確認（次につながる仕組み）

実施期間を設定 9～11月を健康チャレンジ期間に

いつやるか（連携につながる仕組み・実践率を上げる仕組み）

PDCAサイクルで推進

経験を積み上げ、推進させていく仕組み



たかはま健康づくり10か条

住民の
行動目標

- | | |
|------|---------------------------|
| 第1条 | 野菜から先に食べる |
| 第2条 | 3食に野菜を食べる |
| 第3条 | 間食を食べ過ぎない |
| 第4条 | ストレス解消法を見つける |
| 第5条 | 1週間150分以上、
自分にあった運動をする |
| 第6条 | タバコを吸わない |
| 第7条 | 休肝日を増やす |
| 第8条 | 週1回以上は歯と歯ぐきをしっかり見る |
| 第9条 | 健康診査を1年に1回は受ける |
| 第10条 | 体重をはかる習慣を持つ |



【協働による健康づくり推進のイメージ図】

Step3 「町の健康づくり」へ

Step2 活動を広げ、つなげて

Step1 健康づくりに積極的な人・団体に働きかけ

企業

教育

専門職

団体

個人

行政



3. 計画の推進(H21—24)

H21(1年目)

10か条を広めよう

健康づくりに積極的な人・団体の各々が、個別に、周囲の人へ。

積極的な人へのアプローチが中心

Step1

各々の活動から
連携の必要性を認識

目標

活動

推進
イメージ図

評価

H22(2年目)

10か条実践者を増やそう

- ・各々の活動に加え、連携による活動の開始
- ・実践に必要なものを検討

連携により活動がひろがってきた

Step2

連携による活動の広がり
しかし活動の限界も認識

節目となる意見が…

【ワークショップメンバーの意見】

町の健康課題を解決する活動へと進めていきたい！

【課 題】

- 10か条をばらばらに取り組むのでは進んでいかない
- みんなで活動していくためには、目標を絞り込んで統一することが必要
- 専門的なアドバイス・知識も必要
- 目標の実現に関連する組織の参加を促す必要がある
- 健康づくりに積極的な人だけの集まりではダメ

Step3



による町の健康づくりへ！

H23(3年目)協働による『町の健康づくり』へ

協働による健康づくりへと発展させるために...(所管課)

- a. 地区診断を進め、健康課題の**絞り込み**
- b. 2年間の成果を**調査**(アンケート 3,000人)
- c. a、bから「協働で取り組む」**テーマを選定**
(大人も子供も、さまざまな団体・組織と一緒に進められること)

テーマ

第1条 **野菜から先に食べる**

第2条 **3食に野菜を食べる**

- d. 推進組織「**たかチャレ推進委員会**」を設置

たかチャレ推進委員会

= 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

● 40名

健康教室OB 保育所 育児サークル 手芸サークル
料理サークル 老人クラブ 観光協会 在宅栄養士
養護教諭部会 栄養教諭 食生活改善推進員
地域包括支援センター 婦人会 まちづくり課
子育て支援センター 保育所栄養士 保健課長

スーパーやJA、コンビニ店長も委員に

● 町長委嘱

役割・活動の明確化

組織化することで、参加しやすい環境に

たかチャレ推進委員会：取り組みの流れ

4月

6～8月

チャレンジ期間
9月～11月

12月以降

たかチャレ
推進委員会

【第1回委員会】

学ぶ

- ・現状・方向性
- ・実践に必要な知識
- ・協働の意義

【第2回委員会】

企画作成

- ・企画の具体化
- ・協力者を見つける(お互いの強味を知る)

**企画の
実践**

それぞれの機
関で、協力者と
連携を取りなが
ら...

【第3回委員会】

活動共有

- ・実践の共有
- ・成果の確認と
課題の検討

行政

アンケート実施

現状把握
方向性の決定

自主的な連携を
促進できるよう
な機会(しかけ)
の提供

活動の広報
専門的な援助

活動を「町全
体の取り組
み」として取り
まとめ

「子どもの健康づくり10か条」が必要だ!

検討委員会ができた。

子育て支援センター保育士・保育所保育士、
小学校・中学校養護教諭
母子保健担当保健師

おとなの10か条につなげていける子どもの10か条を

スーパー店長企画

新聞折り込みちらし や 店内のポップで PR



子育て中の
ママたちが協力



スーパー店長
手作りPOP



H23. 成果

実施された企画数

・38企画

企画に参加した人・関わった人

・14,000人超

＞町の人口11,000人

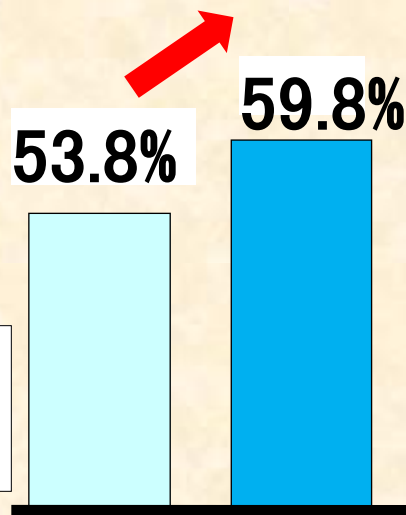
【活動の特徴】

- ・それぞれの団体が、自らの強味を活かして個性的な企画が展開された。
- ・主体性を持って取り組んでいくことで**連携が次の連携へ**とつながっていった
- ・住民が主体の、**協働**による町の健康課題の解決のための社会環境への働きかけがはじまった。

H24(4年目) 協働による取り組みの充実

第1条 野菜から先に食べる

H23の活動で
第1条を実行する人が増えた！



[実行率]

【住民の変化(H23年・24年4月実施 調査比較)】

【H24の取り組みの方向性】

① 第1条の 定着、習慣化

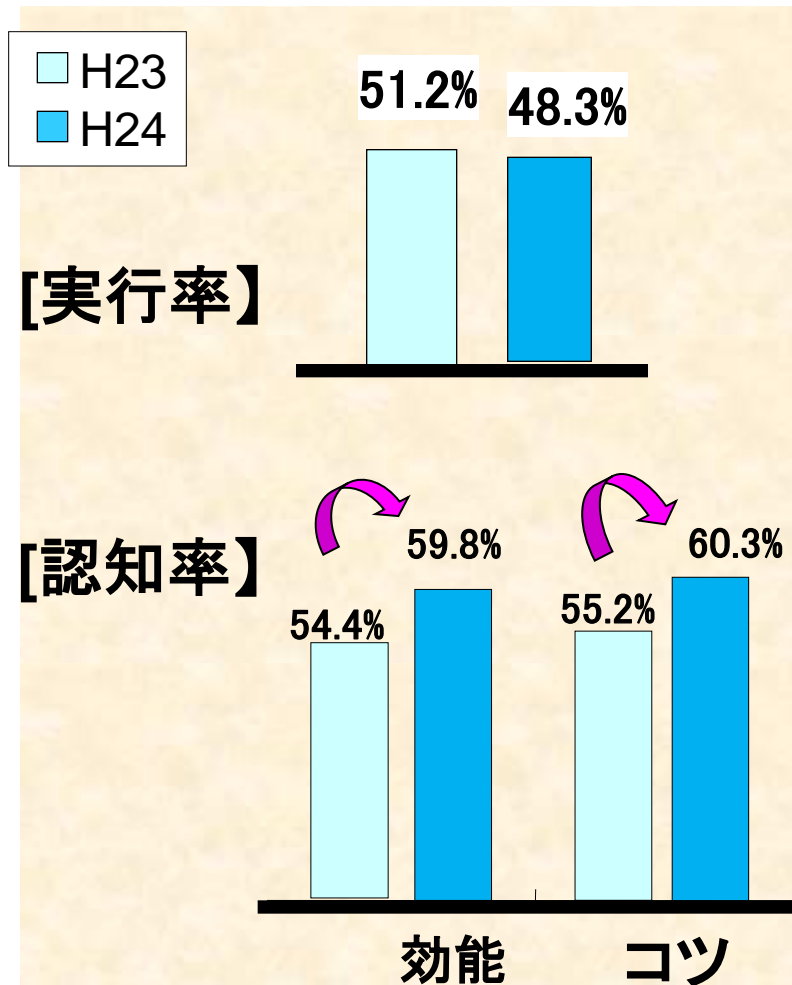
情報が届いていない若い男性や
働き世代への働きかけも強化



たかチャシ推進委員に企業も参加

H24(4年目) 協働による取り組みの充実

第2条 3食に野菜を食べる



【住民の変化(H23、24年4月実施調査比較)】

第2条は知っている人は増えたが
実行している人は横ばい

【H24の取り組みの方向性】

②第2条「**3食**に野菜を食べる」の実行者を増やす

第1歩として、

朝食に野菜を食べる人を増やす

9～11月のチャレンジ期間に実践された企画

職員も次々と



住民から行政へアプローチ

昼休みに 食生活改善推進
委員が、役場のホールで、
手作り野菜ジュースの提供

企業が社員に (関西電力)



わかき

2012
Autumn

- | | |
|---------------|-------|
| 原子力トピックス | 2 |
| 事業所トピックス | 3-5 |
| ボイスNET~みんなの声~ | 6 |
| 友だちの「わ」 | 7 |
| みんなの広場 | 8 |
| 突撃!編集委員が行く | 9 |
| ワンポイントヘルス | 9 |
| 職場紹介 | 10-11 |
| イベント情報 | 12 |

ホテルうみんぴあ

TEL.0770-77-3700

どの部屋からも美しい海の景色が満喫できる。全室オーシャンビューが魅力です。



レストラン SA

TEL 0770-77-3700

「新食」という言葉をレストラン「さばうる」では地元食材はもとより、料理長の厳選された食材で創る和洋創作料理やカジュアルランチなどが楽しめます。

◀セリアで販売
コーナーを
始めるリノバ

石炭層の層位を推定しながらのお仕事、
地心から何メートルでとれるか、と聞いて

シーサイドスパ おおいの湯

TEL 0770-77-2320

一面ガラス張りの開放的なプールフロアには、25mのエクササイズプールの他に、ジェット水浴で体をほぐすアトラク

アピール!

聖光船 香戸クルージング

0770 59 1500

うみんぴあ人魚の成海橋樑を出発し、青戸の大橋、若狭富士といわれ
山、海岸線や牛島、海に浮かぶ島々などを周遊する約50分の
です。

大船が来船も見ることができ★

【第1条】 お箸を持ったら、まず野菜!!
野菜から先に食べる

基礎の柱の中にも、良質な材料を要すると同時に、小規模の建設現場には、大規模の建設現場とは異なる、

「**図説を添くするの**」
くことができません。こ
れをふまえて、この

もし「はんや」で、種類ごとの数が多い店を並行にのべると、自覚が必要以上に金額が上がります。この会場の目標が金額に上るのを防ぐためと、その代わり、他の

主菜 主菜は主菜、副菜は副菜、味噌汁は味噌汁、お茶はお茶

1番に野菜から!

副菜

味噌汁

お茶

ヘルス

の口縁部が動揺に上がるのを防
ぐ働きをしてくれるだけでなく、歯肉
の炎症を抑え、歯茎の腫れに効果

「これは、お前が引いたデレン」

を食べた時
 を食べた時

岡山県立大学 保健管理課
 山本 美穂 先生

**住民が作成→行政→住民へアプローチ
(全庁的な取り組みに)**



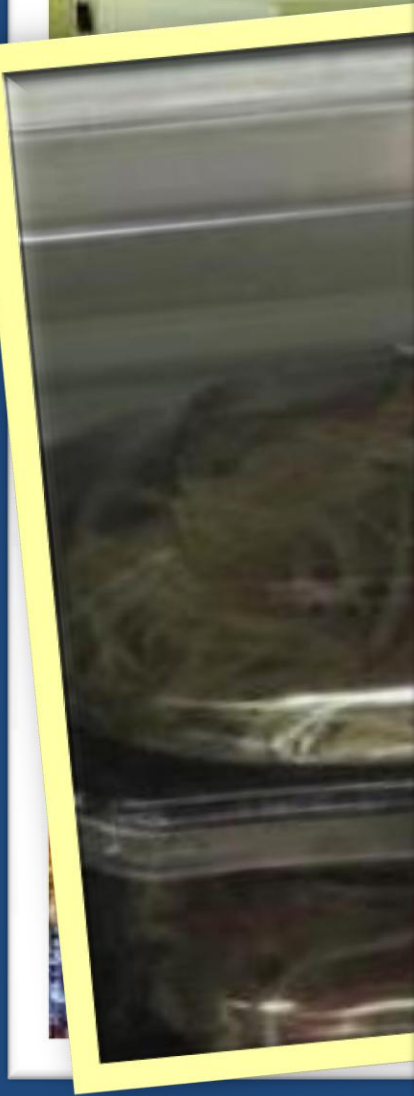
**役場職員、JA職員など
着用者208人**

**野菜のマスコットを
名札につけて窓口対応**

コンビニのサラダ売り場で

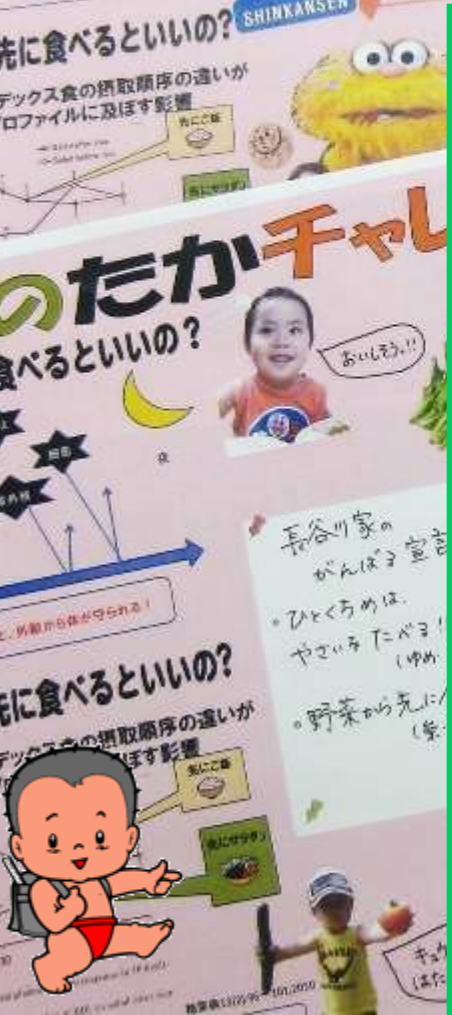
コンビニ店長と在宅栄養士の企画

若い世代（男性）をターゲットにしたアプローチ



サラダにひとこと!

ママと子どもから パパへアプローチ



アイデアをもらって…
社員の健康づくりに
(衛生管理者から社員へ)



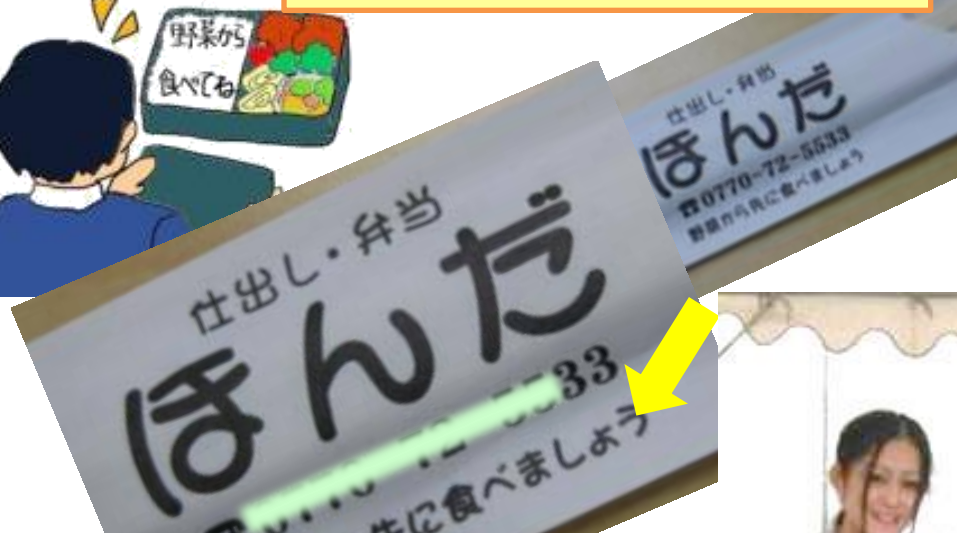


小学校にも出張

お弁当屋さんからお客さんに

たかチャレ推進委員の提案で

なすの着ぐるみで10km



レシピは在宅栄養士が



走った後は親子で
野菜スープを販売

特技？を活かしたアフローチ

たかチャレ推進委員の合同での取り組み 「野菜料理レシピ集」作成→H25の取り組みで活用


たかチャレ あっという間に
プラス野菜
～ たかチャレ 野菜レシピ集 ～



平成 25 年 3 月
高浜町たかチャレ推進委員会

たかチャレ
たかはま健康チャレンジプラン推進企画

たかチャレ 涼しげな野菜そ
きゅうり



材 料 【2人分】
きゅうり……………3本 (300g)
なす……………1本 (80g)
片栗粉……………大さじ2
塩……………少々

作りかた

- ① きゅうりは一番外の皮(緑色の部分)はむいて、白い部分をピーラーで削る。⇒きゅうりそうめん
- ② なすは皮をつけたままうす切りにし、端から縦切りにして塩水に5分漬ける。
- ③ ペーパータオルで②のなすの水気をしっかりととり、片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋に湯をわかし、余分な粉をおとしながら③のなすを入れ、約5分ゆでる。
- ⑤ ④を冷水にとり冷まし、ざるにあげる。
⇒なすそうめん
- ⑥ 器に①のきゅうりと⑤のなすをあわせて盛りつける。
好みの薬味を入れ、そうめんつゆで食べる。



ワンポイントアドバイス

- ❖(選び方)
きゅうりは、緑が鮮かでイボイボが痛いくらいとがっているものが新鮮な証拠です。
※なすの選び方は15ページ「なすとピーマンのごまあえ」を参照

保存方法

- ❖きゅうりやなすは低温を嫌うので冷しすぎないようにします。

1人あたり

野菜 107g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分で表しています。
このレシピでは、おおよそ色が付いている量を食べることが出来ます。

エネルギー	51 kcal
食物繊維	1.7 g
塩 分	1.2 g

Let's プレゼン!

- ❖なすそうめん、きゅうりそうめん、それぞれ単品でもOKです。
❖豚肉のしゃぶしゃぶ、ツナ、ハムなどと組み合わせれば1皿でも栄養価がアップします。
❖単品で食べがちなそうめんとあわせて食べると、おいしだけでなく野菜もいっしょに食べられます。

H24. 成果

実施された企画数

- ・ 66企画

企画にかかわった人・参加した人数

- ・ 15,554人

広告やチラシ等でのアプローチ数を含むと

- ・ 153,805人

平均アプローチ数

- ・ チャレンジ期間中約15回/1人

企画の実践に行政が負担した予算 約32万円

【活動の特徴】

- ・たかチャレ推進委員それぞれの強味を相互に理解し、企画へつなげる提案が増え、実現された。
- ・「自分の企画」という所有者意識をもったの取り組みなので、チャレンジ期間を超えても活動が継続されていくことが増えた。
- ・活動数はさらに増え、社会環境へのさらなる積極的な働きかけが展開された。

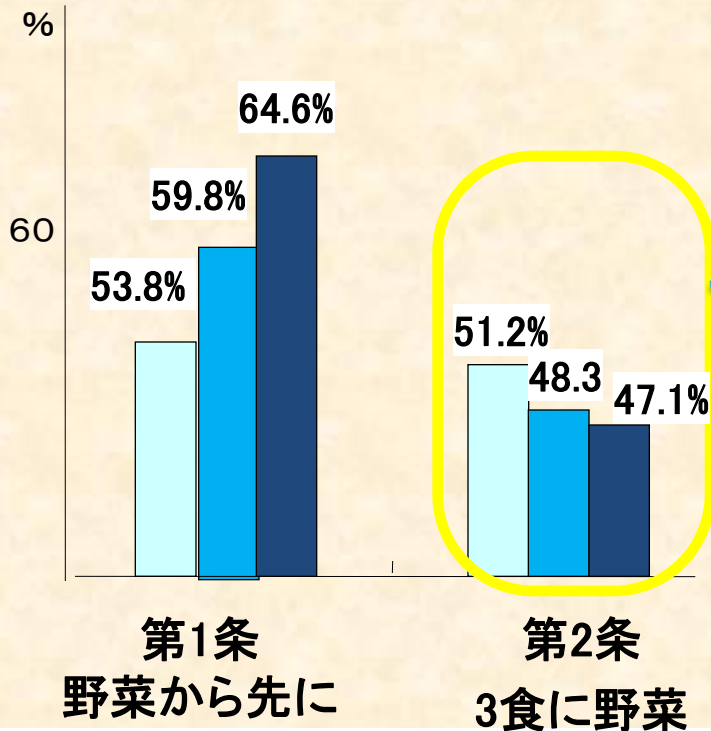
協働による健康づくりを進めていくことで、**地域力の醸成**につながった。

住民の変化(H23→24→25)

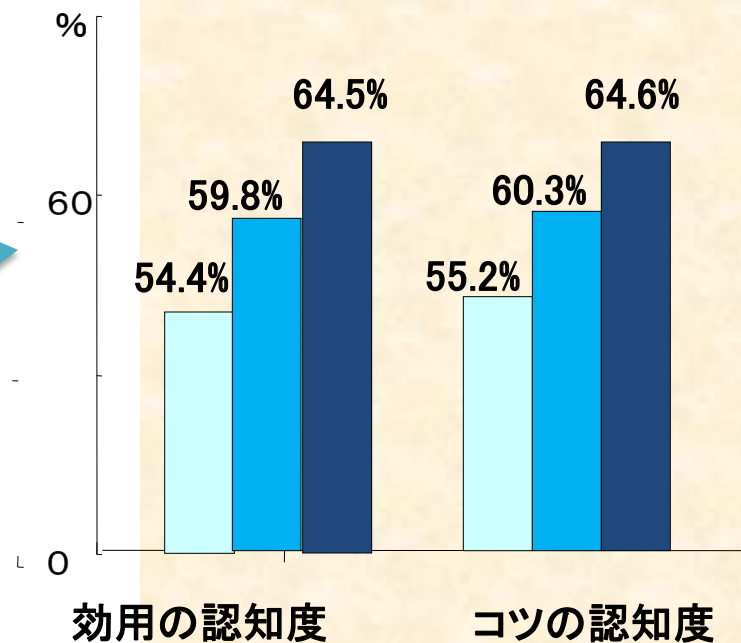
たかはま健康づくり10か条の認知率と実践率を調査するアンケート 毎年4月実施
回答者人数 H23年3,387名 H24年2,987名 H25年3,233名

【10カ条に取り組んでいるか】
(10カ条第1条、2条抜粋)

□ H23 ■ H24 ■ H25



第1条を実行している人はさらに増加！
特に20代の増加率高い
第2条は、知識の普及は進んでいるが、
実行者している人の増加には至っていない



4. 5年間の成果とこれからの健康づくり

【目標】

- **全ての住民に**健康づくりの働きかけができること
- **住民との協働**によって健康な町づくりを展開すること

【評価】

住民との協働による町の健康づくりを推進することができたのか

健康づくりに関心のある人・団体に計画策定に参加してもらうことで、町の健康を考えてもらう機会とし、以後は計画推進を通して、活動を広げつなげ発展させていくことにより、行政と住民との協働による健康づくりの推進へとつながった

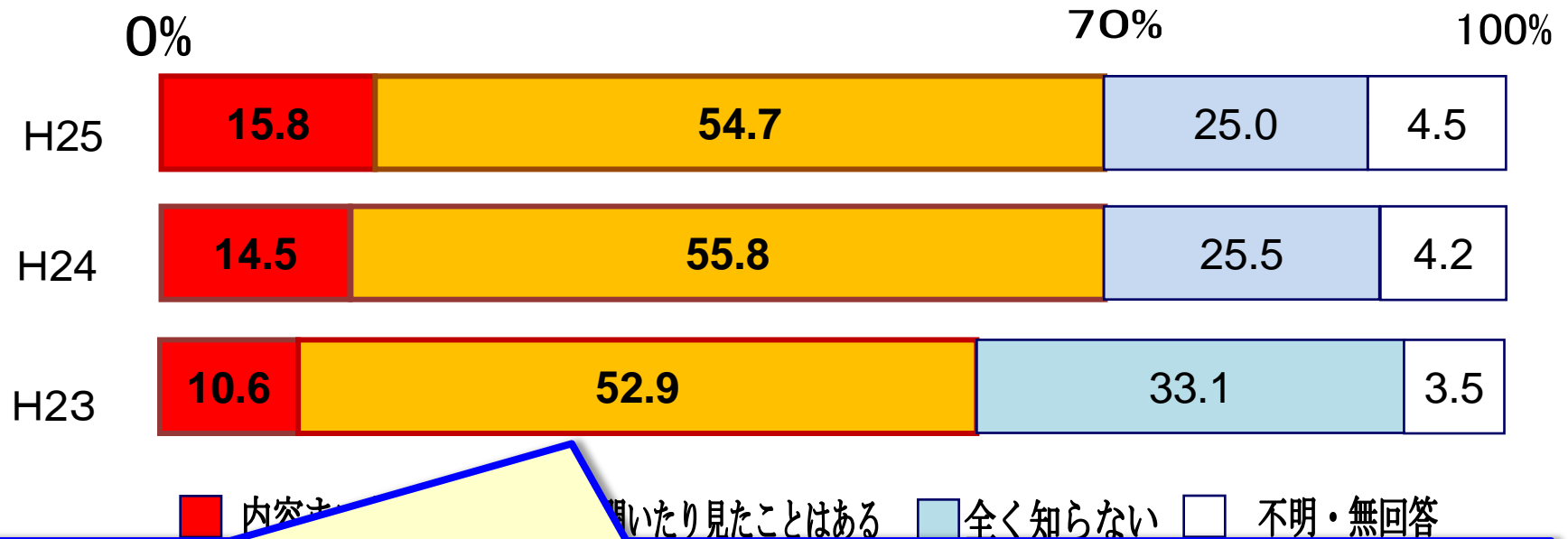


【評価】 **全ての住民に対し**健康づくりの働きかけができたか？

測定された住民側の変化から判断すると、重層的な働きかけができたと思われる。

【評価指標】 10か条の認知率 10か条の実施率

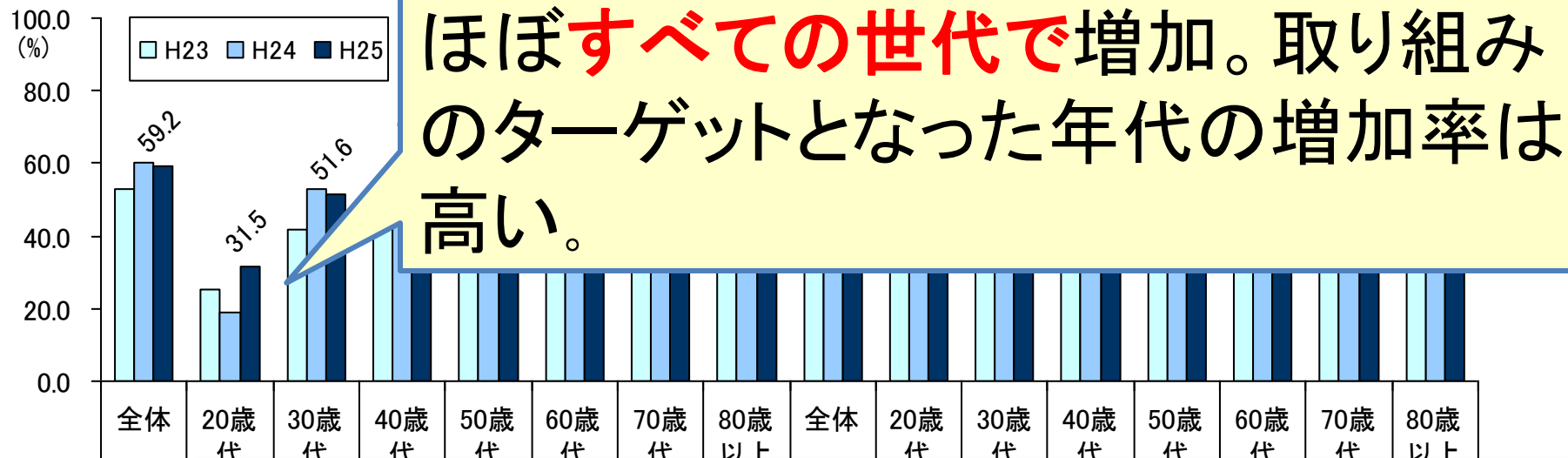
【たかはま健康づくり10か条の認知状況の推移】



- **7割**の住民が10か条を認知。
- 内容まで**理解**している人が**増加**している。
- 内容まで知っている人ほど**実践**につながっている。

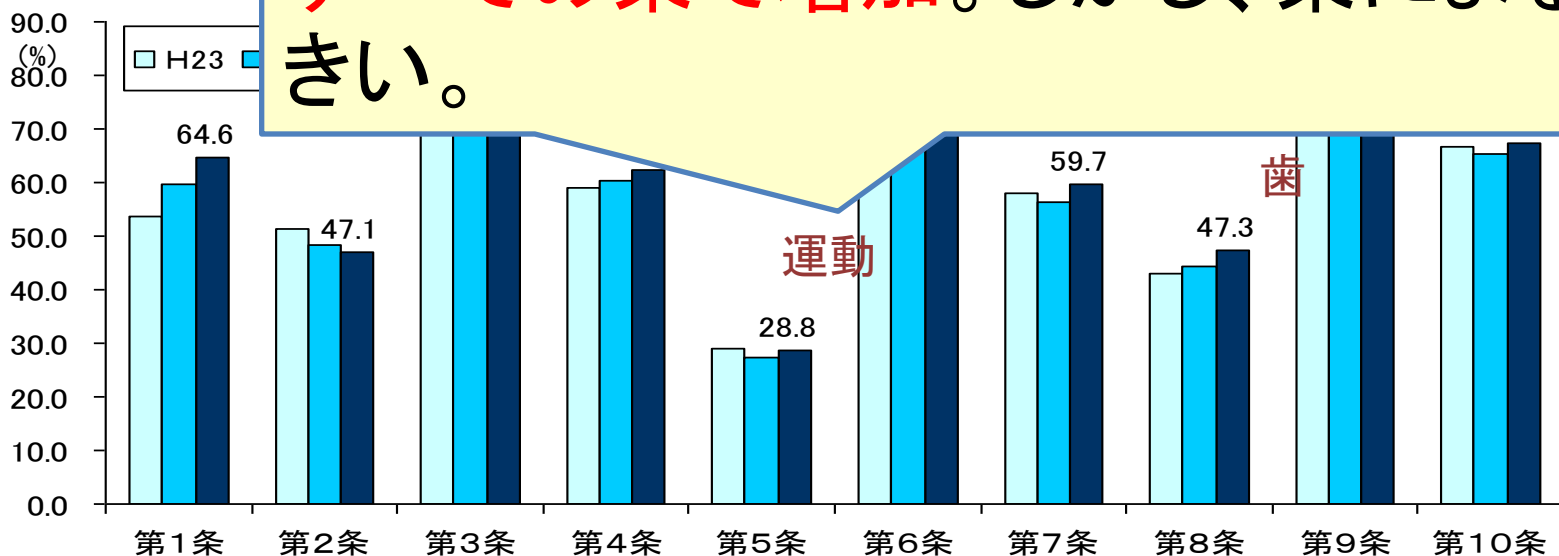
(%)
100.0
80.0
60.0
40.0
20.0
0.0

【10か条の認知率の推移(H23⇒H25)】



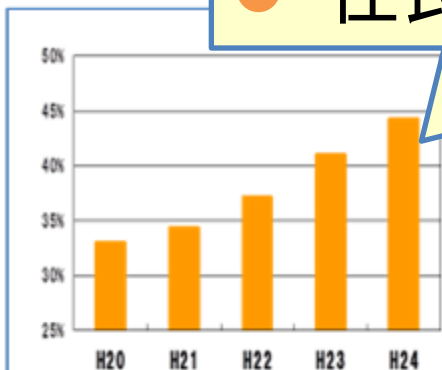
【各条の認知率の推移(H23⇒H25)】

10か条の認知の向上により、実施率もほぼすべての条で増加。しかし、条による差が大きい。

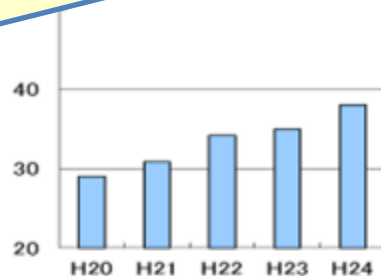


【検診受診率の

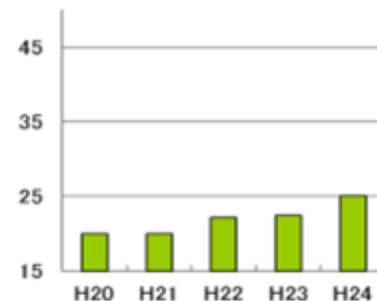
- チャレンジプランの推進に伴い各種検診受診率が増加。
- 住民の健康意識の向上につながった



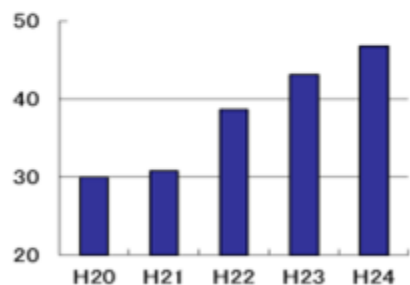
特定健診
44.3%



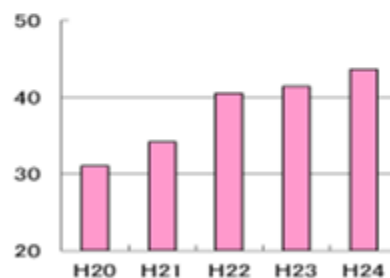
肺がん検診
38.0%



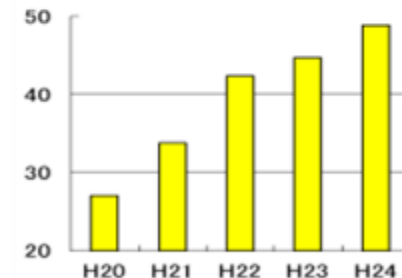
胃がん検診
25.1%



大腸がん検診
46.8%



乳がん検診
43.6%



子宮がん検診
48.9%

5年間の成果

健康な町づくり(良好な社会環境の構築)に向けてどこまで進めたのか

第2次

第1次の成果を基礎に

- ・健康水準の向上に向けた目標値と対策の明確化
- ・地域力のさらなる醸成
- ・良好な社会環境の構築へ

「みんなで支えるあなたが主役の健康づくり」

の実現へ

第1次

協働による健康づくりの推進によって

- ・住民・コミュニティの力を活かすことができた
- ・お互いが影響しあい、地域力の醸成につながった
- ・社会環境への働きかけの第1歩を進めることができた

チャレンジ

【参考】良好な社会環境の構築に向けた循環図

津下一代先生



ご清聴
ありがとうございました

