

第2章 成人保健における目標と達成度

中目標	食生活及び運動習慣の改善を中心とした健康づくりができることをめざします。
-----	--------------------------------------

平成18年度までの小目標における成果指標と達成度		策定前 平成14年度	中間評価 平成18年度
小目標1 市民一人ひとりが、健康に関心を持ち、自分の健康状態を知ることができる。			
小目標1の指標	地区健康づくり教室開催地区の増加	3か所	8か所
	健康フェスティバルの開催(年1回)	0回	年1回
	基本健康診査受診率の向上	58.1%	69.3%
	15～39歳までの健診受診者数の増加	413人	577人
小目標2 健康のために運動をしたいと思っている人が、運動習慣を身につけることができる。			
小目標2の指標	地域のウォーキングコースの設定(3か所)	0か所	3か所
	ウォーキング日の開催	0回	年14回
	運動習慣がある人の割合の増加 ^{*1}	15～39歳 20.8% 40～64歳 46.9% 65歳以上 54.6%	15～39歳 20.5% 40～64歳 42.7%
	ヘルスアップセミナー参加後の自主グループの増加	2グループ	2グループ
小目標3 健康に関心がある市民が、地域の健康づくりボランティアとして活動できる。			
小目標3の指標	ウォークメイトの育成	0回	4回
	各地域でヘルスマイトが活躍する場の増加	3か所	7か所
	各地域でウォークメイトが活躍する場の増加	0か所	11か所
	ヘルスマイト及びウォークメイトと保健師等と一緒に 地区健康づくり教室参加者数の増加	180人	913人
小目標4 健康診査の結果で、生活習慣の改善や治療が必要な人が適切なアドバイスを受けることができる。			
小目標4の指標	基本健診で、糖尿病(予備軍を含む)と診断される人の増加率の減少 ^{*2}	男性 27.1% 女性 13.7%	男性 25.3% 女性 13.5%
	血糖コントロールセミナー受講者数の増加	37人	107人
	市内医療機関と健康増進課との連絡システムの構築	なし	あり
小目標5 公的な機関において、受動喫煙が起らないようにする。また、禁煙を希望している人が、その方法を知ることができる。			
小目標5の指標	喫煙率の減少 ^{*3}	男性 40歳代 46.2% 50歳代 40.4% 60歳代 39.4% 女性 40歳代 14.1% 50歳代 8.6% 60歳代 4.6%	39歳以下29.0% 40歳代 35.0% 50歳代 37.0% 60歳代 21.8% 70歳以上14.9% 39歳以下 9.8% 40歳代 7.7% 50歳代 6.7% 60歳代 3.8% 70歳以上 2.3%
	公共施設での全面禁煙もしくは完全分煙		禁煙施設割合79.5%

*1 策定時はコンピューターヘルスチェック(14年度)の結果を基本数値(週2回以上、1回30分以上、1年以上継続しているものを運動習慣としてみなす)として設定したが、同様の調査が困難なため、出張健診時のヘルスアセスメント(運動の有無のみの確認)を使用した。

*2 策定時は空腹時血糖値のみを指標として糖尿病の割合を出したが、今回、HbA1cを追加指標として糖尿病の割合を再計算した。

*3 策定時はコンピューターヘルスチェック(14年度)の結果を基本数値として設定したが、同様の調査が困難なため、歯科健診時の問診項目を使用した。

平成22年度までの小目標における成果評価指標と目標値		中間評価 平成18年度	最終評価 平成22年度
小目標1 市民一人ひとりが、健康に関心を持ち、自分の健康状態を知ることができる。			
小目標1の指標	地区健康づくり教室開催地区の継続 ^{*1}	8か所	8か所
	健康フェスティバルの開催	年1回	年1回
	がん検診受診率の向上 ^{*2}		各検診5%増加
	15～40歳までの健診受診者数の増加	577人	800人
	保険者（特に国民健康保険）との連携システムの構築 ^{*3}	医療制度改革に伴う連携協議	
小目標2 健康のために運動をしたいと思っている人が、運動習慣を身につけることができる。			
小目標2の指標	地域のウォーキングコースの設定（3か所）	3か所	3か所
	ウォーキングデイ開催の継続 ^{*4}	年14回	年14回
	運動習慣がある人の割合の増加	15～39歳 20.5% 40～64歳 42.7%	25.0% 50.0%
	地域における運動をテーマとした教室の開催継続 ^{*5}	8か所	8か所
小目標3 健康に関心がある市民が、地域の健康づくりボランティアとして活動できる。			
小目標3の指標	ヘルスマイト・ウォークメイトの養成講座の開催 ^{*6}	各年1回	各年1回
	各地域でヘルスマイトが活躍する場の増加	7か所	10か所
	各地域でウォークメイトが活躍する場の増加	11か所	14か所
	ヘルスマイト及びウォークメイトと保健師等と一緒に 地区健康づくり教室参加者数の増加	913人	1,200人
小目標4 健康診査の結果で、生活習慣の改善や治療が必要な人が適切なアドバイスを受けることができる。			
小目標4の指標	保険者（国保）健診における糖尿病割合の減少 ^{*7}	特定健康診査等実施計画による	
	血糖コントロールセミナーの受講者数の増加	107人	150人
	市内医療機関と健康増進課との連絡システムの構築	あり	あり
小目標5 公的な機関において、受動喫煙が起らないようにする。また、禁煙を希望している人が、その方法を知ることができる。			
小目標5の指標	喫煙率の減少	男性 ～39歳 29.0% 40歳代 35.0% 50歳代 37.0% 60歳代 21.8% 女性 ～39歳 9.8% 40歳代 7.7% 50歳代 6.7% 60歳代 3.8%	各年代において減少
	全面禁煙（施設内・敷地内）を行っている施設の割合 ^{*8}	禁煙施設割合79.5%	100%

*1*4 目標達成に伴い指標の文言を修正

*2 基本健康診査受診率を指標としていたが、医療制度改革により特定健康診査が保険者が実施主体となるため、市実施主体のがん検診に評価指標を変更

*3 医療制度改革にともなう特定健康診査・特定保健指導において、保険者との連携が重要となるため指標を追加

*5 自主グループの増加を評価指標としていたが、地域での運動習慣継続への取り組みがより重要であると判断したため指標を変更

*6 ウォークメイト養成が軌道にのったため、両ボランティアの養成の継続に指標を変更

*7 医療制度改革に伴い特定健康診査が保険者の実施主体となるため、糖尿病の割合を国保の健診受診者の割合に変更

*8 社会状況を踏まえ、公共施設は全面禁煙であるべきという判断から指標を変更

1. 小目標 1

市民一人ひとりが、健康に関心を持ち、自分の健康状態を知ることができる。

(1) 平成18年度までの目標と達成度

目 標	平成14年度	平成18年度
地区健康づくり教室開催地区の増加	3か所	8か所
健康フェスティバルの開催(年1回)	0回	年1回
基本健康診査受診率の向上	58.1%	69.3%
15～40歳までの健診受診者数の増加	413人	577人

(2) 具体的な取り組み

広報活動

- ・市内公共施設において各種健康教室のポスター掲示とチラシの配布を行った。
- ・スポーツ振興課との連携により、相互の教室で事業を紹介した。
- ・ホームページに各健康教室の写真等を掲載し、内容を詳しくPRした。
- ・誕生日検診受診票に同封する用紙に「乳がん自己検診法」を掲載した。
- ・乳幼児健診及び子育てサロンで、保護者に健診の受診勧奨を行った。
- ・「健康フェスティバル」に関しては、教育委員会との連携により小・中学校にチラシを配布した。
- ・「みのおウォーキングデイ」に関しては、市民ボランティアが、友人・知人に直接PRするとともに、タウン誌・新聞社への情報提供を行った。

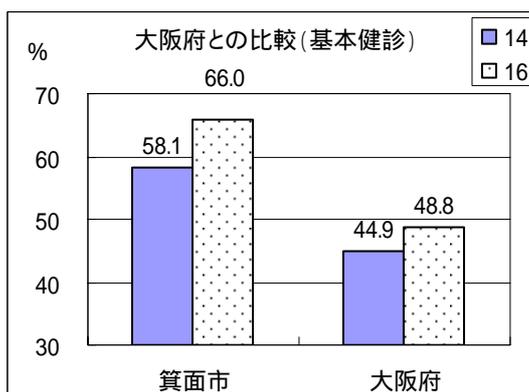
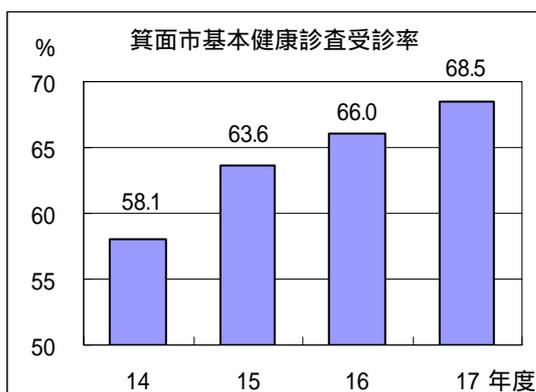
市民が健康に関心を持ち、自らの健康状態を把握するための支援

ア) 健康手帳を使いやすくするために、B6サイズに拡大するとともに、健診の結果から行動変容に移せるよう生活習慣改善に重点を置いた内容に変更した。平成18年度の改訂においては、メタボリックシンドロームや介護予防についての内容を組み入れた。

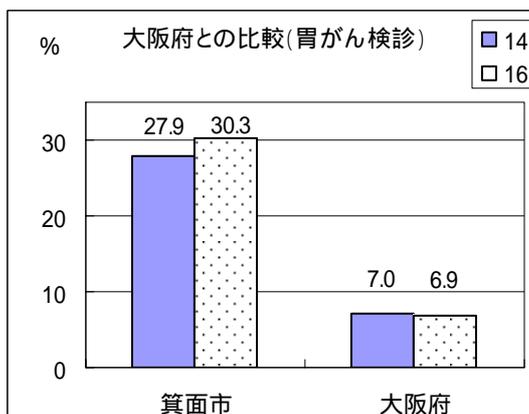
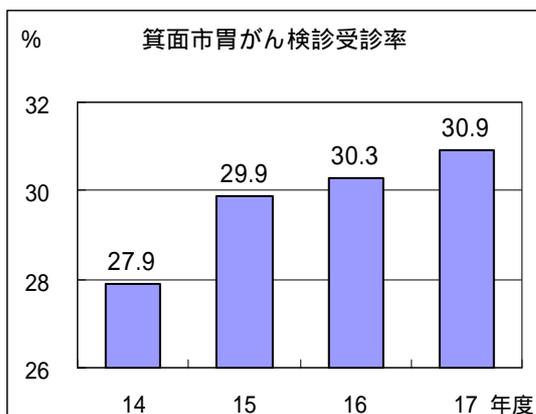
<健康手帳交付数>

	平成14年度	平成17年度
健康手帳交付数(医療対象者以外)	2,014冊	2,315冊

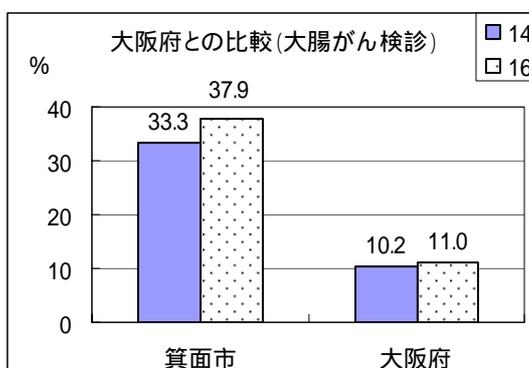
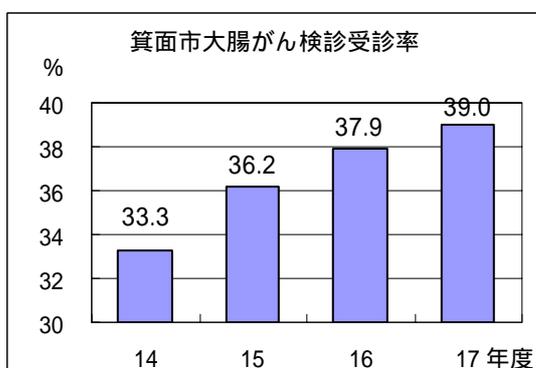
イ) 基本健康診査(出張健康診査含む)やがん検診受診の必要性について、健康教室や地域での会合、子育てサロン等機会あるごとに勧奨したことで受診率が向上した。



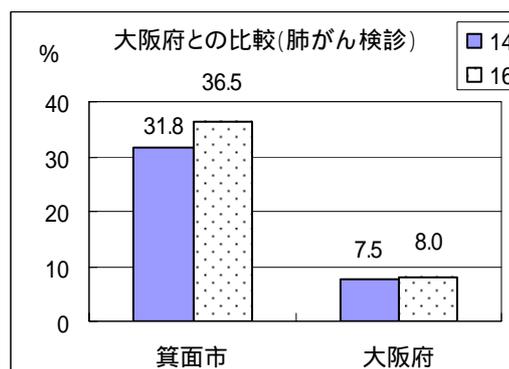
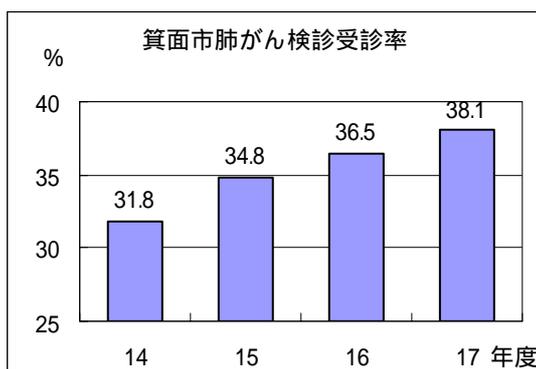
- 基本健康診査受診率は年々上昇しており、計画策定前と比べて約10%向上している。大阪府平均と比べても、約15%前後高く、大阪府43市町村で、第7位の受診率である。



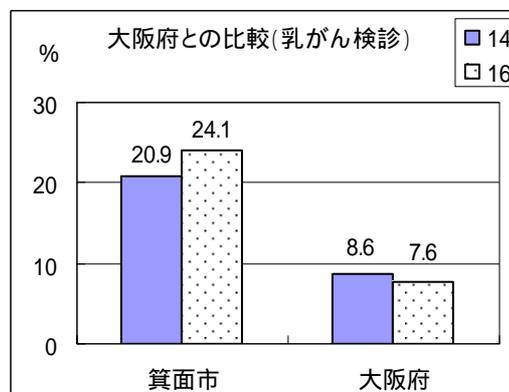
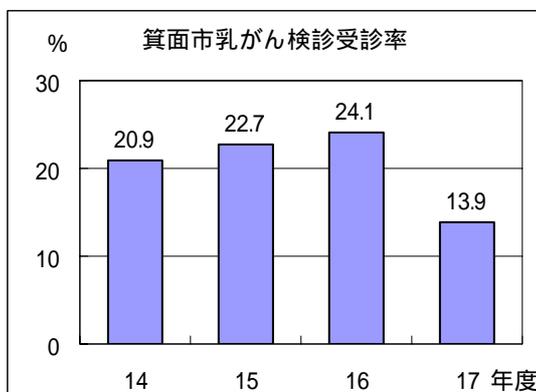
- 胃がん検診受診率は、大阪府平均に比べると約4倍という極めて高い受診率であり、大阪府で第1位である。また、計画策定前(平成14年度)に比べて、府平均は横ばいであるが、箕面市では約3%増加している。



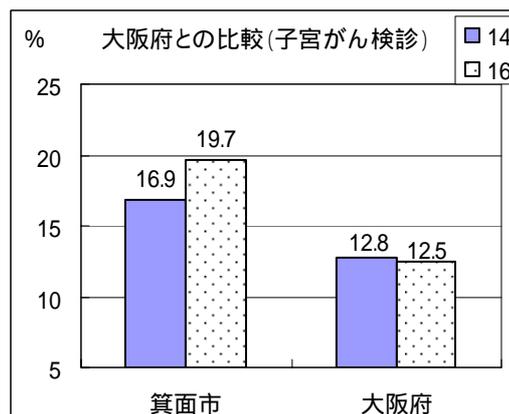
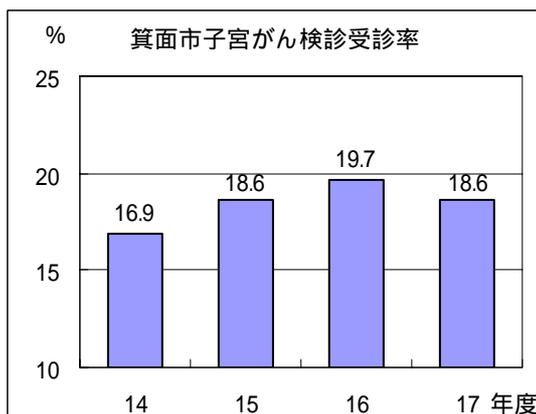
- 大腸がん検診受診率も、胃がん検診同様大阪府平均よりかなり高く、43市町村で第1位である。また、計画策定前よりも約6%向上している。



・肺がん検診受診率も、他のがん検診同様の状況であり、43市町村のうち第4位である。また、計画策定前よりも約6%向上している。



・受診率は43市町村中1位であり受診者数は年々増加していたが、平成17年度に対象者を30歳以上から40歳以上に変更したこと、マンモグラフィの導入に伴い受診できる医療機関が減少したことから受診率が低下した。



・他のがん検診に比べると、やや低い受診率であるが、大阪府内では第3位と高い受診率であり、計画策定前よりも上昇している。

このように、がん検診受診率が他の市町村に比べて極めて高く、そのため検診で早期にがんを発見することが、大阪府平均に比べて非常に多い状況である。

<がん発見者数> (平成16年度 大阪府における健康診査より)

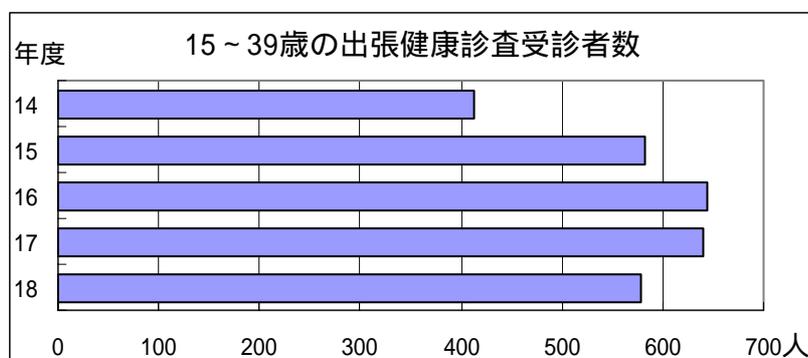
がん 発見者数	胃がん 検診	(再掲) 早期 検診	大腸が ん検診	(再掲) 早期 検診	肺がん 検診	乳がん 検診	(再掲) 早期 検診	子宮が ん検診
箕面市(人)	21.5	13.6	31.9	19.9	12.0	15.9	5.6	5.6
府平均(人)	3.4	1.7	7.4	3.6	1.7	5.4	2.0	3.6

(人口10万人に対する発見者数)

- ・乳幼児健診及び子育てサロンの場で母親等への健診を勧奨したことにより、出張健康診査における若年者の受診が年々増加している。

<若年層出張健診受診者数>

年 度	15～39歳までの 出張健診受診者数
平成14年度	413人
平成15年度	583人
平成16年度	644人
平成17年度	643人
平成18年度	577人



ウ)健康フェスティバルを平成15年度から年1回開催している。

<健康フェスティバル開催状況>

年 度	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度
参加者延べ数	556人	1,262人	1,547人	2,004人

<平成18年度健康フェスティバル実施項目>

内 容	参加者数(延)
講義「ご存知ですか？メタボリックシンドローム」阪大病院医師	45人
運動講義と実技「ファミリーエクササイズ」健康運動指導士	21人
測定(血圧・体脂肪)コーナー	170人
健康相談・健康手帳の発行	55人
ストレスチェック	82人
栄養に関する健康教育・食育	60人
栄養相談	15人
骨密度測定と骨粗鬆症に関する健康教育・相談	150人
歯科に関する健康教育	137人
歯科相談	41人
ヘルスメイトによる手作りスコーンの販売(450個)	150人
ウォークメイトによるワンポイントアドバイスと活動紹介	200人
紙飛行機遊びコーナー	250人
健康情報のパネル展示(9月29日～10月14日まで展示)	628人
合 計	2,004人

地域における健康づくり活動の取り組み

- ・身近な場所で健康づくりができるよう、社会福祉協議会地区福祉会との協働で地区の実態や要望に合わせて健康づくり教室を実施した。策定前は開催地区が3か所であったが、平成18年度は8か所で開催している。

<健康づくり教室実施状況(回数・参加者数)>

年 度	健康づくり教室実施地区(各小学校区)	延べ回数	参加者延人数
平成14年度	西・豊川南・西南	6回	180人
平成15年度	西・豊川南・西南・箕面・萱野北	11回	257人
平成16年度	西・豊川南・西南・箕面・萱野北・豊川北	10回	269人
平成17年度	西・豊川南・西南・箕面・萱野北・豊川北・北	12回	412人
平成18年度	西・豊川南・西南・箕面・萱野北・豊川北・南・中	12回	387人

*地区福祉会以外では、間谷住宅・小野原住宅において自治会との共催で実施

<健康づくり教室実施状況(テーマ別)>

小学校	平成 15 年度	平成 16 年度	平成 17 年度	平成 18 年度
西	・健康ウォーキング ・噛めば噛むほど 元気になる?	・転倒予防のため のらくらく体操	・ウォーキング実習	・生活習慣病予防 のためのウォーキング
豊川南	・子どもの頃から生 活習慣病予防 ・心地よく身体を動 かそう	・介護教室 ・介護教室パート2	・守りましょう!安全な暮 らしとあなたのからだ	・介護予防でいきい きした生活を
西南	・いきいきウォーキング ・若さの秘訣は歯 と野菜	・あなたの心、お元 気ですか?	血液サ～ラサ～ラ講座 (栄養編)(運動編)	・メタボリックシンドローム (栄養講座)(運動 講座)
箕面	・いきいき健康ウォー キング	・中高年からの筋 カトレーニング	・運動実技とレクリエーシ ョン	・学んで実践!健 康ウォーキング
萱野北	・大腰筋って何だ ・家で気軽に体操 ・健康ウォーキング	・ヘルシー&スリムな食 生活のすすめ ・簡単シェイプアッ プエクササイズ ・転ばぬ先の運動	・生活習慣病の予防 ・外食や市販品との上手 なつきあい方 ・生活習慣病予防の食事 ・体操とウォーキング	・薬との上手なつき あい方 ・健康ウォーキング ・メタボリックシンドローム について(栄養)
豊川北		・自宅でできる貯 筋体操	・運動の講義と実習 ・歯から健康に	・正しい歩き方をし ていますか?
北			・血圧の話と転倒予防	
中				・生活習慣病と運動
南				・まちかどふれあい 広場
自治会	・心地よく身体を動 かしましょう(間谷)	・40歳からの健康 LIFE(間谷)	・こころもからだも喜ぶ体 操(間谷)	・もっと乳がんを知 ろう!(小野原)

(3) 今後の方向性

身近な場所で健康づくりが行えるよう、地区健康づくり教室を継続して開催する。自らのからだの状態を知り、健康に関心を持ってもらうよう健診受診を勧奨する。特に若い世代に向けては、乳幼児健診等の機会を利用した受診勧奨とホームページやチラシ等でよりわかりやすい情報発信を行う。

生活習慣病予防及び健康づくりに関するポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチを組み合わせた効果的な保健サービスを実施する。

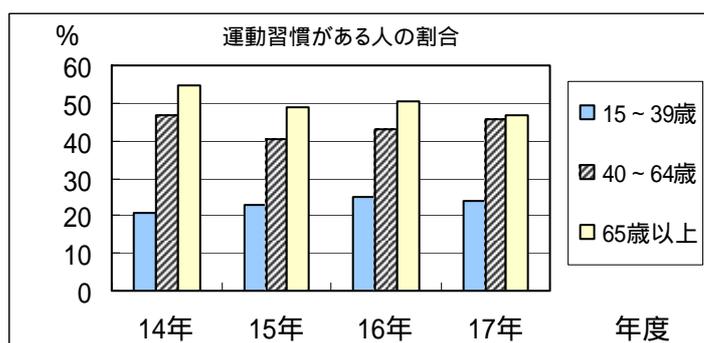
2 . 小目標 2

健康のために運動をしたいと思っている人が、運動習慣を身につけることができる。

(1) 平成 1 8 年度までの目標と達成度

目 標	平成 14 年度	平成 18 年度
地域のウォーキングコースの設定(3 か所)	0 か所	3 か所
ウォーキングデイの開催	0 回	年 14 回
運動習慣がある人の割合の増加(*)	15～39 歳 20.8% 40～64 歳 46.9% 65 歳以上 54.6%	20.5% 42.7%
ヘルスアップセミナー参加後の自主グループの増加	2 グループ	2 グループ

*策定時はコンピュータヘルスチェック(平成 14 年度)の結果を基本数値(週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上継続している者を運動習慣としてみなす)として設定したが、同様の調査が困難なため、出張健康診査時のヘルスアセスメント(運動の有無のみの確認)を使用した。



(2) 具体的な取り組み

ウォーキングコース設定と周知

- ・ウォークメイトとともにウォーキングコースを東部・中部・西部の市内 3 か所に設定した。
- ・ウォーキングコースマップを作成し、ウォーキングデイや病態別健康教室、健康づくり教室で配布し、ウォーキングのPRを行った。
- ・ウォーキングデイの内容を健康手帳に組み入れた。

ウォーキングデイの開催

- ・日頃あまり運動していない人が運動するきっかけをつかめるよう、手軽に取り組める運動のひとつであるウォーキングを普及していくために、平成 1 5 年度からウォークメイトと健康増進課が協働でウォーキングデイを開催している。

<ウォーキングデイ開催数・参加者数>

年度	回数	参加者数
平成15年度	3回	228人
平成16年度	11回	635人
平成17年度	14回	736人
平成18年度	11回(*)	581人

*平成18年度は14回予定していたが、雨天のため3回が中止となった。

- ・平成17年度はウォーキング公開講座(講師:健康運動指導士)を実施し、運動を広く市民にPRした。
- ・また、若い世代が参加できるようにサタディウォーキング(土曜開催)を平成17年度に4回試行実施したが、若い世代の参加は少なかった。
- ・平成18年度はヘルシーイベントを4回実施し、血圧測定や体脂肪測定、栄養講座を行うなど生活習慣病予防をテーマにした健康教育・健康相談をウォーキングの前後に組み入れた。また、病態別健康教室にウォーキングデイを組み込み、生活習慣病の人が運動を継続できるよう働きかけた。

<参加者の声>

- ・楽しく運動できるので今後もウォーキングデイに参加したい。
- ・気持ちよく参加できた。これから積極的に参加したい。
- ・ウォーキング公開講座がとてもよかった。これからの生活に活かしたい。
- ・運動を行う仲間ができた。
- ・他の参加者と話ができてよかった。今後も運動を続けたい。

(平成17年度アンケートより抜粋)

<ウォーキングデイの様子>



病態別健康教室

- ・教室終了後も継続して運動ができるように、スポーツ振興課との連携のもと市内運動施設で運動実習を行った。また、スポーツ振興課の運動教室等をPRした。

- ・教室の中にウォーキングデイを組み入れ、運動を継続できるよう働きかけた。

< 病態別健康教室の様子 >



< 参加者の声 >

- ・自分で日常的に行える運動を学べた。実行を続けたい。
- ・簡単にできる運動なので忘れずに続けたい。
- ・運動が大切であると自覚するようになった。

(平成 17・18 年度アンケートより抜粋)

健康フェスティバル

- ・運動を始めるためのきっかけをつかめるよう、健康運動指導士による実技を取り入れた運動の講座を開催した。

< 健康フェスティバル開催状況 >

年 度	参加者数	テーマ
平成 15 年度	20 人	「やってみようウォーキング」
平成 16 年度	41 人	「こつこつ体操・らくらく運動」
平成 17 年度	42 人	「知得！納得！今から始める体脂肪減量作戦」
平成 18 年度	21 人	「ファミリーエクササイズ」*

*小学生と保護者ペアで参加

健康づくり教室

- ・運動をテーマとした教室を増やし、地域での運動の普及につとめた。平成 16 年度からウォークメイトによるウォーキングデイの紹介やウォーキングの必要性について参加者に伝えてもらった。

< 運動をテーマにした健康づくり教室開催状況 >

年 度	参加者数	運動をテーマにした健康づくり教室実施地区(小学校区)
平成 14 年度	132 人	西・豊川南・西南
平成 15 年度	183 人	西・豊川南・西南・箕面・萱野北・間谷住宅
平成 16 年度	107 人	西・箕面・萱野北・豊川北
平成 17 年度	254 人	西・豊川南・西南・箕面・萱野北・豊川北・間谷住宅
平成 18 年度	188 人	西・豊川南・西南・箕面・萱野北・豊川北・南・中

(3) 今後の方向性

市内 3 か所でのウォーキングデイを定期的で開催する。

運動をテーマにした健康づくり教室を継続し、地域で運動のできるきっかけづくりができるようにする。

運動習慣の少ない若い世代にむけて運動の必要性を啓発し、運動のきっかけづくりができるように働きかけていく。

スポーツ振興課及び総合運動場指定管理者との連携のもと、病態別健康教室参加者が運動を継続できるように設定する。

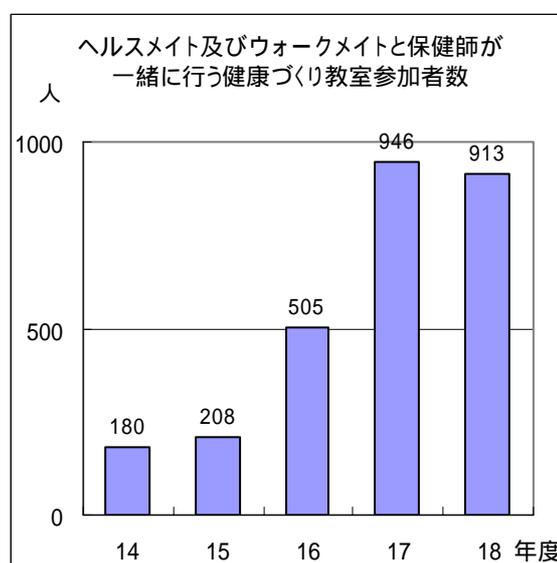
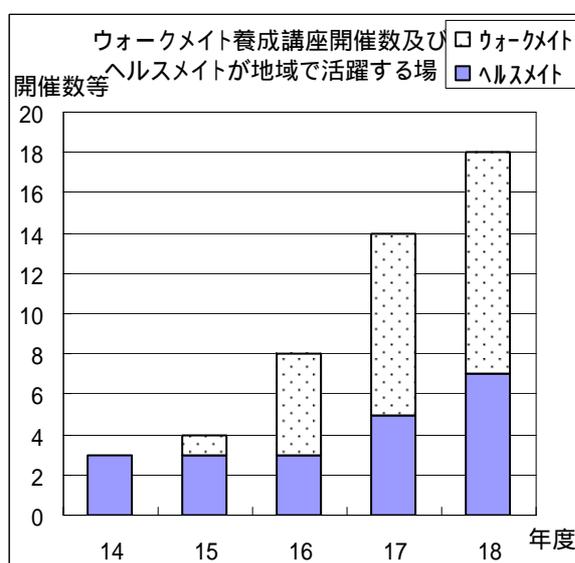
3. 小目標 3

健康に関心がある市民が、地域の健康づくりボランティアとして活動できる。

(1) 平成18年度までの目標と達成度

目 標	平成 14 年度	平成 18 年度
ウォークメイトの養成 ^{*1}	0 回	4 回
各地域でヘルスマイトが活躍する場の増加	3 か所	7 か所
各地域でウォークメイトが活躍する場の増加	0 か所	11 か所
ヘルスマイト及びウォークメイトと保健師等が 一緒に行う地区健康づくり教室参加者数の増加	180 人	913 人

*1 ウォークメイトの養成講座開催数



(2) 具体的な取り組み

健康づくりボランティアの養成と組織づくり

ア) ヘルスマイト

ヘルスマイト（食生活改善推進員）とは、地域の人々とともに食生活を通じて元気で活力ある健康なまちづくりを推進していくボランティアのことである。市ではヘルスマイト養成講座を毎年開催しており、安心して健康的な食生活や健康管理の講義、運動実習、ボランティア活動の理解、地域の保健活動の見学実習等を講座内容に組み入れている。

イ) ウォークメイト

ウォークメイトとは、健康づくりのために手軽に取り組める運動のひとつである「ウォーキング」を市民に普及していくボランティアのことである。平成15年度から毎年ウォークメイト養成講座を開催し、現在までに4回の講座を開催した。

講座では、ボランティア自身の健康づくり、生活習慣病予防のための運動の講義・実習、ボランティア活動の理解、ボランティア同士の交流等を組み入れている。

活動支援

ア) ヘルスマイト

食生活をとおした健康づくり活動を実施するため、病態別の食事療法、調理献立作成、調理実習等の勉強会を開催して活動に備えている。

活動内容としては、健康増進課が開催する健康フェスティバル、地域の健康づくり教室、病態別健康教室、離乳食講習会等がある。

また、関係機関との協働活動以外に、地域の高齢者デイサービスの給食づくりや「パーキンソン家族の会」での食生活の講義等、自主活動も行っている。

さらに、小学生を対象にした親子クッキングを年2回開催する等食育にも目を向けた活動を展開している。



ヘルスマイトによる健康フェスティバルでの手作りパン販売

ヘルスマイトの活動者数:47人(平成19年3月末現在)

長年にわたり地元医師会や他の関係機関と緊密に連携し地域住民の健康づくりに大きく貢献したことに対して、(社)大阪府医師会より「日本医師会最高優功賞記念大阪府医師会長賞」を授与された。
(平成18年11月3日)

イ) ウォークメイト

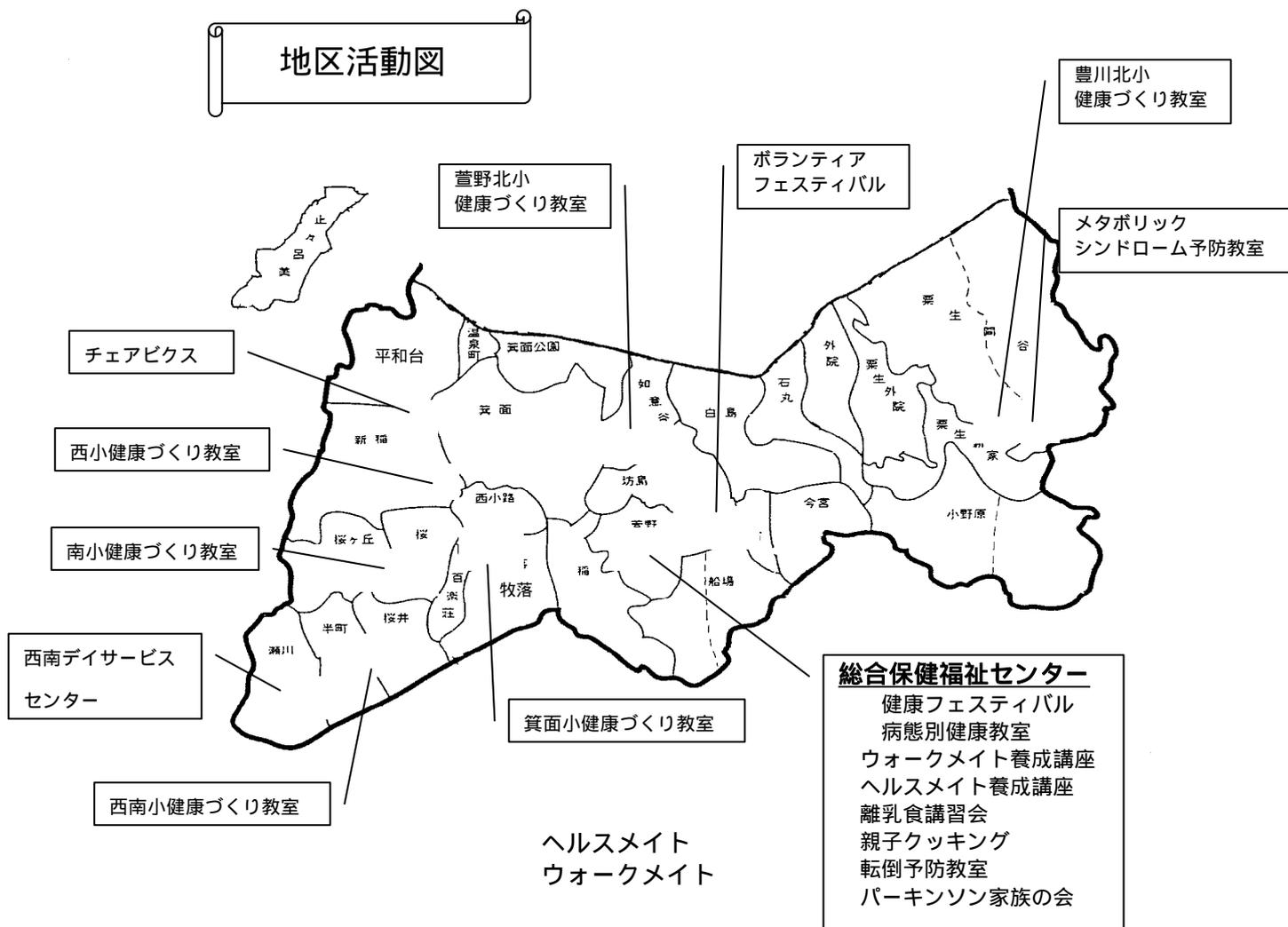
ウォークメイトとは、地域においてウォーキングをとおした健康づくり活動を実践しているボランティアである。活動内容は、ウォーキングデイを中心に、健康増進課が開催する健康フェスティバルや病態別健康教室、転倒予防教室に加え、地域の健康づくり教室やスポーツ振興課との共催教室であるチェアピクス等であり、毎年活動の場を増やし、多くの市民にウォークメイト活動をPRしている。

ボランティア組織支援としては、第1回目の養成講座を終了した時点から組織化を提案し、また修了生の増加に伴い円滑に活動できる組織体制をウォークメイトとともに整えていった。まず初年度に会長が決まり、その後、会長を補佐する幹事や写真係、広報係等の役員体制ができた。平成18年度には初めて総会を開催し、年間活動方針等をボランティア全員で確認することができた。



ウォーキングデイ(滝コース)
参加者を誘導するウォークメイト

ウォークメイトの活動者数:36人
(平成19年3月末現在)



「医師と歩こう！健康・体力づくりウォーキング」の実施

毎年大阪府と市町村の共催で開催している「医師と歩こう！健康・体力づくりウォーキング」が、平成18年度は「みのおウォークメイト」の地域に定着したボランティア活動が認められ、箕面市で開催されることになった。イベントの開催については、ウォークメイトが運営主体となり、他のボランティアとともに実行委員会を結成し、企画から準備、当日の運営まで事業全般にわたって中心的な役割を担った。イベント終了後は、ウォークメイト自身が積極的にウォークメイト組織の再構築を検討し、活動の幅を広げる工夫を行う等、活動の充実が図られている。

< 準備会議の内訳 >

会議名	開催回数	ウォークメイト参加者数
箕面地域実行委員会	5回	15人
企画部会	4回	29人
ワーキング	8回	164人
その他	3回	36人
計	20回	244人



日 時：平成 18 年 10 月 21 日（土）
 午前 10 時～午後 2 時 15 分
 場 所：箕面の滝道周辺
 スタート・ゴール：箕面観光ホテル第二駐車場
 運営主体：医師と歩こう！健康・体力づくりウォーキング箕面地域実行委員会
 構成団体：みのおウォークメイト、箕面市食生活改善推進協議会（ヘルスマイト）
 箕面観光ボランティアガイド（MV クラブ）箕面市、箕面市教育委員会
 実施内容：2km、5km、10km の 3 コースを設定
 会場内に健康相談・体力測定コーナーを設置、
 医師・歯科医師・薬剤師・栄養士・保健師・
 歯科衛生士・看護師・理学療法士等の専門家が一緒にウォーキングを行い、参加者に対して健康アドバイスを行った。



医師と歩こう！健康体力づくりウォーキングの様子

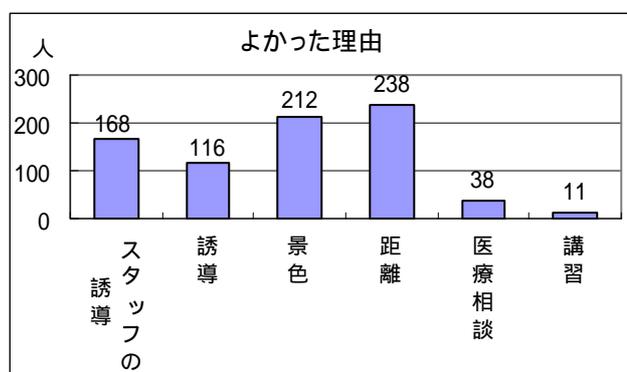
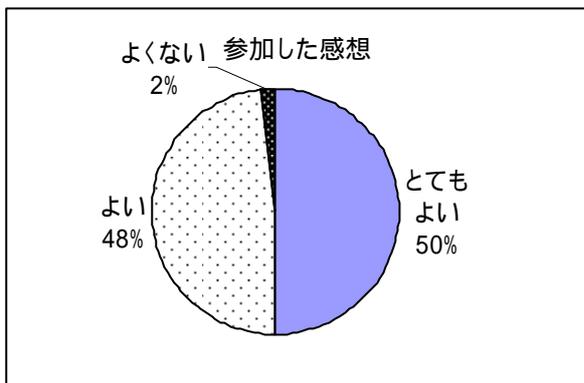
< 参加者数 >

コース	一般参加	医療スタッフ	計
2km	34 人	95 人	502 人
5km	248 人		
10km	125 人		
合計	407 人	95 人	

< 箕面市内ボランティア参加数 >

ボランティア名	人数
みのおウォークメイト	31 人
ヘルスマイト	8 人
観光ボランティアガイド	14 人
体育連盟	23 人
合計	76 人

【アンケート結果】回収：376 人



< 参加者の声 >

- ・毎日我流で歩いていましたが、ウォークメイトのアドバイスで自信ができました。
- ・医師と歩こうには毎年参加していますが、今回は特によかった。
- ・今後とも素晴らしいウォーキングを実施してください。

(3) 今後の方向性

健康に関心のある市民を対象に、健康づくりボランティアの養成講座を開催し、市民の健康への意識を向上させる。

健康づくりボランティアが地域の健康づくり活動に積極的に参加し、市民に食生活の改善や運動の必要性をPRするよう支援する。

ボランティアが市民の健康づくりのリーダーとして、主体的に活動できる場を増やす。

4 . 小目標 4

健康診査の結果で、生活習慣の改善や治療が必要な人が適切なアドバイスを受けることができる。

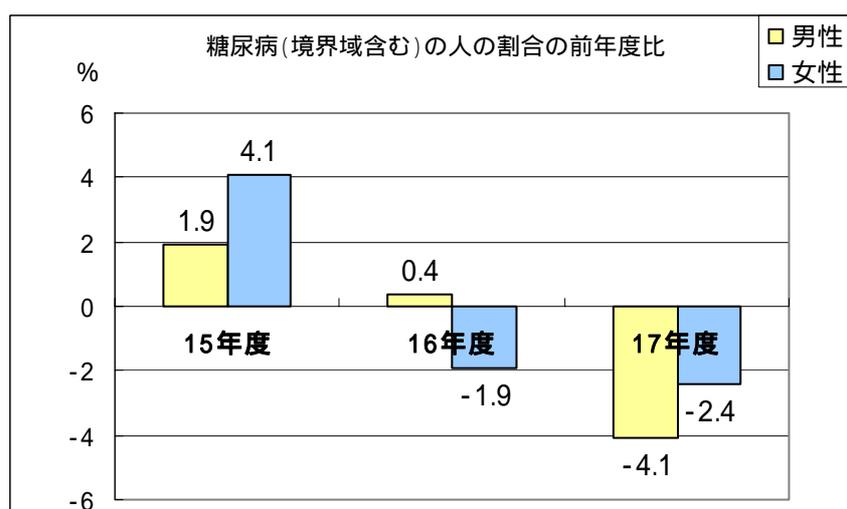
(1) 平成 1 8 年度までの目標と達成度

目 標	平成 14 年度	平成 18 年度
基本健診で糖尿病（予備軍を含む）と診断される人の増加率の減少	*男性 27.1% *女性 13.7%	男性 25.3% 女性 13.5%
血糖コントロールセミナー受講者数の増加	37 人	107 人
市内医療機関と健康増進課との連絡システムの構築	なし	あり（システム 試行中）

* 策定時は空腹時血糖値のみを指標として糖尿病の割合を出したが、今回、HbA1cを追加指標として糖尿病の割合を再計算した。

箕面市基本健康診査（40 歳以上）における糖尿病（境界域を含む）の人の割合

性別	平成 14 年度	平成 15 年度	増減	平成 16 年度	増減	平成 17 年度	増減
男性	27.1%	29.0%	+ 1.9	29.4%	+ 0.4	25.3%	- 4.1
女性	13.7%	17.8%	+ 4.1	15.9%	- 1.9	13.5%	- 2.4
全体	18.1%	21.6%	+ 3.5	20.4%	- 1.2	17.6%	- 2.8



- ・ 箕面市における基本健康診査受診者で、糖尿病（境界域を含む）とされる人の増加率は、平成 15 年度では全体で 3.5% 増加したが、平成 16・17 年度ではそれぞれ -1.2%、-2.8% と減少している。

(参考) 厚生労働省の糖尿病患者調査(調査は3年ごと)

性別	平成 14 年	前回(平成 11)比	平成 17 年	前回比
男性	120.8 万人	比較不可	132.3 万人	+ 8.7%
女性	107.6 万人	比較不可	114.7 万人	+ 6.2%
総患者数(推計)	228.4 万人	+ 7.4%	246.9 万人	+ 7.5%

- ・糖尿病の全国的な傾向として厚生労働省の糖尿病患者調査を参考にすると、糖尿病患者は3年間で7.5%増加しており、今後も増加が予測される。
- ・糖尿病は進行するとさまざまな合併症をひき起こす。腎臓透析が必要になった場合、1人あたりにかかる医療費は年間約500～600万円であり、治療時間は4～5時間×週3回必要とされる。医療費ならびに本人の生活の質を考えると、糖尿病対策は今後も重要な課題である。

(2) 具体的な取り組み

広報活動

- ・誕生月検診受診票(基本健康診査)に同封する用紙に、病態別健康教室や栄養相談の案内を掲載した。
- ・血糖コントロールセミナーや高脂血症教室のチラシをわかりやすく工夫し、市内公共施設等に掲示し、ホームページにも掲載した。
- ・過去2年間の血糖コントロールセミナー受講者に、学習編の案内を個別郵送した。

健診結果で要指導・要医療のかたが、生活習慣を改善する方法を見つけ、継続していくための支援

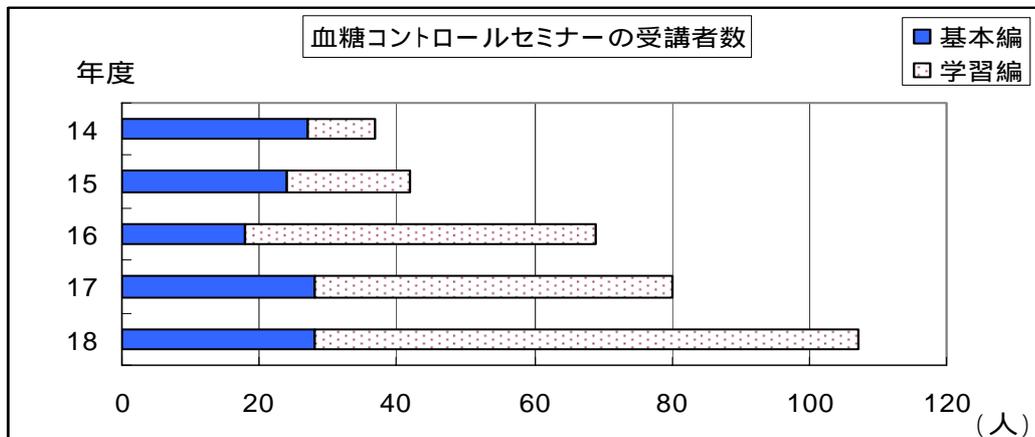
ア) 健康教育

- ・スポーツ振興課との共催でメタボリックシンドロームや高脂血症をテーマにした講座を行った。
- ・血糖コントロールセミナーを基本編と学習編に分けて実施した。学習編は再受講可能な教室とし、参加者が生活習慣の改善を継続できるよう工夫した。
- ・血糖コントロールセミナーや高脂血症教室をスポーツ振興課と共催し、参加者が教室終了後も運動施設を利用しやすいように工夫した。

<血糖コントロールセミナー受講者数>

年度	基本編		学習編(応用編)		合計
	男	女	男	女	
平成 14 年度	8 人	19 人	3 人	7 人	37 人
平成 15 年度	10 人	14 人	5 人	13 人	42 人
平成 16 年度	7 人	11 人	16 人	35 人	69 人

平成 17 年度	7 人	21 人	15 人	37 人	80 人
平成 18 年度	6 人	22 人	20 人	59 人	107 人



< 受講者の感想 >

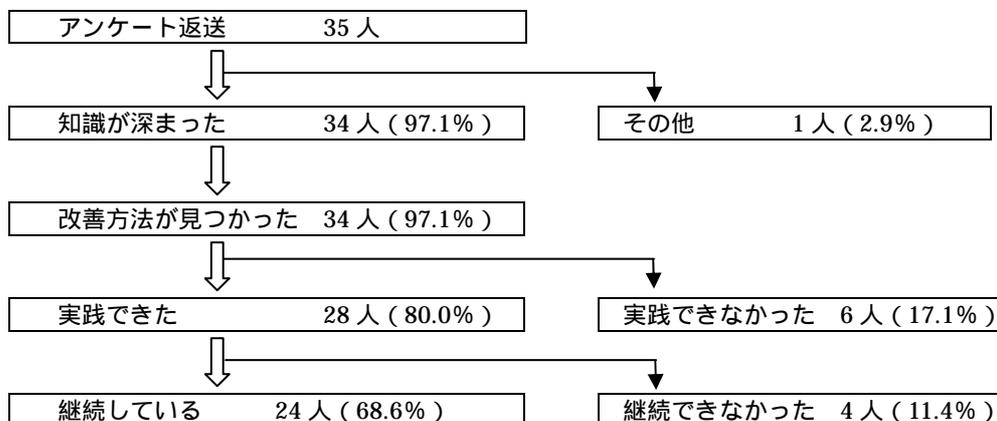
- ・糖尿病が恐ろしい病気であることがわかり、自分で生活を直そうと思えてよかった。
- ・体重の減量に努力しています。セミナーは結構楽しく勉強させてもらいました。
- ・自覚もなく健康診断でわかったのでパニックになりましたが、セミナーで病気との付き合い方を勉強し、気持ちも落ち着きました。

【血糖コントロールセミナーのアンケート調査結果】

平成 18 年度に、血糖コントロールセミナーの効果进行分析するため、アンケート調査を行った。対象者は平成 16・17 年度に血糖コントロールセミナーを受講した 75 人で、セミナーの内容や終了後の生活習慣改善の状況等について、質問紙を郵送した。

アンケート 75 人

- 返送あり 35 人 (46.7%)
- 返送なし 40 人 (53.3%)



- ・カロリー計算の方法を参考にしている。少し意識するだけでもずいぶん違ってくる。
- ・車を極力避け、歩いている。間食や食べすぎが減った。
- ・セミナーで糖尿病のことを知り、今までのような生活を続けていたらどうなることかと思うとぞっとした。たいへんありがたく思っている。
- ・このセミナーがきっかけで少しは自己コントロールできるようになりました。
- ・受講時に深刻な病態でなかったのが6か月で正常な血糖値にもどり薬の服用もなかった。
- ・今のところ薬を飲まないでなんとか頑張っています。もう一度受講時のメモを開いて見直したいと思います。
- ・自分1人ではついつい実行が伴わない。定期的に講習会等があれば幸いです。

<血糖コントロールセミナーアンケートによる受講者の感想>

受講者のほとんどが、血糖コントロールセミナーに参加することで、生活習慣の改善方法を見つけることができていた。学習編では、生活習慣の改善を継続すべく参加している人が多かったため、今後も支援を継続していく。

イ) 健康相談

- ・個別栄養相談（予約制 約1時間）

対象者の現在の食生活を詳細に聞き取った上で食事診断を行い、本人に合った食習慣の改善指導を行っている。

<個別栄養相談の内訳と人数>

年度	糖尿病	高脂血症	肥満	その他	合計
平成 15 年度	18 人	27 人	3 人	4 人	52 人
平成 16 年度	17 人	18 人	8 人	12 人	55 人
平成 17 年度	24 人	52 人	3 人	17 人	96 人
平成 18 年度	28 人	25 人	5 人	5 人	63 人

- ・出張健康診査時の相談

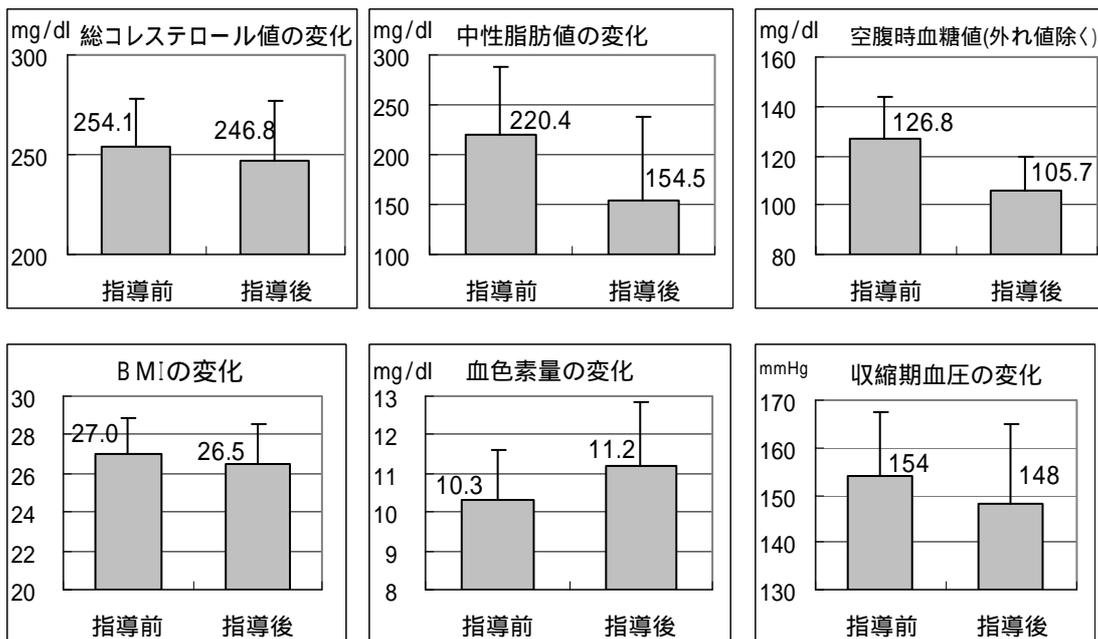
受診者全員に保健師が個別面接を行い、必要な人には病態別保健相談・栄養相談を実施した。

<出張健康診査時の保健相談・栄養相談人数>

年度	糖尿病	高血圧	高脂血症	肥満	貧血	その他	計(延)
平成 15 年度	2 人	31 人	24 人	25 人	8 人	7 人	97 人
平成 16 年度	6 人	56 人	19 人	35 人	5 人	42 人	163 人
平成 17 年度	6 人	37 人	23 人	23 人	6 人	51 人	146 人
平成 18 年度	9 人	58 人	26 人	39 人	27 人	115 人	274 人

- ・平成12年度から、出張健康診査受診者のうち要指導者及び要医療者に対して、健診結果郵送1～2か月後に電話での保健指導を実施している。また、必要に応じて個別保健相談・個別栄養相談・訪問指導・病態別健康教室への勧奨等を実施し、個々に応じた健診事後指導を行っている。
- ・出張健康診査の問診票に生活習慣や運動習慣等を尋ねる「ヘルスアセスメント」を平成13年度から組み入れ、個人の生活習慣に応じた事後指導を行うことができた。その結果として、健診後に保健指導を受けた人の血液データが顕著に改善したことがわかった。このことが、厚生労働省所管の地域保健総合推進事業の一環として、平成18年度に全国市町村保健活動協議会が実施している「生活習慣病予防対策に関するモデル事業」において、全国優秀事例として認定された。

平成13・14年度に健診後保健指導を受けた人が、平成16・17年度の血液検査で値がどう変化したか。



	総コレステロール	中性脂肪	空腹時血糖値	HbA1c	BMI	血色素量	収縮期血圧
指導前平均	254	220	126	6.3	27.5	10.3	154
指導後平均	247	155	114	6.5	26.5	11.2	148
有意差	P<0.001	P<0.001	なし*	なし	P<0.01	P<0.05	P<0.01

ただし、空腹時血糖値について、外れ値の2人を除くと、P<0.001で有意差あり

(3) 今後の方向性

糖尿病の発症や合併症予防のため、血糖値の高い人が生活習慣改善を実践できるようなグループダイナミクスを使った健康教育を行う。また、既受講者の実行意欲が低下しないよう継続者向けの教室の開催を継続する。

健康相談や健康教室に参加しやすいよう、チラシ、みのおエフエム、ホームページ等でPRする。

状況に応じて、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを適宜受けることができるよう、保険者との連携のもと、効率的な健康相談・健康教育を実施する。

5 . 小目標 5

公的な機関において、受動喫煙が起こらないようにする。また、禁煙を希望している人が、その方法を知ることができる。

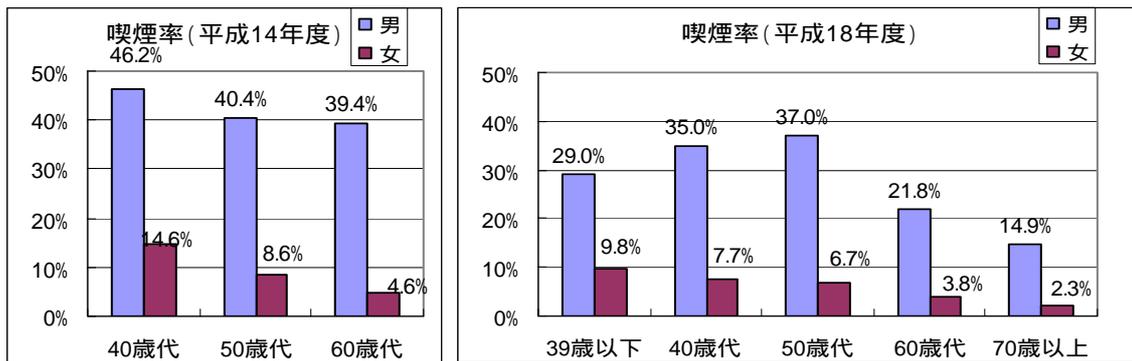
(1) 平成 1 8 年度までの目標と達成度

目 標	平成 14 年度	平成 18 年度
喫煙率の減少	男性	男性 39 歳以下 29.0%
	40 歳代 46.2%	40 歳代 35.0%
	50 歳代 40.4%	50 歳代 37.0%
	60 歳代 39.4%	60 歳代 21.8%
		70 歳以上 14.9%
	女性	女性 39 歳以下 9.8%
	40 歳代 14.1%	40 歳代 7.7%
	50 歳代 8.6%	50 歳代 6.7%
	60 歳代 4.6%	60 歳代 3.8%
		70 歳以上 2.3%
公共施設での全面禁煙もしくは完全分煙		禁煙施設割合 79.5%

(2) 具体的な取り組み

禁煙教室及び禁煙サポート

- ・市職員を対象に、禁煙教室や個別禁煙相談を実施した。
- ・健康フェスティバルにおいて、スモーカーライザーによる呼気 CO 濃度の測定と禁煙相談を行った。
- ・禁煙をしたいと思っている人に個別禁煙相談を実施した。また、平成 1 8 年 4 月から「ニコチン依存症管理料」として禁煙補助剤が保険適用になったことを機に、保険適用可能な医療機関を含め禁煙サポート医療機関をホームページに掲載するとともに、希望者へ禁煙治療の方法や医療機関を紹介した。(池田保健所)
- ・女性の喫煙を防止するために、美容院等に喫煙防止のためのチラシやキャンペーングッズを配布した。(池田保健所)



平成 14 年度：箕面市コンピューターヘルスチェックより 平成 18 年度：歯科健診問診票より

学校での喫煙防止教育への取り組み（池田保健所）

ア）市立小学校・中学校に対して、児童・生徒が喫煙を始める前の効果的な喫煙防止教育の支援を行う。

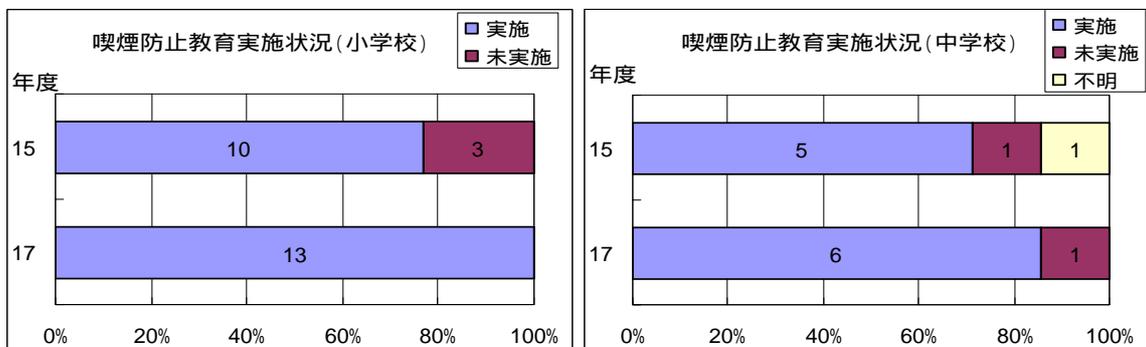
< 池田保健所が支援した喫煙防止教育実施学校 >

箕面市立中小学校・第二中学校・第五中学校

< 学校関係者研修会参加者数 >

年 度	平成 15 年度	平成 16 年度	平成 17 年度
学校関係者研修会参加者数	87 人	73 人	31 人

イ）平成 15 年度及び 17 年度に喫煙防止教育実施状況調査を行った。



平成 17 年度の調査ではほとんどの市立小・中学校で喫煙防止教育が実施されている。教育内容は、小学校では身体影響、依存性、受動喫煙等が多く、中学校ではそれらに加えて対処法や自己決定スキル等が多かった。

ウ）未成年者への禁煙サポート研修会を実施した。

< 内 容 >

未成年者への禁煙支援に向けた具体的な情報提供

取り組み事例の紹介など

< 対 象 >

池田保健所管内学校関係者・教職員・医師会・歯科医師会・薬剤師会・市町保健担当者等

受動喫煙の防止について

健康増進法（平成15年5月施行）によって、受動喫煙対策が推進されるようになった。

健康増進法25条

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

受動喫煙による健康への悪影響

慢性的な影響として、肺がんや循環器疾患等にかかるリスクがあがるといわれている。また、たばこを吸わない妊婦であっても、受動喫煙により低出生体重児を出産する率が高くなるという研究報告もある。急性症状として、流涙、鼻閉、頭痛等の諸症状や呼吸抑制、心拍増加、血管収縮などがおこるといわれている。

市立公共施設における禁煙・分煙状況（平成19年3月現在）

	分煙	建物内 禁煙	敷地内 禁煙	合計
本庁・支所・水道庁舎	2か所	2か所		4か所
幼稚園・保育所		5か所	8か所	13か所
小学校・中学校	13か所	4か所	3か所	20か所
健康福祉医療関係施設	1か所	9か所		10か所
生涯学習関係施設		16か所		16か所
コミュニティセンター		12か所		12か所
消防署		3か所		3か所
その他	2か所	8か所		10か所
合計	18か所 (20.5%)	59か所 (67.0%)	11か所 (12.5%)	88か所

- ・市内公共施設の約8割が建物内禁煙もしくは敷地内禁煙となっている。
- ・池田保健所では、受動喫煙防止を推進するため、公共施設や飲食店においてデジタル粉じん計を用いた空気環境測定を実施し、結果によって、確実な分煙対策や敷地内禁煙への指導を行っている。

(3) 今後の方向性

市立公共施設での建物内禁煙を進めることにより、受動喫煙を防止するとともに、禁煙区域や分煙区域が広がるよう環境を整備する。

禁煙をしたいと思っている人が医療機関での禁煙支援を受けられることができるよう、医療機関との連携を図る。また、禁煙方法や禁煙治療可能な医療機関等を市民に周知する。(池田保健所との連携)

学校保健との連携による喫煙防止対策を推進する。(池田保健所)

