

地区計画における活動状況の実績と今後の方向性

健康増進計画	
基本方針	第4節 学区ごとの重点的取り組み
将来像 (地域共通)	市民が、自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善に向けて取り組むことで、生涯を通じて市民一人ひとりが輝ける健康なまちづくりを目指す。
地区計画の 役割	保健師が各地区の健康課題や特色を生かした健康づくり活動を重点的に取り組むための指針となるもので、計画に掲げるめざす姿(将来像)や健康課題を地域に共有し、主体的な健康づくりを推進します。

総括
コロナ禍により地域活動の自粛が余儀なくされた時期がありましたが、2022年度から少しずつ社会活動が再開されたことに合わせ、地域イベントとの連携による健康づくり活動を徐々に再開し、地域とのつながりの再構築を行いました。 2023年度からは、健康教育やコミュニティカフェやサロン等での健康相談、地域版健康通信による情報発信に関して、今まで以上に取り組みを強化しました。また、健康推進員による料理教室など対面形式の活動も再開され、地域の主体的な取り組みを積極的に支援しています。

① 地域計画の実施状況(2018年度～2024年度)			② 次期計画(第3次)(2025年度～2030年度)における「施策」の方向性
地域名・将来像(2024年度)	行動計画	実施した事業内容(成果)	●2017年度～2021年度にかけての特定健診から見える課題 ➢今後必要な取り組み(施策・事業)
三雲東小学校区 ●地区住民が地縁を活かし、適正飲酒を心がけ、心身の健康づくりに取り組むことができる。	地域のサークル活動等の集まり等の地縁を活用し、高血圧予防やこころの健康、適正飲酒について啓発し、適正飲酒以上の人には保健指導を行います。	(三雲まちづくり協議会との連携事業) ●健康教室にスタッフとして参加し、血圧測定と健康相談を実施しました。 ●地域カフェに参加し、民生委員や主任児童委員、地域のリーダーと健康づくりに関する情報交換を行うなど地域との交流を深めました。 ●地域のセンターまつりで、健康に関するブースを企画し、健康推進員と連携して、健康機器を用いて野菜摂取量を図る健康機器を活用した啓発と骨粗鬆症予防の啓発を行いました。	朝食欠食する人が多く、尿酸値7.0以上の割合が高い一方で、飲酒習慣については市内で1～2番目に低い。また、女性では悪玉コレステロール120以上の割合が、男性ではBMI(肥満度を表す指数)25以上の割合が多い状況となっています。朝食欠食により、昼・夜の食事の摂取量が多くなるなどで肥満になりやすく、生活習慣病のリスクを高めていると考えられることが課題であり、朝食を毎日食べる習慣のある人を増やす取り組みも必要です。 ➢今後、若年層については適正飲酒の啓発が必要であり、まちづくり協議会主催のまつりや、健康教室など地域と交流を持ちながら、引き続き啓発していきます。
三雲小学校区 ●地区住民が食生活や運動習慣の見直しを行い、健康づくりについて自ら考え行動することができる。	地域での集まり等で、朝食の重要性等の食生活について啓発します。また、自らの生活習慣を把握し、グループワーク等を通じて健康づくりを考える機会をつくります。		●尿酸値7.0以上の割合やHbA1c(糖尿病の指標)5.6以上の割合が高く、男性の朝食欠食や飲酒量が多い人、運動習慣がない人などが市内と比べて多いことなどが課題であり、男性の朝食・飲酒・運動習慣などの基本的な生活習慣の改善が必要です。 ➢今後、若年層については、運動習慣をつけるメリットについて啓発することが必要であり、まちづくり協議会主催の祭りや、健康教室など地域と交流を持ちながら、引き続き啓発していきます。
石部小学校区 ●地区住民が自分の住んでいる地区の健康状況を知り、高血圧症予防に取り組むことができる。	健康推進員と連携し、伝達料理講習会等を通じて高血圧症予防のための食生活の工夫などを啓発します。また、歯科健診の重要性なども踏まえ歯周病予防の啓発を行います。	●石部中学校区の住民を対象に、健康推進員と連携し、高血圧症予防と歯周病予防に関する調査を行いました。 ●石部小学校区の民生委員や地域支えあい推進員、まちづくり協議会役員などまちづくりに関する情報交換会に参加し地域課題の把握や意見交換などに努めました。 ●2022年度には、健康づくり湖南推進協議会と連携し、石部ふれあいまつりで健康コーナーを設置しました。フレイル予防をテーマにフレイルチェックコーナーを設置するとともに、無関心層に対して血管年齢、歩行姿勢、野菜摂取量および糖化度など測定機器により、健康に関する意識啓発を行いました。2023年度も健康コーナーを設置し、地域の課題を周知し啓発を行いました。	●女性でHbA1c(糖尿病の指標)の値が5.6以上の割合は58.0%と市内ワースト1位で、運動習慣のない割合も63.9%でワースト1位となっています。また、血圧130/85以上の割合は男女とも50%前後となり、市平均並みとなっています。このことから、糖尿病予備群、糖尿病の可能性のある人が多く、運動習慣のない女性が多いことが課題です。 ➢今後、高血圧症予防だけでなく糖尿病予防や運動習慣を合わせた生活の工夫について啓発が必要であり、まちづくりセンターでのまつりや地域支えあい推進員と連携しながら啓発に取り組んでいきます。
石部南小学校区 ●地区住民が自分の健康状態について理解し、糖尿病・脂質異常症の予防に向けた取り組みができる。	地域での集まり等で、自らの健康状態について理解し、糖尿病・脂質異常症の予防に向けた取り組みを行います。また、男性への啓発にも力を入れます。	●石部中学校区の住民を対象に、健康推進員と連携し、高血圧症予防と歯周病予防に関する調査を行いました。 ●健康推進員と連携し、高齢者の居場所づくりを目的とした地域のカフェで健康教育、個別健康相談を行いました。 ●2023年度には石部南まちづくりセンターでの石部南ふれあいまつりで健康コーナーを設置し、健康に関する啓発を行いました。	●女性でHbA1c(糖尿病の指標)5.6以上の割合は57.8%、血圧130/85以上の割合は52.4%であり、糖尿病と高血圧の指標について、ともに市内ワースト2位となっています。また、悪玉コレステロール120以上の割合は、全小学校区中で最も少なくなっています。このことから、糖尿病予備群、糖尿病や高血圧症の可能性のある人が多いことが課題です。 ➢今後も引き続き、糖尿病、脂質異常症に加えて高血圧予防の啓発の強化が必要であり、まちづくりセンターでのまつりや地域の集まりの場での健康教育などに取り組んでいきます。
岩根小学校区 ●地区住民が「健診を受けよう」と声を掛けあい、健診を受け、自らの健康状態を把握し、肥満の改善に取り組むことができる。	地域のサークル活動等の集まり等で、健診の啓発や未受診者対策、健康教育を行うとともに、運動習慣の定着を目指した取り組みを行います。	●2018年度、2019年度は健康推進員と連携し、集いの場での健診の必要性と健康教育を行いました。 ●2023年度は健康推進員と連携し、子どもへの食育教室、まちづくりセンターまつりでの食事や運動の啓発を行いました。また、支え合い推進員と連携し、集いの場での糖尿病についての健康教育とまちづくりセンターを会場に健康相談会を行い、健康推進員とは地域の健康についての通信を作成し、組回覧を行いました。	●依然として特定健診受診率は男性市内ワースト1位、女性はワースト2位の状況です。男性では、悪玉コレステロール120以上の割合、尿酸値7.0以上の割合、運動習慣のない人の割合が、市内ワースト1位です。 ➢今後も、引き続き健康推進員や支え合い推進員と連携を取り、健康への関心を高める活動を行い、健診の受診勧奨や未受診者への受診支援を行います。
菩提寺小学校区 ●地区住民がつながりを持ちながら、より良い生活習慣を身につけ、糖尿病予防に取り組むことができる。	家庭での食生活改善につなげるためのヘルシー料理を伝達料理教室を通じて啓発します。また、本地区での糖尿病に関する予備軍の現状や予防活動のチラシを制作し配布等で周知します。	●健康推進員が地域内の食料品店で野菜摂取量増加の啓発や健康料理教室等の取り組みを行いました。また健康推進員と連携し、まちづくりセンターまつりでの野菜摂取量の啓発を行いました。 ●2023年度は支え合い推進員と連携し、集いの場での健(検)診の啓発や他課と協働し健康相談会を行いました。地域の健康についての通信を作成し、組回覧を行いました。	●悪玉コレステロールは男女共にはワースト2位の状況です。HbA1c(糖尿病の指数)においても男性はワースト3位、女性もワースト4位の状況です。 ➢健康推進員や支え合い推進員と連携を取り、地域の健康課題に沿った内容を健康教室やイベント等で伝えていきます。
菩提寺北小学校区 ●地区住民が、家庭全体で痛風・糖尿病のリスクを軽減させ、家庭内で上の世代が健康行動のモデルとなり、次世代に伝えていけるようになる。	学校保健委員会と連携して、子どもや保護者など家庭全体として朝食をとる取り組みを行います。また、子育てサロンや離乳食教室などの機会を通じて、保護者に甘い物など嗜好品や野菜量などの適切な摂取に関して啓発を行います。	●健康推進員が地域内の食料品店で野菜摂取量増加の啓発や健康料理教室等の取り組みを行いました。また健康推進員と連携し、まちづくりセンターまつりでの野菜摂取量の啓発を行いました。 ●2023年度は支え合い推進員と連携し、健(検)診の啓発や他課と協働し健康相談会を行いました。地域の健康についての通信を作成し、組回覧を行いました。 ●2023年度は子どもへの喫煙防止教育が開始できました。	●特定健診受診率は男女共にはワースト3位の状況です。喫煙率も男女共に市内で一番高い状況です。また、痛風の指数である尿酸値は7.0以上の割合は、男性、女性とも市の平均以下で、HbA1c(糖尿病の指数)5.6以上の割合は市内で一番低い状況です。 ➢こども未来応援部と連携を取り、幼少期からの健康教育の機会を捉え、健康意識を向上させるための啓発を進めます。健康推進員や支え合い推進員と連携を取り、地域の健康課題に沿った内容を健康教室やイベント等で伝えていきます。
下田小学校区 ●地区住民が自分の地域の健康の状況を把握し、高血圧症予防や適正飲酒についての取り組みを考え、地域全体で肥満の人の割合が減少する。	まちづくりセンター加入の団体等と連携することなど地域ぐるみで、運動の定着による肥満予防と適正飲酒の啓発を行い、高血圧症や糖尿病の予防につなげます。	●健康推進員と地域の課題を共有しながら、高血圧予防のポスターや動画など啓発資材を作成し、センターまつりや健康教育で活用しました。また、健康料理教室も行いました。 ●下田地域に向けた健康だよりの発行を行い、地域の健康課題や健康情報などを定期的に発信しました。	●男女ともに血圧130/85以上、BMI(肥満度を表す指数)25以上の割合が、市内ワースト1～2位です。男性では、夕食を就寝前2時間以内に取っている人が多く、運動習慣のない人も多いです。女性では、朝食欠食する人が多く、飲酒習慣がある方が多い状況です。 ➢今後も引き続き高血圧の人が多いことが課題であるため、健康推進員と協力しながら減塩生活や野菜の摂取を啓発していきます。また、高血圧対策を優先して行ったため、今後は肥満予防や適性飲酒などの啓発を合わせて展開していきます。また、地域のニーズに合わせた健康講座、健康相談の実施を行うとともに、下田健康だよりを継続して発行していきます。
水戸小学校区 ●地区住民が、規則正しい食生活を心がけ、実践できる。	子育てサークルの参加者や学校、まちづくり協議会などの場を利用して、子どもから大人まで課題を共有し、規則正しい生活習慣を身につけます。また、外国籍の人にも、肥満予防につながる健康情報を、SNS等を活用して発信します。	●子育て支援の従事者や学校保健の会議、まちづくり協議会の役員会などで、地域課題を共有し、課題解決に向けて各所属の健康に関する機運を高めました。 ●SNS等を活用した健康情報の発信や、ひるずカフェを活用した健康相談などを実施しました。	●特定健診の受診率が市内で1～2番目に低い状況で、BMI(肥満度を表す体格指数)が25以上(肥満)人が多いです。また、血圧130/85以上の割合も市内で2～3番目に高い状況にあります。子どもの体格を表す指数では、男子は、市内ワースト2位で、女子は、市内ワースト1位です。 ➢今後も引き続き、肥満の人や血圧の高い人が多い課題があるため、こども未来応援部と連携を取りながら、全世代に対して地区の課題・将来像を共有していきます。地域へのSNS等における健康情報発信は利用者が少ないため、効果的な健康情報の発信の手法を検討していきます。

保健師地区活動一覧(令和5年度 10月～12月)

地区担当	中学校区	小学校区	日時	活動内容	日時	活動内容
1	石部	石部	11月5日(日) 10時～15時	石部ふれあいまつり ・健康推進員連携 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発		
		石部南	10月30日(月) 13時30分～15時	東寺カフェ ・健康教育 ・東寺区活動	11月12日(日) 9時～13時	石部南ふれあいまつり ・健康推進員連携 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発
2	甲西	三雲	11月25日(土) 13時～15時	平松カフェ ・まちカフェ連携 ・健康相談		
		三雲東	11月12日(日) 10時～12時	三雲人権まつり ・健康推進員連携 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発		
3	甲西北	岩根	10月24日(火)	午前:正福寺 午後:岩根東口 ・おしゃべりクラブ、岩根まちづくり協議会・支え合い推進員連携 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発	10月28日(土) 10時～15時	岩根ふれあいまつり ・健康推進員連携 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発
		菩提寺 菩提寺北	10月29日(日) 10時～15時	菩提寺センターまつり ・健康推進員連携 ・健康相談 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発	11月15日(水) 1月24日(水) 10時30分～13時30分	菩提寺カフェ ・まちカフェ、菩提寺まちづくり協議会・支え合い推進員連携 ・健康相談 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発
4	日枝	下田	11月4日(土) 11時～15時	下田ふれあいまつり ・健康推進員連携 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発 ・塩分チェック ・試食	12月18日(月) 1月25日(月) 11時～13時	下田カフェ ・まちカフェ、下田まちづくり協議会連携 ・健康相談 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発
		水戸	11月17日(金) 11月24日(金) 10時～12時	水戸地区 ・地域包括担当連携 ・健康相談 ・ベジチェックによる野菜摂取啓発	12月10日(日) 10時～15時	水戸まちづくりフェスタ ・健康づくり湖南推進協議会、健康推進員、水戸まちづくり協議会連携 ・ウォーキングマップワークショップ、健康測定機器による啓発