

## 参考事例集Ⅱ

次の事例は、平成14年度保健師中央研修会の参加者より提供された「新たな健康づくり事業の実施状況に関する情報（資料2）」の中から、ヘルスアッププランに該当すると考えられた例及び心の健康づくりに関する事業例を収集したものである。

番号	実施主体事業名及びその概要
1	<p><b>福島県大越町「のびのびヘルシー講座」</b></p> <p>複数の協力機関と連携し、健康づくりに関心のある30～50代の住民を対象として、個々に合う方法で健康づくりを楽しく実践して運動習慣を確立すると共に、仲間づくりを推進する。</p>
2	<p><b>千葉県我孫子市「健康づくり運動教室他」</b></p> <p>自治会役員やボランティアとの協議を通じて、身近な公園に運動遊具を設置し、そこで健康づくり教室を開催する。また運動習慣の啓発と仲間づくりのためにヘルスポランティアの育成、ウォーキング講座なども開催している。</p>
3	<p><b>新潟県津南町「健康づくり100日運動」</b></p> <p>町で「ひまわりカード」を作成し、健康づくりを目的に運動や体操を実施した場合、それにポイントしていく。100日達成者は町の広報誌に氏名等を掲載するほか、県知事より認定証と景品が発行される。300、600、1,000日達成者は、町の健康まつりで町長が賞状と景品を送る。</p>
4	<p><b>静岡県大井川町「のびのび子育て講座」</b></p> <p>親子（とくに3歳前）に体験型子育て講座を開催し、情報交流や友達づくりを進める。主任児童委員、民生児童委員、保健委員が育児支援スタッフとして参加し、地域ぐるみでの子育て支援を考える場とする。</p>
5	<p><b>愛知県西尾市「健やか親子ネットワーク会議」</b></p> <p>行政、ボランティア、NPOからなるワーキンググループを設置して、子育てサークルの組織化を促進しつつ、NPOとの協働方策を検討し、健やか親子ネットワークを構築する。</p>
6	<p><b>熊本県大矢野町「ブックスタート事業」</b></p> <p>6か月健診時に保育士あるいは司書が本を開きながら読み聞かせ、親子の話しかけの楽しさを乳児期から体験するとともに、親子がふれあう時間の作り方について、簡単な講話を行う。</p>
7	<p><b>宮崎県日向市「親子ビック教室他」</b></p> <p>親子（3か月児から）に対し赤ちゃん体操と産後のストレッチを組み合わせることに より、スキンシップを高め、友達づくりを進めると共に、諸々の不安を相談できる場を設定して精神的安定を得られるようにする。また、両親を対象とする育児教室やモデル保育園において3歳以降の希望児についてフッ素洗口による虫歯予防を推進するなどの事業を実施している。</p>

番号	実施主体事業名及びその概要
8	<p><b>北海道札幌市「思春期ヘルスケア事業」</b>            各区保健センターの保健医療職が学校へ出向き、公立小中学校の児童生徒に対して授業の一環として性教育などを実施する授業支援事業、保健センターにおける育児等のふれあい体験事業、教育・保健・医療・福祉関係者による思春期ヘルスケア事業推進懇談会の設置、これらの実務者らによる思春期ヘルスケア事業関係者会議の設置を行っている。</p>
9	<p><b>大阪府「健康おおさか21」</b>            健康づくりに重要な役割を果たすキーパーソン371名から意見を聴取し、その結果を反映して栄養・食生活の改善、運動・身体活動の習慣化、休養・心の健康づくり、たばこ対策の充実健康診査・事後指導の充実を重点行動とする計画を策定した。特徴的な取り組みの例として、シンボルマークの普及、健康づくり宣言の募集等の組織的な運動推進を行う他、栄養・食生活改善のために、うちのお店も健康づくり応援団事業を実施している。</p>
10	<p><b>神奈川県横浜市「町ぐるみ健康づくり支援事業」</b>            自治会・町内会の関係者、保健活動推進員、食生活等改善推進員、地域住民等を対象に、健康づくりボランティア育成のための学習会を開催する。これらの対象者は、セミナー企画にも参加する。</p>
11	<p><b>愛知県豊橋市「学校保健連携事業他」</b>            小学校から高等学校への訪問授業・小中学校における子ども健康学会・高校生健康サミットなど学校保健と連携した事業、小中学校・若い女性・企業を対象とする禁煙啓発、地域での健康づくり活動支援、健康の道等の多様な事業を実施している。</p>
12	<p><b>愛媛県松山市「中学生の思春期教室」</b>            学校保健と地域保健が連携し、モデル中学校の生徒が卒業するまでの3年間を通じて、自分の健康に関心を持ち思春期の心と体を理解するための健康教育を段階的に実施する。</p>
13	<p><b>東京都目黒区「小中学生へのエイズ対策他」</b>            エイズ対策の一環として、小中学生に対する性感染症の普及啓発を実施するために、教育委員会等と連携して養護教諭を対象とする講演を行い、関係機関との連携会議を設置した。また小中学生における喫煙の実態調査を行い具体策を検討している。</p>
14	<p><b>東京都中野区「骨密度測定・相談」</b>            18～39歳の若年女性を対象に乳幼児健診等による来所児にチラシを配布し、希望者には骨密度測定・相談等を行う「わくわく骨増量コース」を実施している。</p>
15	<p><b>東京都杉並区「区民健診要指導者フォローアップ教室」</b>            医療機関で実施した区民健診の要指導及びBMI 25以上のうち、生活習慣改善の可能性が高い30歳からの区民を対象に、栄養士・歯科衛生士・保健師等による集団指導を行うと共に、必要に応じて個別相談を実施する。この教室参加者のうち希望する者については生活改善のための食生活・運動実習等の実践技術を獲得しそれを継続する仲間を得る実践教室を実施している。</p>

番号	実施主体事業名及びその概要
16	<p><b>兵庫県神戸市「35歳基本健康診査」</b></p> <p>年度内に35歳となる者を対象に無料受診券を発行し、老人保健事業の基本健康診査に準ずる健診を実施する。また教育委員会中央図書館と連携して作成した「えほんの小箱」を4ヶ月健診時に配布すると共に、地区の健診でも読み聞かせの機会を設定している。</p>
17	<p><b>千葉県「女性のための健康相談事業」</b></p> <p>各年代で発生する女性特有の健康障害に対し、的確に自己管理ができるようにするために、女性のための健康相談窓口を設置し、女性医師が相談に応じている。また、女性の健康づくりに焦点をあてた健康支援事業による啓発活動、女性の健康に関する疫学調査実施事業による基礎データの収集を行っている。</p>
18	<p><b>鳥取県「禁煙支援・子どもの喫煙飲酒防止促進事業他」</b></p> <p>圏域毎に子どもの喫煙・飲酒防止検討委員会を設置し、禁煙指導者研修会を開催する。また学校・地域保健連携推進事業において子どもたちの生活習慣改善・啓発を行う。ひきこもり対策推進事業においては、NPO法人を活用した社会参加訓練を進めている。この他、幼児期の食育強化事業、朝食キャンペーン推進事業等を実施し、幅広い機関と連携した健康づくりに取り組んでいる。</p>
19	<p><b>沖縄県「学童の防煙・禁煙教育推進事業」</b></p> <p>学校及び関係者との会議を開催し、児童・生徒の喫煙実態に基づく効果的な喫煙防止教育、禁煙教育を推進している。教材の整備・貸し出し、学校・健康づくり担当職員への研修も実施している。</p>
20	<p><b>岡山県「ひきこもり脱出支援事業」</b></p> <p>ひきこもり経験者やメンタルヘルスボランティアを対象に研修を行い、修了者をサポーターとして委嘱するひきこもりサポーター育成事業を実施している。サポーターは、保健師の助言を受けながらひきこもりの本人や家族の相談に応じる。また、ひきこもりバリア低下事業においては、精神科医や臨床心理士等が地域に出向いて本人やひきこもりに悩む家族等との座談会を開催し家庭における対応能力の向上や専門的サービスの利用を促している。</p>
21	<p><b>佐賀県「自殺対策事業」</b></p> <p>行政機関・医療機関・企業・労働者団体・学識経験者等、広範囲に渡る関係者による自殺対策協議会を設置し、自殺対策の方向性や関係機関の役割分担等について協議している。また、自殺遺児・遺族への適切な支援を行うために専門的な研修を実施している。</p>

# 1 福島県大越町

## 1 新たな保健事業に関する施策

事業名 のびのびヘルシー講座

目的 生活習慣病予防対策のひとつとして、日頃の運動不足の解消とよい運動習慣の定着、生きがいきづくり等も意図しながら、参加者一人一人に合った運動方法で健康づくりを楽しく実践し、仲間づくりや運動習慣の確立を目的とする。

内容 ○講話 ○健康チェック ○水中ウォーキング ○東洋体操  
○青竹ふみ、エアロビクス ○ストレッチ、ダンベル体操等

対象者 健康づくりに関心のある方（30代から50代） 20～30人

## 2 新たな保健事業に関わるネットワークや関係機関との会議状況

- ・保健事業全体の関わりとして、今年度より保健医療懇談会連携を図る。
- ・本事業は課内スタッフのみでの実施は不可能であるため協力機関と調整会議
- ・参加者募集については、町内の関係団体等に働きかける。

## 2 千葉県我孫子市

### 1. 新たな保健事業に関する施策

#### ①事業名：健康づくり運動教室

内容：身近な場所で気軽に運動ができるよう、市内3ヶ所の公園に運動遊具を設置し、健康づくり運動教室を開催。個々にあった運動を行い中高年の寝たきり予防・健康保持・仲間づくりを目的とする。

#### ② 事業名：ヘルスポランティアの育成

内容：運動教室を中心に活動し、運動の習慣化の啓発と地域で支えあう仲間づくりを推進することを目的にヘルスポランティアを育成。

#### ③ 事業名：食生活改善推進員の育成

内容：健康づくり推進員に、食生活改善推進員として活動していくための学習会等の実施

#### ④ 事業名：ウォーキング講座

内容：ウォーキングについての講演・実践講座等をとおして、歩くことの楽しさを知ってもらい地域ぐるみで支え合う健康づくりを目指す。

### 2. 新たな保健事業に関するネットワークや関係機関との会議の状況

・健康づくり運動教室の運営にあたり、運動遊具設置地区の自治会役員やボランティアとの協議を適宜実施。

### 3 新潟県津南町

#### 1. 事業名：健康づくり100日運動（寝たきりゼロ運動の一環事業で生涯学習課と共催）

県で実施していた100日運動事業を町単独事業とドッキングしたもの

ねらい：こどもからお年寄りまでだれもが、いつでもできる自分に合った種目で、継続的に行なうことにより、自分自身の健康づくりを図っていく。

内容：

◎自分の健康づくりを目的に運動や体操などを行ない、その都度カードの1マスの色塗りし、100日実施できた時点で提出してもらう。

種目は問わず、自分の健康づくりを目的に毎日ないし継続的に行ったにものであればなんでも良い。

◎独自の「ひまわりカード」を作成し、総合センター、公民館（社会体育係所属）、福祉保健課、クアハウス津南、町内のスポーツ店に配置してある。

提出先は、公民館または福祉保健課

◎提出されたカードは社会体育係で集約し、100日達成者は県に提出する。知事の認定書と景品がおくられる。

200日以上達成者は町の事業に継続登録され、300日、600日、1000日達成者は、10月に行なわれる健康まつりにて、町長より賞状と景品が贈られる。

◎100日運動カード提出者については、毎月の町の広報誌「わたしの健康づくりコーナー」で100日運動達成者として集落名、氏名が掲載される。

◎体育指導員が関わる健康づくり関係のものや、保健師が行なっている健康相談での健骨体操の会場では、100日運動の啓発と、カード持参者には、スタンプを捺印する。

◎保健師は家庭訪問や健康相談時に、体育指導員は、健康づくり関係の各種教室にいつもカードを携帯し、ケースに合わせて健康づくりのための100日運動を勧め、カードを配付する。

#### 2. ネットワークや関係機関との会議等

社会体育係と打ち合わせ

体育指導委員会企画部との計画立案・検討会

町民に全町あげて健康づくりに取り組んでいきたという意気込みを伝える必要がある。

役場、公民館、総合センター、クアハウス津南の4ヶ所に垂れ幕をとの提案があり、国民健康保険系の保健事業と社会体育係事業のそれぞれの予算を合体して作成することになる。

この事業のねらいは、だれもが、それぞれの健康レベルに合わせた種目を自由に決めてできるところに主眼を置き、こどものうちから身体を動かすことが習慣となるよう、一つの動機づけとなれば良いことが検討され、全員の意見が一致した。

③親・祖父母同士で話をするにより、友達づくりのきっかけの場となる。

④親・祖父母が子育てに関する相談・サポートしてくれる身近な育児支援スタッフの存在を知り、相談できる。

<育児支援スタッフの目標>

①身近な主任児童委員・民生児童委員・保健委員の存在を親や祖父母が知り、子育ての相談ができるようなきっかけの場となる。

②地域において親や祖父母の要望や気づきなどがあれば、保健師など専門職とのパイプ役となる。

③託児を通して、0～3歳（就園前の子ども）の子育ての実態を捉え、考えられる。

④地域ぐるみで、親子を支える子育て支援活動の取り組みの場となる。

4) 内容

対 象：申込があった親（または祖父母）と子20組

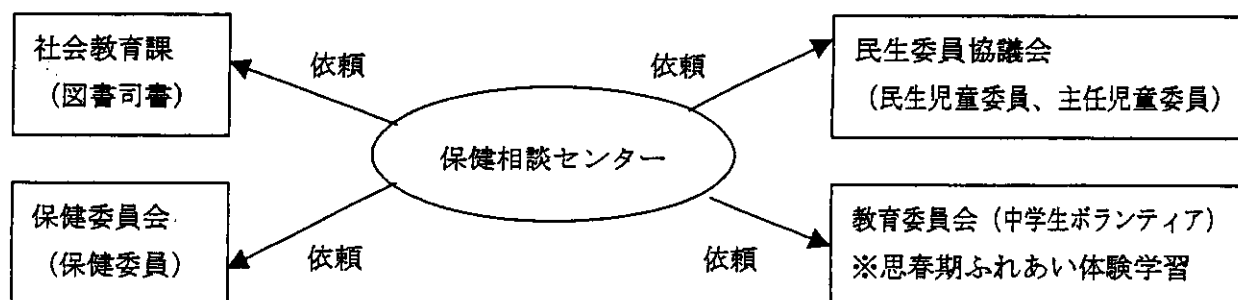
各回の流れ：

9：15～	スタッフ集合、会場準備、事前ミーティング	
9：45～	受付	
9：55～	育児支援スタッフの紹介、地区グループ毎参加者同士の自己紹介	
10：00～	<講 座>	<託 児>
	スタッフ：講師、講座担当保健師1名 ※アンケート記入	スタッフ：育児支援スタッフ（保健師1名、主任児童委員と民生児童委員4名、保健委員3名 ※8月のみ中学生ボランティア10名） ※託児時の子どもの様子をカードに記入。終了時カードを渡ししながら、感想や育児のこと等親と話しをする。
11：30～	スタッフ事後ミーティング	

講座内容：

幼 児		乳 児	
4月	「いっぱい遊んで大きくなろう！」 ～子どもと一緒にレクリエーション～ 講師：レクリエーションコーディネーター	6月	「相手してもらおうの大好き！」 ～0歳からのふれあい遊び～ 講師：レクリエーションコーディネーター
8月	「絵本なるほどザ・ワールド！」 ～絵本の選び方と読み聞かせ～ 講師：図書司書	10月	「子どもとスキンシップ絵本！」 ～絵本の選び方と読み聞かせ～ 講師：図書司書
12月	「どんなおやつをあげたらいいの？」 ～おやつの与え方と選び方（調理実習）～ 講師：栄養士、健康づくり食生活改善推進員	2月	「離乳食はじめの一步！」 ～離乳食の進め方と与え方（調理実習）～ 講師：栄養士、健康づくり食生活改善推進員

2. 新たな保健事業に関わるネットワークや関係機関との会議の状況



事前スタッフ会議の開催 ⇒ 内容：事業目的、役割、流れの確認

## 4 静岡県大井川町

### 1. 新たな保健事業に関する施策

#### 1) 事業名「のびのび子育て講座」

#### 2) 事業の必要性

子どもの日常生活上の「しつけ」に関する相談内容が増加している状況であり、テーマを通し、子供の育て方や関わり方を学ぶ場を乳幼児相談の「ミニ講座」として2年間展開した。昨年度、親が子供の育て方や関わり方を学ぶ上で主体的な育児に取り組んでいるか、また、今後の子育て支援のありかたについて見直しを行い、以下の点について課題となった。

- ①しつけの方法や関わり方など、体験を通して具体的に子育てに取り組めるよう「体験型子育て講座」として展開していく。
- ②子育てグループ活動など支援活動の場がないため、特に3歳前（1～就園前）の親子同士の交流の場や友達づくりの場を考慮していく。
- ③専門スタッフと一緒にグループワークなどを利用した親子同士の交流の場（友達づくり）が必要である。
- ④母子だけでなく、育児サポートする父親・祖父母・家族がテーマについて適切な情報を得ながら子育て協力をしていき、参加体験できる講座の機会を提供することが望まれる。
- ⑤集中して話す・聞く環境や場の設定を検討していかなければならない。このため、主任児童委員・民生児童委員・保健委員が「育児支援スタッフ」として託児をしながら、親子の子育ての実態を把握し、関わりについて考えていける場を設定する。同時に、親子が子育てに関する相談・サポートしてくれる身近な育児支援スタッフの存在を知り、相談できるきっかけの場となるよう、地域ぐるみで親子を支える育児・子育て支援事業としての取り組みをしていく。

このことから、新規事業として取り組むこととした。

#### 3) 事業の目的・目標

##### <目的>

同じ月年齢の子どもを持つ親・祖父母が集まり、「子どもの健康的な生活習慣」「子どもの育て方・関わり方」について、スタッフと一緒に話をしたり聞いたりしながら、日々の子育てのヒントとして考えていける場となる。また、地域ぐるみでの子育て支援を考える場となる。

##### <参加者の目標>

- ①親・祖父母が各テーマについての適切な情報を選択できる。
- ②親・祖父母が子どもへの接し方や関わり方について、生活の中で具体的に取り組みそうなことを考え、実践できる。



## 5 愛知県西尾市

### 1. 新たな保健事業に関する施策（事業名と内容）

＜健やか親子ネットワーク会議（仮称）＞

子育て支援ボランティア及び子育てサークルなどやNPOと行政を含めたネットワークの構築を目指し、「健やか親子ネットワーク会議」を開催する。最近、子育て支援ボランティアの組織も誕生しているが、お互いのつながりが無く、また人員不足という共通の課題もある。行政とボランティア・NPOがお互いに発展していくことを目指す。

### 2. 新たな保健事業に関わるネットワークや関係機関との会議の状況

「健やか親子21」ワーキングスタッフ会議の中で、ボランティアの方たちから、ネットワークの必要性を強く要望された。会議は4月から7月まで計4回実施予定。その後、生涯学習課の「子育てグループづくり」連携モデル事業において継続し、今年度中にネットワークづくりを目指している。メンバーとしては、子育てボランティアを中心に行政（生涯学習課、児童課、保健センター、子育て支援センター、社会福祉協議会）、を含めたメンバーで行う。まずはじめに、横のつながりができてない子育てサークルの組織化を図り（6月中に実施予定）、代表者をネットワークのメンバーに加えるとともに、現在支援がされてないサークルへの支援が行われるように働きかけていく。サークルの組織が自立し、自主運営できるよう援助していく。ボランティアのネットワークの構築については行政が役割を担い、今後の運営に関してはNPO「ママネット」のコーディネーター機能と今後調整していく。

## 6 熊本県大矢野町

事業名:ブックスタート事業

1. 内容 近年は、育児放棄や虐待など、育児に関わる父親母親が育児に対して不安を持ったり自信がない、暴力をふるうなどの問題が多くまた、一方子供はいじめや暴力など心に起因すると思われる問題が増加しつつある、現状にあります。

そのようななかで、子供が心豊かにのびのびと育ち、両親が心にゆとりを持ち、暖かさや愛情を注ぎながら育児ができることは、健全な母子や家族の形成のうえでは大変重要となってきます。

心豊かに愛情を注ぎ子供を育てるための一つの施策として、乳児期の早い時期から、意識的に親子が時間を共有し、抱っここの暖かさや愛情を感じながら本を開いて、優しく話しかけてもらうのは、赤ちゃんの心の成長にとって大切な時間であると同時に、大人にとっても楽しいひとときであります。

このような目的で、6ヶ月健診時にすべての赤ちゃんとお母さんの保護者を対象とし、保育士あるいは司書が本を開きながら（例えば「いないいないばあ」）本を読んでおります。

子供の反応はとても高く、本や声に集中して聞いています。その様子は、まさに本の楽しさを味わっているように見えます。ひととおり読み終えたら、本1冊とバックをプレゼントとし、「本を読んだりお話をしたり1日5～10分でもよいので、意識的に母と子のふれあいの時間をつくり、それにゆっくり浸りましょう。」というお話をしております。

6ヶ月健診の対象者は、1回8名～12名程度、1年間を通して130～150名程度です。

予算は、「赤ちゃん絵本」1冊、「赤ちゃんへのプレゼント」ちらし、「布製のトートバック」など、また地域の図書館の利用案内や貸出し登録用紙、また育児サークルなどの情報資料を加えて、赤ちゃん、保護者に手渡しします。予算は一人当たり約1,000円程度です。

2. 新たな保健事業に関わるネットワークや関係機関との会議の状況

関係機関：・図書館（司書、その他のスタッフ）

- ・母子保健推進員
- ・保育士
- ・小児科医
- ・保健婦
- ・栄養士
- ・民生児童委員

会議

実施前	第1回	わが町の母子保健の現状と問題点について 情報の提供 グループワーク
	2回	母子保健の問題点解決のために及びブックスタート事業について
	3回	ブックスタートを取り入れるために
後	4回	ブックスタート事業を実施してみて アンケート報告 その効果について