

健康づくりの推進 (ヘルスアッププラン) 参考事例集

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために

厚生労働省健康局総務課 編

事例集の作成について

この事例集は、平成14年度から、地方自治体における健康づくり・疾病予防を推進するために、生活習慣改善のための健康教育などへの取組に対して、地方財政措置（ヘルスアッププラン）が講じられ、平成15年度においても引き続き措置される予定となっていることから、各地方自治体の平成15年度における当該事業の実施を支援するために作成したものである。

当該事例集は、平成14年度に都道府県よりヘルスアッププランとして該当する事業例についてご報告いただいたものを中心に掲載していることから、事例には都道府県の偏りがみられる。また、事例数が多いことから、事例の掲載は概要を主としており、そのうち一部の事業については、実施要綱等の詳細な内容を掲載している。

なお、地域保健推進特別事業補助金（10/10）については、全国的にみて先駆的、モデル的な事業を採択することとしており、当該事業とは基本的に性格を異にするものである。

今後も必要に応じ、このような情報の提供に努めていきたいと考えているので、各都道府県、政令市、特別区におかれては、ヘルスアッププランに該当する事業例について、引き続きご報告いただきたいと考えている。なお、事業内容に関する詳細な質問等は、当該地方自治体に直接、問い合わせをお願いしたい。

この事例集が、各地方自治体において住民の健康づくりを支援する保健活動を企画・実行される上で活用され、ひいては「健康日本21」や健康増進法の推進に貢献することを願っている。

健康づくりの推進 (ヘルスアッププラン)

医療制度改革の一環として、健康寿命の延長・生活の質の向上を目標とした健康づくり・疾病予防を推進するため、地方団体における以下のような健康づくり・疾病予防対策の取組に対して、地方財政措置が講じられる予定。

平成15年度事業費 600億円程度

1. 地方健康増進計画の策定

<事業例>

- ①地方健康増進計画の策定・推進
- ②地方健康増進計画の普及啓発（市町村計画、事例集の配布等）
- ③住民健康・栄養調査等の実施（地域特性を調査し、計画策定に反映）

2. 健康づくり支援事業の実施

(1) 健康診査の充実

<事業例>

- ①未受診者への受診勧奨
- ②関係機関や団体等と連携した健康診査の啓発
- ③事後指導の充実

(2) 生活習慣改善のための健康教育

<事業例>

- ①自己管理目標の設定の指導
- ②健康手帳の配布（健康診査結果等による自己管理）
- ③ボランティア、自主活動グループの育成・支援
- ④青壮年層（20～39歳）を対象とした健康教育の充実

(3) 地域に密着した健康相談

<事業例>

- ①きめ細かな健康相談に対応するため、公民館等に健康相談コーナーの設置
- ②心の健康相談の充実強化

(4) 年代に応じた健康スポーツの振興

<事業例>

- ①健康スポーツの指導者、地域リーダー等の育成
- ②市町村や自主活動グループ等による健康スポーツ大会等の開催
- ③個人の運動プログラムの作成指導
- ④ウォーキング等の気軽に運動ができる設備、施設の整備

3. 健康づくり支援のための体制整備

<事業例>

- ①マンパワーの確保
- ②地方団体の推進体制の整備
- ③事業所等との連絡・協力体制の整備

※保健師の計画的な増員 1,355人（H13～H16年度）

事業事例概要

番号	事業区分	実施主体	事業名及びその概要	頁
1	地方健康増進計画の策定	埼玉県 草加保健所・草加市・八潮市	草加・八潮地域健康日本21推進会議 健康日本21推進会議において重点的な事業を定め、推進会議の中に様々な部会を組織し、それぞれの部会において、個々の事業を具体的に展開する。	9
2	地方健康増進計画の策定	埼玉県桶川市	桶川市健康づくり計画 平成11年度、健康づくり市民会議において、桶川市の健康づくり計画書を策定。平成12年度には、その健康づくり計画書を基に行動計画書を策定し、市民会議及び委員の属する各組織において実践する。	11
3	地方健康増進計画の策定	千葉県八千代市	フォーカス・グループ・インタビューの取り組み 共通の健康課題を有する者を集めて生活運営に関する悩みやストレス、喜びなどを話し合い、共通するケアニーズを明確にする。それをを用いて参加者に役立つ保健活動をとともに企画する。	15
4	地方健康増進計画の策定	東京都 多摩川保健所	西多摩保健医療圏健康栄養調査 西多摩圏域において成人・高齢期、学童・青年期、乳幼児期の別に健康栄養調査を実施し、調査結果を活用して健康づくりのための普及啓発等を実施する。	21
5	地方健康増進計画の策定	愛知県豊田市	健康づくり豊田21 「すべての市民が、健康で明るく元気に生活できる社会」の実現を図るため、働き盛りの死亡(壮年期死亡)を減少させ、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間(健康寿命)を延伸させることなどを目標に、個人の力と社会の力を合わせて、市民の健康づくりを総合的に推進する「健康づくり豊田21」を策定する。	22
6	地方健康増進計画の策定	鳥根県松江市	健康まつえ21事業 健康づくりのために市民(自分)ができること、また、それを支える地域、企業、行政ができることを行動計画としてあらわしていく。	25
7	地方健康増進計画の策定	長崎県小値賀町	健康NANDEMO21 「健康日本21」を機に、特に糖尿病予防の分野において、全住民を対象として、現状の把握、知識の普及、具体的な予防対策を行い、地域における糖尿病予防対策のモデルを示すことを目標としたプログラム。	29
8	健康診査の充実	大阪府	乳幼児健診の精度管理 母子保健等支援情報データベースを利用して、健診実施状況を健診結果の分析を通じて評価し、府下市町村へ結果を還元する。	37
9	生活習慣改善のための健康教育	岩手県 久慈保健所	子どもの食環境作り事業 「自分で健康・栄養管理ができ、心身ともに健康な大人に成長する」を目標に、関係機関との連携、地域ボランティアとの連携、住民への普及・啓発、環境作りの4つを主に事業を展開する。	39
10	生活習慣改善のための健康教育	岩手県遠野市	高校生健康生活定着事業 健康づくり講演会、生活行動調査、食生活改善講習会を市内高校在学の高校生に実施する。	40
11	生活習慣改善のための健康教育	岩手県紫波町	生涯を通じて健康をつくる食生活実践事業 町内の各ライフステージごとの食生活指導指針に基づき、食生活改善の実践指導を展開し、健康づくりの実現を目指す。	41
12	生活習慣改善のための健康教育	宮城県津山町	健康づくり事業 1人1人が自分の体についての理解を深め、老化に伴う体の変化を受け入れ、自ら個々の状況にあった生活スタイルを構築していく行動をいろいろな側面から支援する。	42
13	生活習慣改善のための健康教育	東京都 小平保健所	地域健康づくり支援モデル事業 家庭、学校、地域、関係機関で地域連絡会を開催し、会報紙の発行、シンポジウムの開催等「たばこ、酒、薬物」について連携して活動する。	45
14	生活習慣改善のための健康教育	東京都足立区	梅島住区センターにおける糖尿病予防教室 人口8,000人～12,000人程度に1ヶ所設置している住区センターを活用して、健康づくり推進員が健康づくり活動を展開する。	46
15	生活習慣改善のための健康教育	東京都足立区	歯科保健推進事業、健康づくり活動の推進事業 歯周病予防クリニック、住区健康フェスティバル、住区健康学習事業等を実施。これらの事業の受講者の有志が中心となり、5つの歯の自主グループが結成された。各自主グループの参加者は25人程度で、年間十数回程度の自主的な歯の健康関連活動を行っている。	47
16	生活習慣改善のための健康教育	東京都奥多摩町	住民を主体とした健康祭り 地域の保健推進員の組織の中に祭の実行委員会を設置し、健康祭りを企画運営する。	49
17	生活習慣改善のための健康教育	石川県鶴来町	幼児期、学童期からの生活習慣病予防のとりくみ 小学生、園児を対象に、子どもの頃から望ましい食習慣や自己管理能力を身につけ、大人になってからの生活習慣病を防ぐとともに、食を通じて豊かな心や社会性を養うための各種事業を実施する。	50
18	生活習慣改善のための健康教育	静岡県	青年期男子の健康づくり 青年期男子の健康教育の在り方について、意識調査を実施する。	52
19	生活習慣改善のための健康教育	静岡県引佐町	地域健康づくり推進事業(住民主体の地域健康づくりをめざして) 平成7年度から地域健康づくり推進事業を実施し、特に地域女性の連帯感とその活動から絆を深め、同時に町の目標である「だれもが住みたくなる町 いなさ」の実現を目指す。	56
20	生活習慣改善のための健康教育	愛知県海部郡飛島村	日本一の健康長寿村事業 集団人間ドッグにおける食生活習慣・生活習慣調査および歯科検診の結果を点数(歯のさわやか得点)化し、食生活習慣・生活習慣と歯の保有数との関連を分析すると共に、健康手帳に記録して生活習慣病対策や歯科保健指導に活用している。	60
21	生活習慣改善のための健康教育	大阪府 高槻保健所	健康づくり講座 受講生が積極的に自らの健康に目を向け、その人らしい健康な生活習慣を身につけていくことができるように支援する。	62
22	生活習慣改善のための健康教育	大阪府東大阪市	リラックスセミナー 保健所におけるストレスへの取り組みの必要性を重視。ストレスについて学び、自立訓練法を修得することで自分のストレス状態に関心を持ち、うまく対処できるようになることを目的として、年に一度、3～4回を1コースとして開催する。	64

番号	事業区分	実施主体	事業名及びその概要	頁
23	生活習慣改善のための健康教育	兵庫県宝塚市	健康づくり推進員制度 健康づくり100人委員会を設置し、市民自身による具体的実践計画をまとめ、市民・地域・行政が一体となった地域に根ざした健康づくり運動の展開のため、体操、ハイキング、軽スポーツ大会、健康講演会、茶話会、会食会、健康づくりの集い、地区内の健康行事アンケートなど、楽しんで行えるものに取り組んでいる。	66
24	生活習慣改善のための健康教育	徳島県徳島市	健康づくりメンバー事業 市民参加による健康づくりと、グループ育成・支援。	68
25	生活習慣改善のための健康教育	高知県	もぐもぐモーニング事業 小児期からの食習慣が将来の生活習慣病予防につながるという観点から、食をとおして健康や家族の心のふれあいについて考えるとともに、民間や団体との連携により効果的な啓発を行う。	70
26	生活習慣改善のための健康教育	福岡県北九州市	ヘルスアップ運動教室、ヘルスアップOB会 健診後単発の知識提供型の保健指導では行動変容には結びつかないため、継続した健康づくり支援を行う。	72
27	地域に密着した健康相談	秋田県	心の健康づくり・自殺予防対策事業 「健康秋田21計画」の一環として、自殺予防対策を推進するため、自殺予防対策協議会、自殺予防啓発事業、病院診療所医師に対する研修事業及び地域診断などを実施する。	74
28	地域に密着した健康相談	埼玉県戸田市	思春期面接相談 小中学生を中心とした個別相談の場として相談室(グリーンスタッフルーム)を開設し、個別相談を実施する。	76
29	地域に密着した健康相談	東京都	非分裂病思春期問題の子どもの持つ親への支援プログラム 研究者と協力し、思春期問題のある子どもをもつ親に対する「非分裂病思春期デイクア親支援プログラム」を実施し、個々の親に対して思春期に起きてくるさまざまな病理や問題行動への具体的な対処方法を助言する。それにより、親子関係を改善し子どもの精神発達を促進する。	78
30	地域に密着した健康相談	東京都 南多摩保健所・ 世田谷保健所	子どもの虐待予防活動の展開 乳幼児健康診査にて、早期に虐待の危険性のある親子を発見して支援できるスクリーニングシートの開発や、虐待予備群向けパンフレットの作成等により、支援活動が効果的に展開されるシステムを構築する。	84
31	地域に密着した健康相談	岐阜県岐阜市	ふれあい保健センター事業 市のコミュニティセンターの1室を間借りするなどして市内を細分化して、より身近な保健活動を展開する。	90
32	地域に密着した健康相談	静岡県	自殺防止対策 急増する自殺者数を減少させ、自殺防止対策を推進させるために、セミナーの開催、自殺防止連絡会議、シンポジウムの開催、普及啓発を実施する。	92
33	地域に密着した健康相談	滋賀県大津市	大津市すこやか相談所 保健担当職員を地域の拠点となる施設に配し、市民により身近なところで相談や助言、また直接支援等の保健福祉サービスを提供する。	94
34	地域に密着した健康相談	福岡県 田川保健所	思春期における薬物防止教育 保健所と学校とが連携して薬物防止のための学校教育及び保護者教育を実施する。	96
35	地域に密着した健康相談	鹿児島県 伊集院保健所	自殺・軽症うつ病対策事業 「健康かごしま21」の一環として、自殺者の減少、心の健康づくりを推進するため、軽症うつ病対策事業(普及啓発、早期発見、早期介入、環境整備)を実施するとともに、こころの健康づくり連絡会を設置する。	101
36	年代に応じた健康スポーツの振興	東京都羽村市	保健とスポーツによる健康づくり スポーツセンター、スイミングセンターにおける記録証の交付、歩いて帳の配布など、住民が楽しく参加できる工夫や、ウォーキング教室など各種健康教室を開催する。	105
37	年代に応じた健康スポーツの振興	三重県	豊かにあれウォーク 「健康日本21」の地方計画として「豊かにあれ健康づくり運動」を策定した。その一環として、運動習慣の定着を目指し、虚弱な高齢者等においても、安全で健康的なウォーキングが楽しめるような身体づくりのプログラムを産官学と住民の協働により策定し、地域での普及を図る。	111
38	年代に応じた健康スポーツの振興	福岡県福岡市	健康づくり運動普及重点地区事業 19校区において、運動実践グループを育成する。	112
39	健康づくり支援のための体制整備	東京都 三鷹武蔵野保健所	小規模企業の健康づくりのための地域ネットワーク 地域産業保健センターの運営協議会メンバーを中心としたネットワーク会を発足し、従業員50人未満の小規模規模企業の健康づくりの実態調査、講習会を実施する。	119
40	健康づくり支援のための体制整備	山口県岩国市	地域における栄養管理システムの構築 糖尿病発症・進行の予防体制を確立するために、糖尿病の実態に関する基礎調査等の実施を踏まえた業務管理システムの構築。	120

健康づくりの推進

(ヘルスアッププラン)

参考事例集Ⅱ

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために

厚生労働省健康局総務課 編

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>福島県大越町「のびのびヘルシー講座」 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>千葉県我孫子市「健康づくり運動教室他」 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>新潟県津南町「健康づくり100日運動」 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>静岡県大井川町「のびのび子育て講座」 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>愛知県西尾市「健やか親子ネットワーク会議」 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>熊本県大矢野町「ブックスタート事業」 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>宮崎県日向市「親子ビック教室他」 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て実施することにより、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>北海道札幌市「思春期ヘルスケア事業」 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>大阪府「健康おおさか21」 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>神奈川県横浜市「町ぐるみ健康づくり支援事業」 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>愛知県豊橋市「学校保健連携事業他」 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>愛媛県松山市「中学生の思春期教室」 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>東京都目黒区「小中学生へのエイズ対策他」 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>東京都中野区「骨密度測定・相談」 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>東京都杉並区「区民健診要指導者フォローアップ教室」 医療機関で実施した区民健診の要指導及びBMI25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>兵庫県神戸市「35歳基本健康診査」 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>千葉県「女性のための健康相談事業」 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>鳥取県「禁煙支援・子どもの喫煙飲酒防止促進事業他」 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>沖縄県「学童の防煙・禁煙教育推進事業」 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>岡山県「ひきこもり脱出支援事業」 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>佐賀県「自殺対策事業」 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>