

10 健康づくり

(1) 保健対策事業 (平成 31 年度予算額 360 千円) ※健康課保健総務係

① 健康なまちづくり推進協議会運営事業

鶴岡市健康なまちづくり推進協議会は、平成 9 年度に市民一人ひとりが健康づくりへの取組みを推進し、地域・職場の中に健康づくりの輪を広げ、健康づくりの環境を整備することを目的に設置されました。平成 20 年度新たに要綱を制定し、市民の健康づくり推進に関する事項及び保健行動計画に関する事項について協議し、意見を伺う機関として発足しました。平成 30 年度は、「いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」の策定委員会を兼ねて開催されました。

平成 31 年度は、新たな「いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」の進捗状況及び市の健康づくり事業について、協議、提言を行います。

(2) いきいき市民の健康づくり推進事業 (平成 31 年度予算額 2,853 千円)

① いきいき健康プラン事業

誕生から高齢期まで健康な生活を送るために、年代ごとの健康課題を提起し、市民各自の「健康の自己管理」を促すことを目標とします。

1 歳・30 歳・40 歳・50 歳・61 歳の 5 年代に事業や健診案内と同時に“健康メッセージ”のパンフレットを送付します。

② 保健衛生推進員活動支援・育成事業

目 的：地域住民の健康づくりの推進を図ることを目的に活動します。

保健衛生推進員は、町内会や自治会から推薦され市長が依頼しています。

	名 称	会員数(人)	活 動 内 容
鶴 岡 (コミュニティセンター設置地区単位で 21 地区に組織がある)	保健衛生推進員会 (要綱上では上記の名称とするが、各地域で異なる)	702	<ul style="list-style-type: none"> ・会の運営に関すること ・推進員の研修 ・各種健診の啓発活動 ・健康づくり事業の推進 ・研修会への参加と呼びかけ ・行政や地区事業への協力
藤 島	保健推進員会	86	
羽 黒	保健推進員会	69	
櫛 引	保健福祉推進員会	28	
朝 日	保健委員会	37	
温 海	保健推進員会	41	
合 計		963	

③ 保健衛生推進員会連合会支援事業

目的：鶴岡地域のコミュニティセンター設置地区単位の21地区及び庁舎地域単位の5地域で活動している26の保健衛生推進員会組織の連合会で、地区保健衛生推進員会相互の連携・調整を通じ推進員の研鑽と親睦交流を図り、関係機関との連携を密にし、市民の健康づくり運動の推進に寄与することを目的に活動しています。（平成10年2月に設立総会。平成28年度に庁舎地域組織が加入する。）

主な事業：・三役会、理事会、総会

・研修会

・専門部会での健康づくり啓発のための事業

*健康のつどい *ステップアップ講座 *会報発行

④ 食生活改善推進事業

(ア) 食生活改善推進協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、各地域・地区を基盤に活動しています。

健康づくりの3つの柱“食生活・運動・休養”を基本とし、適切な食生活の普及や食育・地産地消の推進などを通じて、地域の健康づくり活動を展開します。

・主な活動内容

地域への望ましい食生活の普及活動、食育活動、食文化の継承、伝達講習会、高齢者への会食・配食、健康づくり推進事業への参加、会員研修等

〈食生活改善推進活動〉（平成30年度実績）

推進員数	集会		対話・訪問		総数	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数
514	1,129	11,112	862	4,608	1,991	15,720

〈会員数〉

鶴岡	藤島	羽黒	櫛引	朝日	温海	全市
275	91	49	39	19	41	514

(イ) 食生活改善推進員養成

各地域で健康づくり活動を推進していく食生活改善推進員を養成するための講座を開催します。

〈食生活改善推進員養成講座受講者状況〉（平成30年度実績）

地域	鶴岡	藤島	羽黒	櫛引	朝日	温海	総数
受講者数(人)	15	3	0	1	0	2	21

⑤ 健康づくり啓発事業

(ア)「健康づくり強調月間」事業

(鶴岡地域)

鶴岡地域において、健康づくりの啓発を目的に 10 月を健康づくり強調月間と位置づけ各種事業を展開しています。

《平成 30 年度実績》

テーマ「すてきです！その汗、その顔 その健康」

◇「まちなか健康ウォーキング」

日にち：平成 30 年 10 月 1 日（月）

場 所：にこふる健康増進ホール（台風後の大雨のため）

内 容：・公認ウォーキング指導員による初心者向けウォーキング講座
・商店街からのイベント紹介と参加賞配布
・健康運動指導士によるフットケアと運動後の整理体操
・参加者へ参加賞贈呈

参加者：59 人

◇「市民健康のつどい」

平成 30 年 10 月 7 日（日）開催予定でしたが、台風 25 号の発生・接近に伴い開催中止しました。

◇「市民ロビー健康展」

日にち：平成 30 年 10 月 15 日（月）～31 日（火）

場 所：市役所市民ロビー

内 容：風しん、子どものスキンケア、インフルエンザ豆知識、すこやかネット、がん検診・がん予防、こころの健康づくり、献血について 等

参加者：約 650 人来場

(イ)「健康と福祉のつどい」

(櫛引地域)

家庭や地域での健康づくりの推進を図ることを目的に、櫛引地域保健福祉推進委員会や食生活改善推進協議会、社会福祉協議会等との協力で開催しました。

《平成 30 年度実績》

日にち：平成 30 年 10 月 7 日（日）

場 所：櫛引福祉センター

内 容：・健康チェックコーナー、くしびき安心カードコーナー（保健福祉推進委員会）、食生活を考えるコーナー（食生活改善推進委員会）、介護予防コーナー（包括支援センター）、環境コーナー、子育て支援コーナー
・アロマセラピー体験

講師 アンジェリ 梅木 淳子 氏

参加者：200 人来場

(ウ)「あつみ健康のつどい」

(温海地域)

温海地域の保健推進委員会や食生活改善推進協議会等の各団体で、実行委員会を作り、心と体の健康づくりについて学び合いました。

《平成 30 年度実績》

日にち：平成 31 年 3 月 2 日（土）

場 所：温海ふれあいセンター

内 容：・体験コーナー

「食のワンポイントアドバイス」、「頭の体操」、「椅子に座って身体を動かそう」

・講演

「伝えよう～自ら望むケアについて～温海地域の医療・包括ケアについて」 講師 佐藤診療所（湯温海） 医師 佐藤 孝司 氏

・寸劇

劇団みんな（保健推進委員会）

・パネルディスカッション

鶴岡地区医師会訪問看護ステーション

地域包括支援センターあつみ

鶴岡市社会福祉協議会温海福祉センター

温海庁舎市民福祉課保健師

参加者：229 人来場

(3) こころの健康づくり推進事業

(平成 31 年度予算額 1,848 千円)

こころの健康づくりに対する意識と理解を高めるとともに、関係機関や地域住民との連携を進め、うつ病・ひきこもり等の予防・早期発見・早期対応と自殺予防対策の推進を図ります。

① 自殺予防対策ネットワーク構築事業

≪平成 30 年度実績≫

○鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議・鶴岡市自殺対策計画策定委員会

1 回目 日時：平成 30 年 7 月 12 日 出席者数：16 人

2 回目 日時：平成 30 年 11 月 20 日 出席者数：14 人

○若者ひきこもり自立支援実務者会議 2 回

(健康課・福祉課・学校教育課・商工課等の庁内実務者)

② 普及・啓発事業

≪平成 30 年度実績≫

○こころのサポーター研修・こころの健康づくり重点地区等での健康教育実施状況

(重点地区／第 4 学区、第 5 学区、黄金、京田、湯野浜、櫛引、朝日、温海)

		回数	人数	講師内訳			
				医師	看護師	市保健師	その他
こころのサポーター研修	こころの健康づくり出前講座	9	319	1	7	9	0
	重点地区	20	720	3	10	7	1
	その他	15	444	0	0	15	0
	計	44	1,483	4	17	31	1
こころのサポーター研修以外	こころ元気アップセミナー	1	228	1	0	1	2
	重点地区	57	1,383	3	2	52	0
	その他	17	240	1	1	15	0
	計	75	1,851	5	3	68	7
合計		119	3,334	9	20	99	8
(再掲) うつ予防について含んだ内容		95	2,703	6	20	63	6

○こころ元気アップセミナー

日時：平成 30 年 8 月 29 日 (水) 午後 1 時 30 分～4 時

会場：鶴岡市中央公民館 市民ホール

内容：基調講演「生き心地のよいまちー日本で“最も”自殺の少ない町の調査から」

講師 大学共同利用機関法人 情報・システム研究機構 統計数理研究所

医療健康データ科学研究センター特任教授

慶應義塾大学 S F C 研究所・上席所員 岡 檀 氏

パネルディスカッション「地域でつくる生き心地のよいまち」

コーディネーター 手塚 裕之 氏 山形県立こころの医療センター
精神科医師

パネリスト 菅原 芳信 氏 第6学区コミュニティネットワーク
事務局長

加賀 安子 氏 鶴岡市健康課保健師

助言者 岡 檀 氏 統計数理研究所・特任教授

参加人数：228人

○広報活動

- ・鶴岡市ホームページ、市広報等へ自殺の現状・こころの相談先等の掲載
- ・健康メッセージにこころの相談先チラシ同封（4月）：6,000枚
- ・自殺予防週間（9月）：市役所壁面・温海庁舎に横看板の設置、
- ・自殺対策強化月間（3月）：市役所案内板に縦看板の設置、こころの相談先周知ポケットティッシュ5,470個配布、鶴岡市総合保健福祉センター情報体験コーナーにこころの健康づくりについて掲示
- ・櫛引・朝日ケーブルテレビ放映（9月）：「よく眠れていますか？
－睡眠の質を高めるための工夫－」

③ 個別ケア事業

≪平成30年度実績≫

○相談（電話・来所）・訪問

	こころの健康相談	若者ひきこもり相談	市保健師による相談
実人数	40	41	
電話相談（延人数）	8	43	226
来所相談（延人数）	57	71	188
訪問（延人数）	0	22	97

○若者ひきこもり自立支援相談対応資質向上研修

日時：平成30年10月19日（金） 午後1時30分～4時

会場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる

内容：講演と演習「若者ひきこもり支援と経過の評価」

～相談対応のコツと工夫～

講師 山形県立保健医療大学大学院 准教授 安保 寛明 氏

対象者：若者ひきこもり支援に関わる関係機関の職員

参加人数：48人

○若者ひきこもり家族教室

日 時：平成 30 年 10 月 19 日（金） 午前 10 時～11 時 30 分

会 場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる

内 容：講演と座談会「ひきこもる若者の心理と関わり方」

講 師 山形県立保健医療大学大学院 准教授 安保 寛明 氏

対象者：おおむね 40 歳未満の若者ひきこもり者の家族

参加人数：16 人

○若者ひきこもりケース支援方針会議

実施回数：4 回 検討事例：6 事例

会 場：山形県立こころの医療センター会議室

スーパーバイザー：精神科医長 東海林 岳樹 氏

出席者：健康課、福祉課、学校教育課、自立支援センターふきのとう、障害者相談支援センター等若者ひきこもり支援に関わる関係機関の職員