

11 健康づくり

(1) 保健対策事業 (令和4年度予算額 349千円) ※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。

令和4年度は、「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 (令和4年度予算額 2,125千円)

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・61歳の4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)	689	<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	84	
羽 黒	保健推進員会	69	
櫛 引	保健福祉推進員会	29	
朝 日	保健委員会	36	
温 海	保健推進員会	41	
合 計		948	

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、自主研修 等

〈食生活改善推進活動〉（令和 3 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
442	320	2,585	196	553	516	3,138

〈会員数〉

鶴岡	藤島	羽黒	櫛引	朝日	温海	全市
238	84	39	29	18	35	442

(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〉（令和 3 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）	9	0	0	0	0	1	10

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。

《令和 3 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」

新型コロナの影響により、令和 3 年度は中止。

ただちゃアリーナオープニングイベント事業についてスポーツ課と共催実施。

◇「にこ♥ふる館内展示及びクイズ」

期 日	令和 3 年 10 月 1 日 (金) ～29 日 (金)
会 場	鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる
参加人数	クイズ参加者 364 人 (10 月貸館利用者数 延べ 2,883 人)
内 容	<p>◎健康情報の展示健康課</p> <p>1 階情報体験コーナー側階段前：市がんキャンペーン</p> <p>3 階掲示スペース：食生活・運動・がん予防・子育て世代包括支援センター・自殺予防・新型コロナ等感染予防、フレイル予防等々・保健行動計画 6 つの重点項目 (①350 g 野菜食べて 8 g 減塩②日常生活を活動的に！さあプラス 10③胃がん撲滅④ママの安心サポート⑤食後は (歯) ツルツル⑥一人で悩まず相談)</p>

(イ)「健康と福祉のつどい」 (櫛引地域)

櫛引地域保健福祉推進員や食生活改善協議会等の団体による協力で実施を検討しましたが、新型コロナ感染症発生予防のため開催を中止しました。

(予定：令和 3 年 10 月 3 日 (日))

(ウ)「あつみ健康のつどい」 (温海地域)

日 時：令和 3 年 9 月 25 日 (土)

場 所：温海ふれあいセンター

内 容：講演「笑いは生きる力」～笑いで健康づくり～

講師 バスガイド歴 47 年 石川多恵子 氏

情報提供「鶴岡市の自殺の現状について」 保健師

健康体操 (つるおか元気体操)

参加者：53 人

(3) こころの健康づくり推進事業 (令和4年度予算額 1,812千円)

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

《令和3年度実績》

○鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議

1回目 日時：令和3年7月9日 出席者数：16人

2回目 日時：令和4年2月17日 書面開催：21人

○鶴岡市自殺対策関係課推進会議

日時：令和3年8月24日 出席課：25課 出席者数：48人

○若者ひきこもり自立支援実務者会議 2回

(地域包括ケア推進室・福祉課・学校教育課・商工課・健康課)

② 普及・啓発事業

《令和3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6学区、田川、小堅、西郷、藤島)

		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	4	86	0	2	3	2
	重点地区	6	188	0	2	5	2
	市職員	1	48	0	0	1	1
	その他	2	37	0	0	2	0
	計	13	359	0	4	11	5
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	112	0	0	1	3
	重点地区	5	141	0	0	4	3
	その他	15	421	0	0	11	6
	計	21	674	0	0	16	12
合計		34	1,033	0	4	27	17
(再掲) うつ予防について含んだ内容		31	862	0	4	25	16

*看護師：精神科認定看護師

**その他：大学教授、臨床心理士、産業カウンセラー、こころの健康相談担当看護師、
バスガイド等

○重点地区の取組：こころの保健だより発行・全戸配布、寸劇等、健康教育以外に実施

○こころ元気アップセミナー

日時：令和3年10月28日（木）午後3時～5時

参加方法：鶴岡市総合保健福祉センターにこふる 大会議室：60人

Web会議ツールZoomを使用したオンライン参加：52人

内容：・講演「コロナ禍における働き盛り世代のメンタルヘルス対策
～自分自身・職場・地域でできるこころの健康づくり～」

講師 山形県立保健医療大学大学院 保健医療学研究科
教授 安保 寛明 氏

・情報提供「コロナ禍におけるメンタルヘルス対策の取り組み」

特定非営利活動法人ぼらんたす 理事・事務局長 栗原穂子氏

「こころ元気相談会とこころ元気サロンの活動紹介」

鶴岡市地域生活自立支援センターくらしステーション 所長 今野良一氏

「くらしスでの相談支援の現状」

鶴岡市健康課 健康福祉主査 河口維登

「企業・団体への“こころの健康づくり出前講座”の現状」

・情報交換 進行 安保寛明氏、情報提供者3人

○広報活動

・鶴岡市ホームページ、SNSへ自殺の現状・こころの相談先等の掲載

・健康メッセージ、さわやか健診、関係機関、地区事業等でこころの相談先等チラシ
配布：6,444枚

・自殺予防週間（9月）：こころの相談先周知ポケットティッシュの配布

（鶴岡地区薬剤師会とともに市内薬局へ4,000個、関係課関係機関へ732個配布）。

ポスター掲示

・自殺対策強化月間（3月）：こころの相談先周知ポケットティッシュ4,800個配布（市

役所や庁舎窓口、金融機関）、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、地区健康だよりへこころの相談先を掲載

○鶴岡市こころの健康づくりだより第8号の発行 4,000部

・鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議委員とともに、こころの健康づくりだよりを作成し、鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議団体、市関係団体、地区健康教室等で配布。またホームページやSNSにも掲載

③ 個別ケア事業

《令和3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	23	34	
電話相談(延人数)	2	16	344
来所相談(延人数)	45	110	82
訪問(延人数)	0	6	57

○若者ひきこもりの方の家族研修会

日時：令和3年11月7日(日) 午後1時30分～3時

会場：鶴岡市勤労者会館 大ホール

内容：・講演「ひきこもりの理解と対応について」

～家族教室や相談をとおしてみえたこと～

講師 自立支援センターふきのとう 柳原祐子氏

・ひきこもり経験がある方の体験談 菊地将晃氏

対象者：おおむね40歳未満の若者ひきこもりの方の家族

参加人数：17人

○若者ひきこもりケース支援方針会議

・精神科医師のスーパーバイズを受ける会議

実施回数：3回 検討事例：3件

スーパーバイザー：山形県立こころの医療センター 診療部長 東海林岳樹 氏

・相談支援機関等関係者を参集した会議

実施回数：3回 検討事例：4件

参加関係機関：自立支援センターふきのとう、地域生活自立支援センターくらしス
障害者相談支援センター、福祉課、学校教育課、健康課等、
若者ひきこもり支援に関わる関係機関の職員

会場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる内会議室

コロナ感染状況により Web 会議ツール Zoom もあわせて使用し実施