

10 健康づくり

(1) 保健対策事業

(令和7年度予算額 859千円)

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。

令和5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、協議を行いました。

令和6年度は次期計画策定のため、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、意見を伺いました。

(2) いきいき市民の健康づくり推進事業

(令和7年度予算額 1,691千円)

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。

(令和6年度実績)

| | 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) | 638 | <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 | 83 | |
| 羽 黒 | 保健推進員会 | 69 | |
| 櫛 引 | 保健福祉推進員会 | 30 | |
| 朝 日 | 保健委員会 | 35 | |
| 温 海 | 保健推進員会 | 38 | |
| 合 計 | | 893 | |

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 6 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 |
| 358 | 907 | 7,290 | 133 | 643 | 1,040 | 7,933 |

〈会員数〉

| 鶴岡 | 藤島 | 羽黒 | 櫛引 | 朝日 | 温海 | 全市 |
|-----|----|----|----|----|----|-----|
| 209 | 65 | 36 | 16 | 11 | 21 | 358 |

(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 6 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） | 17 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 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。

《令和 6 年度実績》

テーマ「すてきです！その汗、その顔 その健康」

◇にこ♥ふる館内オープニングイベント

| | |
|------|---|
| 期 日 | 令和 6 年 10 月 5 日（土）9：30～15：00 |
| 会 場 | 鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる |
| 参加人数 | 来場者 350 人、スタンプラリー参加者 230 人、健康クイズ 145 人 |
| 内 容 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動体験：はじめてのリラックスヨガ 第 1 部 43 人、第 2 部 40 人 ・天腎祭（120 名～150 名） ・健康体験コーナー：看護協会庄内支部（血圧測定、体組成計）保健推進員会連合会（簡単ロコモチェック、骨密度測定）食生活改善推進協議会（試食、展示）庄内ヤクルト販売（輪投げ、肌年齢、サンプル展示他）庄内看護専門学校（新校舎紹介）明治安田生命（野菜摂取量測定、血管年齢）日本生命（血管チェック、肌年齢、足つぼ体験他）健康課（大腸がんクイズラリー、ヨガ体験） ・スタンプラリー、健康クイズ ・地域包括ケア推進課、長寿介護課（まぐまぐでゆう体操実技指導、認知症予防啓発） ・福祉施設バザー |

◇にこ♥ふる館内展示・健康クイズ

| | |
|------|---|
| 期 日 | 令和 6 年 10 月 1 日（火）～31 日（木） |
| 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 474 人（10 月貸館利用者数 延べ 3,038 人） 健康クイズ参加賞協力 6 団体 |
| 内 容 | <p>健康情報の展示</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【大腸がんスタンプラリー】3 階掲示板：参加団体 23 団体</p> <p>正面玄関側：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 10 ③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）、災害救助など各団体の活動紹介</p> |

(イ)「櫛引地域健康と福祉のつどい」 (櫛引地域)
日 時：令和6年10月20日(日)
場 所：櫛引老人福祉センター
内 容：癒しの体験コーナー(ハワイアンフラダンス)、健康チェックコーナー、
動物愛護コーナー、食生活を考えるコーナー、軽スポーツ体験コーナー
環境コーナー、子育て支援コーナー、ゆ〜Town コーナー
参加者：146人

(ウ)「朝日健康づくり講演会」 (朝日地域)
日 時：令和6年8月27日(火)
場 所：朝日中央コミュニティセンター
内 容：・軽運動「今日から始める！かんたん貯筋体操」
講師 健康運動指導士 鈴木勝義 氏
・展示コーナー(保健委員活動紹介、食改の活動紹介、野菜摂取と減塩に
ついて、フードモデル、レシピ紹介)
参加者：37人

(エ)「あつみ健康のつどい」 (温海地域)
日 時：令和6年9月28日(土)
場 所：温海ふれあいセンター
内 容：・講演「高血圧の予防と治療～生活習慣病の検査値について～」
講師 山北徳洲会病院 田畑 健人 氏(医師)
・健康友の会についての情報提供
講師 山北徳洲会病院 総務課 主任 菅原 靖 氏
・昔話し あつみ昔話の会
・展示コーナー(ゴミ分別・食改・行政相談・包括支援センター)
参加者：69人

(3) こころの健康づくり推進事業 (令和7年度予算額 4,391千円)

誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指し、生きることへの包括的支援を推進するため、地域におけるネットワークを強化・活用し、こころの健康に関する周知啓発と、こころのサポーター研修等の開催により、自殺対策を理解し支援する人材の育成に取り組みます。また、こころの健康や若者ひきこもり相談窓口の開設などにより、うつ病やひきこもり等の予防・早期対応を支援します。

令和7年度は、子ども若者の自殺対策を重点事業に据え、児童生徒や地域を対象としたこころの教育に関する取組を推進します。

① 自殺予防対策ネットワーク構築事業

《令和6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6年7月9日 出席者数：16人

2回目 日時：令和7年2月16日 出席者数：20人

○鶴岡市自殺対策関係課推進会議

日時：令和6年8月1日 出席課：26課 出席者数：26人

○自殺予防対策ネットワーク会議産業保健分野の団体等へのヒアリング メンタルヘルス等に係る現状や取組についてヒアリングを実施

時期：令和6年12月

対象：鶴岡地域産業保健センター・鶴岡労働基準協会・出羽商工会
鶴岡地区医師会・鶴岡商工会議所

方法：訪問によるヒアリング

② 普及・啓発事業

《令和6年度実績》

○こころのサポーター研修実施状況

・地域におけるこころのサポーター研修

こころの健康づくり出前講座（こころのサポーター養成講座）10回実施 234人参加

地区担当保健師等によるこころのサポーター研修 5回実施 92人参加

・市職員対象こころのサポーター研修 1回実施 28人参加

○重点地区：大山地区、上郷地区における取り組み

・こころのサポーター研修 8回実施 188人参加

・こころの健康づくりに関する健康教育（生活リズムと睡眠、地域のつながりの大切さと社会参加、うつ病の予防等） 38回実施 708人参加

・コミセンだより記事掲載、生活支援コーディネーター等と連携した情報発信、健康のつどい・健康福祉まつりでの資料展示・チラシ（相談窓口一覧、こころのサポーター、保健情報「こころの健康づくり」）等の配布

○（重点地区を除く）こころの健康づくり健康教育等実施状況

・地区担当保健師等による健康教育 27回実施 683人参加

○（再掲）うつ病予防に関する健康教育実施状況 60回実施 1,229人参加

○こころ元気アップセミナー

日 時 令和 6 年 8 月 31 日（土）午後 1 時 30 分～3 時 30 分

参加方法 来場での参加：市総合保健福祉センターにこ♥ふる 大会議室
Web 会議ツール Zoom ウェビナーを使用したオンライン参加

参加人数 来場での参加：86 人
オンライン参加：28 回線、36 人聴講（＝アンケート回答数）
合計：122 人

内 容 ・講演「自分も相手も大切にしたい気持ちの伝え方
～アサーティブコミュニケーションとは～」
・講師 一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン代表理事
佐藤 恵子 氏

《参考》こころのサポーター研修及びこころの健康づくり健康教育実施状況の推移

| | 2 年度 | 3 年度 | 4 年度 | 5 年度 | 6 年度 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 回数（回） | 50 | 34 | 54 | 67 | 90 |
| 参加延人数（人） | 1,191 | 1,033 | 1,471 | 2,019 | 2,055 |

○児童生徒を対象とした S O S の出し方・受け止め方講座

・4 校 児童生徒 349 人、保護者 32 人参加

鶴岡市立朝暘第三小学校 6 年生 94 人、市立上郷小学校 5・6 年生 28 人、
市立斎小学校 4～6 年生 52 人と保護者 32 人、鶴岡市立第三中学校 2 年生 175 人

○教職員等向け S O S の受け止め方研修会 1 回 29 人参加

○広報活動

- ・自殺予防対策ネットワーク会議による市健康づくり強調月間期間中の展示
- ・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：8,174 枚
- ・鶴岡地区医師会の協力を得て、健康管理センターに相談先チラシを設置
- ・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（鶴岡地区薬剤師会の協力を得て、市内薬局 4,000 個、関係課関係機関へ 612 個、さわやか健診 500 個）
 - ：関連施設へのポスター掲示
 - ：市民課ロビー行政モニター放映による啓発、市広報及びホームページへの掲載
 - ：SNS（X、Facebook、LINE、母子モ）による情報発信

- ・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の配布（ハローワークの協力を得て1,000個、図書館をはじめ関係課窓口900個）
 - ：市図書館での「自殺対策強化月間特設コーナー」の設置
 - ：市総合保健福祉センターにこ♥ふる内情報体験コーナーでの常設掲示
 - ：関連施設へのポスター掲示及びパンフレットの配布
 - ：市民課ロビー行政モニター放映による啓発
 - ：市広報特集記事の掲載
 - ：市ホームページ（トップページスライダー含む）への掲載
 - ：SNS（X、Facebook、LINE、母子モ）による情報発信

③ 個別ケア事業

《令和6年度実績》

○相談（電話・来所）・訪問

| | | こころの健康相談 (毎週金曜日開催) | 若者ひきこもり相談 (毎週金曜日開催) | 市保健師による 相談 |
|----------|---------|-----------------------|------------------------|---------------|
| 実人数（人） | | 25 | 42 | |
| 相談延人数（人） | | 80 | 210 | 578 |
| （内訳） | 電話相談（延） | 0 | 12 | 274 |
| | 来所相談（延） | 80 | 132 | 196 |
| | 訪 問（延） | 0 | 66 | 108 |

○個別相談（相談延件数）

| | 2年度 | 3年度 | 4年度 | 5年度 | 6年度 |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| こころの健康相談 | 36 | 47 | 51 | 74 | 80 |
| 若者ひきこもり相談 | 118 | 132 | 125 | 152 | 210 |
| 市保健師による相談 | 510 | 483 | 367 | 356 | 578 |

○若者ひきこもりの方の家族研修会

日 時：令和6年11月16日（土） 午後2時～4時

会 場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる 大会議室

内 容：・テーマ「葛藤、後悔、不安…ご本人が抱えている想いを知る」

講 師 多機能福祉施設 こもればい 所長 佐藤 深喜 氏

不登校・行き渋り親の会 明日のとびら 代表 佐藤 恵 氏

・座談会

・個別相談

対象者：ひきこもりの方の家族・関係機関職員

参加人数：14人

○若者ひきこもりケース支援方針会議

実施回数：2回

検討事例：2件、情報交換：1回

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

参加関係機関：若者ひきこもり支援に関わる関係機関の職員

(地域生活自立支援センターくらしス、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、学校教育課、青少年育成センター、地域包括ケア推進課、福祉課、健康課)

会場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる内 栄養指導研修室