

# 11 健康づくり

## (1) 保健対策事業

(令和3年度予算額 347千円) ※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3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3年度予算額 2,198千円)

### 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)	687	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会の運営に関すること</li> <li>・推進員の研修</li> <li>・各種健診の啓発活動</li> <li>・健康づくり事業の推進</li> <li>・研修会への参加と呼びかけ</li> <li>・行政や地区事業への協力</li> </ul>
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	29	
朝 日	保健委員会	35	
温 海	保健推進員会	40	
合 計		946	

### 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2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
478	393	2,950	77	631	470	3,581

〈会員数〉

鶴岡	藤島	羽黒	櫛引	朝日	温海	全市
260	86	41	29	19	42	477

(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2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)	6	3	1	0	0	0	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 2 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：令和 2 年 10 月 1 日（木）

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  
 ・ウォーキング（にこ♥ふる発着の約 4km コース）  
 ・商店街見所紹介  
 ・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：36 人

◇「にこ♥ふる館内展示及びクイズラリー」

日にち：令和 2 年 10 月 1 日（木）～30 日（金）

場 所：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる

内 容：健康情報の展示

【1 階情報体験コーナー】健康課

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等々

【3 階掲示スペース】参加団体 20 団体

保健行動計画 6 つの重点項目（①350g 野菜食べて 8g 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）

災害救助など各団体の活動紹介

参加者：クイズラリー参加者 296 人（10 月貸館利用者数 延べ 3,812 人）

◇「市民ロビー健康展」

日にち：令和 2 年 10 月 12 日（月）～30 日（金）

場 所：市役所市民ロビー

内 容：健康情報の展示 保健行動計画 6 つの重点項目

参加者：約 300 人来場

(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 2 年 10 月 4 日（日）)

## (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、食生活改善推進協議会等の各団体による実行委員体制をとり、心と体の健康づくりについて開催しました。

《令和2年度実績》

テーマ：つながろう～あなたは何とつながりたいですか～

日時：令和2年9月26日(土)

場所：温海ふれあいセンター

内容：講演「楽しくすこやかに人生百年」

講師 元黒羽根整形外科院長 黒羽根 洋司 氏

体験発表「粹々男塾で出会えた仲間と共に」

発表 大山地区筋トレサークル粹々男塾 代表 三浦 次雄 氏

参加者：76人来場

## (3) こころの健康づくり推進事業

(令和3年度予算額 1,798千円)

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2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2年7月15日 出席者数：17人

2回目 日時：令和3年2月16日 出席者数：17人

○鶴岡市自殺対策関係課推進会議

日時：令和2年8月19日 出席者数：50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・健康課等の庁内実務者)

## ② 普及・啓発事業

《令和2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2学区、第5学区、湯野浜、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	6	152	0	2	3	1
	重点地区	3	67	0	0	3	0
	市職員	1	50	0	0	1	1
	その他	5	95	0	0	5	0
	計	15	364	0	2	12	2
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	—	—	—	—	—	—
	重点地区	17	424	1	1	14	3
	その他	18	403	1	3	8	18
	計	35	827	2	4	22	21
合 計		50	1,191	2	6	34	23
(再掲) うつ予防について含んだ内容		26	597	0	4	20	3

○こころ元気アップセミナー 【新型コロナの影響により令和2年度は中止】

日時：令和2年8月29日（土）午後1時30分～3時30分

会場：出羽庄内国際村

内容：講演「こころが楽になる生き方のコツ」

講師 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長  
 ストレスマネジメントネットワーク代表  
 精神科医師 大野 裕 氏

○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、高校・大学、関係機関、地区事業等でこころの相談先等チラシ配布：9,896枚
- ・自殺予防週間（9月）：櫛引庁舎に懸垂幕の設置（9～10月）、鶴岡地区薬剤師会とともに市内薬局へこころの相談先周知ポケットティッシュ2,900個配布、県とともに市内ショッピングセンターで自殺の現状やこころの相談先等チラシ配布
- ・自殺対策強化月間（3月）：市役所や庁舎窓口、金融機関にこころの相談先周知ポケットティッシュ5,000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、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7号の発行

- ・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、乳幼児健診等で配布（4000部）。またホームページやSNSにも掲載

### ③ 個別ケア事業

《 令和 2 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	19	32	
電話相談(延人数)	2	15	296
来所相談(延人数)	34	102	107
訪 問(延人数)	0	1	107

○若者ひきこもりの方の家族研修会

日 時：令和 2 年 11 月 1 日(日) 午後 1 時 30 分～3 時 40 分

会 場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる

内 容：・講演「親の歩みと子どもの変化」

講師 NPO 法人から・ころセンター代表理事

NPO 法人全国ひきこもり家族会連合会共同代表

伊藤 正俊氏

・体験談 家族会の方のお話

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：28 人

○若者ひきこもりケース支援方針会議

・相談支援機関等関係者を参集した会議

実施回数：2 回 検討事例：3 件

会場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる

・精神科医師のスーパーバイズを受ける会議

実施回数：1 回 検討事例：1 件

会場：山形県立こころの医療センター

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：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