

10 健康づくり

(1) 保健対策事業

(令和 8 年度予算額 891 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 7 年度は 2 回開催され、1 回目は、「いきいき健康つるおか 21 プラン」に基づいて実施される事業の取組内容の確認を行うとともに、各事業の課題についてそれぞれご意見をいただき、施策に活かされました。2 回目は、7 年度に実施された事業及び来年度の実施事業についてご意見を伺い、市民の健康づくりのためより良い活動となるよう協議が行われました。

② 歯科口腔保健事業

いきいき健康つるおか 21 プランに基づき、歯科口腔に関する健康づくりを推進します。

(ア) 鶴岡市歯科保健連絡協議会

日 時：令和 7 年 7 月 29 日（火）午後 7 時～8 時 30 分

参集者：鶴岡地区歯科医師会、関係課（学校教育課・地域包括ケア推進課・健康課）

(イ) 鶴岡市歯っぴー教室

歯科衛生士が、乳幼児とその保護者に向けて、口腔衛生についての普及啓発を行います。

	令和 7 年度
回数(回)	3
人数(人)	94

(ウ) サポートが必要な方への歯科医療機関リストの整備

(2) いきいき市民の健康づくり推進事業 (令和 8 年度予算額 1,644 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。

市ホームページの「年代別・分野別お役立ち健康トピックス」サイトを活用し、健康情報の周知を行います。

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 7 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	・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 7 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
341	1,001	7,850	51	147	1,052	7,997

〈会員数〉

鶴岡	藤島	羽黒	櫛引	朝日	温海	全市
203	60	34	17	10	17	341

(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7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)	10	0	0	0	1	5	16

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7年度実績》

◇にこ♥ふる館内オープニングイベント

期 日	令和7年10月4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 450 人、スタンプラリー参加者 270 人、健康クイズ 244 人
内 容	・運動体験:「はじめての健康貯筋ヨガ」第1部 39 人、第2部 38 人 ・天腎祭(医師、看護師、作業療法士による講演他 130 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)バイタルネット(耳の聞こえチェック)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(認知症家族拡大交流会) ・こども家庭センター(ハッピーホリデー、絵本の読み聞かせ) ・福祉施設バザー

◇にこ♥ふる館内展示・健康クイズ

期 日	令和7年10月1日(水)~31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 588 人(10月貸館利用者数 延べ 3,042 人) 健康クイズ参加賞協力 5 団体
内 容	健康情報の展示 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 22 団体 正面玄関側:いきいき健康鶴岡21プラン(第2次)健康増進、母子保健、歯科口腔保健、自殺対策) プレコン、認知症予防、フレイル予防

◇健康づくり講演会

期 日	令和 7 年 10 月 24 日（金）9：30～12：00
会 場	鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる
参加人員	①会場参加者 57 人 ②オンライン参加者 10 人
内 容	①講演 第 1 部「ゆらぐ心と体を楽しみに！女性ホルモンと上手に付き合う方法」 第 2 部「女性が安心して働き続けるために大切なこと」 講師 慶應義塾大学医学部 衛生学公衆衛生学教室 飯田美穂氏 形式：会場での聴講と Zoom でのハイブリッド ②健康づくり体験 骨密度測定 31 人 ベジメータ測定 60 人 血管年齢測定 36 人 立ち姿自己チェック 24 人 乳がん模型・資料展示

(イ)「櫛引地域健康と福祉のつどい」 (櫛引地域)

日 時：令和 7 年 11 月 2 日（日）

場 所：櫛引老人福祉センター

内 容：ヤクルトコーナー、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：221 人

(ウ)「朝日健康づくり講演会」 (朝日地域)

日 時：令和 7 年 9 月 2 日（火）

場 所：朝日中央コミュニティセンター

内 容：・講演「朝日地域の健康特徴と健康長寿のために心がけたいこと」
講師 慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生教室 枝川 竣 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：91 人

(エ)「あつみ健康のつどい」 (温海地域)

日 時：令和 7 年 9 月 27 日（土）

場 所：温海ふれあいセンター

内 容：・講演「正しく知ろう！認知症と物忘れ」
講師 庄内余目病院 看護主任 今野 恵美 氏
・運動実技「やってみよう！楽しくからだを動かして認知症予防」
・展示コーナー（ゴミ分別・食改・保健推進員・行政相談・地域包括支援
センター・温海福祉センター）

参加者：77 人

(3) こころの健康づくり推進事業

(令和 8 年度予算額 4,755 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 8 年度は、昨年度から引き続き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の推進、また、「こころのサポーター」の養成を進めるとともに、相談先の周知など知識の普及啓発を進めていきます。

① 自殺予防対策ネットワーク構築事業

《令和 7 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 7 年 7 月 15 日 出席者数：19 人

2 回目 日時：令和 8 年 2 月 16 日 出席者数：18 人

○鶴岡市自殺対策関係課推進会議

日時：令和 7 年 10 月 10 日 出席課：22 課 出席者数：22 人

② 普及・啓発事業

《令和 7 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）15 回実施 987 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 6 回実施 144 人参加

・市職員対象こころのサポーター研修 1 回実施 58 人参加

○こころの健康づくり健康教育等実施状況

・こころの健康づくりに関する健康教育 37 回実施 858 人参加

○（再掲）うつ病予防に関する健康教育実施状況 51 回実施 1,892 人参加

○こころ元気アップセミナー

日 時 令和 7 年 8 月 3 日（日）午後 1 時 30 分～3 時 30 分

参加方法 来場での参加：出羽庄内国際村

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：140 人

オンライン参加：36 回線

内 容 ・講演「こどもたちのこころの危機に向き合おう

～「助けて」が言えない子どもたちにどうかかわるか～

・講師 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 薬物依存研究部 部長

同センター病院 薬物依存症センター センター長

精神科医師 松本 俊彦 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

	3 年度	4 年度	5 年度	6 年度	7 年度
回数（回）	34	54	67	90	60
参加延人数（人）	1,033	1,471	2,019	2,055	2,223

○児童生徒を対象としたＳＯＳの出し方・受け止め方講座

- ・ 6 校 児童生徒 567 人、保護者 66 人参加
鶴岡市立大山小学校 6 年生 53 人、鶴岡市立朝陽第三小学校 6 年生 99 人、
鶴岡市立鶴岡第三中学校 2 年生 159 人、鶴岡市立温海中学校 1～3 年生 104 人、
鶴岡市立朝陽第二小学校 4～6 年生 136 人 保護者 約 50 人
鶴岡市立鼠ヶ関小学校 5・6 年生 16 人 保護者 16 人

○教職員等向けＳＯＳの受け止め方研修会 1 回 67 人参加

○大人を対象としたＳＯＳの受け止め方研修会 2 回 47 人参加

- 大山小学校保健員会 保護者 約 20 名
学童保育連絡協議会合同指導員会 学童保育指導員 27 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
- ・ 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
- ・ こころの健康づくりだより
配布：18,236 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 3,150 個、関係課関係機関へ 612 個、さわやか健診 30 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）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 2,000 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ころのふりかた内情報体験コーナーでの掲示
：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
：市広報への掲載
：ＳＮＳ（X、Facebook、LINE）による情報発信

③ 個別ケア事業

《令和7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)		61	39	
相談延人数(人)		168	270	506
(内訳)	電話相談(延)	7	17	245
	来所相談(延)	161	182	136
	訪問(延)	0	71	125

○個別相談（相談延件数）

	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度
こころの健康相談	47	51	74	80	168
若者ひきこもり相談	132	125	152	210	270
市保健師による相談	483	367	356	578	506

○ひきこもりについて学ぶ研修会

日 時：令和8年3月8日（日） 午後1時30分～3時15分

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「本人を正しく捉え直して踏み出すきっかけへ」

講 師 多機能福祉施設 こもれば 所長 佐藤 深喜 氏
 ・座談会 佐藤 深喜 氏
 ・個別相談 庄内若者サポートステーション 佐藤 睦子 氏
 鶴岡市若者ひきこもり相談員 木津 美加子 氏

対象者：ひきこもりの方の家族・関係機関職員

参加人数：10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

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

助言者：特定非営利活動法人 一歩 若者相談員 柳原 祐子 氏

庄内地域若者サポートステーション 所長 佐藤 睦子 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、障害者相談支援センターにこころ、庄内地域若者サポートステーション、特定非営利活動法人 一歩、学校教育課、地域包括ケア推進課、市民課、福祉課）

会場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる、第三学区コミュニティセンター