

# 11 健康づくり

## (1) 保健対策事業 (令和5年度予算額 351千円) ※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、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5年度予算額 1,977千円)

### 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4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)	649	<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	85	
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	35	
温 海	保健推進員会	41	
合 計		907	

### 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 4 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
399	695	4,789	200	943	895	5,732

〈会員数〉

鶴岡	藤島	羽黒	櫛引	朝日	温海	全市
226	68	36	23	16	30	399

(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 4 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）	8	1	2	0	0	0	11

## 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 4 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 4 年 10 月 1 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 180 人、スタンプラリー参加者 120 人、健康クイズ 127 人
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動体験：親子ピクス (7 組)、楽しく軽体操 (19 人)</li> <li>・歯科医師の歯みがきのお話 (49 人) &amp; 無料歯科健診 (38 人)</li> <li>・健康体験コーナー：血圧測定、体組成計、簡単ロコモチェック、腸内探検トンネル、大腸がんクイズラリー (看護協会庄内支部・保健推進員会連合会・庄内ヤクルト販売)</li> <li>・スタンプラリー、健康クイズ</li> </ul>

◇にこ♥ふる館内展示・健康クイズ

期 日	令和 4 年 10 月 1 日 (土) ～31 日 (月)
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 326 人 (10 月貸館利用者数 延べ 4,136 人) 健康クイズ参加賞協力 5 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 16 団体</p> <p>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)、災害救助など各団体の活動紹介</p>

(イ)「健康と福祉のつどい」

(櫛引地域)

日 時：令和 4 年 9 月 25 日 (日)

場 所：櫛引老人福祉センター

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、食生活を考えるコーナー、集中力を知るコーナー  
環境コーナー、子育て支援コーナー、ゆ〜Town コーナー

参加者：176 人

(ウ)「あつみ健康のつどい」

(温海地域)

日 時：令和 4 年 10 月 1 日 (土)

場 所：温海ふれあいセンター

- 内 容：・講演「笑いで健康づくり」講師 石川 多恵子 氏（バスガイド）  
 ・ミニ講話「食事と栄養」健康課栄養士  
 ・情報提供「百歳体操について」 地域包括支援センターあつみ職員  
 ・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5年度予算額 2,295千円)

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4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4年7月5日 出席者数：16人

2回目 日時：令和5年2月17日 出席者数：13人

○鶴岡市自殺対策関係課推進会議

日時：令和4年7月27日 出席課：25課 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)

#### ② 普及・啓発事業

《令和4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／第三学区、田川地区、由良地区、加茂地区、西郷地区)

		回数 (回)	人数 (人)	講師内訳(延)			
				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	5	179	0	3	5	2
	重点地区	5	109	0	1	4	3
	市職員	1	50	0	0	1	1
	その他	6	171	0	0	2	4
	計(A)	17	509	0	4	12	10
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	164	1	0	0	0
	重点地区	12	236	0	0	11	3
	その他	24	562	0	0	16	11
	計(B)	37	962	0	0	27	14
合計(A)+(B)		54	1,471	1	4	39	24
(再掲)うつ予防について含んだ内容		43	1,189	1	5	34	20

\*看護師:精神科認定看護師

\*\*その他:大学教授、臨床心理士、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

○こころのサポーター研修・こころの健康づくり健康教育（元気アップセミナー含む）

	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度
回数(回)	119	102	50	34	54
参加延人数(人)	3,334	2,886	1,191	1,033	1,471

○こころ元気アップセミナー

日 時 令和4年8月27日(土)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 国際村ホール

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:88人

オンライン参加:55回線(アンケートより76人聴講)

合計:164人

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、関係機関、地区事業等でこころの相談先等チラシ配布:6,393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3,000個、関係課関係機関へ632個配布)  
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
- ・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1,687個配布(市役所や庁舎窓口、鶴岡公共職業安定所)、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9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。また市ホームページやSNSにも掲載。

### ③ 個別ケア事業

《令和4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)		32	27	
相談延人数(人)		51	125	367
(内訳)	電話相談(延)	1	4	216
	来所相談(延)	50	120	97
	訪問(延)	0	1	54

○個別相談(相談延件数)

	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度
こころの健康相談	65	62	36	47	51
若者ひきこもり相談	136	129	118	132	125
市保健師による相談	511	441	510	483	367

○若者ひきこもりの方の家族研修会

日時：令和4年11月26日(土) 午後1時30分～3時30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：・情報提供「くらしスってなぁに」

～就労支援をとおして、自立に向けた支援の実際～

講師 鶴岡地域生活自立支援センターくらしス 河崎 有紀 氏

・講演と演習「対話から始まる 社会との出会い・再会」

講師 精神保健福祉士 木津 美加子 氏

対象者：ひきこもりの方の家族

参加人数：13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：3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

Web会議ツール Zoom もあわせて使用し実施