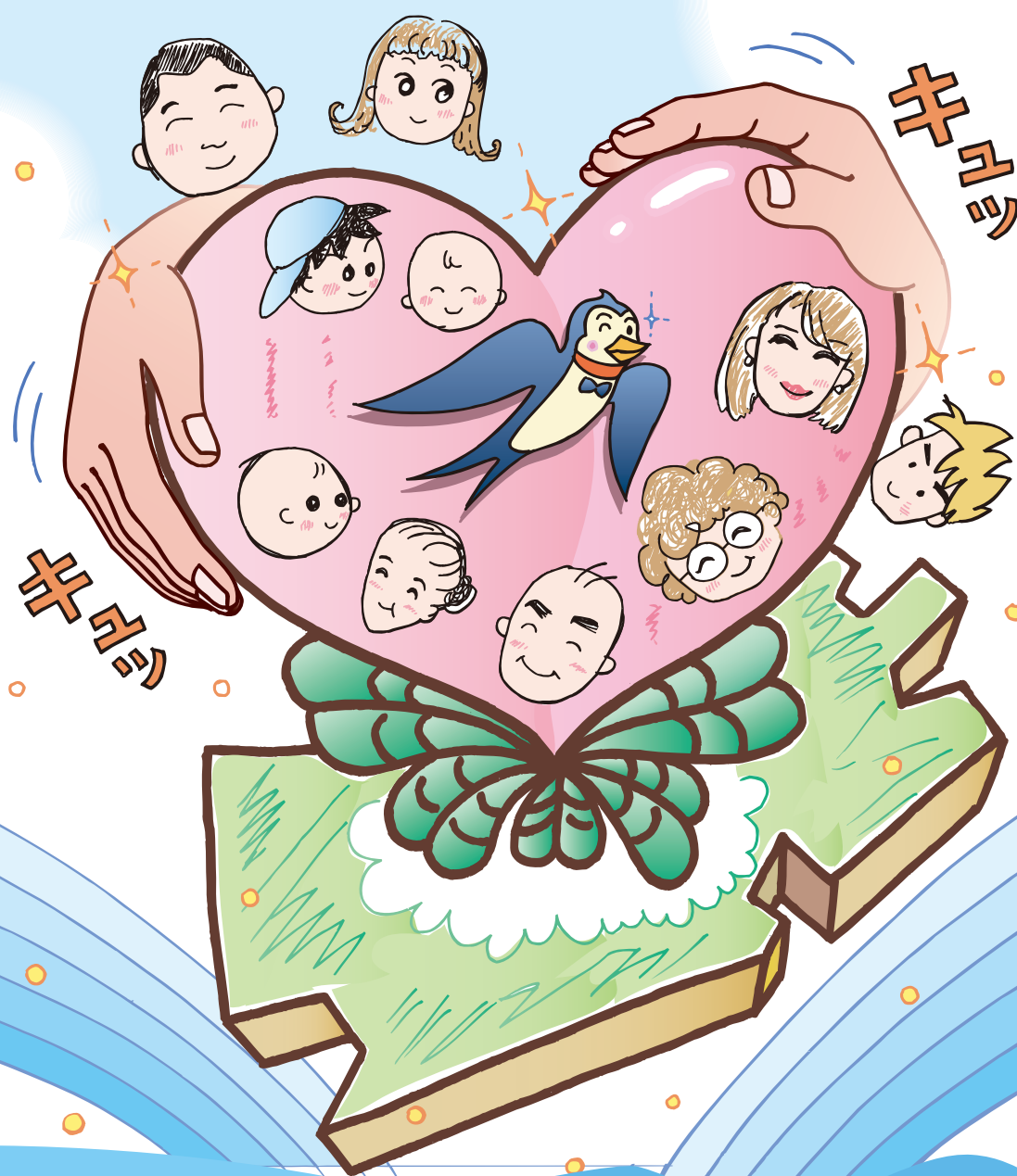


# 磨け！輝け！ 元気プランつばめ

～ 燕市健康増進計画 ～



平成20年3月  
新潟県 燕市

……… 表紙のねがい ………

表紙の絵は「磨け！輝け！元気ブランつばめ」をイメージし、新燕市の土地の形状から芽がでて、暖かいハートで燕市を世代みんなで磨き輝かせ、すべての世代が一体感を持って、健康で笑顔があふれる燕市を目指したいという思いが込められたデザインになっています。



## 「磨け！輝け！元気プランつばめ」 ＝ 燕市健康増進計画 ＝の策定にあたり（市長あいさつ）

我が国では、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、「健康日本21」を策定し、21世紀における国民健康づくり運動を推進しております。

そのような中、燕市においても、市民が「健康で自分らしい豊かな人生を過ごす」ことを目指し、「磨け！輝け！元気プランつばめ」燕市健康増進計画を策定させていただきました。この計画は、国・県の計画をふまえ、燕市独自の視点を取り入れており、大きな特徴としては、健康を「病気の予防」と「元気増進」の2つの視点に着目しているところであります。

また、この計画の中に市民の声を反映するため、市民委員会の皆さんから燕市の健康の現状や施策に関するアイデアや世代ごとのスローガン等をつくっていただき、計画に取り入れております。計画書のタイトルであります、「磨け！輝け！元気プランつばめ」は、市民委員会の皆さんが選出した32の名称の中から、燕市の地場産業にちなんだ名称が選ばれました。市民委員の素晴らしいアイデアや熱心な話し合いから、熱意と大きな力に支えられ、さらに燕市保健推進委員協議会の皆さんからはアンケート調査、健康づくり推進協議会の皆さんからは策定委員としてご協力いただくなど、大勢の方々に支えられて無事に作成することができましたことに心より感謝申し上げます。

健康に過ごすためには、生活習慣病予防・栄養・運動・ストレス・たばこ等をキーワードとした「病気の予防」と生きがいやふれあい、活躍、そして自分らしさ等をキーワードとした「元気増進」のバランスが大切であります。

今後も、市民一人ひとりが「病気の予防」と「元気増進」のバランスがとれた健康づくりができるよう、「磨け！輝け！元気プランつばめ」をもとに保健事業を一層推進してまいりたいと考えておりますので、皆様のご協力を賜りたいと存じます。

平成20年3月

燕市長 小林 清

# 目 次

## 第1部 総論

1 計画策定の目的	2
2 健康の概念	3
3 計画の基本方針	4
4 計画推進のキーワード	5
5 計画の位置づけ	6
6 計画の期間	6

## 第2部 世代ごとの対策

1 乳幼児期（年齢0歳～就学前）	7
2 児童年期（年齢就学～18歳）	13
3 青壮年期（年齢19～39歳）	19
4 実年期（年齢40～54歳）	25
5 団塊世代（年齢55～64歳）	31
6 高齢期（年齢65歳～）	37

## 第3部 元気増進対策と病気予防対策の目標値・期待値

1 元気増進対策	44
（1）夢・目標・生きがい （2）仕事・役割・活躍 （3）仲間・人間関係 （4）自分らしさ	
2 病気予防対策	48
（1）食事 （2）運動 （3）休養 （4）ストレス （5）たばこ・アルコール （6）歯・口の健康 （7）健康診断・がん検診 （8）こころの健康 （9）介護予防	

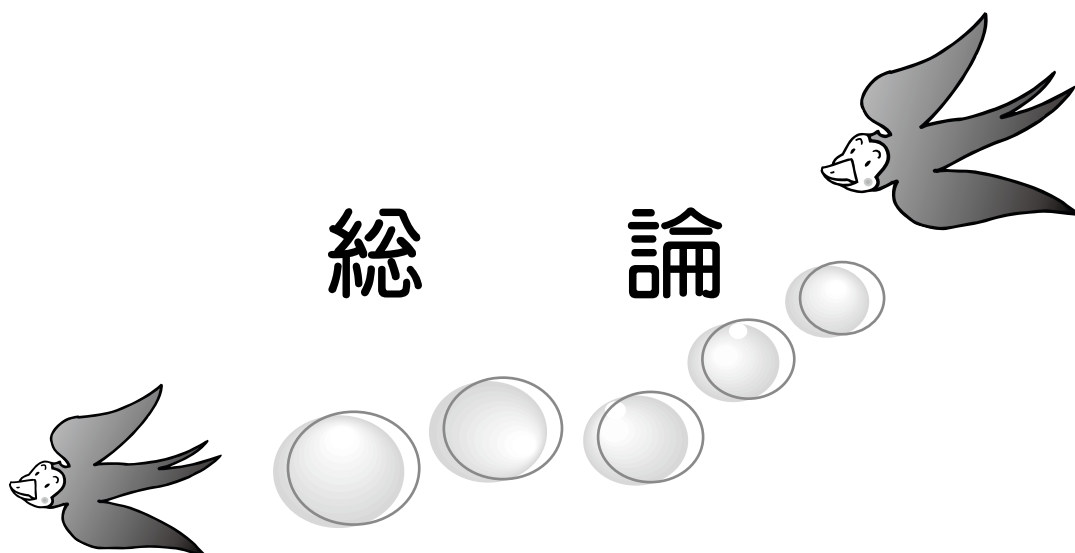
## 第4部 保健事業の見直しと見通し

○妊産婦 育児支援事業	56
○乳幼児健診事業	58
○健康づくり事業	60
○各種健（検）診事業	62
○各種健康相談・教室事業	64
○介護予防事業	66
○地区組織人材育成事業	68
○食育事業	70
○こころの健康事業	72
○歯科保健事業	74
○スタッフの人材育成事業	76

## 第5部 計画策定の経過

1 計画策定の経過	80
2 市民委員会の経過	81
3 市民委員の感想	84
4 燕市健康増進計画策定委員会名簿	89
5 燕市健康増進計画市民委員会名簿	90

# 第1部



1. 計画策定の目的
2. 健康の概念
3. 計画の基本方針
4. 計画推進のキーワード
5. 計画の位置づけ
6. 計画の期間

## 1 計画策定の目的

時代にあった健康づくりをすすめていきます

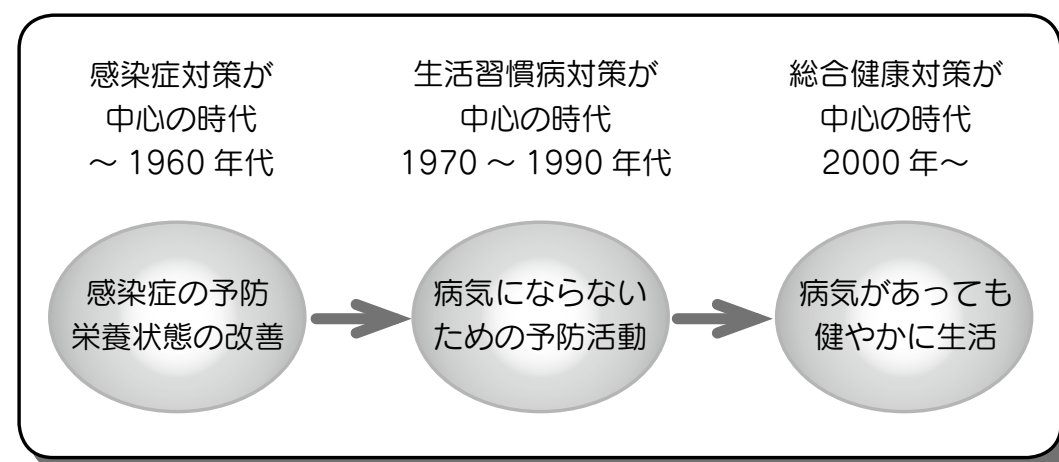
これまで健康問題は、感染症対策・生活習慣病対策など病気の予防対策を中心に進められてきました。

燕市においても「健康は、私たちが豊かで幸せな人生を送るための重要な資源である」（1986年WHO「オタワ宣言」）という考え方のもと、感染症対策、健康診査事業や健康増進事業による生活習慣病対策などを積極的に推進し、市民の健康づくりに努めてきました。

しかし、時代の変遷とともに、急速な少子高齢化や疾病構造の変化など、健康を取り巻く背景は大きく変動し、また、市民の健康に関する価値観の多様化などにより、健康課題は変化してきています。

そこで、病気の予防対策にとどまらず、新たに元気増進対策という視点を取り入れ、「乳幼児から高齢者まで各世代において病気の予防やその進行を防ぎながら、生きがいややりがい等を持ち、いきいきとした（総合的な健康）生活を送ることができるまちづくり」を目指し、市民の思いを主体とした健康増進計画を策定します。

図：健康課題の変遷

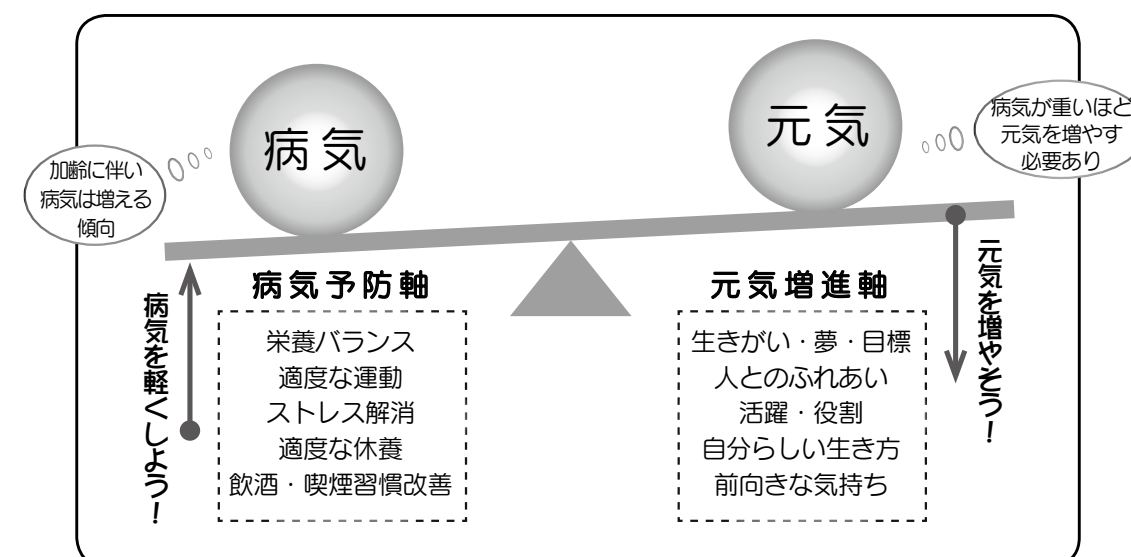


## 2 健康の概念

増やそう元気 減らそう病気  
健康は、元気と病気のバランス加減！

計画づくりのスタートにあたり、「健康に生きていくためには何が必要か」について、市民委員みんなで考えました。健康のとらえ方としては、病気を予防する力をみる「病気予防軸」と、元気を増やす力をみる「元気増進軸」の二軸に分けて考えました。健康に生きていくために大切なものとして、病気予防軸5項目（食事、運動、休養、ストレスを減らす、酒・たばこを減らす）、元気増進軸5項目（生きがい・目標、人間関係、活躍・役割、自分らしさ、前向きな気持ち）の計10項目の中から自分の健康にとって優先度の高い2項目を各委員が選び、点数化して比較したところ、結果は「病気予防軸」56点、「元気増進軸」102点でした。

図：元気と病気のバランス



このことから、市民のみなさんが求める健康づくりは「病気予防軸」：「元気増進軸」＝1：2比率であることが確認でき、「元気増進軸」を盛り込んだ計画策定の重要性について共有できました。

そして、健康とは「元気と病気のバランスが、その人らしく調和している状態」と定義しました。この両者のバランス加減は、性、年齢、職業などにより一人ひとり異なるため、その人らしいバランスを発見する過程を、家庭・地域・職場・学校・行政などで支援していくことが、これからの健康づくりに求められます。



### 3 計画の基本方針

#### 市民が主役の健康づくり



これまで取り組んできた病気予防対策にとどまらず、元気増進対策という視点を加え、乳幼児から高齢者まで各世代において病気の予防や悪化を防ぎながら、生きがいややりがい等を持ち、生き生きとした（総合的な健康）生活を送ることができるまちづくりを目指します。



燕市には、素晴らしい環境（自然）、人、文化などの資源があります。このような資源を最大限に活用して、「燕市だからできる健康づくり」「燕市だからやってみたい健康づくり」の知恵をみんなで出し合い、燕市らしさのある健康づくりを目指します。



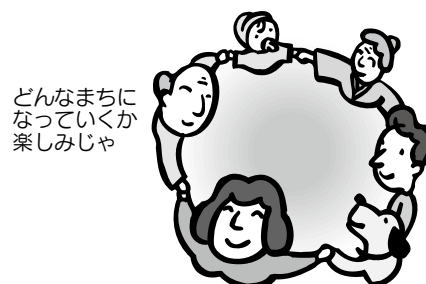
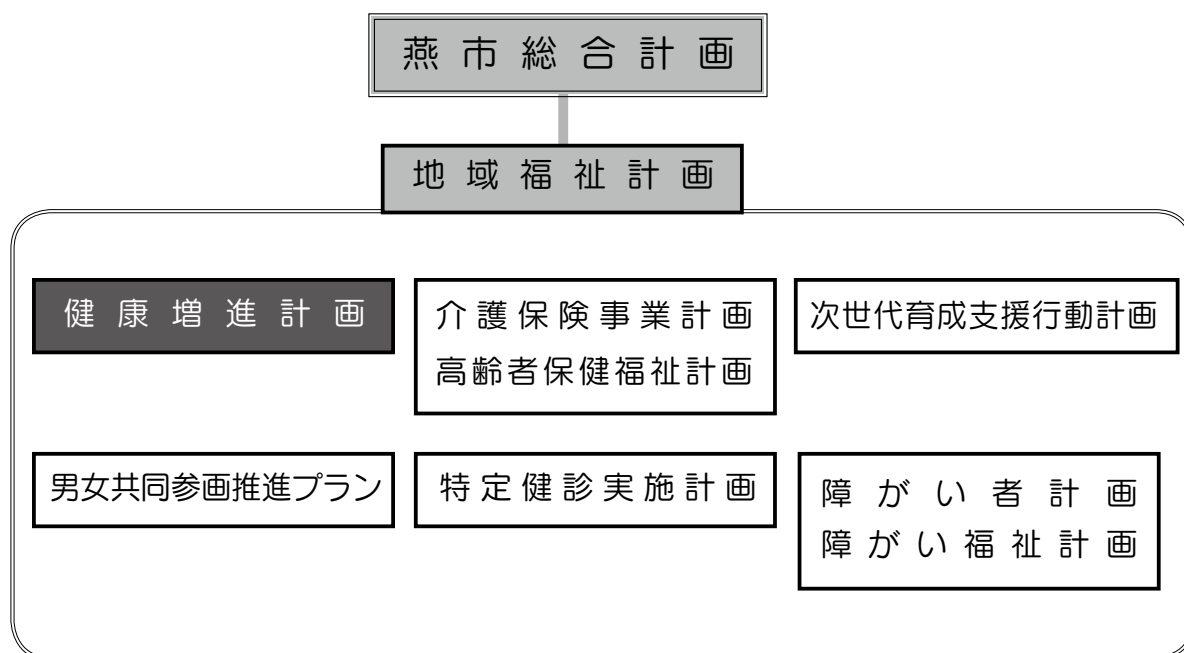
市民のみなさんから積極的に健康づくりに参加・参画していただきます。「自分の健康は自分で守る」という考え方で、多様な健康づくりの場に参加・参画型で創造していきます。そのために、市民と行政が目的意識を共有し、対等な立場で協力しながら事業を推進していきます。行政の役割は、市民のみなさんが積極的に健康づくりを推進していくためのさまざまな環境を整えていくことです。

### 4 計画推進のキーワード

前述のような、健康課題の変遷やこれからの健康の概念を取り入れ、市民委員会で検討した結果、この計画の推進のための世代ごとのスローガンを次のように決めました。



## 5 計画の位置づけ



どんなまちに  
なっていくか  
楽しみじゃ

私達の思いが形になるのね

## 6 計画の期間

本計画の推進期間は、平成 20 年度から平成 24 年度までの5年間とします。

また、計画推進の過程において、社会情勢や、保健福祉環境を取り巻く状況の変化などで、計画の見直しが必要になった場合は柔軟に対応することとします。

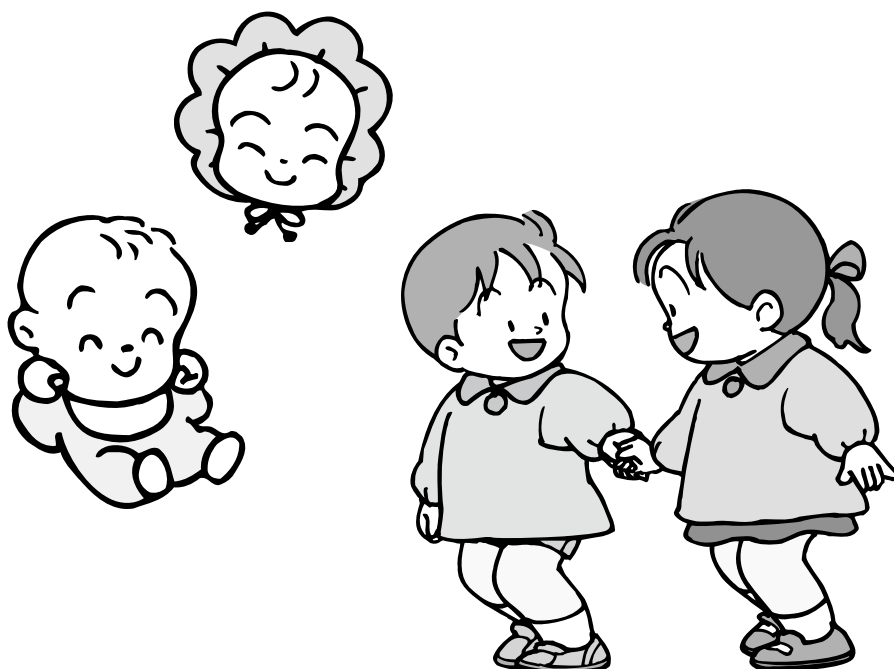


## 第2部-1

### 世代ごとの対策 ～乳幼児期～ (年齢0歳～就学前)



はぐ hug <もう!  
キラツと輝る ひか 自分力



# 1 乳幼児期の健康づくり



スローガン

はぐ hug <もう! キラツと輝る 自分力

## (1) 基本方針

燕市の乳幼児が心身ともに健康で元気に育つためには、人生の早期における親子のつながりがたいへん重要です。夫婦が協力して子育てに取り組もうとする意識や、それが実現できる環境整備を行いながら、子ども自身が両親や地域に見守られ、生き生きのびのびと遊び、成長できる燕市を目指します。

## (2) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「燕市の乳幼児期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

### あふれる笑顔 ラブラブ家族

つばめ親子世代

親子でいっぱい遊べたらいいネ!

子育て休みがとれたらいいネ!

両親が協力し合いながら 子育てが楽しめるといいネ!

みんなで楽しく おいしい食事ができたらいいネ!

自然いっぱいの生き生き燕で のびのび遊べたらいいネ!

人とふれあい 人間大好きな親子になったらいいネ!

仲良しラブラブ夫婦の姿を見て 心豊かになるといいネ!

燕市の子育て家族の現状を想像しながら、「こうあればいいな…」という夢や理想的なイメージを膨らませました。夢を語り合ったことで、夫婦で協力して子育てするイメージや子ども自身がのびのびと成長する姿、そのための地域のあり方なども共有できました。

※ 自分力：その人が持っている自分の考えを伝える力、人とコミュニケーションを持ち、調和していく力、自分で問題・課題を乗り越える力など

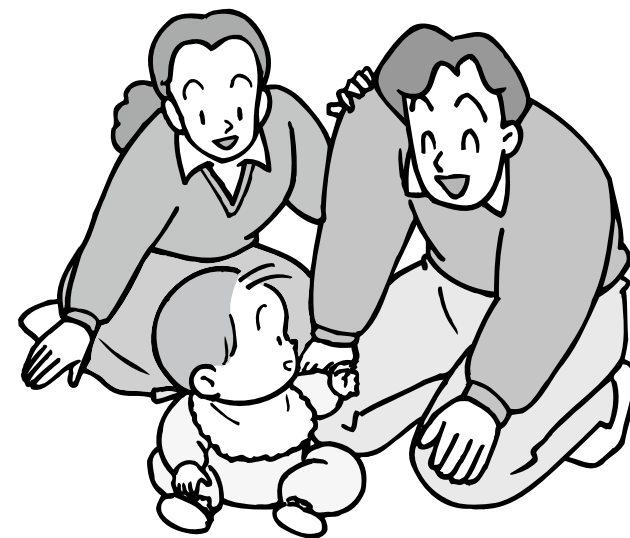
## (3) ウィッシュ・ポエムの背景

乳幼児期は、生活や遊びの中で、基本的な生活習慣を身につけたり、親・友だちなどとの人間関係を通して社会性や心の成長の基礎を築く大切な時期です。この時期は、食事、遊び、生活リズムなど全ての面において養育する親の影響を大きく受けます。

乳幼児期の子どもの現状について、市民委員のみなさんから「体力的、精神的に弱い子が増加している」という声をいただきました。車社会の浸透で歩く機会が減少していること、外遊び・自然遊びよりも室内での遊びが増加していることなどが、体力の低下や社会性を身につける機会を少なくしているものと思われます。

親の生活に目を向けてみると、共働き世帯の増加、核家族化などの影響で、子どもに十分に接する時間的・心理的ゆとりがなくなっていたり、ちょっとした不安・心配事が解決できなくて悩んでいたりとあります。一方で、「昔に比べ、父親の育児参加が進んだ」という意見も多く聞かれ、夫婦で協力して育児をするという意識は高くなっているようです。親自身が子どもとじっくり向き合う姿勢を持ち、今ある環境の中で夫婦協力して子育てをすること、それを暖かく見守る周りの環境があることなどが求められています。

ポエムのタイトル「あふれる笑顔 ラブラブ家族」は、協力して育児に取り組む夫婦の姿、子育て家族を暖かく見守る地域の姿、そうした家庭・地域の中ですくすくと育つ乳幼児の姿を思い浮かべながらつけられたものです。子育てを通して、親自身も地域も共に育ちあう、そんな取り組みを燕市全体に広げていきたいと考えました。



## (4) 現状分析

## 委員が見た乳幼児期の現状

ウィッシュ・ボエムを作成したあと、みんなで乳幼児を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

## 現状・思い

## 遊び・運動

- ◎車社会で歩く機会が減り体力的に弱い→すぐに疲れる子が多い
- ◎外で遊ぶ姿をあまり見かけない
- ◎自然の中で遊ぶと良いが、親自身があまり自然とふれあっていないかったり、遊びを知らなかったりする
- ◎歩きやすい歩道や、近所に歩いていける公園があると良い

## 食生活

- ◎朝食をあまり食べずに簡単に済ませている
- ◎好き嫌いが激しい子、食べない子が多くなっている
- ◎親自身があまり朝食を食べなくなっているの、親に対する食育も必要
- ◎親が食事をきちんと作って用意してあげることで、安心感や子ども自身の心の成長につながるのではない

## 保育サービス

- ◎早くから保育サービスを利用するケースが多くなっている→メリット・デメリットがある
- ◎親が保育できる環境にあるのに保育園に預け、子育てを他人任せにしていることもある
- ◎保育園に入るまで知り合いがいない親がいる
- ◎親のネットワークは支援センターでできるケースが多い

## 病気・医療

- ◎核家族でまわりに相談する人がいないと、ちょっとした病気などでも不安になり、すぐに病院にかかったりする
- ◎身近に相談できる人がいない状況がある
- ◎医療費補助でかかりやすくなったことで、安心のために受診するケースが増えている

## 夫婦で育児

- ◎夫婦で育児をする意識は昔より高くなっている
- ◎夫婦の会話は情報交換になっていることが多い
- ◎夫婦で会話の時間をもちたいと思っている（子どもの成長を確認する時間であったり、仕事の悩みなど自分のことを話す時間）
- ◎母親の父親に対する育児への欲求も高いが、父親も育児に参加したいという気持ちが高まっている
- ◎子どもを溺愛する親が増えている
- ◎育児休暇を取りたくても取りにくい状況がある

## 気づき

- ◆外遊びや自然遊びを通して、家の中ではできないような発見や体験の機会を増やす
- ◆遊びが親子のふれあいの一つになると良い

- ◆親を含めた食育が必要
- ◆家族で食事をする中で、栄養だけでなく心の安定や安心につながる

- ◆保育サービスに頼りすぎて受け身にならず、親自身が子育てに対して主体性を持ち、周りの支援やサービスを上手に利用できるようになる

- ◆病気や心配事があつたとき、身近に相談できる人や仕組みがあると良い

- ◆会話の中で自分たちの夢や思いを話し合えるとお互いの成長できたり、お互いの信頼感につながる
- ◆育児休暇をとらなくても、どんな環境でも夫婦で育児しようとする姿勢を持つことが大切

## 現状・思い

## 親子のふれあい

- ◎子どもは親の分身で親の影響を大きく受ける
- ◎親が不安だと子どもも不安になりやすく、親が元気だと子どもも元気
- ◎親からの愛情がないと子どもは自分に自信が持てなくなる

## 地域とのふれあい

- ◎地域内には同年代の子どもが少ないため、地域とのふれあいが少なくなっている
- ◎地域の行事が減りふれあう機会が少なくなった
- ◎地域の人から声をかけてもらえるようになることは安心につながる
- ◎地域とふれあうことの大切さに親自身が気づくと、みんなが笑顔になれる

## 気づき

- ◆たっぷりの愛情を注いでもらうこと、自分をありのままに受け入れてもらうことで、人に対する信頼感と自分に対する自信が生まれる

- ◆子育て中の家族と地域の人たちがもっと交流できる地域になると良い
- ◆子どもを通して親も育ち、地域全体が育つと良い

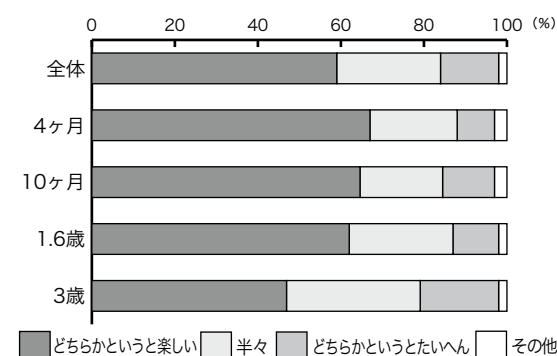
## 数字から見た乳幼児期の現状

燕市の乳幼児の健康課題や子育ての現状を、乳幼児健診等の数字から整理しました。

## 1. 育児

健診時アンケートでは、楽しさ：大変さの割合をとっている。育児を「どちらかという楽しい」と感じている親は、全体で約6割であった。しかし、子どもの年齢があがるにつれ、楽しいと感じる割合が減少傾向にあり、3歳児健診で50%を下回った。

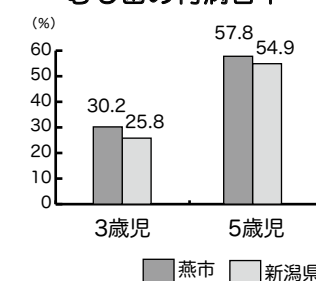
## 育児に対する気持ち



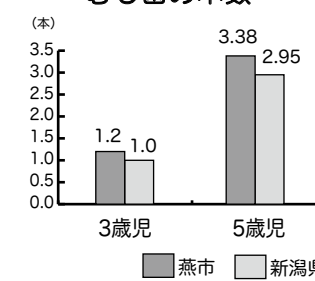
## 2. むし歯

新潟県平均値と比較して、3歳児・5歳児のむし歯有病者率、むし歯本数ともに高い傾向を示している。

## むし歯の有病者率



## むし歯の本数



## 3. 肥満

※ 3歳～5歳児の肥満度プラス15%以上の出現率が、燕市5.8%、新潟県4.89%と県平均値よりも約1%高くなっている。

※ 肥満度：幼児の肥満度は、カウプ指数が使われます。  
計算式 体重(g) / 身長(cm)<sup>2</sup> × 10 満3歳～5歳児 14.5～16.5

## (5) 目標設定

**目標1** これからの成長に向けて基本的な信頼関係ができる

行動目標	実施主体
○親が子どもの発達段階を理解する	親・関係機関・行政
○親子のふれあい（スキンシップ・会話）の機会を増やす	親
○周囲の大人が、子どもが自信をもてるようなプラスの言葉かけをする（心がける）	家庭・地域
○遊びを通して子ども同士のコミュニケーションを図り、社会性を育てる	地域・関係機関

**目標2** 夫婦が夢を持って子育てをすることができる

行動目標	実施主体
○夫婦が子育てについて話し合ったり、理解しあう機会を設ける	夫婦・関係機関・行政
○子育てを応援する体制（人・環境）がある	関係機関・行政

**目標3** 地域との交流の中で子どもがあたたかく見守られ、成長することができる

行動目標	実施主体
○子どもが参加できる地域行事の場や機会を増やす	地域
○世代間交流が促進され、地域が活性化する	地域
○防犯面等、子どもを見守るしくみを整備する	地域・行政

**目標4** 基本的生活習慣を身につけることを通して自立心を育てる

行動目標	実施主体
○親が子どもの発達段階を理解する	親・関係機関・行政
○周囲の大人が子どもの意欲を引き出すような関わり方をする	親・家庭・地域
○衣食住等の基本を、親が責任を持って子どもに身につけさせる	親

## 市民委員からのアイデア

- ◆ 家族で「パパ、ママ、子どものいいところ発表会」をする
- ◆ 夫婦が子育てで感じたことや、子どものいいところ、成長、夢を記録できる「夢ノート」を配布し、活用方法をPRする
- ◆ 「夢モコモコ講座」夢を語るきっかけになるような講座の開催
- ◆ 「父と子の育児サークル」⇒夫婦で子育ての楽しさを分かち合うきっかけになる
- ◆ 「地域対抗子ども自慢大会」⇒地域の人が子どもを知る機会になり、子どもも地域にできるきっかけになる
- ◆ 「赤ちゃんと中学生との交流会」をする
- ◆ 「おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に子育てしよう講座」⇒子育てを支えるサポーター
- ◆ 「子どもの上手なほめ方・叱り方講座」⇒発達段階に応じた関わり方ができる



## 第2部 -2

# 世代ごとの対策 ～児童少年期～

(年齢 就学～18歳)

いっぱい遊ぼう いっぱい学ぼう  
未来へつなごう きみの夢



# 1 児童少年期の健康づくり

## スローガン

いっぱい遊ぼう いっぱい学ぼう  
未来へつなごう きみの夢

### (1) 基本方針

児童少年期は、社会にでるためにさまざまな体験や学習が必要な時期です。燕市の子どもたちが、さまざまな体験や学習を重ねることで、心身共に健康的で自分の能力を発揮できる子どもに育つよう、親や地域が協力して地域ぐるみで子育てできる環境を整えていきます。

### (2) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「燕市の児童少年期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

#### キラキラ輝け つばめっ子

つばめっ子

誰とでも笑顔であいさつできるといいネ！

ほっとできる場所があるといいネ！

より良い人間関係がつかれるといいネ！

心も身体も健康だったらいいネ！

自分の力を発揮できたらいいネ！

自分が大好きだったらいいネ！

親や地域の暖かい見守りの元で問題解決する力を養い、心身ともに健康な子どもに育ててほしいという願いを再確認できました。ポエム作りを通して、未来に向けて成長するこの時期は人生の基礎をつくるとても大切な時期だと感じました。

### (3) ウィッシュ・ポエムの背景

市民委員のみなさんからは、燕市の子どもについて、「指示待ちの子が増えている」「基本的な生活習慣に乱れが見られる」「人間関係で傷つきやすい」「楽しい経験や体験の場がない」など、さまざまな気になることが寄せられました。また、全国的に子どもに関する事件が頻発する中で、燕市においても、大人が地域の子どもたちに気軽に声をかけにくい環境になりつつあります。

このような中で、燕市の子どもたちは地域みんなで協力して育てていきたいと考え、誰とでも笑顔であいさつができる地域、子どもにとってほっとできる居場所がある地域、子どもを見守る暖かい眼差しのある地域…そんな地域で、子どもたちがさまざまな体験をしながら、健康な心身を育み、また自分に自信を持って、失敗を恐れず何事にもチャレンジする勇氣と元気を培ってほしいという願いが込められたポエムになりました。



## (4) 現状分析

## 委員が見た 児童少年期の現状

ウィッシュ・ポエムを作成したあと、みんなで児童少年を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

## 現状・思い

## 生活・健康

- ◎食生活の偏り、運動量の低下、夜型生活など、生活の乱れが見られる
- ◎車社会で歩かない子が多く見られる
- ◎肥満の子が多い（特に男児）
- ◎歯の治療が必要な子で受診しない子が多い

## 社会性・人間関係

- ◎今の子どもはエネルギーはあるがそれを十分出し切れていない→引き出してくれる人や場が少ない
- ◎失敗体験をしないように、大人が先回りして指示を出している
- ◎対人関係でいったん傷つくと免疫がなくてなかなか立ち直れない子がいる
- ◎指示待ちの子どもが多くなっているが、大人がつくっているのではないか

## 親の関わり方

- ◎自分の子どもにどこまで関わって良いか悩んだり、わからない親が増えている
- ◎本来家で教えないといけないことも学校に期待している部分がある
- ◎親の判断で危険と思うことは、最初からさせない親が増えているのでは…
- ◎親も子どもも忙しく、一緒に過ごす時間が少ない

## 地域との関わり

- ◎不審者の問題などがあり、地域で子どもに声をかけにくい状況がある
- ◎あいさつは基本なので地域ぐるみでできる環境にしたい
- ◎親自身も地域との関わりが薄い

## 気づき

- ◆基本的な生活習慣（睡眠、食事、運動など）の重要性を意識し、きちんと身につけさせたい
- ◆生活習慣の基礎が身につけば、必要な時期に、自ら決めて実行できる
- ◆親は、児童少年期が生活習慣を身につける重要な時期だと意識して子どもに関わってほしい

- ◆さまざまな体験ができる場が身近にあると良い（楽しい体験ができる場、親子で参加できる場、世代間交流ができる場）
- ◆素敵な失敗ができ、それを暖かく見守れる環境（人・場）があると良い
- ◆スポーツに限らず、その子にあったものを通して、自信をつけしてほしい

- ◆親自身が子育てに自信を持てたり、悩みや不安を解消できたりする場があると良い

- ◆あいさつが飛び交い、地域ぐるみで子育てができる環境にしたい
- ◆地域行事が増えると近所の顔も覚え、声をかけやすくなる
- ◆家族以外の身近な人に褒めたり認めてもらうことが、子どもの自信につながる

## 数字から見た 児童少年期の現状

燕市の児童少年の健康状況や生活実態を、健診・アンケート調査結果から整理しました。

## 1. 肥 満

※

- ◎小中学生の男子の高度肥満（150%以上）の出現率が県平均より高い！

## 2. 睡 眠

- ◎平日11時以降に寝る割合 小学生 30% / 中学生 90%
- ◎平日7時以降に起床する割合 小学生 14.7% / 中学生 24.2%
- ◎朝、眠くてなかなか起きられない割合 小学生 15.7% / 中学生 22.7%

## 3. 食 事

- ◎朝食を毎日食べる割合 小学生 86.3% / 中学生 82.3%
- ◎孤食の割合 小学生 4.1% / 中学生 9.8%
- ◎好き嫌いが多い子の割合 小学生 10.3% / 中学生 10.8%

## 4. 運 動

- ◎スポーツや運動をするのが「楽しい」と感じている割合 小学生 88.9% / 中学生 84.7%

## 5. 家庭生活・学校生活

- ◎家庭生活を「楽しくない」と感じている子の割合 小学生 5.1% / 中学生 11.6%
- ◎学校生活を「楽しくない」と感じている子の割合 小学生 7.3% / 中学生 13.3%

※ 高度肥満：学童期の肥満度は、ローレル指数が使われます。

計算式 体重(kg) / 身長(m)<sup>3</sup> × 10 標準 130 この上下15%が標準の範囲





## (5) 目標設定

**目標1** 自分の身体や心を大切にし、成長期にあった生活習慣ができる

行動目標	実施主体
○自分の身体や心について関心を持ち、正しい生活習慣を選択できる	子ども・家庭・関係機関
○基本的な生活習慣についての知識を身につけ実践する	子ども・家庭・関係機関
○家庭や学校で正しい生活習慣を実践する環境をつくる	家庭・関係機関
○食育活動を推進する	子ども・家庭・関係機関

**目標2** 体験や交流を通して、人間関係の基礎ができる

行動目標	実施主体
○ボランティア体験等、さまざまな体験ができる機会を増やす	地域・学校
○人と交流できる場を増やす	地域・関係機関
○身近な地域で世代を越えた機会や場を増やす	地域・関係機関
○家庭・学校・地域であいさつ運動を展開する	家庭・学校・地域

**目標3** 自己肯定感を高め、その子らしく力を伸ばしていくことができる

行動目標	実施主体
○家庭・学校・地域で子どもを認めることばかけを増やす	家庭・学校・地域
○得意なことや好きなことを通して他者に認められる経験をする	子ども
○意識して家族団欒の時間を持つ	子ども・家庭

**目標4** 安心してさまざまなことにチャレンジできる環境がある

行動目標	実施主体
○防犯面等、子どもを見守るしくみを整える	地域・行政
○美しいまちづくりを通して健全な心を育てる	地域・行政
○子どもにとって居心地のいい場所や機会が増える	地域・関係機関
○さまざまな体験活動の場に子どもの力を引き出してくれるリーダーがいる	地域・関係機関

## 市民委員からのアイデア

- ◆ 早朝行事をつくる ⇒朝ご飯がおいしく食べられる あいさつができる
- ◆ 親子料理コンテストの実施
- ◆ 「家庭の日」「お手伝いの日」など体験のきっかけになるような、生活カレンダーをつくる
- ◆ 体験・交流・教室・習い事などができる「ふれ合い交流スポット」のマップを親子、地域でつくる
- ◆ 「俺の自慢大会」（特技等を発表できる場）を開催する
- ◆ 月に1度、家庭で子どもを褒める日をつくる
- ◆ 「子ども応援隊養成講座」を開催する（団塊や高齢世代が自分の得意分野を活かして子どもに接してもらおう。防犯面や環境を整える、声かけなど何でもいいので子どもに接して欲しい）
- ◆ いろいろな世代がホッと集える場所がある

## 第2部 -3

### 世代ごとの対策

#### ～青壮年期～

(年齢 19 歳～ 39 歳)

輝く未来に♡  
テイクオフ！



# 1 青壮年期の健康づくり



スローガン

輝く 未来に♡ テイクオフ！

## (1) 基本方針

就職・結婚・子育て等、人生の大きな節目を迎える時期だからこそ、自分の健康や人間関係、夢・目標などを改めてふりかえり、これからの充実した人生に向けて、社会人としてのしっかりとした土台を築いていけるようなライフスタイルを目指します。

## (2) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「燕市の青壮年期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

### ツバメで輝け！ 一歩前進

つばめの若者たち

自信を持って自分から行動できたらいいネ！

自分の個性や得意なことを活かし 今より楽しみが持てるといいネ！

夢を叶えられる 働く場があったらいいネ！

素敵な出会いがあって 定住できたらいいネ！

自分の子どもとゆっくり向き合い 認め合う時間が持てたらいいネ！

世代を超えて 話し合える地域になるといいネ！

自分の心と体を大事にできるといいネ！

次々と環境が変わり、ともすれば自分を見失いがちな世代ですが、自分に自信を持ち、燕という地域の中で生き生きと輝いて、充実した人生をこの時期に送りたいと感じました。

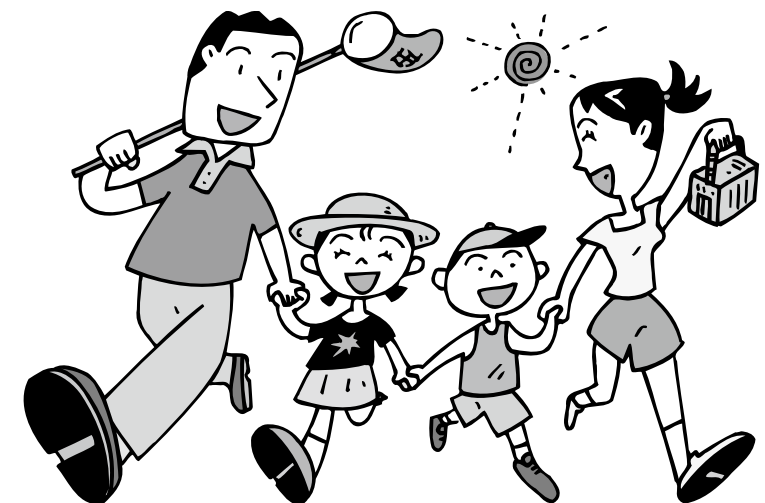
※ テイクオフ：  
テイクオフとは「離陸」のことで、一般的には航空機などが地表面を離れて浮上した状態を保持すること、あるいは、浮上したのち安定した上昇体勢を維持することをいいます。  
ここでは、親に守られていた環境から離れ、夢や希望に満ちている新しい世界に向かって、力強く、自信を持って上昇していった欲しいという意味で使用しました。

## (3) ウィッシュ・ポエムの背景

青壮年期は、就職や結婚など人生の大きな節目があり、活動的で身体的にも充実する世代です。社会人としてのライフスタイルを新たに確立させ、人生を充実させる時期です。一方で、仕事・育児・地域の役割などが重なり多忙な時期でもあり、生活習慣も乱れがちで、ともすれば今は自覚症状がなくても、将来健康を損なう危険性があることを認識してほしい時期でもあります。

この世代はまた、子育ての中心となる世代です。子どもに正しい健康観や健康に配慮した生活習慣を伝える役割を担っており、自分自身の生活習慣が子どもに直接影響していることを自覚する必要があります。

このような世代の特徴を理解し、まず自分自身の健康管理のため、健康診断や運動習慣、食生活の見直しなどを通して生活習慣病を予防するライフスタイルを構築すること、そして自分たちより上の世代、自分たちに続く世代との積極的な交流を通して、地域の中での自分の役割や夢を再確認し、それが実現できるような行動へとつなげていく—そんな世代でありたいと考えました。



## (4) 現状分析

## 委員が見た 青壮年期の現状

ウィッシュ・ボエムを作成したあと、みんなで青壮年を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

## 現状・思い

## 人間関係

- ◎家庭が最優先で自分が最後になっている
- ◎日々働くことや家事、子育てで精一杯で、仕事上の人間関係以外に広げる時間も気持ちの余裕もない
- ◎同居の異世代間の話し合いが足りない
- ◎話を聞いてくれる仲間が少ない
- ◎人間関係が少なく、あっても煩わしいと感じることからストレスが多くて元気が低い

## 夢・楽しみ

- ◎夢や楽しみを持つために自分の時間を使うことが少ない
- ◎自らやりたいことがない

## 健康

- ◎学童期からの食生活の乱れで無気力な大人が増えている
- ◎夜更かし→寝坊→欠食→手軽な軽食→夜更かし…の繰り返しで疲れやすく、休日はゴロゴロしていることが多い（この人たちが親になるとまた元気のない子に育ててしまう）
- ◎身だしなみ優先で、放っておいても調子が悪くないため、身体のことにはまだ無関心
- ◎活発に動ける時期だが、多忙で無茶がきく時代のため、生活習慣が乱れがちで実年期につけがくる

## 気づき

- ◆広がる人間関係を楽しめることが大切
- ◆まずは身近な人のあいさつから家族・近所の思いやりや世代を超えた話し合い、認め合いが大切
- ◆家庭、地域、職場でお互い思ったことが話し合えると良い

- ◆もっと自分の意志で決めて動けることを繰り返し、自信をつけられたら良い
- ◆いろんなことをやってみるチャレンジ精神があったら良い

- ◆健康に関心を持つことが大事
- ◆次世代の生活の基礎を整えてやる大切な時期だと認識する
- ◆この時期の生活習慣の乱れが、将来の自分の体調に影響するのだと気づける

## 数字から見た 青壮年期の現状

燕市の青壮年の健康状況や健康意識・行動の実態を、健診結果、アンケート調査結果等から整理しました。

## 1. 健診

- ◎19～39歳の平成18年度基本健康診査受診者数  
男435人／女1,237人 計1,672人（受診率53.8%）

## 2. 疾病・死亡

- ◎19～39歳の健診結果で脂質代謝異常、肥満、貧血の割合が高い  
脂質代謝異常27.3%／肥満17.5%／貧血15.5%
- ◎39歳以下の自殺者は平成12～16年までの5年間で、男31人／女10人
- ◎自立支援医療の中の19～39歳の気分障害の受給者数 354人  
H19年12月末現在

## 3. 喫煙（19～39歳）

- ◎喫煙者の割合 男50.6%／女16.9%

## 4. 飲酒（19～39歳）

- ◎毎日飲酒している人の割合 男39.3%／女11.6%

## 5. 健康意識・行動調査結果

- ◎20歳代男性の「運動」「仲間・人間関係」項目の点数が低い
- ◎20歳代女性の「ストレス」「仲間・人間関係」「夢・目標・生きがい」「仕事・役割・活躍」「食事」項目の点数が低い
- ◎30歳代男性の「仲間・人間関係」「ストレス」項目の点数が低い
- ◎30歳代女性の「ストレス」「自分らしさ」「仲間・人間関係」「仕事・役割・活躍」「夢・目標・生きがい」「食事」項目の点数が低い

## (5) 目標設定

**目標1** 自己実現に向けてさまざまなことにチャレンジし、人生設計ができる

行動目標	実施主体
○若さを生かし、自信をもって多様化する社会に積極的に参加する	個人
○仕事や家庭に責任が持てる社会性を身につける	個人
○多様な能力や技術を活かせる環境を整える	企業・地域・行政
○同世代・異世代間の交流を活発にし、共にチャレンジする仲間を増やす	個人・地域

**目標2** 自分だけでなく周囲と協調しながら、こころの健康を保つ

行動目標	実施主体
○ストレスに関する対処方法を身につけ、こころのバランスが保てる	個人・関係機関・行政
○広がるさまざまな人間関係を良好にする	個人・家庭・地域・企業
○趣味活動など、積極的な休養方法を身につける	個人

**目標3** 自分の将来や次世代の健康のため、望ましい生活習慣が実行できる

行動目標	実施主体
○自分の健康のため、また自分の子どもに伝えたい健康を意識した生活をする	個人・家庭
○定期健診を受診し、健康管理を実践する	個人・企業・行政
○生活習慣病予防のための正しい知識を身につけ実践する	個人・家庭・行政

## 市民委員からのアイデア

- ◆ 出会い・交流の場が増え仲間づくりができるように、青壮年が気軽に参加でき、参加したくなるようなテーマの教室を企画する
- ◆ 自分を磨くために「おしゃれ講座」「能力開発講座」などに参加し、自信をつける
- ◆ 家庭・職場・地域での人間関係を良好に保つため、「あいさつ」「思いやり」「話し合い」の精神を養う
- ◆ 時間を気にせず気軽に健康相談ができるように、「メール・ネット相談」の開催をする
- ◆ 健康を意識するきっかけや家庭内での会話を増やすため、「家族みんなで食事をつくる日」や「地元の野山探検」など家族みんなで楽しめるイベントを企画する



## 第2部 -4

### 世代ごとの対策 ～実 年 期～

(年齢 40 歳～ 54 歳)

仕事に 華を！  
家庭に 華を！  
地域に 華を！



# 1 実年期の健康づくり

## スローガン

**仕事に華を！ 家庭に華を！ 地域に華を！**

### (1) 基本方針

※  
実年期は、家庭・仕事・地域などさまざまな場面でそれまで蓄えてきたものを開花させ、中核として活躍する時期、人生の充実期です。一方で、自分自身の体力や健康が気になり始める時期でもあります。こうしたことから、健康と他の要素（家庭・仕事等）とのバランスを上手に調整しながら、自分の良さや能力が最大限に発揮できるようなライフスタイルの創造を目指します。

### (2) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「燕市の実年期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

#### 元気はつらつ パー々バタ実年

つばめの実年世代

明るくて居らぎのある家庭だったらいいネ！

自分の健康に関心を持って 元気に働けるといいネ！

自分の楽しむ時間があったらいいネ！

ご近所と仲良くてきたらいいネ！

思いやりを持って地域の人たちに接する人が増えてほしいネ！

自分の将来の夢が持てたらいいネ！

今まさにこの時期のライフステージにあたる委員が多かったこともあり、話し合いそのものを自分事として進めることができました。自分自身のこれからについて、大いなる夢が持てるような素敵なポエムに仕上がりました。

※ 実年期：この計画の中では40～54歳の年齢としました。

### (3) ウィッシュ・ポエムの背景

実年期は、仕事面においては最も働き盛りの時期で、社会の中でも中核的な役割を担う時期です。また、家庭では子どもの進学、家のローン、親の介護などさまざまな面で大きな負担を抱える時期でもあり、つつい自分のことが後回しになりがちです。

健康面では、身体的な無理がききにくく、若いときに比べ体力の衰えや心身の健康が気になり始める時期です。人間ドックや健診受診などを行うものの、多少気になるところがあっても、つい無理をして放置してしまうこともあるようです。また、心理的なストレスも溜まりやすく、うつ病や自殺といった心の健康上の問題がクローズアップされることも多々あります。

このような実年期において仕事に打ち込めるためには、家庭内で夫婦がお互いに認め合い助け合ったり、何でも相談しあったりできる安らぎのある場所でありたいと考えました。そして、忙しい実年期だからこそ、少しでも自分の健康に関心を持ったり、健康を意識した生活実践にチャレンジしたりする中で、自分自身の楽しむ時間を見出し、生き生きと元気に働けるよう気配りをするのが求められます。

また、人生の次のライフステージに向けて、仕事や職場中心の生活から少しだけ軸足を自分自身の楽しみや地域の人々とのふれあいなどに向けることで、将来に向かって夢が膨らみ素敵な年の取り方ができるようになることを願ってポエムを作りました。





## (4) 現状分析

## 委員が見た実年度の現状

ウィッシュ・ポエムを作成したあと、みんなで実年を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

## 現 状 ・ 思 い

## 仕 事

- ◎一番働き盛りの時期で頑張りがきく時期
- ◎男性は仕事中心になる
- ◎達成感がある一方で、忙しくストレスも大きい
- ◎家庭がよいと仕事も頑張れる
- ◎仕事の中にも生きがいを感じる

## 家 庭

- ◎家のローンや子どもの受験などで一番お金がかかる時期でもある
- ◎親の介護などが気になり始める
- ◎実年度の後半になると子どもが親元を離れたりすることも多くなり、夫婦のあり方に変化が現れる
- ◎夫婦の信頼感が強くなり、自分の好きなことができる

## 健 康

- ◎自分の健康が気になり始める
- ◎人間ドックや健診受診はするが健康教室などには行きにくい(忙しい)
- ◎うつや自殺など心の病が増加するが、周囲にはわかりづらい
- ◎食生活を気をつけるようになってくる

## 夢 ・ 楽 し み

- ◎心の余裕が出てくる
- ◎今考えておかないと自分の夢が実現できない
- ◎今でないとできない心の変化を感じる
- ◎忙しくてもやりたいことがある

## 近 所 づ き あ い

- ◎会社だけでなく、将来を見据え近所づきあいが必要になる時期
- ◎しかし、意識しないとこの時期からの近所づきあいの積み上げはなかなかできない
- ◎子どもを通しての地域のつきあいはあるが、近所づきあいの機会は少ない

## 気づき

- ◆責任とやりがいがあれば頑張れる
- ◆頑張りを認める環境があると良い
- ◆健康でないと頑張りがきかない

- ◆経済面・介護面で気軽に相談できると良い
- ◆夫婦がお互いに認め合えると良い
- ◆どういう夫婦でありたいか話し合いをすると良い

- ◆健康に関心をもつ人が増えると良い
- ◆心と体の健康について、気軽に相談できる環境があると良い
- ◆つらいときにSOSが出せるような関係づくりが大切

- ◆この時期に将来に向かって考えることが大切
- ◆人とのつながりや、生きがいづくりを考えられると良い
- ◆自分自身の楽しむ時間が持てると良い

- ◆将来のために意識して近所づきあいを積み上げていくことが大切
- ◆地域の役員を通して地域がわかると良い
- ◆公民館主催の講座等を受講して新しい出会いや学びがあると良い

## 数字から見た実年度の現状

燕市の実年度の健康状況や健康意識・行動の実態を、健診結果、アンケート調査結果等から整理しました。

## 1. 健診・受診

- ◎40～74歳の国保加入者の基本健康診査・人間ドック受診率 45.5%
- ◎医療機関受診率が高い ※ 100人当たり件数 980.6% (新潟県 913.7%)
- ◎年間1人当たりの医療費が、国保加入者(退職含む)で、循環器疾患7位 消化器疾患9位と県内順位が高い

## 2. 疾病・死亡

- ◎健診結果で高血圧、肥満、脂質代謝異常の割合が高い  
高血圧：男 18.1% / 女 9.4% (H18年度 40～64歳 地域保健・老人保健事業報告より)  
肥 満：男 29.1% / 女 29.7%  
脂質代謝異常：男 44.3% / 女 51.5%
- ◎脳卒中の死亡は、男女ともに標準化死亡比が県平均より高い (H13～17年)  
男性 129.7 (県 115.7) 女性 125.3 (県 112.7)
- ◎急性心筋梗塞の死亡は、男性の標準化死亡比が県平均より高い (H13～17年)  
男性 144.6 (県 106.2)
- ◎40～64歳の男性の自殺率が高い  
平成12～16年までの5年間で、男 102人 / 女 12人
- ◎自立支援医療の中の40～64歳の気分障害の受給者数 168人 (全年齢の40.0%)  
H19年12月末現在

## 3. 喫 煙 (40～69歳)

- ◎喫煙者の割合 男 38.7% / 女 5.2%
- ◎公共施設の分煙・禁煙登録割合 54.5% (新潟県約 60%)

## 4. 飲 酒 (40～69歳)

- ◎毎日飲酒している人の割合 男 59.2% / 女 9.7%

## 5. 介 護

- ◎第1号被保険者の要介護(支援)認定比率 15.6% (新潟県 15.8%)
- ◎要介護(支援)認定者の疾患別割合  
1位：脳血管疾患 (34%) 2位：認知症 (23%)
- ◎要介護3以上の疾患別割合は脳血管疾患 (42%) と認知症 (28%) で全体の70%を占めている
- ◎要介護(支援)認定者の約2割が施設介護サービスを利用

## 6. 健康意識・行動調査結果

- ◎40歳代男性の「食事」「仲間・人間関係」項目の点数が低い
- ◎40歳代女性の「ストレス」「夢・目標・生きがい」「運動」「自分らしさ」項目の点数が低い
- ◎50歳代男性の「仲間・人間関係」項目の点数が低い
- ◎50歳代女性の「食事」項目の点数が低い

※ 100人当たり件数＝受診率

$\frac{\text{医療(歯科診療)費に係る総件数(レセプト枚数)}}{\text{被保険者数(5月末・4月末)}} \times 100$

医療及び歯科診察に係る総件数(若人・国保老人別)をそれぞれの被保険者数で除して100を乗じた数値

## (5) 目標設定

### 目標1 自分の健康に関心を持ち、元気に働けるような自己管理ができる

行動目標	実施主体
○健康診査、がん検診を進んで受ける	個人・企業・行政
○生活習慣を振り返り、自分に合った健康づくりが実践できる	個人・家庭・行政
○禁煙を推進する	個人・関係機関・行政

### 目標2 仕事と家庭のバランスがとれ、心の余裕が持てる

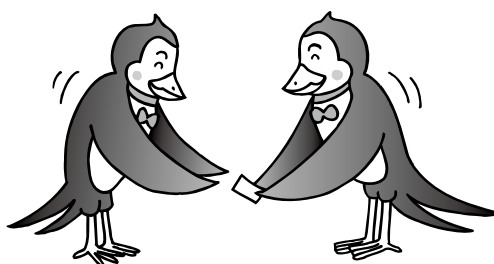
行動目標	実施主体
○趣味や生きがいなど、自分自身が楽しめる時間を確保する	個人
○心の健康に関する知識の普及啓発を進める	個人・関係機関・行政
○本人や家族が心の問題を専門家や友人等に相談できるようになる	個人・家庭
○家庭がやすらぎの場となるよう家族で協力する	個人・家庭・関係機関

### 目標3 自分の将来に夢を持つことができる

行動目標	実施主体
○地域や友人とのつながりを大切にし、豊かな人間関係や仲間をつくる	個人・地域
○生きがいを持って生活できるように将来に向けて準備する	個人・関係機関・行政

### 市民委員からのアイデア

- ◆ 会社・事業所で健診を受けるよう勧めてくれる
- ◆ いつでも気軽に健康相談ができる所がある
- ◆ 血圧や体重を測定し、健康管理ダイアリーにつける
- ◆ 禁煙の公共施設・会社を増やす
- ◆ 心の健康に対する知識を得る機会がある
- ◆ 本人がストレスの解消法をみつけて実行する
- ◆ 1日1回家族の団らんの時間を持つ
- ◆ 将来の生活設計を考える機会がある
- ◆ 地域で生き生きしている高齢者の話を聞く

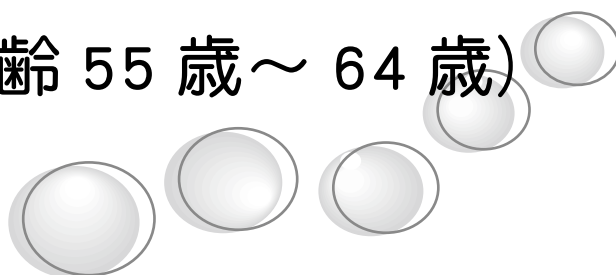


## 第2部 -5

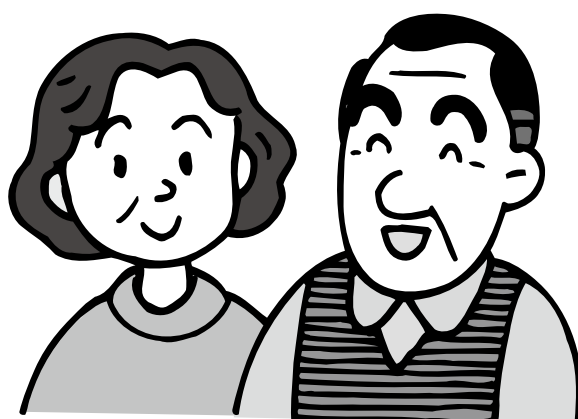
### 世代ごとの対策

#### ～団塊世代～

(年齢 55 歳～ 64 歳)



**不器用でもいい  
夢に向かって 再チャレンジ!**



# 1 団塊世代の健康づくり

## スローガン

不器用でもいい 夢に向かって 再チャレンジ！

### (1) 基本方針

※ 団塊世代は、定年退職後、地域活動への参加・参画が多くの分野で期待されている世代です。夫婦で助け合いながら、自分自身の健康管理や自分らしい生き方を大切にすると共に、それぞれがこれまで培ってきた技術や特技などを地域活動に積極的に還元することで、自分自身の健康増進や市全体の元気の創造に貢献できる一そんな世代を目指していきます。

### (2) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「燕市の団塊世代がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

#### ☆めざせ☆ 団塊ヒーローず

つばめ市の人生の楽園世代

長年築いてきた自分らしさで生活できたらいいネ！

笑顔いっぱい 夫婦円満な家庭だったらいいネ！

健康の喜びを分かち合える夫婦になれたらいいネ！

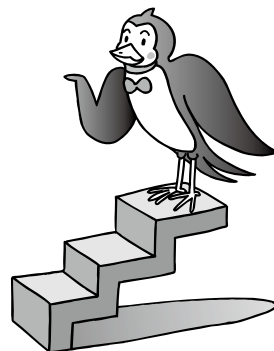
元気で仲間がいっぱいいるといいネ！

趣味を活かして活躍できるといいネ！

若い世代のヒーローになったらいいネ！

「団塊ヒーローず」のタイトルが示すように、話し合いの中で、この世代の元気さや蓄積したさまざまな技術が、地域を元気にする起爆剤になれば、燕市は今以上に元気なまちになると確信しました。

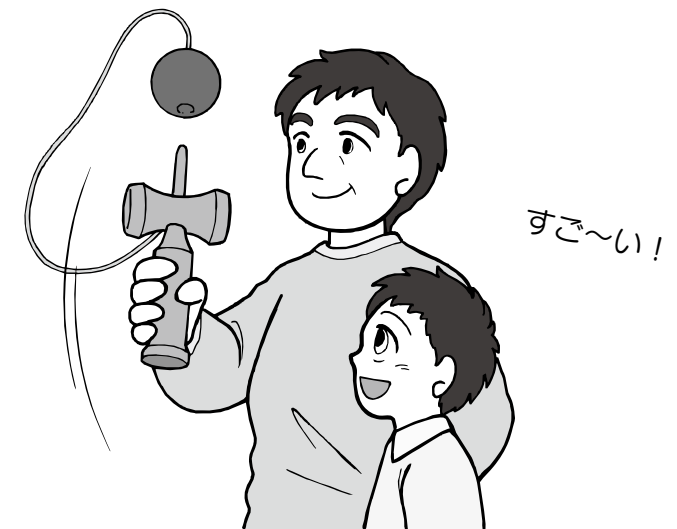
※ 団塊世代：一般的には、第2次大戦後のベビーブームである昭和22～26年頃に生まれた人のことをいいますが、この計画では55～64歳の年齢としました。



### (3) ウィッシュ・ポエムの背景

この世代は、仕事面では定年退職、家庭においては子どもの自立など、人生の大きな節目を迎える時期です。この「人生の節目」に対する考え方、感じ方は人それぞれに違うと思いますが、健康や経済、加齢といったさまざまな要因を不安要素としてだけ捉えるのではなく、前向きなエネルギーに転化し、趣味・技能などを活かして生き生きと活躍できるライフスタイルを目指したいものです。

そのためには、夫婦がお互いの自分らしさを認め合い、健康や趣味その他さまざまな面で支え合ってきたこれまでの関係に気づき、今後もそれを基盤としていきたいものです。その上で、同じ目的や夢、趣味などを持つ仲間同士が、地域の中で上手につながり、自分の元気さや特技を活かして社会に貢献できる活動を始めたり、いろいろな意味でこの世代の元気さや、すばらしさを地域に還元していくことで、若い人たちにとってヒーロー的存在になればという願いを込めてポエムを作成しました。





## (4) 現状分析

## 委員が見た団塊世代の現状

ウィッシュ・ポエムを作成したあと、みんなで団塊世代を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

## 現状・思い

## 家庭・生活

- ◎まもなく定年を迎える人たちは年金など金銭的な不安や健康に対する不安などが大きい
- ◎すでに定年している人たちは、自分の人生をゆっくりと振り返ることができ、経済的・時間的ゆとりが感じられる
- ◎退職や子育ての終わりがきっかけで、夫婦のあり方に変化がある
- ◎退職や子育てが終わり、夫婦がそれぞれに楽しみ（趣味など）を持ってお互いに干渉しすぎず、適度な距離感を大切にしている

## 健康

- ◎男性の健康管理（特に食事）は妻が担っている
- ◎まだまだ健康で元気だが、病気のリスクが高くなる世代
- ◎健康への関心が高まり、人間ドック・健診の受診や健康教室などへの参加が増える（しかし、男性はあまり参加しない）

## 趣味・活躍

- ◎仕事がなくなることによる喪失感や人生の目的を見失い、今後の自分のあり方について混乱や迷いが生じることもある
- ◎新たなチャレンジや活躍の場を見つけることが大切
- ◎男性は自立していて、自分の好きなことは自分のペースで行動しているが、仲間を作ったりすることは苦手
- ◎男性は一人で自由気ままにしたいという欲求が大きい
- ◎新たなことに参加しようと思っても一歩踏み出せない人が多い
- ◎妻の声かけで参加につながる人がいる

## 地域・仲間

- ◎まだまだ身体も元気で時間的余裕があるため、地域で期待される年代
- ◎地域でつながるチャンスがあると良い→趣味や活躍の場が確保できると良い
- ◎今までの仕事の経験や趣味を活かして、すぐに地域で活躍できる人も多い
- ◎男性はプライドが邪魔して地域とつながりにくい
- ◎何かをやってみたいと思っても自分に合ったものが見つからない人も多い
- ◎学校では地域の参画が求められており、活動の場も多い
- ◎子どもたちとのふれあいを通して色々な遊びや生活の知恵など、大切なことを伝えていきたいと思っている
- ◎地域行事や役員を頼まれる世代であり、その後も飲み会などでつながりがある
- ◎がんばって輝いて頼りになる団塊世代の姿を見せて、今の若者にもパワーと年をとる楽しさを与えてほしいと期待されている

## 気づき

- ◆定年後、年金を受け取れるようになるまで元気でいることが大切
- ◆夫婦のあり方が変わる時期なので、お互いが自分らしさを認め合える関係になれると良い

- ◆夫婦がお互いの健康を気づかっている
- ◆病気のリスクが少しずつ高くなるので、自分にできる健康づくりをはじめることが必要

- ◆これからの自分探しが大切で、そのための準備が必要
- ◆これからの目標があれば人生の楽園につながる
- ◆新たなチャレンジには、迷っているときの家族の後押しや、人に喜ばれるような体験から自信を持つことが大切
- ◆時間的ゆとりやこれまで培った技術・趣味などを生かして活躍の場をつくるなど、目的意識のある毎日を送ることが大切

- ◆地域と上手につながり、活躍することで若い世代のヒーロー（見本）となれるようなライフスタイルを目指したい
- ◆ヒーロー＝特別なことではなく自分らしくできることを一生懸命にやり続ける、イキイキとした背中を見せていくこと
- ◆一つのきっかけから、地域とのつながりが生まれ、仲間づくりにつながる
- ◆個人差があるが、地域とつながるための節目のつかみ方がポイント→現状・思いから気づきに移動
- ◆子ども達や親との交流を通し、次の世代を育てる大切な役割がある

## 数字から見た団塊世代の現状

燕市の団塊世代の健康状況や健康意識・行動の実態を、健診結果、アンケート調査結果等から整理しました。

## 1. 健診・受診

- ◎40～74歳の国保加入者の基本健康診査・人間ドック受診率 45.5%
- ◎医療機関受診率が高い 100人当たり件数 980.6%（新潟県 913.7%）
- ◎年間1人当たりの医療費が、国保加入者（退職含む）で、循環器疾患7位 消化器疾患9位と県内順位が高い

## 2. 疾病・死亡

- ◎健診結果で高血圧、肥満、脂質代謝異常の割合が高い  
高血圧：男 18.1% / 女 9.4% （H18年度 40～64歳 地域保健・老人保健事業報告より）  
肥 満：男 29.1% / 女 29.7%  
脂質代謝異常：男 44.3% / 女 51.5%
- ◎脳卒中の死亡は、男女ともに標準化死亡比が県平均より高い（H13～17年）  
男性 129.7（県 115.7） 女性 125.3（県 112.7）
- ◎急性心筋梗塞の死亡は、男性の標準化死亡比が県平均より高い（H13～17年）  
男性 144.6（県 106.2）
- ◎40～64歳の男性の自殺率が高い  
平成 12～16年までの5年間で、男 102人 / 女 12人
- ◎自立支援医療の中の40～64歳の気分障害の受給者数 168人（全年齢の 40.0%）  
H 19年 12月末現在

## 3. 喫 煙（40～69歳）

- ◎喫煙者の割合 男 38.7% / 女 5.2%
- ◎公共施設の分煙・禁煙登録割合 54.5%（新潟県約 60%）

## 4. 飲 酒（40～69歳）

- ◎毎日飲酒している人の割合 男 59.2% / 女 9.7%

## 5. 介 護

- ◎第2号被保険者の要介護認定者の原因疾患の約7割が脳血管疾患である  
脳血管疾患での認定者の約4割が要介護3～5である
- ◎要介護（支援）認定者の疾患別割合  
1位：脳血管疾患（34%） 2位：認知症（23%）

## 6. 健康意識・行動調査結果

- ◎60～64歳男性の「仲間・人間関係」「夢・目標・生きがい」「運動」「食事」項目の点数が低い

## (5) 目標設定

### 目標1 自分らしさを発揮し活躍できる

行動目標	実施主体
○自分らしい活躍の仕方について目標が持てる	個人
○活躍のチャンスを広げるための環境を整える	地域・行政
○共に取り組むための仲間を増やす	地域・行政
○色々な世代を結ぶ役割を担う	個人・地域・行政

### 目標2 第二の人生を充実させるための豊かな人間関係を築く

行動目標	実施主体
○夫婦、家族がお互いの活躍を認め、応援する	個人・家庭
○同じ目的や趣味を持つ仲間づくりを進める	個人・地域・行政
○地域活動への参加を通し、地域とのつながりの輪を広げる	地域

### 目標3 健康の節目を自覚し、これからの身体づくりに取り組む

行動目標	実施主体
○楽しみながら自分の心と体の状態を振り返り、健康への意識を高める	個人・家庭
○夫婦・家族・仲間とわかちあいながら、自分に合った生活習慣を身につける	個人・家庭・地域
○地域が一体となった健康づくり活動を進める	地域・行政
○気軽に参加できる健康づくりの場を増やす	地域・関係機関・行政

### 市民委員からのアイデア

- ◆ パワーとやる気を育てる教室を開催する →これからの目標をもつために今までの人生を振り返る場
- ◆ 「もう1回1年生の会」をつくる
- ◆ 活躍したくなるようなマップをつくる  
→現在ある情報の整理と新たな活躍の場の開拓
- ◆ ふれあい仕掛け人を育成する →世代を結ぶ人材育成
- ◆ 「夫婦のいいところ発見講座」や「嫁と仲良くする講座」を開催する  
→互いの楽しみや良さを認め合える夫婦・家族関係づくり
- ◆ 「楽笑喫茶」をつくる →地域のふれあいの場づくり
- ◆ 60歳誕生日健診の実施
- ◆ 「健康を入口にこれからの人生を考えよう」講座を開催する →健康の意識づくりのきっかけ
- ◆ 我が家のゆったりプランをつくる →皆で身体づくりへの取り組みの分かち合い
- ◆ 素敵なレシビパーティを開催する
- ◆ 地域のオリジナル作りに挑戦する（体操・ウォーキングマップ・健康レシビ）
- ◆ 「いい男・いい女講座（メタボリック予防）」を開催する  
→健康を入口に興味を引くテーマでの教室開催

## 第2部 -6

### 世代ごとの対策 ～ 高 齢 期 ～

(年齢 65 歳～)

**生涯現役 !!**

**笑顔だ！ 元気だ！ 健康だ！！**





# 1 高齢期の健康づくり

スローガン

**生涯現役!! 笑顔だ! 元気だ! 健康だ!!**

## (1) 基本方針

長い人生で培った生活の知恵を発揮し、子どもたちや若い世代、そして同年代の人々とふれあい、自立した元気な高齢者像をめざします。時間的ゆとりを持ちやすい反面、加齢に伴う体調変化なども出やすい時期なので、心身の健康管理に十分配慮しながら、自分なりの役割を持ち、笑顔で明るく毎日が送れることを目指します。

## (2) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「燕市の高齢期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

### 元気で輝く 高齢者

つばめ市の高齢世代

家族と仲良しだったらいいネ!

元気で家族とともに旅行ができればいいネ!

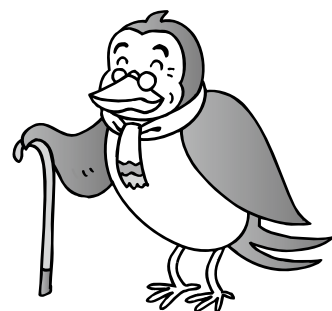
元気で仲良くお茶飲みできればいいネ!

気軽に行ける健康づくりや筋力アップの場があるといいネ!

死ぬまで元気でいられる身体づくりができればいいネ!

つばめの中心だったらいいネ!

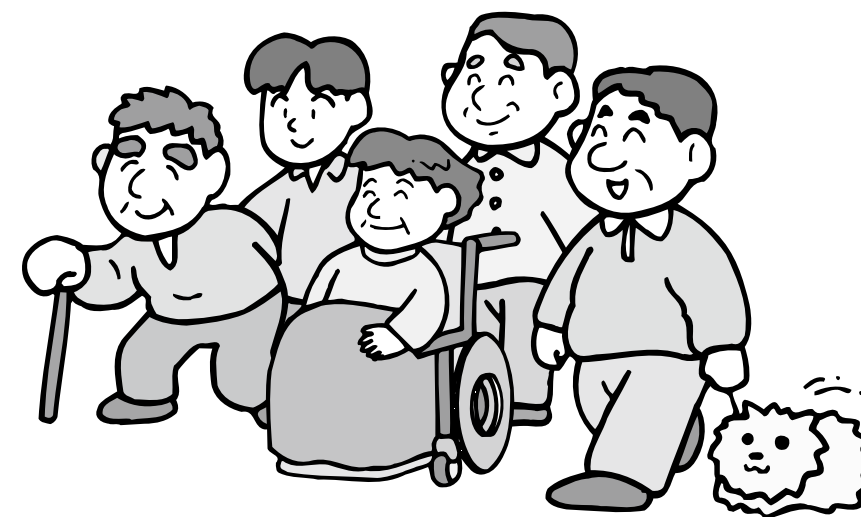
一人ひとりの委員さんが、自分自身の健康観や人生観を語り、その思いがバランス良く集約されたと思います。



## (3) ウィッシュ・ポエムの背景

高齢期になると、時間的にゆとりができ、家庭や地域で過ごす時間が増えてきます。一方で、加齢による身体機能の低下や病気を持つ人が多くなる時期でもあります。また、友人や配偶者の死を経験し、つながりを失い閉じこもりがちになる人もいます。その中でも、病気や障害とうまく付き合いながら、一人暮らしでも安心して充実した毎日を送れる環境づくりが求められています。

「自分はもう年だから…」ではなく、「経験を積み、ゆとりができた今だからこそできる!」という考えで、目標や生きがいをもって過ごしてもらいたいと思っています。そして、仲間と気軽に集まり、楽しみの中で次世代に歴史や文化を伝えていけたらと考えました。このように家族や地域の中で生涯現役で活躍してほしい、元気で輝き続けてほしいという願いが込められたポエムになりました。



## (4) 現状分析

## 委員が見た高齢期の現状

ウィッシュ・ポエムを作成したあと、みんなで高齢期を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

## 現 状 ・ 思 い

## 食 事

- ◎車に乗れなくなり、買い物に行きにくくなる
- ◎高齢男性は昔から料理することがなかったので苦手

## 運 動

- ◎身近に気軽に運動できる場がない（ビジョン吉田など交通の便が悪い）
- ◎参加者は女性が多く男性が少ない
- ◎参加する人が同じ人ばかりになっている
- ◎歩いている人が増えている（夫婦、犬と散歩）
- ◎運動しなくても大丈夫と思っている人が多い（特に男性）

## 外 出 ・ ふ れ あ い

- ◎出かけたけど交通手段がない（高齢者になると車が必要だが危険なため家族の反対があったりして乗れなくなる）
- ◎男性より女性が見える（男性はプライドが高いが女性には柔軟性がある）
- ◎男性はコミュニケーションをとるのが下手
- ◎シルバー人材は男性が多い
- ◎高齢者と子どものふれあいが少ない
- ◎地域のお茶の間など、ふれあいの場がある地域とない地域がある
- ◎女性の一人暮らしに男性の民生委員が来るのは嫌！

## 家 族 ・ 地 域

- ◎災害時、万一の時のネットワークを地域で作っておきたい若い人が同居しない（核家族が増えている）
- ◎高齢世帯だと相手が病気になったりしたら困る（特に女性が病気になるとたいへん）
- ◎近所とコミュニケーションをとっていても、いざ具合が悪くなったときには、弱ったところを見られたくないという気持ちがある
- ◎介護疲れの人が多い
- ◎介護をする人・受ける人、共に不安（お互いを認め合う事が大事）

## 健 康 管 理

- ◎医者にかかっている人が多い
- ◎病院の待合いがサロン化しているところがある
- ◎体力の低下と病気への不安が大きい
- ◎元気のなくなった人が元気になるためには目標や趣味を持つことが大事

## 気づき

- ◆男性も若いときから料理に慣れ親しんでほしい
- ◆車がなくても買い物ができるといい（例えば、サポーター、宅配、巡回バスなど）

- ◆交通の便が良くなり、運動ができる場がもっと身近になるといい
- ◆行きたいと思う教室があっても一歩を踏み出せないでいる人を誘うサポーターがいるといい
- ◆交通の便が良くなると良い

- ◆民生委員が各地域に男女一人ずついるといい
- ◆声かけしてくれるサポーターがいるといい
- ◆シルバー人材のような自分の技術が発揮できる場がたくさんあるといい
- ◆茶の間など、地域の場に自由に子どもと高齢者が集い、昔の知恵や料理などをして一緒に過ごせるといい（下校の時間に合わせて開催するなど）
- ◆下校の時間に高齢者の散歩の時間を合わせ、見守れたら良い

- ◆高齢世帯が増えてきても近所との行き来があれば安心（地域とのコミュニケーションが大事）
- ◆親子関係がしっかりしていれば安心
- ◆加齢について知るための研修会などがあると良い
- ◆公的サービスの充実や相談の場があると良い
- ◆（夫婦が）お互いを認め合うことが大事

- ◆何かあったときに、すぐに医療機関と連絡がとれるよう連携をとっておくことが大事
- ◆地域ごとに地域の茶の間があると良い
- ◆医者にかかっていない人でも、市の健診を受けるなどして自分の身体の状態を知っておくことが大切

## 数 字 か ら 見 た 高 齢 期 の 現 状

燕市の高齢期の健康状況や健康意識・行動の実態を、健診結果、アンケート調査結果等から整理しました。

## 1. 健診・受診

- ◎40～74歳の国保加入者の基本健康診査・人間ドック受診率 45.5%
- ◎医療機関受診率が高い 100人当たり件数 980.6%（新潟県 913.7%）  
特に・燕地区は高血圧と糖尿病が高い  
・吉田地区は糖尿病、虚血性心疾患、脳梗塞が高い  
・分水地区は高血圧と脳梗塞が高い

## 2. 疾病・死亡

- ◎健診結果で高血圧、肥満、脂質代謝異常の割合が高い  
高血圧：男 37.6%／女 29.6%（H18年度 65歳以上 地域保健・老人保健事業報告より）  
肥 満：男 25.3%／女 31.9%  
脂質代謝異常：男 56.0%／女 60.1%

## 3. 高齢者関連事業・機関等

- ◎ふれあいサロン（H19年3月現在）  
燕地区：14箇所 吉田地区：25箇所 分水地区：18箇所
- ◎高齢者交流ホーム：燕地区4箇所／吉田地区2箇所
- ◎地域包括支援センター：燕地区2箇所／吉田地区1箇所／分水地区1箇所
- ◎在宅介護支援センター：燕地区3箇所／吉田地区2箇所／分水地区1箇所

## 4. 高齢者世帯

- ◎65歳以上の高齢者人口（H19年9月30日現在 ※全人口：84,395人）  
19,724人（男：8,388人 女：11,336人）※高齢化率 23.37%  
内訳 65～74歳 10,600人（男：5,057人 女：5,543人）12.56%  
75歳以上 9,124人（男：3,331人 女：5,793人）10.81%
- ◎65歳以上の一人暮らし・高齢者世帯人口（H19年4月30日現在）  
一人暮らし 燕地区 942人／吉田地区 526人／分水地区 295人  
計：1,763人（H18年度比 120人増）  
高齢者世帯 燕地区 2,119人／吉田地区 1,241人／分水地区 699人  
計：4,059人（H18年度比 305人増）

## 5. 介護

- ◎65歳以上の要介護認定者数（H19年9月 事業状況報告より）  
要支援 1・2：566人 要介護 1～5：2,442人 計 3,008人

## 6. 民生委員・児童委員数（H19年12月1日現在）

- 燕地区 62人／吉田地区 38人／分水地区 27人  
※ 参 考  
行政区 燕地区：85 吉田地区：67 分水地区：86

## (5) 目標設定

## 目標1 生きがいや目標を持って、充実した毎日が送れる

行動目標	実施主体
○家庭や地域で経験を活かした活躍ができる	地域・関係機関・行政
○同じ目的や趣味などを持った者同士の仲間づくりを進める	地域・関係機関

## 目標2 生涯現役でいられるような身体づくりができる

行動目標	実施主体
○自分の身体の状態を把握し、自己管理に努める	個人・家庭
○自分にあった健康づくりが実践できる	地域・関係機関・行政

## 目標3 地域で安心して暮らせる支援体制がある

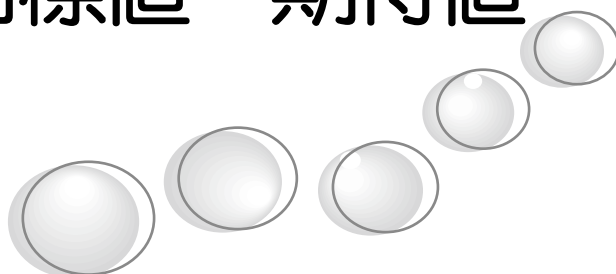
行動目標	実施主体
○災害時、緊急時に対応できる見守り体制がある	地域・関係機関・行政
○身近なところで相談にのったり、気軽に声を掛け合えるようなつながりをつくる	地域・関係機関
○必要なサービス、相談の場を充実させる	関係機関・行政

## 市民委員からのアイデア

- ◆ ボランティア（掃除、話し相手、誘ってくれる）などの人材育成をする
- ◆ 地域の文化を次世代に伝えたり、学生の下校時間に合わせて散歩して見回りをするなどして、お互いに刺激し合って元気になる
- ◆ 地域で活躍している人を広報で紹介・表彰したり、ミス（ミセス）・ミスターつばめコンテストを開催して、何かしてみようと思えるようなきっかけづくりをする
- ◆ 趣味のグループマップやおいしい食べ物マップを作成し、情報提供をする
- ◆ いきいきサロンを充実させたり、町内で集まる場を増やすことで仲間づくりができる場を増やす
- ◆ 巡回バスの見直し（コース・本数・料金など）、タクシーの助成を受けることで移動手段を充実させる
- ◆ 夢を語ったり褒めあうことで主体性をもち、病気に負けない気持ちづくりをする
- ◆ 無理をせず、自分に合ったできることを探す
- ◆ 一人暮らし・高齢者・障がい者世帯を把握し、防災のための勉強会をして緊急時の体制づくりをする
- ◆ 救急サービスの周知、気軽に相談できる窓口をつくって、医療体制を整備する
- ◆ 日ごろからあいさつや声かけをしたり、隣近所に茶飲みに行くなどしてつながりをつくる
- ◆ 警察・消防署員と仲良くなっておくために合コンをする

## 第3部

# 元気増進対策と病気予防対策の 目標値・期待値





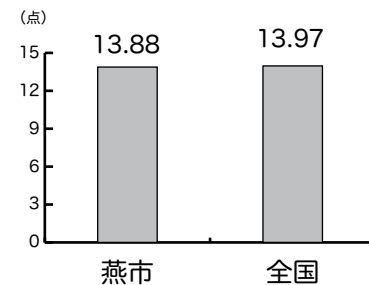
# 1 元気増進対策

20～64歳の1,342人の市民を対象にして実施した「元気生活チェック調査」(平成19年度実施)をもとに、目標値・期待値を設定しました。

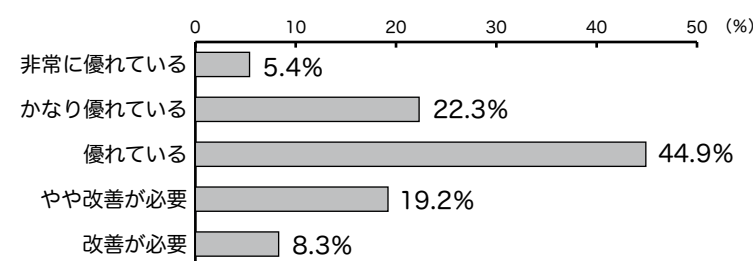
## (1) 夢・目標・生きがい

何かをやり遂げる喜びがあったり、生きがいを積極的につくる意欲が持てるなど、自分の生きる意味を持つ人は元気で長生きすると言われています。夢・目標・生きがいを創出し、毎日の生活に充実感を感じられる人が増えるよう、健康教室で意識づくりを行ったり、生涯学習等との積極的な連携を図ります。

「夢・目標・生きがい」項目の平均値比較



「夢・目標・生きがい」項目のランク評価分布



調査における「夢・目標・生きがい」項目は、改善が必要な人が27.5%で、20点満点のスコアでみると、燕市の平均値は13.88点(全国平均値13.97点)でした。

### <目標値・期待値>

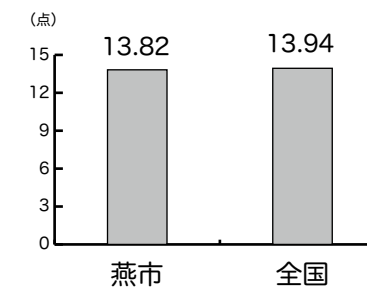
- 「夢・目標・生きがい」項目の平均値 H19 13.88点 → 13.97点以上

- ◎生きがいを感じる瞬間がある人 (H19 73.6% → 74.5%以上)
- ◎将来に夢や希望を持っている人 (H19 62.6% → 64.2%以上)
- ◎何事に対しても積極的に取り組んでいこうと思っている人 (H19 67.9% → 70.3%以上)
- ◎毎日が充実している人 (H19 68.2% → 69.2%以上)
- ◎目標や達成したいことがある人 (H19 73.7% → 75.0%以上)

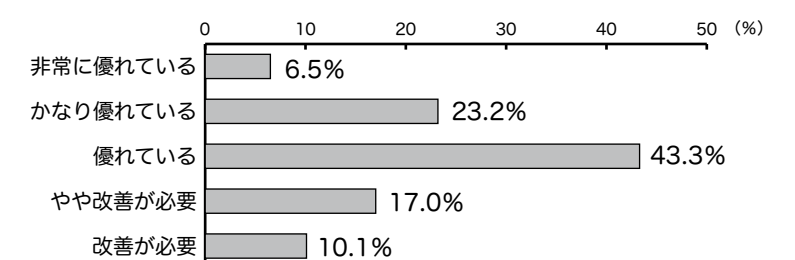
## (2) 仕事・役割・活躍

一人ひとりが、性・年齢・生活環境等に応じて活躍できる場があり、役割感を感じながら生活できるよう働きかけます。そのために、健康づくりのさまざまな場面で活躍できる場やプログラムを作り、個人の特技や技術、ボランティア精神等が活かされるよう工夫していきます。

「仕事・役割・活躍」項目の平均値比較



「仕事・役割・活躍」項目のランク評価分布



調査における「仕事・役割・活躍」項目は、改善が必要な人が27.1%で、20点満点のスコアでみると、燕市の平均値は13.82点(全国平均値13.94点)でした。

### <目標値・期待値>

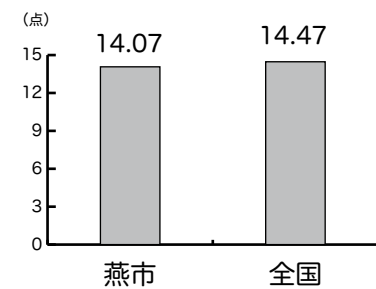
- 「仕事・役割・活躍」項目の平均値 H19 13.82点 → 13.94点以上

- ◎家庭・地域・職場での今のあなたの役割に満足している人 (H19 69.4% → 70.0%以上)
- ◎自分の能力や経験を活かすことができていると感じている人 (H19 53.0% → 53.4%以上)
- ◎自分が必要とされていると感じることがある人 (H19 81.4% → 83.0%以上)
- ◎人のために役立ったと感じることがある人 (H19 66.4% → 71.2%以上)
- ◎自分がやるべきことはちゃんとやり遂げる自信がある人 (H19 75.1% → 76.8%以上)

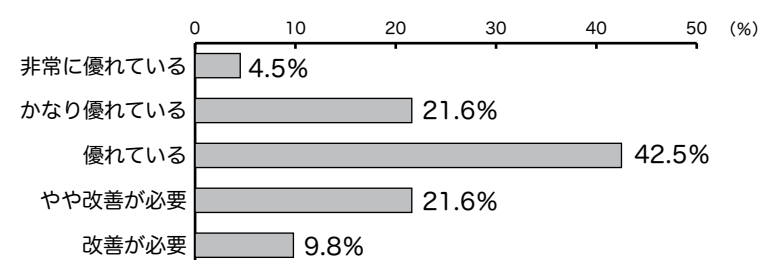
## (3) 仲間・人間関係

地域内で仲間同士が気軽に立ち寄れたり、ふれあったりできる場が増えるよう、地区組織や健康計画実践プロジェクトを通じて働きかけていきます。そして、地域内における支え合いや相互扶助の活動が活発になるようにします。

「仲間・人間関係」項目の平均値比較



「仲間・人間関係」項目のランク評価分布



調査における「仲間・人間関係」項目は、改善が必要な人が31.4%で、20点満点のスコアでみると、燕市の平均値は14.07点（全国平均値14.47点）でした。

## &lt;目標値・期待値&gt;

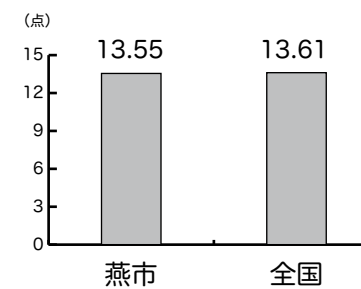
- 「仲間・人間関係」項目の平均値 H 19 14.07点 → 14.47点以上

- ◎ことあるごとに行き来する友だちや親戚がいる人 (H 19 79.9% → 83.9%以上)
- ◎人間関係でひどく困ったり、つらい思いをしたりすることがある人 (H 19 54.5% → 49.9%以下)
- ◎さびしいときなどに電話をしたり、訪ねていってお喋りができるような人がいる人 (H 19 74.6% → 76.9%以上)
- ◎心配ごとや不安があるときに親身に相談に乗ってくれる人がいる人 (H 19 77.3% → 81.1%以上)
- ◎ちょっとした手伝いを頼みたいときに、気軽に頼める人がいる人 (H 19 75.5% → 76.5%以上)

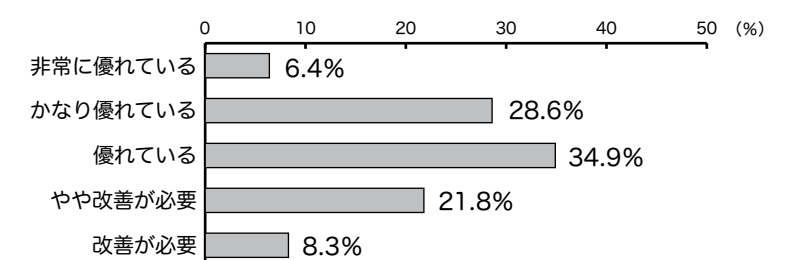
## (4) 自分らしさ

自分に対する自信や自己肯定感が持てるよう健康教室等での意識醸成を図ります。また、自己肯定感は特に幼少期における対人関係が大きく影響することから、乳幼児期・児童少年期の子どもに対して、周囲の大人が温かい支持ができる環境を整備していきます。

「自分らしさ」項目の平均値比較



「自分らしさ」項目のランク評価分布



調査における「自分らしさ」項目は、改善が必要な人が30.1%で、20点満点のスコアでみると、燕市の平均値は13.55点（全国平均値13.61点）でした。

## &lt;目標値・期待値&gt;

- 「自分らしさ」項目の平均値 H 19 13.55点 → 13.61点以上

- ◎無理をせず自然体で生活できている人 (H 19 79.2% → 80.0%以上)
- ◎人をうらやましく思っつらくなることがある人 (H 19 31.5% → 28.1%以下)
- ◎自分には良いところがたくさんあると思う人 (H 19 56.7% → 58.0%以上)
- ◎だいたいにおいて自分に満足している人 (H 19 58.2% → 61.7%以上)
- ◎仕事・家事・社会活動などにおいて、自分のやりたいことがやれていると思う人 (H 19 59.5% → 62.8%以上)

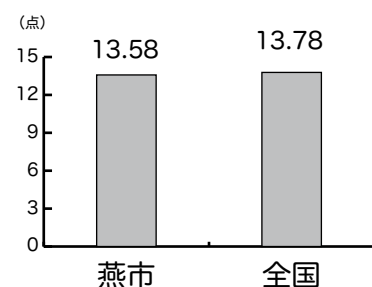
## 2 病気予防対策

20～64歳の1,500人の市民を対象にして実施した「元気生活チェック調査」(平成19年度実施)や健診結果等の衛生統計をもとに、目標値・期待値を設定しました。

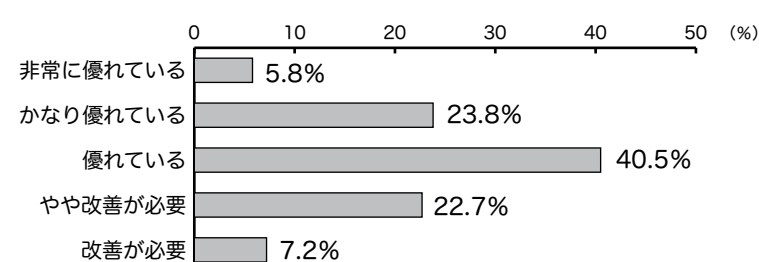
### (1) 食 事

一人ひとりの成長や年齢にあった健康志向の食生活の普及・実践につとめます。また、豊かな地元の食材を利用した食文化にふれ、食の大切さについて学ぶ「食育」に取り組んでいきます。

「食事」項目の平均値比較



「食事」項目のランク評価分布



調査における「食事」項目は、改善が必要な人が29.9%で、20点満点のスコアでみると、燕市の平均値は13.58点(全国平均値13.78点)でした。

#### <目標値・期待値>

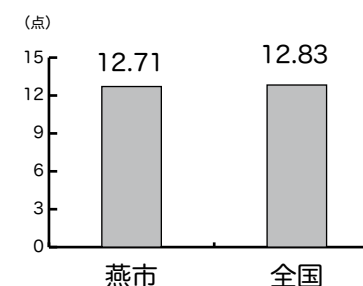
- 「食事」項目の平均値 H19 13.58点 → 13.78点以上

- ◎食事をほぼ決まった時間に3食とれている人 (H19 80.8% → 81.1%以上)
- ◎食欲があり、おいしいと思う食事ができている人 (H19 89.5% → 89.9%以上)
- ◎食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮している人 (H19 45.2% → 50.6%以上)
- ◎嗜好品(間食やアルコール)をとりすぎることがある人 (H19 56.1% → 52.8%以下)
- ◎外食や市販の惣菜に頼ってしまうことがある人 (H19 60.9% → 52.1%以下)

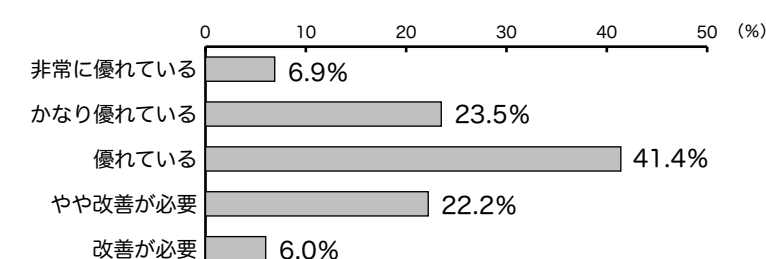
### (2) 運 動

ウォーキングやスポーツ、外出などを通して、日常的に体を動かす習慣の定着を図ることで、生活習慣病予防やストレスの発散につなげます。

「運動」項目の平均値比較



「運動」項目のランク評価分布



調査における「運動」項目は、改善が必要な人が28.2%で、20点満点のスコアでみると、燕市の平均値は12.71点(全国平均値12.83点)でした。

#### <目標値・期待値>

- 「運動」項目の平均値 H19 12.71点 → 12.83点以上

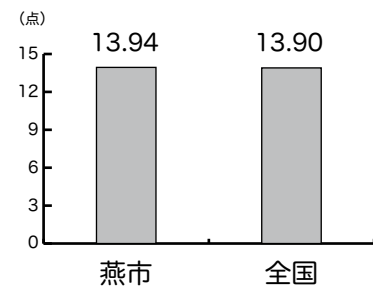
- ◎外出(買い物・散歩を含む)をよくする人 (H19 86.7% → 90.0%以上)
- ◎定期的な運動(歩く・スポーツなど)をしている人(週1回以上) (H19 40.2% → 47.5%以上)
- ◎仕事・家事などでよく体を動かす人 (H19 81.4% → 83.0%以上)
- ◎筋力や体力の衰えを感じることもある人 (H19 83.7% → 81.8%以下)
- ◎体を動かすことが億劫に感じることもある人 (H19 56.4% → 52.4%以下)



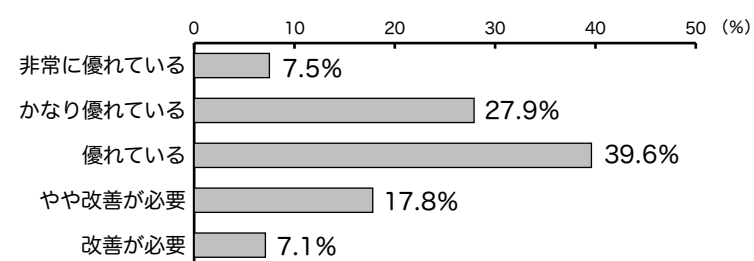
## (3) 休 養

睡眠や休養の取り方と日常の活動のバランスを保ち、心身ともくつろげる環境を確保できるようになるための知識の普及や意識づくりを行います。

「休養」項目の平均値比較



「休養」項目のランク評価分布



調査における「休養」項目は、改善が必要な人が24.9%で、20点満点のスコアでみると、燕市の平均値は13.94点（全国平均値13.90点）でした。

## &lt;目標値・期待値&gt;

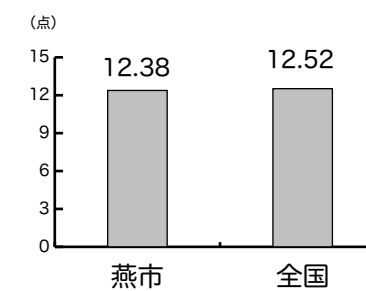
- 「休養」項目の平均値 H 19 13.94点 → 14点以上

- ◎平均睡眠時間が7時間程度、確保できている人  
(H 19 65.0% → 66.6%以上)
- ◎毎日の睡眠で、熟睡感のある人  
(H 19 71.5% → 74.2%以上)
- ◎睡眠によって疲れが十分に回復している人  
(H 19 67.8% → 69.1%以上)
- ◎ゆっくりと休養する時間が確保できている人  
(H 19 63.5% → 65.0%以上)
- ◎心身ともゆったりとくつろげる環境がある人  
(H 19 74.3% → 75.0%以上)

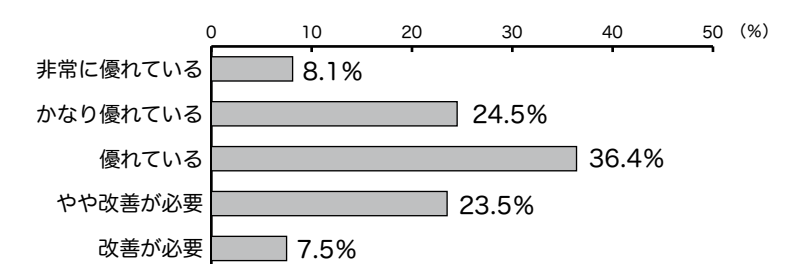
## (4) ストレス

ストレスに関する知識の普及や意識啓発を通して、上手なストレス解消法を身につけたり、自分の受け止め方を変えることによってストレスを作り出さないよう調節する力を高めていきます。

「ストレス」項目の平均値比較



「ストレス」項目のランク評価分布



調査における「ストレス」項目は、改善が必要な人が31.0%で、20点満点のスコアでみると、燕市の平均値は12.38点（全国平均値12.52点）でした。

## &lt;目標値・期待値&gt;

- 「ストレス」項目の平均値 H 19 12.38点 → 12.52点以上

- ◎最近、ストレスを感じることもある人  
(H 19 70.9% → 70.4%以下)
- ◎イライラしたり、気が沈むことがある人  
(H 19 70.1% → 67.8%以下)
- ◎人の中に出るのが億劫に感じることもある人  
(H 19 51.5% → 45.4%以下)
- ◎自分なりのストレス解消法がある人  
(H 19 73.9% → 76.2%以上)
- ◎ストレスを感じたとき気持ちの切り替えをできる人  
(H 19 64.4% → 67.8%以上)

## (5) たばこ・アルコール

未成年者の喫煙と飲酒の防止のために、たばこを吸わないことの重要性やたばこ管理の徹底、子どもへの教育など、保護者にも周知していきます。

喫煙マナーについては、非喫煙者のまわりではたばこを吸わない（分煙指導）こともすすめていきます。

## &lt;目標値・期待値&gt;

◎毎日お酒を飲む人	男 (53.3% → 43.0%以下)
	女 ( 8.3% → 6.6%以下)
◎たばこを吸う人	男 (33.7% → 27.0%以下)
	女 ( 5.7% → 4.6%以下)
◎公共の禁煙分煙宣言施設登録率	(54.5% → 60.0%以上)
◎1日に20本以上吸う人	男 (19.6% → 15.7%以下)
	女 ( 1.3% → 1.0%以下)

## (6) 歯・口の健康

乳幼児期・学童期のむし歯予防対策の推進として、正しいおやつの与え方の指導、フッ素塗布率の向上、ブラッシング指導をすすめます。

成人・高齢者の歯周病予防のため、定期的な健診及び歯石除去の必要性の周知を図ります。

## &lt;目標値・期待値&gt;

◎むし歯のない子の増加	
3歳児むし歯の本数	(1.2 本 → 1.0 本以下)
5歳児むし歯の本数	(3.38 本 → 2.7 本以下)
12歳児むし歯の本数	(0.83 本 → 0.66 本以下)
◎歯肉炎のない子の増加	
小学校児の歯肉炎有病率	(12.06% → 10.85%以下)
中学校児の歯肉炎有病率	(25.86% → 23.27%以下)
◎幼児のフッ素塗布率	(69.6% → 83.5%以上)
◎自分の歯を有する人を増やす	
60歳(55～64歳)で24本以上	( — → 75%以上)
◎現在、歯や口の状態に満足している人の割合	
40歳代	39.25% → 43.0%以上
50歳代	35.55% → 40.0%以上
◎定期的に歯科健診を受診している人の割合	
40歳代	15.89% → 20.0%以上
50歳代	3.91% → 10.0%以上
◎歯間部清掃用具を使用する人の割合	
40歳代	48.6% → 50.0%以上
50歳代	46.48% → 50.0%以上
◎進行した歯周炎(健診で4mm以上の深い歯周ポケット)を持っている人の割合	
40歳代	0.93% → 0.5%以下
50歳代	5.08% → 3.0%以下
	(H18年度 歯科健診の結果より)
◎在宅要介護者等歯科保健推進事業	
訪問歯科健診事業	24件 (H18年度実績) → 50件

## (7) 健康診断・がん検診

死亡原因の第一位は悪性新生物(がん等)です。早期発見早期治療のため、健診の受診率の向上に努めます。

また生活習慣病の早期発見及び悪化防止のため、健康教育・健康相談や訪問指導の充実を図ります。

生涯を通して活力のある生活を送るためには、子どもの頃から生活習慣を身につけることが必要で、乳幼児健診の際にも、そうした意識の向上を図っていきます。

## &lt;目標値・期待値&gt;

◎特定健診受診率	(45.5% → 65.0%以上)
◎特定保健指導受診率	( — → 45.0%以上)
◎がん検診受診率	
：胃がん検診	(61.0% → 73.2%以上)
：肺がん検診	(78.0% → 93.6%以上)
：大腸がん検診	(70.3% → 84.4%以上)
：子宮がん検診	(69.7% → 75.0%以上)
：乳がん検診	(62.8% → 75.0%以上)
◎メタボリックシンドローム予備軍の割合	
(男 9.5%/女 9.9% → 男 8.6%/女 8.9%)	
◎メタボリックシンドローム該当者の割合	
(男 16.9%/女 16.3% → 男 15.2%/女 14.7%)	
◎糖尿病予備軍の割合	
(男 11.8%/女 13.7% → 男 10.6%/女 12.3%)	
◎糖尿病有病者の割合	
(男 14.7%/女 9.4% → 男 13.2%/女 8.5%)	
◎高血圧予備軍の割合	
(男 7.0%/女 11.0% → 男 6.3%/女 9.9%)	
◎高血圧有病者の割合	
(男 50.0%/女 38.7% → 男 45.0%/女 34.2%)	
◎脂質代謝異常有病者の割合	
(男 53.7%/女 62.3% → 男 48.3%/女 56.1%)	

※予備軍・有病者については、H18年度 国保加入者の集団での基本健康診査受診者の結果より(40～74歳)

## (8) こころの健康

こころの健康づくりには、睡眠を十分とること、自分にあたりラックスの方法を身に付けることが重要で、こころの相談窓口や広報活動を通じて、予防や早期の対応を図ります。

### <目標値・期待値>

◎自殺者を減らす

(31.5 人 → 減らす)

※ H10～17 年における自殺率（人口 10 万人当たりの自殺者数）

## (9) 介護予防

高齢になっても生き生きと充実した生活を送るためには、高齢者が心身の健康づくりができること、また、家庭や地域で活躍できること、そして地域で安心して暮らせる支援体制があることです。

元気な人から介護の必要な人まで、介護予防の取り組みが連続的一貫性を持って提供できるよう、保健・医療・福祉・地域住民の連携で、住民の自主的活動の推進や支援が必要になる前からの予防対策の推進に努めます。

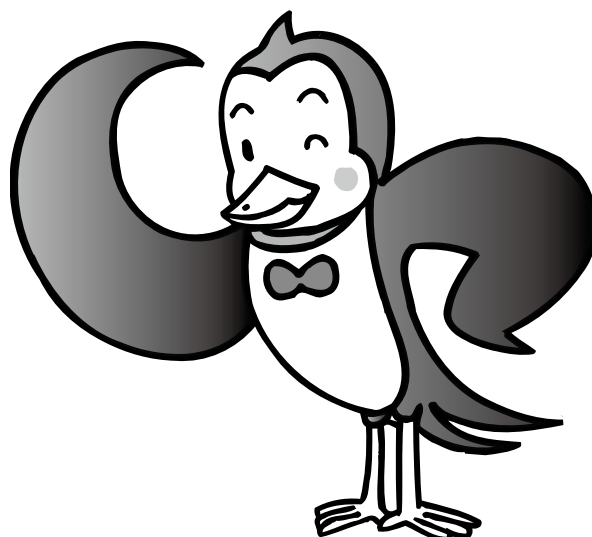
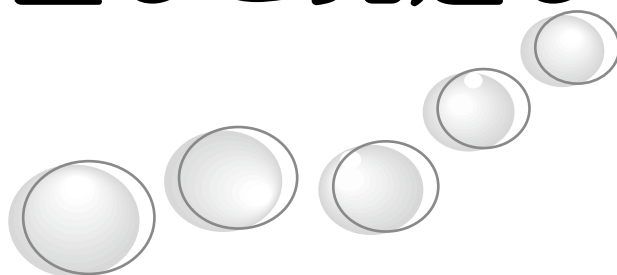
### <目標値・期待値>

◎要介護認定者で要支援 1・2 の認定上昇率

10.7% → 9.0%以下

## 第4部

# 保健事業の 見直しと見通し





事業名	妊産婦 育児支援事業
-----	------------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	不安の軽減 知識 情報の伝達 安心 安全 栄養 虐待予防
	元気増進軸	仲間づくり 分かち合い 成長 楽しむ ふれあい きずな
事業比率	病気予防軸（ 7 ）： 元気増進軸（ 3 ）	
評価・指標	母子健康手帳交付数 出生数 出生率 出生順位 低体重児数・未熟児数（率）離婚率 妊産婦訪問率 新生児訪問率 ハッピーベビークラブ参加率 各相談会参加者数（実・延） 各教室参加者数（実・延）参加者の満足度 参加者の反応	
調整事業	母子事業全般 妊産婦医療費の助成 出産育児金の支給 妊婦健診助成事業（5回）	
現状の見直し	成果・効果	○育児相談会等で母親が専門家に相談して、知識、情報を得ることにより不安の軽減、育児を安心して行うことへの手助けとなっている。 ○健診で知り合いになった参加者が相談会に誘い合って参加し、仲間の輪と和を広げたり、産前と産後の教室を続けて参加する母親がいたりする。母親と母親、母親とスタッフ 事業と事業のつながりが見えてきている。
	問題点・改善点	同じような教室でも、地区によって「元気増進軸」「病気予防軸」の比率が違っている等「地区のバラツキ」が未だ残っており、各地区の教室の共有化ができていない。二軸のバランスを考えながら、スタッフみんなが意識して、事業に取り組んでいくことが必要である。



【見直しの総括】 ※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

合併から今日までの育児支援事業は母親が育児を安心して行えることを目的に「育児不安の軽減」「参加者同士の仲間づくり」等を視点とし、相談会や教室等に取り組んできた。

その中で教室に参加したことをきっかけに仲間ができ、その仲間同士でほかの教室や関連事業に継続的に参加するなど参加者の増加や参加者同士のつながり、参加者とスタッフのつながりができていることが成果として見えてきている。

しかし、同じような教室でも地区によって「元気増進軸」「病気予防軸」のバランスの比率が違っていたり、各地区の教室の取り組みが共有できていなかったり、「地区のバラツキ」が問題として未だ残っている。

また、現在は身近に育児情報が多くあり、母親が家庭の中でも情報を簡単に手に入れられる環境になっている。その反面、核家族化が進み、家族に相談できる人がいない人が増え、情報に振りまわされてしまい不安になったり悩みを抱えたりしている母親が増えている。

そこで、今後は「母親同士の仲間づくりを支援すること」はもちろんのこと、「仲間や地域とのつながりの中から問題を解決する力を引き出し、お互いの育児力を高め合う関係を作ること」、「情報に振りまわされない自立した親子を育てること」を3地区の共通の目的とし事業に取り組む必要がある。

例えば、現在実施している2か月児育児相談会を充実させる。この時期は、母親が育児に悩み・心配を抱え始め、専門家の意見や相談のできるママ友達等を求め始める頃であり、上記の目的を達成するための重要な取り組みである。

そのためにスタッフ間のコミュニケーションを図り3地区の取り組みにおける「元気増進軸」「病気予防軸」のバランスを整理し、意識を共有する。そして燕で子育てをして良かったと思える親子が増えることを目指して事業を行っていきたい。

今後の計画

キーワード	病気予防軸	不安（身体面・生活面・情緒面・社会面）の軽減 知識 情報の伝達 安心 安全 栄養 虐待予防
	元気増進軸	自信 楽しさ 仲間づくり 分かち合い（気持ちの共有） つながり 成長 ふれあい きずな
事業比率	病気予防軸（ 2 ）： 元気増進軸（ 8 ）	
評価・指標	母子健康手帳交付数 出生数 出生率 出生順位 妊産婦訪問率 新生児訪問率 離婚率 虐待数 ハッピーベビークラブ参加率 各相談会参加者数（実・延） 各教室参加者数（実・延） 育児力アップシート 育児を楽しんでいる割合 子育て応援者数 子育て応援の場の数	
調整事業	母子事業全般 保健推進委員 プロジェクトチーム 乳幼児事業 健康づくり事業 地区組織育成事業 子育て支援課（こんにちは赤ちゃん事業）	
行動計画	短期	○スタッフの意識を共有するために、事業のつながりを意識しながら2か月児育児相談会を見直し、実施する。 ○親の育児力をふりかえり、高めるきっかけとなるよう育児力アップシートを利用する。 ○親の育児力を高めるため、元気増進軸を意識した「育児力アップ教室」を企画し、試行する
	中期	○親がこれまでの育児をふりかえり、これからの夢をふくらませることのできる場所となるように各事業の二軸の比率バランスを整理し、意識して取り組む。 ○「育児力アップ教室」を実施する。 ○地域の子育てを応援したい人たちの気持ちを維持・向上させ、その人たちと目的を共有するとともに、親が地域の応援を受け入れることができるような気持ちづくりをする。
	長期	○地域の人たちが身近な育児の相談相手や共に子どもの夢を語れるような人に成長できるように人、場づくりをする。

\*育児力：「子育て 親育ち 地域育ち」子育てに対して受け身でなく、親自身が選択・決断する能力。子どもの将来を考えながら、その人らしく育児に信念を持って取り組んでいく力。親として子どもを育てる力 家庭で子どもを育てる力 地域が当事者として子どもを育てる力。

\*自分力：その人が持っている自分の考えを伝える力、人とコミュニケーションを持ち調和していく力、自分で問題・課題を乗り越えていく力など。



事業名	乳幼児健診事業
-----	---------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	疾病の早期発見、発育発達確認、適切な知識伝達・指導、育児不安、虐待予防
	元気増進軸	成長の喜び、安心、自信、認める、分かち合い、自己肯定感、育児の楽しさ、親子のふれあい、遊び、出会い、母同士の交流
事業比率	病気予防軸（燕5 吉田7 分水4）： 元気増進軸（燕5 吉田3 分水6）	
評価・指標	健診受診率、精密検査受診率、有所見率、やせ・肥満の数、健診からの虐待発見数、生活リズム	
調整事業	医師会、保健推進委員、ブックスタート事業、子育て支援課（保育園）、学校教育課（幼稚園）	
現状の見直し	成果・効果	○健診受診率が9割強と高くすべての親子に出会えるので、適切な時期に発育発達確認ができたり、疾病の早期発見につながっている。 ○健診を機に今後も発達確認が必要となった児については、訪問や教室、相談など、継続的な関わりができています。 ○虐待の視点を持った面接やカンファレンスを通して、虐待の早期発見・予防になっている。 ○各健診の対象者は同じ月齢なので、仲間づくりのきっかけになっている。 ○育児についての問診項目を設定したことで育児についての思いを養育者と共有できている。
	問題点・改善点	○元気が増進するような健診にしたいという思いはあっても、3地区の事業比率にバラつきがあり、共有されていない。また、実際は病気予防軸に偏った健診運営となりがちである。 ○アンケートは面接時に使用するだけで、データとしての分析をしておらず、燕市全体の育児の傾向をデータとしてつかんでいない。 ○保健分野で行う母子事業とのつながりはあるが、関係事業・機関との広がりやつながりを意識して事業を実施する手法が十分でないため、市全体の育児支援体制における健診事業としてとらえ方が弱い。



【見直しの総括】 ※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

<p>乳幼児健診は、疾病の早期発見や発育発達確認、虐待予防の他、養育者が安心して子どもを育てられることを目的に実施している。健診は効率よく運営し、毎回カンファレンスを設けている。結果、乳幼児健診の受診率は9割強と高く、対象者のほぼ全員が受けているので、適切な時期に発育発達が確認できたり、疾病の早期発見につながっている。また、グレーゾーンの子どもたちについてはカンファレンスで今後のフォロー方法を検討し、継続的に関わっている。そして、アンケートに「育児の楽しさ・大変さ」の項目を取り入れたことで、養育者の育児についての思い・考えを認めるような関わりができるようになってきて、従来の健診に加え、育児支援の場としての機能も果たしてきていると考える。</p> <p>しかし、元気が増進するような健診にしたいという思いはあっても、3地区の事業比率にバラつきがあることや、実際の健診は病気予防軸に偏った運営になりがちで、スタッフの思いと実際とにズレがある。</p> <p>そこで、今後は、今までの視点に加え、「つながり」を意識した健診を実施していきたい。成長発達の節目の時期である「健診」を機に育児について振り返られるようにアンケートを見直し、それに回答した養育者が健診会場でも自分の育児を見つめ、深めることができるような健診の運営方法も検討する。また、すべての親子に出会えるからこそ、このアンケートを燕市全体の育児の傾向をつかむためにも活用し、そのデータを資料として育児支援事業との連動を図りたい。</p> <p>健診に来ることで養育者は新しい出会いや喜び、気づきを得て、夢を持って育児に取り組める気持ちになれるような事業展開をしていきたい。</p>
---

今後の計画

キーワード	病気予防軸	異常・疾病の早期発見、発育発達確認、育児不安、知識の伝達、虐待予防
	元気増進軸	つながり、成長の喜び、親子のふれあい、出会い、安心、気づき
事業比率	病気予防軸（ 3 ）： 元気増進軸（ 7 ）	
評価・指標	健診受診率、精密検査受診率、「育児力アップシート」の回答率、育児力が上がる	
調整事業	医師会、子育て支援課（保育園・子育て支援センター）、学校教育課（幼稚園） 妊産婦・育児支援事業、プロジェクトチーム	
行動計画	短期	○下記の①～⑥を達成するために「育児力アップシート」（アンケート）をプロジェクトチームと共に作成し、実施する ①スタッフが思い（健診の事業比率、育児支援等）を共有するために ②幅広い視点から育児について考えるために ③プロジェクトメンバーがのちに地域での「子育て応援者」として活躍するために ④養育者が育児について振り返り、気持ちを高めるきっかけとなるために ⑤燕市全体の育児の傾向を把握をするために ⑥元気軸を増進するような健診の運営について検討し、実施するために ○育児力アップシートだけでは計り知れない、養育者の気持ちがぐくみ取れるスタッフの面接技術の向上のために、健診後のカンファレンスを企画運営していきます。
	中期	○燕市全体の育児の傾向をつかむために「育児力アップシート」のデータを分析し、燕市としての期待値・目標値を設定する ○養育者の育児力をアップさせるために、アンケートのデータ分析からみえた各健診の対象者の現状をふまえ、健診について検討し実施する ○地域とのつながりも感じられるような健診にするために、子育てを応援したい人たちや子育て支援グループと共に健診について検討する
	長期	○今までの健診に加え、養育者が地域のつながりも感じながら育児力がアップできるように子育て応援者も参加できるような健診を実施する ○健診と育児支援事業との広がりやつながりを強めるために、データ分析からみえた燕市全体の育児の傾向を関係事業・機関に提供し、ともに検討する

グ レー ゾ ー ン：障がいには該当しないが、運動や精神発達面でやや遅れがあり、継続的に確認や指導が必要な状況

育児力アップシート：記入することで、客観的に育児力を振り返えられるようなアンケートシート（これから作成します）

プロジェクトチーム：育児をスタッフとともに支援してくれる市民の集まり（これから育成します）

事業名	健康づくり事業
-----	---------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	データ改善、症状緩和、自分にあった運動の継続
	元気増進軸	わかちあい、ふれあい、気づく、自信、目標、仲間、プラス思考、主体性、自分を知る、夢、希望、生き生き、楽しむ
事業比率	病気予防軸（ 燕3 吉田6 分水5 ）： 元気増進軸（ 燕7 吉田4 分水5 ）	
評価・指標	運動が定着している人が増える。症状緩和した人の割合。 継続グループへの参加の割合。教室運営参画者の割合。新規継続参加者の増加。 教室をとおして元気が増えた人の割合。	
調整事業	各種健康相談・教室、スポーツ振興課や社会教育課の事業との調整すみわけ、 地区組織人材育成事業との調整	
現状の見直し	成果・効果	教室に参加したことで、症状が改善した人や元気度が高まった人が増え、教室修了者の中から運動の継続をめざした自主グループがいくつかできた。 また、一つの事業をきっかけに、つながりのある事業へも参加する人や、口コミによる参加が増え、参加者の主体性が高まってきている。
	問題点・改善点	さまざまな健康づくり事業に継続して参加する人が多く、関心の高さがあるものの、参加者の固定化や年代の広がりが少ない傾向がある。また、市民の中から教室の企画運営への意欲が出てきた人もいたが、参画という形にまでは至らなかった。今後は市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいけるために、まずスタッフ間で二軸の比率を意識し共有していくことが必要である。



【見直しの総括】※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

<p>合併以来、健康づくり事業の中には、元気増進軸に視点を置いて取り組んできたものと、病気予防軸に視点を置いて実施してきたものとが混在していた。前者は「自分自身を振り返る」「仲間との分かち合い」に視点を置き、一人ひとりが自分の元気に気づき、さらに高めることで市民の健康をめざし、教室・講座を実施してきた。後者は「運動の継続」「症状の緩和」などに視点を置き生活習慣を改善することを目的に取り組んできた。</p> <p>その結果、元気増進軸に視点を置いて取り組んだ教室では、症状が緩和した人だけでなく、元気度が高まった人が増え、そういった人が仲間同士誘い合い、他事業にも参加するようになっている。このようなことから、「健康への意識が高まった人が増えてきている」「健康に対する意識が周りに広がってきた」「実践につながる人が増えた」という成果が見られている。さらに教室に参加するだけの立場から一歩ふみだし、教室の企画運営に参画したい気持ちが芽生えた人が出てきている。</p> <p>反面、元気増進軸に視点を置いた教室では参加者の世代に広がりが少ないことが課題として見えてきた。また、病気予防軸に視点を置いた教室からは、運動の継続をめざした自主グループもできたが、メンバーやグループが固定化し、人や事業のつながりが薄い現状があるため、事業が活性化されにくくなっている。</p> <p>そこで今後は、市民一人ひとりが自分の元気を増やすことが、健康につながっていることに気づき、主体的に健康づくりに取り組んでいけることを3地区の目標とし、「分かち合い」「つながり」といった多様な市民の相互作用を大切に事業を実施していく。</p> <p>そのためにスタッフ間で目的目標を共有し、元気増進軸、病気予防軸のバランスを同じ意識のもとで取り組んでいく。そして、市民一人ひとりが自分らしく生き生きとした人生を送ることを目指して事業を行っていきたい。</p>
---

今後の計画

キーワード	病気予防軸	体験、知識
	元気増進軸	チャレンジ、わかちあい、つながり、主体性、活躍
事業比率	病気予防軸（ 1 ）： 元気増進軸（ 9 ）	
評価・指標	新たな切り口の事業が増える、教室参加者（新規）が増える 元気生活チェック表で元気が上がった人が増える 事業の参加者の中から参画者（元気仕掛け人）が育つ	
調整事業	・地区組織人材育成事業・人材育成事業・市民委員会のプロジェクトチーム ・介護予防事業・子育て支援事業	
行動計画	短期 （1～2年）	○事業への参加者の幅を広げるために、新しい切り口の事業をモデル的に実施する。 ○市民一人ひとりが自分の元気度を上げることが健康につながっていることに気づくために、病気予防軸と元気増進軸のバランスをスタッフ間で共有して事業を実施する。 ○市民が自分の元気度を振り返り、高めるために、元気生活チェック表のアレンジ版を作成し実施する。
	中期 （3～4年）	○市民の自信や意欲を維持向上していくために、人や事業のつながりを意識して、さまざまな切り口の事業をさらに増やす。 ○市民の元気がさらに高まるために、スタッフが事業の企画運営能力を高めていく。
	長期 （5～6年）	○地域でより元気を広げるために、市民とともに事業を展開していく。



事業名	各種健（検）診事業
-----	-----------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	早期発見 早期治療 知識伝達 動機づけ 啓発普及
	元気増進軸	意欲 自信 ふれあい きっかけ 出会い 関心 発信
事業比率	病気予防軸（ 7 ）： 元気増進軸（ 3 ）	
評価・指標	受診率、有所見者率、精検受診率、診療依頼書返還率、結果説明会参加者数、健康相談参加者数、健（検）診がスムーズに実施されているか	
調整事業	健康教室 健康相談 家庭訪問 機能訓練 医師会との連携 地区組織との連携 介護予防事業	
現状の見直し	成果・効果	啓発の効果として「健（検）診は毎年受けるもの」という意識が定着し、繰り返し受診する人の割合が増えた。また、合併したことで健（検）診を受ける機会が増え、当日の流れもスムーズになってきている。また、健（検）診を受け保健師・栄養士等と健診結果を確認したり、話をするにより自分の生活を振り返るきっかけになっている。
	問題点・改善点	今までは、異常の早期発見・早期治療や生活習慣を改善させるような指導が中心であったため、「指摘される」という思いを与え「健診時だけ気をつけていればよい」という人が多かった。また、健診当日は、受診者をスムーズに流すことを意識するあまり対応が事務的になりがちだったりして健（検）診を受けさせることが目的になってしまっていた。 しかし、これからはスタッフが「もっと健康になろう」という市民の気持ちを高めるような関わり方をし、次年度の健（検）診受診につなげて行く必要がある。



【見直しの総括】 ※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

今までの健（検）診は、早期発見や生活習慣改善の動機づけの視点を大切にし、受診率の向上をめざし、スムーズな運営方法の工夫や、受診しやすい体制づくりに努めてきた。その結果、繰り返し受診する人の割合が増加するなどの成果もみられた。 一方、受診することのみが本人の目的になってしまい、「もっと健康になろう」という気持ちづくりにつながらなかった。 しかし、特に健診は保健事業の入り口でもあり、大勢の市民とふれあえる最大のチャンスでもある。そこで、今後は「健康への自信」や「健康になろうという意欲」を引き出せるように、他の事業とのつながりを意識しつつ、生活を振り返ったり、気持ちを分かち合ったり出来る場を増やし、健康確認のみでなく、1年間の健康を喜びあえるような健（検）診を目指したい。
---

今後の計画

キーワード	病気予防軸	早期発見 早期治療 知識伝達 動機づけ 啓発普及
	元気増進軸	楽しみ 喜び 分かち合い 健康への自信 健康になろうという意欲 振り返り 気づき つながり
事業比率	病気予防軸（ 4 ）： 元気増進軸（ 6 ）	
評価・指標	・各種健（検）診の受診者が増える ・「自慢カード」に記入できる人が増える ・「私の自慢コーナー」に立ち寄る人が増える	
調整事業	地区組織・市民委員会プロジェクトチームとの連携 関係機関との連携（医師会、病院、国保係、事業所、保健所） 各種教室・相談事業、健康づくり事業、介護予防事業	
行動計画	短期	○スタッフが「健診で住民をより元気にしていく」という気持ちを共有するために、病気予防軸に偏った指導にならないような健診の運営について検討する。 ○受診することで健康への自信につながるように、「畑仕事が続けられた」「趣味の山登りに行けた」「新しいことに挑戦した」など、本人の生きがいや役割に対して1年間頑張ってきたことを自慢できるカードを作成し、健診当日の保健指導で活用する。
	中期	○「もっと健康になろうという意欲」を引き出すため、地区組織・プロジェクトチームのメンバーと気持ちを共有しながら、いろいろな人と気持ちを分かち合えるような「自慢カード」の活用方法を検討する。また、より元気になるような会話が出来る「私の自慢コーナー」を企画し、各地区1会場で実施し広げていく。
	長期	○「健診に行くのが楽しみ」という気持ちづくりのために、他の事業とのつながりを意識しながら、地区組織・プロジェクトチームと協力し、「自慢カード」を活用した健診の事前PRと健診の全日程での「私の自慢コーナー」を実施する。

事業名	各種健康相談・教室事業
-----	-------------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	知識、自己決定、気づき、客観的データ、早期発見、動機付け
	元気増進軸	実感、はりあい、分かち合い、自分らしさ、仲間
事業比率	病気予防軸（ 燕4 吉田8 分水5 ）： 元気増進軸（ 燕6 吉田2 分水5 ）	
評価・指標	参加者数、継続参加率、参加者の反応、気持ちの変化、要医療者の受診率	
調整事業	医療機関、国保との連携、自治会長との連絡・調整	
現状の見直し	成果・効果	今までの生活を振り返り、生活習慣を見直すことでデータ改善している人がある。その効果の背景には、専門家による指導だけでなく教室の仲間同士による分かち合いが相乗効果をもたらしている。
	問題点・改善点	○3地区で同じような教室を実施していても、病気予防軸、元気増進軸の比率バランスやプログラム運営、健診終了後のフォロー体制に違いがある。 ○教室が終了すると意欲や人とのつながりが途切れがちになっている。 ○教室・相談会への参加者が関心のある人の参加にとどまっており、また若年層の参加が少ない。健診結果を生活習慣の振り返りに活かすために、より多くの人が教室・相談会に参加できるような工夫が必要である。



【見直しの総括】 ※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

各種健康相談・教室は、「動機づけ」「気づき」「仲間」などの視点を大切にし、参加者がこれまでの生活習慣を振り返り、改善することを目的に説明会や教室などに取り組んできた。その中で、データの改善、仲間との分かち合いや生活の変化が見られるなどの成果もみられた。一方、3地区で同じような教室を実施していても、病気予防軸、元気増進軸の比率バランスやプログラム運営、健診後のフォロー体制に違いがあり、教室、相談会への参加者が関心のある人の参加にとどまっているという課題もある。そこで、今後は『継続』『つながり』の視点を大切にし、健診後のフォロー体制づくりを強化することで、健康相談・教室の参加を入り口に、市民が分かちあい、高めあう事業展開を目指していきたい。

今後の計画

キーワード	病気予防軸	知識、体験、客観的データ
	元気増進軸	継続、つながり、わかちあい、自己決定、自分らしさ、実感
事業比率	病気予防軸（ 3 ）： 元気増進軸（ 7 ）	
評価・指標	客観的データの改善、継続参加率の増加、意識・態度・行動の変化、若い人（64歳未満）の参加者割合の増加	
調整事業	糖尿病検診、健康診査、健康づくり事業、国保の保健事業	
行動計画	短期	○3地区共通の健康診査後のフォロー体制づくりのため、事業のフローチャートの作成を行う。また、教室・相談会のモデルプログラムを企画し、実施する（糖尿病教室・特定健康診査・保健指導）
	中期	○事業のフローチャートやモデルプログラムを見直し、再検討する。 ○3地区共通の健康診査後のフォロー体制づくりのため、モデルプログラムを生かした教室・相談会（糖尿病教室・特定健康診査・保健指導以外）のプログラムを企画・実施する。 ○教室・相談会参加者の意欲の継続のために、他の保健事業やプロジェクトチームとのつながりができることを意識して取り組む。
	長期	○教室卒業生や健康づくり事業の中で意欲が育った人たちと共に教室を企画運営する。

特定健康診査・保健指導

平成20年4月から、40歳から74歳の医療保険加入者（被扶養者を含む）を対象に、糖尿病等生活習慣病の有病者等の減少を目的とした健診・保健指導を実施することが、医療保険の運営主体である保険者に対して法律で義務づけられました。



事業名	介護予防事業
-----	--------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	ADL・IADLの自立、身体機能維持・改善、再発・悪化防止、自己管理（持病、食事、運動、健診データ）病気の受容、知識情報伝達、体験、各人のリスクに合わせた介護予防
	元気増進軸	QOL向上、生きがい、仲間、ふれあい、前向き、社会交流、つながり役割、活躍、挑戦、主体性、安心、自信、楽しみ、目標を持って取り組む 自分らしさを発揮できる
事業比率	病気予防軸（ 燕3.5 吉田3 分水6 ）： 元気増進軸（ 燕6.5 吉田7 分水4 ）	
評価・指標	参加者数、参加率、アンケート、介護保険を利用しない年月、自己満足感生活行動の変化、MMS点数、体力測定、心理社会面チェック、自己目標達成度	
調整事業	3地区保健センター事業、福祉課（特定高齢者健康教室）、地域包括支援センター、医療機関、保健所、脳卒中連絡システム、スポーツバイキング（NPO）、ビジョンよした	
現状の見直し	成果・効果	元気増進の視点では、仲間づくりや生活のはり、自己肯定感が生まれ、意欲的、前向きになるなど意識の変化が見られる。病気予防の視点において身体機能の維持改善、QOLや体力の向上、体重・体脂肪の減少などの成果が見られた。教室出席者が自分に自信が持て、他の教室への参加につながる人もいる。教室に参加することで医療や療養面の情報交換、入手の場になっている。
	問題点・改善点	介護予防事業が福祉や介護など多種の分野で取り組まれているため、情報の共有、調整事業間での整理が不十分であり、各教室の目的や対象、評価、参加者ニーズや内容の重複も生まれている。教室終了後の受け皿が少ないため、生活の中で継続していくことが難しい。参加希望があっても会場によっては、送迎がないと参加しにくい人もいる。参加者の主体性を引き出す運営法を実践するスタッフの意識づくりが必要である。事業運営のボランティア育成とボランティアの役割の位置づけの明確化が必要である。



【見直しの総括】 ※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

<p>介護予防事業は、身体機能維持・改善という病気予防の視点にも重点をおいて要介護状態への移行を遅らせ、QOL向上を目指し体操の方法、病気管理など知識の伝達や、病気の受容、社会交流活動に取り組んできた。その結果、病気予防の視点では、生活の質の低下があまり見られず、体力の向上、体重・体脂肪の減少などの成果が見られた。元気増進の視点では、仲間づくり、生活のはりが出て、意欲的・前向きになるなど意識の変化が見られた。</p> <p>一方、高齢化が益々進む中、介護予防が保健分野だけでなく福祉や介護保険など多種の分野で取り組まれているが、情報の共有が不十分であるため、対象や内容の重複も生まれている。そこで、市全体の高齢者事業の情報収集をすることで、他分野の取組みを理解しておく必要がある。</p> <p>また新たな課題としては、事業参加者が教室終了後のモチベーションを持続できる場や自分らしく活躍できる場が少ない、事業が行政主導で実施されることが多く、参加者の主体性や良さを引き出すスタッフの意識と働きかけが不十分ことが挙げられる。</p> <p>そこで今後の保健事業としては、要介護状態でなく、病気や加齢というリスクを持っている人達を対象とし、「自分らしさ・自信・主体性・活躍」という元気増進の視点に留意し、参加者も含めた参加参画型の介護予防事業を進めていく人材育成に取り組むことが重要である。その結果地域力が活性化されいつまでもその人らしく活躍できる人が増えることを目指していきたい。</p>
--

今後の計画

キーワード	病気予防軸	心身機能の維持・改善、再発・悪化予防、自己管理
	元気増進軸	自分らしさ、自信、主体性、活躍
事業比率	病気予防軸（ 2 ）： 元気増進軸（ 8 ）	
評価・指標	体力測定結果の維持・向上、元気度調査票のスコアの上昇 介護保険サービス利用者数の抑制、プロジェクトチーム参加者数の増加 市民参加参画型の教室や場の増加	
調整事業	3地区保健センター事業、福祉課（特定高齢者・老人センター）、社会教育課（公民館） スポーツ振興課（体育館）、社会福祉協議会（サロン）、地域包括支援センター、 保健所、健康増進計画市民委員プロジェクトメンバー	
行動計画	短期	○市全体の高齢者事業を共有することで、介護予防における元気増進メニュー一覧表の作成につなげる ○個人の良さや能力を引き出し元気増進事業を展開させていくために、元気度調査票を作成する ○市民参加参画型で元気増進につながる介護予防事業を実施していくために、健康増進計画市民委員メンバー、参加者と担当課でプロジェクトチームを発足させる
	中期	○元気増進メニュー一覧表を作成し市民へPRすることで、市民が自分らしさを発揮できる居場所を主体的に選択できるようになる ○市民参加参画型の介護予防事業をモデル的に実施することで、プロジェクトメンバーの自信が深まり、主体性が高まる
	長期	○元気増進メニューを地域にもひろげることで、その人らしく活躍できる人が増える

特定高齢者：生活機能が低下していて、介護が必要となる恐れのある65歳以上の虚弱な高齢者をいいます。

ADL：日常生活動作（Activities of Daily Living）の略で、日常の基本かつ具体的な活動を指します（歩行、食事、排泄、入浴、衣服着脱、整容など）。

IADL：手段的日常生活動作（Instrumental Activity of Daily Living）の略で、ADLを基本にした日常生活上の複雑な動作のこと（掃除、洗濯、買い物、調理、金銭管理など）。

QOL：クオリティ・オブ・ライフ（Quality of Life）の略で、一般に人の生活の質、すなわちある人がどれだけ人間らしい望み通りの生活を送ることが出来ているかを計るための尺度。

MMS：（ミニ・メンタル・ステイツ） 米国で開発された検査法で主として大脳後半部の機能を調べるテスト。正常値は24点以上とされています。



事業名	地区組織人材育成事業
-----	------------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	知識の伝達 学習 体験 生活習慣病予防 介護予防 一次予防 食育
	元気増進軸	ふれあい つながり 仲間 自信 主体性
事業比率	病気予防軸（ 燕2 吉田5 分水5 ）： 元気増進軸（ 燕8 吉田5 分水5 ）	
評価・指標	意識：研修会参加者数の増加 協力から自主企画への参加者の増加（1割） 活動：食推自主活動の増加（活動集計より） 地区活動の増加 プロジェクトチームの増加（2倍 2→4）	
調整事業	他の地域事業やまちづくり推進協議会事業との調整（地域での位置付けの明確化と協働を図るためのコーディネートが必要）。食育事業との調整。	
現状の見直し	成果・効果	意識：義務感からやりがいに変化している人の増加が見られる。 協力者という役割意識から参画意識へと変化が見られる。 活動：新規の地区活動が定着してきている。 地区活動が増加し広がりが見られる。 プロジェクトチームの増加（2→3）
	問題点・改善点	○3地区の「病気予防軸」「元気増進軸」のバランスにバラつきがあるため、元気増やしの意識が組織全体に広がらない。 3地区で一緒に組織全体の元気増やしの意識づくりに取り組んでいくことが必要である。 ○役割意識の人が多く、主体的活動に結び付かないため地域を意識した参画の意識づくり、新たな参画者への広がりが必要である。 ○地区活動が固定化しており、「元気増進軸」を意識した内容が少ない。



【見直しの総括】 ※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

<p>合併してからの地区組織活動は、「委員自身が元気になる」「組織全体の意識の一体化」「主体的な活動」等を意識しながら、地域の元気増やしを目的に取り組んできた。</p> <p>その結果、一部では、少しずつ義務感からやりがいを感じている人が増え、参画意識も育ち、地域の活動につながってきている。</p> <p>しかし、現状をみると、3地区の「病気予防軸」「元気増進軸」のバランスにばらつきがあったため、元気増やしの意識が組織全体に広がらず意識の一体化につながらなかった。また、委員の意識を、「後向き・役割意識・主体的」という構成で考えると、役割意識を持った人が多くを占め、主体的な人たちはまだまだ少ない状況にある。今までは「後向き・役割意識」の人に焦点を合わせた事業展開をしていたため、主体的意識を持って活躍する人がなかなか育たなかった。</p> <p>今後は、3地区と一緒に「元気増進軸」を意識した事業を展開する。さらに①総会や研修会を通してまずは委員自身が元気になる ②プロジェクトなど主体的な活躍を通して広がりのある地区活動につなげ、委員・地域の元気を増やす、という2つのねらいで事業を展開していく。そして新たな参画者を増やししながら、元気な市民を増やす・地域の元気を増やすための活動に結び付け定着させていく。</p>
---

今後の計画

キーワード	病気予防軸	知識 体験
	元気増進軸	分かち合い 主体性 活躍 広がり
事業比率	病気予防軸（ 1 ）： 元気増進軸（ 9 ）	
評価・指標	主体的に活動するプロジェクトが3地区に1つずつできる 委員になった人が元気になる ⇒委員に元気チェック調査票（健康づくり事業で作ったものを活用）を実施し、ポイントがあがる	
調整事業	自治会 まちづくり協議会 市民委員会からのプロジェクト 健康づくり事業	
行動計画	短期 （1～2年）	○委員が自信をつけ活躍するために、市民委員会とともにプロジェクトをつくり実施する ○まずは委員自身が元気になるために、元気増進軸を意識した総会・研修会を実施する
	中期 （3～4年）	新たな委員を入れた地域の活動につなげるために、元気増進軸を意識したモデルプロジェクトを立ち上げ、地域で実践する
	長期 （5～6年）	委員の意欲が継続し、主体的な地域での活動が定着するために、「やる気アップ講座」を実施する

事業名	食育事業
-----	------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	栄養バランス・生活リズム・調理体験・親の健康意識
	元気増進軸	好奇心・食への興味・楽しむ・（作物や料理を）作るよろこび・人とのつながり・ふれあい
事業比率	病気予防軸（ 燕3 吉田・分水4 ）： 元気増進軸（ 燕7 吉田・分水6 ）	
評価・指標	料理教室・健康講座への参加者数・リピーター数・満足度（表情や感想）・地域での受け入れや理解度、評判・スタッフ（食推など）の意識（手帳の活動状況）	
調整事業	母子健診・相談事業 各種健康相談・教室 食生活改善推進委員等の地区活動 児童館・小学校行事 地区サロン	
現状の見直し	成果・効果	受診率が高い母子健診での指導で早期からのむし歯予防・バランス食など栄養面への関心が高まり、病気予防に効果が上がった。 各種相談会・教室・食生活改善推進委員等による地区活動を通じ、成人・母子に対し手作りの良さや健康料理の普及伝達を行い、好評を得ている。
	問題点・改善点	今までの食育事業は、どちらかといえば、栄養中心の病気予防の視点で行っており、広い視点での取り組みではなかった。 地域や各教室において、関心のある者の参加にとどまり、新規参加が増えにくい現状があった。 地域での食育活動は、食生活改善推進委員を中心に行っているが、単独の組織だけでは活動の幅に限界がある。 食環境が多様化し、離乳食の段階から、市販品の利用が目立ち、手作りの場面が減少している。 近年の核家族の増加や地域のつながり・人間関係の希薄さから、食文化の伝承なども難しくなっている。 食に関わる関係機関は多いが、連携があまりないことから、他分野での食育活動の情報の共有がなされていない。



【見直しの総括】 ※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

<p>今まで保健分野での食育事業は、病気予防の視点を大切にし、栄養や食事のバランスを取れるよう、栄養面での知識の伝達に取り組んできた。その結果、早期からのむし歯予防や、バランス食の栄養面での関心が高まったり、手作りの良さや健康料理の普及伝達がなされた。</p> <p>一方、食品の相次ぐ偽造事件や輸入食品の問題などで、安全な食を求める意識の高まりや、地域の人間関係の希薄さ、食環境の多様化している現状から、「作る・選ぶ・買う・調理する・食べる」という一連の流れの中で、食への興味関心を高めていくことが必要となっている。</p> <p>そこで、今後は、総合的な地域ぐるみの食育推進の視野を持ち、地産地消・食文化伝達・手作りのよさ、人とのふれあいを強化することで、食をとおして、心と身体が豊かになるよう目指していきたい。</p>
--

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みを指します。

今後の計画

キーワード	病気予防軸	食の安全・手作り・地産地消（食を育む）食材・食品の生産や流通に関して
	元気増進軸	食の安心・体験・ふれあい・懐かしさ・食文化伝達（食で育む）心を育む、人と人とのつながり
事業比率	病気予防軸（ 2 ）： 元気増進軸（ 8 ）	
評価・指標	母子事業でのおやつ内容の回答・調理体験の実習生増加・調理実習参加者のアンケート回答・市民食育グループの人数増加	
調整事業	母子健診・相談事業、成人事業・保育園・幼稚園・小学校・農政課・JA・北陸農政局・各地区組織（食推・保推）・地域団体	
行動計画	短期（1～2年）	○スタッフが共通した食育の視点を持ち、事業を展開できるように、離乳食相談会を3地区合同開催にし、各事業における食育の視点を整理する。 ○手作り・食文化・地産地消の良さを伝えていくために、まずは母子事業で「おやつにおにぎり」を推進する。 ○地域ぐるみの食育推進のため、市民による食育実践プロジェクトのメンバーを募集し、食育についての共通認識、今後の活動について話し合う。 ○横の連携づくりのために、食の各関係機関や団体と食育推進会議を開催し、情報の共有化と、今後の取り組みについて話し合う。
	中期（3～4年）	○幅広い年代に食育の関心を持ってもらうため、食育イメージキャラクターを募集・決定し、広報や各食育活動で利用する。 ○市民食育グループが各方面（保育園・幼稚園・学校・地域等）で柔軟に活躍できるように、横の連携を強化し、各関係機関や団体との調整を図る。
	長期（～5年）	○地域ぐるみの食育推進を進めるために、市民食育グループの活躍や、各分野での食育活動を幅広く市民に知ってもらい、さらに関心を高めていくための事業を、関係機関・団体や、市民グループとともに企画・運営していく。

事業名	こころの健康事業
-----	----------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	病気（悪化）予防 社会参加 知識伝達
	元気増進軸	役割 楽しみ 目標 仲間 協力 助け合い 自信 やりがい
事業比率	病気予防軸（ 7 ）： 元気増進軸（ 3 ）	
評価・指標	入院患者数 医療費助成の利用数 精神の相談件数 デイケアの参加数 家族会	
調整事業	福祉課、燕西蒲福祉会、病院、民生委員、家族会、ボランティアグループ等との連携	
現状の見直し	成果・効果	○障がい者の居場所ができ、外へ出る機会が増えた。 ○知識が普及することで精神障がい者への偏見が減り、ボランティアが増えた。
	問題点・改善点	病気の知識伝達を中心とした事業は、精神障がいを身近に感じない人は参加しないし、参加しても病気の知識は増えるが、元気が上がるような内容ではなかった。今後は心の余裕のある時から、心の元気を上げるような事業をしていく必要がある。



【見直しの総括】※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

今までの事業は、精神障がい者に対しては、デイケア等を通して、社会参加の促進や居場所づくりをすすめ、福祉課や精神障がい者地域生活支援センターやすらぎ等の関係機関と連携し事業を展開してきた。地域住民に対しては、病気や関わり方の知識の伝達を中心に精神保健福祉講座を実施してきた。その結果、精神障がいに対しての偏見が減少し、ボランティアとして障がい者と関わる人達も増えた。しかし、元気増進軸の視点がなく、病気中心の内容では参加者が限定されたり、参加した人の心の元気を上げるまでには至らなかった。また現状は、ストレス社会・希薄な人間関係の中で、うつや自殺が増えてきている。そこで、今後は心に余裕のある時から、心の元気の土台をアップしておくという視点に留意して、「自分で問題・課題を乗り越えていく力をつける」「地域での人と人とのつながりを深める」取り組みを強化することで、心の病気にならない元気な心づくりを目指したい。
---

今後の計画

キーワード	病気予防軸	うつ 孤独 不安 ストレス
	元気増進軸	仲間 自信 つながり 自己認識 自己肯定感 存在感 欲 力
事業比率	病気予防軸（ 3 ）： 元気増進軸（ 7 ）	
評価・指標	自殺者の数 元気生活チェック調査票での元気増進軸の割合 自分発見シートの利用者数 自立支援法の通院医療費給付制度でうつ・気分障がいの利用者数 自分発見講座等から元気発信する活動ができる人の数	
調整事業	福祉課（精神保健福祉講座） 社会教育課 三条地域振興局（自殺予防対策事業） 西蒲燕福祉会	
行動計画	短期	○心の元気増やしへの意思統一をはかるため、保健師が自分達で自分発見シートを作る。 ○より多くの人の心の元気を上げるきっかけとなるよう、健康相談会・健診（検診）・教室で自分発見シートを利用する。 ○自分で問題・課題を乗り越えていく力をつけた人たちを増やすために、自分を振り返る、自己肯定感が高まることを主眼においた自分発見講座を企画し試行する。 ○精神障がい者にかかわるときも、病気ばかりに注目するのではなく、その人の持つ健康な部分、良い部分、強い部分を自分自身で見つけられるように自分発見シートを利用する。
	中期	○自分の元気度アップだけでなく、地域や周りの人にも元気を発信したいと思う気持ちを高めるために、自分発見講座（ステップアップ版）を実施する。 ○関係機関のスタッフも心の元気増やしの意識を持てるよう共催で行う事業の一コマに自分発見講座の内容を入れる。
	長期	○地域全体の心の元気度がアップするために、地域や周りの人に元気を発信できる人や場をつくる。

自立支援法：「障がい者（児）が、その能力や適性に応じ、自立した生活を営むことができる」ために定められた法律。H 1 8 年施行。  
気分障がい：うつ病・そううつ病といった気分の変調が主症状の心の病気。



事業名	歯科保健事業
-----	--------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	予防、早期発見（むし歯・歯周疾患）、知識・情報の伝達、習慣、意識づけ、指導
	元気増進軸	安心
事業比率	病気予防軸（ 燕9 吉田・分水8 ）： 元気増進軸（ 燕1 吉田・分水2 ）	
評価・指標	受診率、一人平均むし歯数、むし歯有病者率、残存歯数、有所見率	
調整事業	歯科医師会、在宅歯科衛生士会、ハッピーベビークラブ、乳幼児健診、むし歯予防教室、フッ素洗口、基本健康診査	
現状の見直し	成果・効果	○歯科健診時の知識・情報の伝達により、保護者のむし歯予防についての関心は高まっている。 ○定期的なフッ素塗布・フッ素洗口により、むし歯予防の効果がみられている。 ○合併により、歯科健診を受診しやすい環境ができ、受診率が維持されている。 ○むし歯・歯周疾患の早期発見・早期治療につながっている。 ○成人歯科健診を基本健康診査と同日実施にしていることで受けやすい。毎年1回は歯科健診を受けるという習慣がついている人がいる。
	問題点・改善点	○むし歯予防・歯周疾患予防のための知識・情報の伝達に重点をおくあまり、一方的な指導になり受診者・保護者に負担感を与えることも多い。 ○成人歯科健診の受診者はリピーターが多い。



【見直しの総括】 ※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

<p>今までは早期発見・早期治療を目的に定期的なフッ素塗布や歯科健診に取り組んできた。その結果、保護者のむし歯予防についての関心は高まってきており、むし歯有病者率減少につながっている。また、成人歯科健診を基本健康診査と同日実施にしていることで受けやすい体制となり、健診時の歯科健診が習慣化している人もいる。その一方で、病気予防を大切にするあまり、受診者・保護者が負担感を感じるような一方的指導になることも多かった。</p> <p>しかし、歯科は病気のみでなく「食べる楽しみ」「素敵な笑顔」「楽しい会話」などにも影響するものであり、義歯ではこの感覚は満足されにくくなる。そのため今後は、病気予防の視点に偏った健診ではなく、「子どもの歯を通して自分の歯にも興味を持つ」「自分の歯に興味を持つことで、家族の歯にも関心が行く」という相乗効果も含め、歯科健診の場だけでなく手軽に楽しみながら歯について考えるきっかけづくりをし、受診者・保護者にも自信を与え「自分らしく生き生きとした生活をおくるためには歯も大事」という気持ちになれるような歯科保健を目指していきたい。</p>
---

今後の計画

キーワード	病気予防軸	知識・技術の伝達、むし歯・歯周疾患予防、早期発見
	元気増進軸	自信、認める、楽しみ、自分らしさ、生き生き
事業比率	病気予防軸（ 4 ）： 元気増進軸（ 6 ）	
評価・指標	・ 幼児歯科健診受診率、健診を受けた人のうち成人歯科健診を受診する人の割合が増える ・ 歯快力チェックを通して歯に自信がつく人が増える ・ 自分の歯や口に満足している人が増える	
調整事業	歯科医師会、在宅歯科衛生士会、各種保健事業、特定健診	
行動計画	短期	○スタッフ間で歯科保健に対する思いを共有するため、歯科健診以外でも自分の歯の健康について手軽に楽しく考えるきっかけとなるよう「歯快力チェック」を作成し、幼児歯科健診の場で保護者に対してモデル的に実施する。 ○歯科保健事業実施の際に自分の歯や育児に自信や意欲を高められるような関わり方ができるように、歯科衛生士とも思いを共有し実践する。
	中期	○より多くの人が自分の歯の健康について考えることができるように、他の保健事業でも「歯快力チェック」を実施する。 ○歯に対する関心や育児に対する自信をより高め、自ら行動をとることができるよう、「歯快力チェック」の実施者や子育て中の保護者などを対象に歯科衛生士とともに教室などを計画・実施する。
	長期	○自分らしく生き生きとした生活をおくるために歯は大事という気持ちを育てるために、中期で歯に関心の高まってきている人を巻き込んで、市民参画型の教室などを企画・実施する。

事業名	スタッフの人材育成事業
-----	-------------

【現状の見直し】

キーワード	病気予防軸	知識の伝達 保健指導 健康教育 マイナス改善
	元気増進軸	意識 共感 健康学習 やりがい 達成感 自信 プラス やる気
事業比率	病気予防軸（ 7 ）： 元気増進軸（ 3 ）	
評価・指標	参加者数・自主グループ育成数・医療費・参加者の満足度・自己改善度	
調整事業	健康づくり事業・生涯学習事業・育児支援事業・介護予防事業・食育事業・地区組織事業	
現状の見直し	成果・効果	私たちは、住民に健康の知識を分かりやすく伝えることで住民の健康管理を行ってきた。結果、一部の住民は医療についたり、生活習慣を改善したりすることで健康な状態になっていた。また、地域で自主的に活動できる組織や人材育成をめざし、スタッフが元気増進軸を意識した事業運営に取り組んだ。その結果、スタッフのコミュニケーション力（住民のやる気を引き出す力、住民に伝える力（表現力））や企画プログラム作成能力が培われつつある。
	問題点・改善点	今までの保健指導や健康教育は、知識の伝達が中心であり、如何に分かりやすく住民に健康情報を伝えていくかが問われていた。しかし、住民は「良い話を聞いた」とその時は満足してもなかなか実践に結びつきにくい現状であった。近年、住民の健康観が病気予防の知識だけでなく、生きがいや実践に向けての仲間づくりなど住民主体、参画型の健康支援が求められ、スタッフに住民が主体的に自信を持って行動できる力を引き出す支援が求められている。そのためにスタッフ自身がこの二軸を意識し、住民主体の健康支援ができるよう元気増進軸と病気予防軸のバランスを意識した力（コミュニケーション力、企画プログラム作成能力等）を今以上に身につけることが必要である。



【見直しの総括】※今日的視点（二軸の健康観）を考慮した見直しの総括的記述

<p>これまで私たちは、住民の生活習慣の改善を目的に運動・栄養・休養など病気予防の視点を大切にし、保健事業に取り組んできた。結果、病気の予防に対する食事や運動、ストレス解消などの知識が住民の生活改善に役立った。また、地域で住民が主体となって自主的に活動できる組織や人材育成を目指し、スタッフが元気増進軸を意識した事業運営にも取り組んだ結果、スタッフのコミュニケーション力（住民のやる気を引き出す力、住民に伝える力（表現力））や企画プログラム作成能力が身につけ、住民のやる気を引き出す大きな原動力となった。</p> <p>一方、合併により燕・吉田・分水地区の保健事業の考え方（病気予防軸と元気増進軸のバランス）にばらつきがあり、同じような事業でも目標・運営方法、住民への支援などに違いがあり、一部、住民に混乱が生じるという新たな問題が生まれている。</p> <p>そこで今後、スタッフが保健事業を病気予防軸・元気増進軸の二軸を意識し、目標を共有化し実践していくという視点に立つことが重要であり、スタッフ一人ひとりはもちろん組織のコミュニケーション力・企画プログラム作成能力・コーディネート力の向上の取り組みを強化することで一貫した市民ニーズに合った健康支援が期待できる。そのためにもスタッフの自己評価表を作成し、一人ひとりが自分の成長を評価することで個人とチームとしての力量アップを目指す。</p>
--

今後の計画

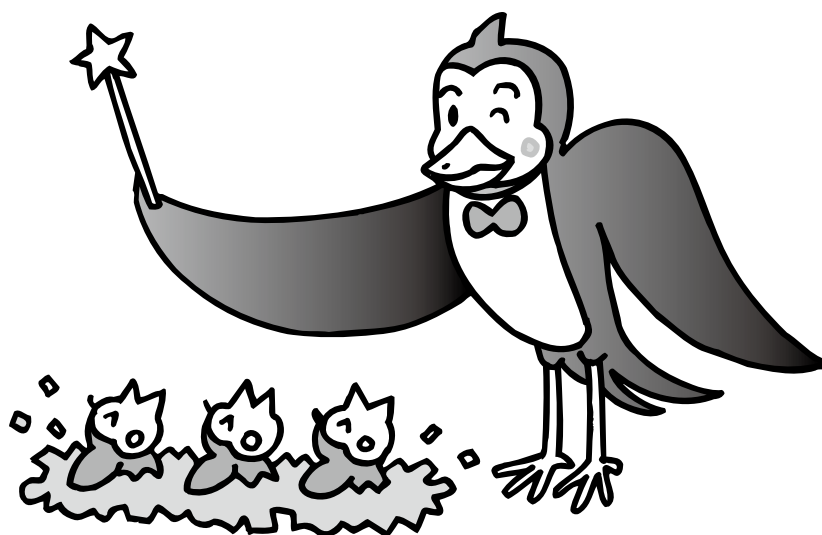
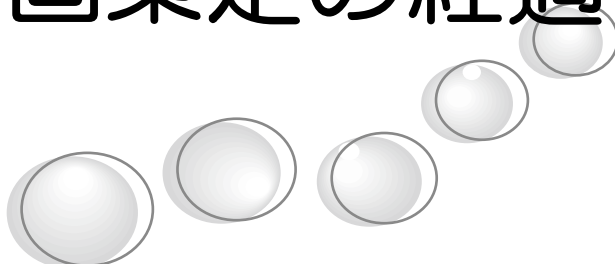
キーワード		病気予防軸	知識の伝達	保健指導	健康教育	マイナス改善
		元気増進軸	意識 共感 健康学習 やりがい 達成感 自信 プラス 自立 ふれあい 仲間 やる気 生き生き 素敵 楽しむ 夢 チャレンジ			
事業比率		病気予防軸（ 2 ）： 元気増進軸（ 8 ）				
評価・指標		参加者数・自主グループ育成数・医療費・参加者の満足度・自己改善度				
調整事業		健康づくり事業・妊産婦育児支援事業・介護予防事業・地区組織事業・生涯学習事業				
内容		期間				
		行動計画				
		短 期	中 期		長 期	
健康観 （元気増進軸）		元気増進軸に注目した考え方ができる。 スタッフ自身が元気増進軸を実感でき、住民に伝えられる。	元気増進軸を意識した事業運営ができる。		住民と共に元気増進軸を地域に広めていける。	
コミュニケーション能力	引き出す力 （住民）	意見を出しやすい場づくりができる。 本音で話せる雰囲気をつくる。 相手の立場に立って話を聴ける。 実践したいと思える雰囲気づくりができる。	やる気を引き出し、維持させる。 主体的にやりたいと思える関わり方ができる。 相手の思っていることを引き出せる。 相手の本音を引き出せる。		人と人との相互作用を活かせるようになる。 自己決定し、実践できる。	
	表現力 （伝える力）	多様化する価値観を受けとめる。 プラスを意識した言葉がけができる。 相手を認め、ほめられる。 自分の伝えたいことを相手にわかりやすく表現できる。 元気増進軸をプレゼンテーションできる。	相手の考えていることを汲み取り、言葉で表現できる。 プラスメッセージを共有できる。 元気増進軸を意識した自己表現ができる。 元気増進軸を意識した行動がとれる。 元気増進軸のプレゼンテーションをチームで共有できる。		チームのみんなを元気にできる。 元気キーワード（ふれあい・やりがい・生きがい・自信など）を共通語として話し合える。 元気増進軸を意識した表現で事業運営ができる。 他職種や報告に元気増進軸のプレゼンテーションができる。	
企画・プログラム作成・評価能力		元気増やしの大切さを実感できるプログラムづくり・運営方法を身につける。 元気増進軸を意識した生活習慣病予防教室のモデルプログラムを作成し、実施する。 自分のこととして考えられる話の展開（シナリオづくり）ができる。	事業を燕市全体の中で考えることができる。 全体の事業の中での位置づけを捉えられる。 1つの事業にとらわれず、他の事業と一緒に考えられる広い視点を持つ。 常に目標を意識したプログラム作成ができる。		事業の将来性を見据えた企画ができる。 住民と共に企画できる。 事業と事業、人と人とのつながりを考え企画運営ができる。	



内容	期間	行動計画		
		短 期	中 期	長 期
住民目線		市民ニーズを柔軟に受け止める 住民の視点で考えられる。		
スタッフ間の コミュニケーション		<p>目的を共有し、共通の目標をつくる。 仕事を楽しめる力をつける。 教室を盛り上げる技術を身につける。 スタッフのやる気を引き出す。 自己評価表を作成し、実施する 仲間を認め、評価（ほめる）でき、チームを元気にできる力を身につける。 何でも話せる雰囲気づくりができる。</p>	<p>事業のねらいや目的を共有し、その中で自分の力を発揮できる。 常に健康情報を収集し、スタッフ間で共有する。 自己評価表の個々の成長をスタッフ間で共有し、新たな課題に取り組むきっかけにし、組織の成長に活かす。 相手のことを自分のこととして考え、伝えることができる。</p>	<p>事業の達成感を共有できる。 個々の能力を見極め、チームで企画運営できる力をつける。 自己評価表を誰にでも使えるようにする。 燕市全体を見据え、常にチームの一員としてチーム全体に自分の考えを提言できる。</p>

# 第5部

## 計画策定の経過



## 1 計画策定の経過

市民みんなにとって健康増進計画がどのような姿であれば良いかを考えるため、庁内委員会、市民委員会、策定委員会の3つの委員会を作り話し合いをしました。

### 庁内委員会

まずは庁内職員で委員会をつくり、計画策定推進の運営方法や役割の確認、意識統一、健康課題の整理などを行いました。

回数	開催年月日	開催場所	参加人数
第1回	平成19年7月18・19日	燕市保健センター	28人
第2回	平成19年 8月30日	燕市保健センター	27人
第3回	平成19年 9月 5日	燕市保健センター	27人
第4回	平成19年10月 3日	燕市保健センター	23人
第5回	平成19年11月 1日	燕市保健センター	23人
第6回	平成19年12月 3日	燕市保健センター	23人
第7回	平成20年 1月 9日	燕市保健センター	26人
第8回	平成20年 1月31日	燕市保健センター	26人

### 市民委員会

市民委員会では、市民の目線で見えた健康の概念や、世代別にわかれて各世代の健康づくりの目標や夢などを話し合い、健康増進計画の骨子を作成しました。

回数	開催年月日	開催場所	市民委員	庁内委員	計
第1回	平成19年 9月 5日	燕市吉田産業会館	46人	34人	80人
第2回	平成19年10月 3日	燕市吉田保健センター	40人	34人	74人
第3回	平成19年11月 1日	燕市吉田保健センター	29人	38人	67人
第4回	平成19年12月 3日	燕市吉田保健センター	35人	29人	64人
第5回	平成20年 1月 7日	燕市吉田保健センター	35人	33人	68人
第6回	平成20年 1月31日	燕市吉田保健センター	26人	32人	58人

### 策定委員会

市民委員会で作成した計画案を検討し、健康増進計画の最終案を作成しました。

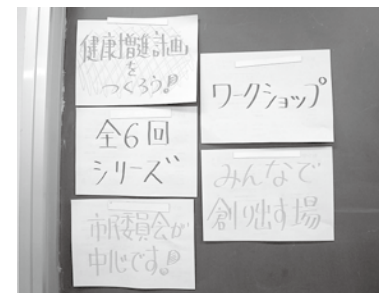
回数	開催年月日	開催場所	参加人数
第1回	平成19年 8月27日	燕庁舎新館4階大会議室	15人
第2回	平成19年12月25日	燕庁舎新館4階大会議室	11人
第3回	平成20年 2月25日	燕庁舎新館4階大会議室	12人

## 2 市民委員会の経過

【第1回】 平成19年9月5日（参加者80名）

＜テーマ＞ さあ始めよう！みんなで健康づくり

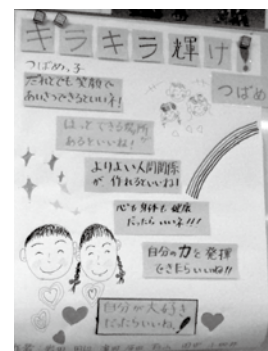
- 内 容：①開会（主催者あいさつ）
- ②オリエンテーション／目的の共有
- ③アイスブレイキング
- ④ミニ講義＆意見交換
  - ・計画策定の概要（なぜ？何を？どのように？）
  - ・健康って何だろう？（市民が考える健康の概念）
  - ・計画づくりにおける参加・参画の意味
- ⑤計画策定のチームづくりと自己紹介
- ⑥ふりかえりとまとめ
- ⑦閉会（主催者あいさつ）



【第2回】 平成19年10月3日（参加者74名）

＜テーマ＞ 健康づくりの夢を描く

- 内 容：①開会（主催者あいさつ）
- ②前回の復習
- ③アイスブレイキング
- ④ミニ講義「市民活動の5つのP」
- ⑤ウィッシュ・ボーム（世代別健康づくりの夢を作成し共有する）
- ⑥ふりかえりとまとめ
- ⑦閉会（主催者あいさつ）

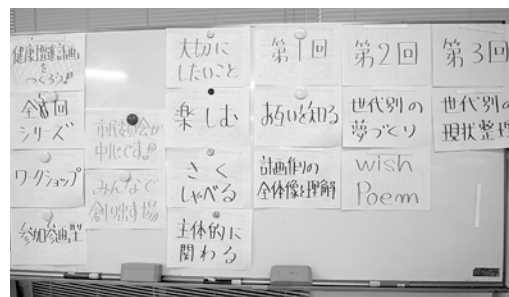




## 【第3回】 平成19年11月1日（参加者67名）

## &lt;テーマ&gt; 燕市の健康の現状は？

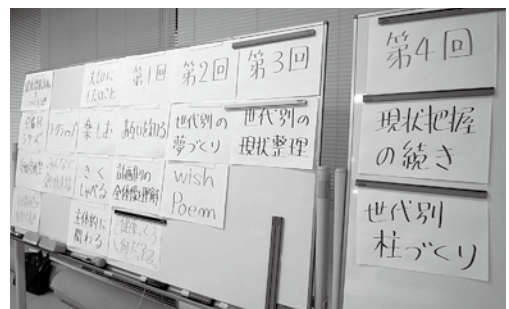
- 内 容：①開会（主催者あいさつ）  
 ②前回の復習  
 ③アイスブレイキング  
 ④全体説明「燕市の健康課題（世代別健康指標の紹介）」  
 ⑤各世代の健康の現状・問題点などをマッピングで整理  
 ⑥ふりかえりとまとめ  
 ⑦閉会（主催者あいさつ）



## 【第4回】 平成19年12月3日（参加者64名）

## &lt;テーマ&gt; 各世代の健康づくりの目標を作ろう！その①

- 内 容：①開会（主催者あいさつ）  
 ②前回の復習  
 ③アイスブレイキング  
 ④各世代の現状分析（マッピングの確認）  
 ⑤各世代の目標作り  
 ⑥ふりかえりとまとめ  
 ⑦閉会（主催者あいさつ）



## 【第5回】 平成20年1月7日（参加者68名）

## &lt;テーマ&gt; 各世代の健康づくりの目標を作ろう！その②

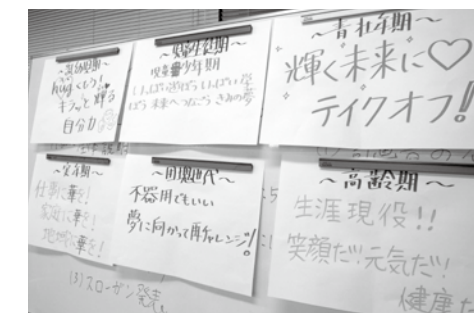
- 内 容：①開会（主催者あいさつ）  
 ②前回の復習  
 ③アイスブレイキング  
 ④各世代の大目標の確認  
 ⑤各世代の行動目標作り  
 ⑥ふりかえりとまとめ  
 ⑦閉会（主催者あいさつ）



## 【第6回】 平成20年1月31日（参加者58名）

## &lt;テーマ&gt; 各世代のスローガンを作ろう！

- 内 容：①開会（主催者あいさつ）  
 ②前回の復習  
 ③アイスブレイキング  
 ④計画書（案）の確認  
 ⑤各世代のスローガンづくり  
 ⑥健康増進計画の名称コンテスト  
 ⑦市民委員会のまとめ  
 ⑧閉会（主催者あいさつ）





### 3 市民委員の感想

笑いの内に自分のこうあったらいいなあ！！こうありたいという夢を、話していたように思う。楽しい会でした。

子ども（計画）が生まれるまでは、苦しいこともあったけど、皆さんとここで出会えて、分かち合えた事は今後の自信につながると思います。とても愛着のある「我が子（計画書）」の誕生はうれしいです。

最初はドキドキ・ワクワクだったのですが、振り返るともう最終回という感じです。健康増進計画という、お堅いものを、こんなに楽しくできたというのは驚きでした。ありがとうございました。

つばめパワーはすごいなあーと改めて実感しました。皆さんの発想力と元気に引っぱられてとてもすばらしい計画ができました。これをスタートにつばめがもっともっと素敵なまちになったらいいなあ、絶対になる！と思います。ほんとに楽しかったです。

皆さんのパワーとステキな発想がすごいなあと思いました。夢や思いがたくさんあってそれをわかちあえたことはとても楽しかったです。計画づくりって「難しい・大変だ」というイメージから楽しく立てられる計画づくりもあるんだと新しい発見でした。元気もりもり、わくわくな毎でした。

かつて経験したことのない計画策定の委員会でした。

思いはすべてスローガンに集約された！！

たくさん頭を悩ました。たくさん思いをぶつけました。壁にぶつかりそうになった時も一緒に考えてくれる市民委員会のメンバーがいるんだと勇気づけられました。徐々に「やり遂げた」という達成感を感じることができ、うれしいです。ありがとうございました。

仕事の疲れが、いやされる時間になりました。仕事につながる児童少年期を選び、日々つきあっている子ども達を思いながら、また過ぎ去った我が子の事に思いをはせながら過ごしました。皆さんのあたたかい思いにふれる事ができ、貴重な時間をいただきました。

またとない機会に参加でき大変勉強になりました。皆さんの意見が活発でしたね。残念ながら私はあまり良い案を出せなかったように思います。そんな自分に少しいらしたかな？かといってこの席に居ずらかったかということではなく、楽しい雰囲気でも本当に救われました。ありがとうございました。

自分一人では思いもつかない事が、皆さんのアイデアのすばらしさに感動し、元気をもらいました。サビついた頭を少しでも、回転できたかな？ありがとうございました。

私は「児童少年期」でしたが、未来ある子どもたちのことを一生懸命考えることができて、とても楽しかったです。児童少年期の子どもたちのことが、前よりも、もっと大好きになりました。市民委員の皆様も熱い心でご意見をくださって、子どもたちを応援する強い気持ちを感じてうれしかったです。新しいものを作り出すうみ（産み？）の苦しみの時期もありましたが、総合すると、楽しさと発見のうれしさの大きい作業でした。

仕事に追われ、毎日もっと時間がほしいと思っている中での参加は、ちょっぴり苦しいものもありました。でも来てみると、皆さんの明るい前向きな雰囲気が伝染？し、元気になって帰る事ができました。ワイワイガヤガヤやっていた事が、素晴らしい形となり感無量です。ありがとうございました。

頭を柔らかくして素直にお話しができ、すかつとした委員会でした。ありがとうございました。

やはり、初めは不安でいっぱいでしたが、普段あまり深く考えた事がなかったような事で、こんなにいろんな考え方（自分にはプラスになるような）がある、と大変うれしくなりました。

回を重ねるごとに、みなさんと毎回お会いするのが楽しみ↑↑になりました。子どもたちへの熱い思いをみなさんと話していくうちに、子どもたちが大好きになったし、自分の子のことが、よりいとおしくなりました。また、いろんな視点からの意見がとても新鮮でした。全回をとおして充実感、達成感でいっぱいです。ありがとうございました。

最初はドキドキ、ワクワクし、どうなることかと思いつつ6回を終え、皆さんが一緒となり、達成できた事本当に良かったです。少しは皆さんの前で話せる様にもなり、昔の事を思い出したりして楽しかったです。また、どこかでお会いしましょう。お茶飲みでもしましょう。

毎夜9：30までの会議。行く前は頭痛がしたりとても疲れているのだけど、7：00にみんなと会って話していると“スー”と頭痛が消え、なぜか元気まで出てきて終わるのでした。みんなと会って話すと元気になる。不思議だな。

考えている事を言葉にする難しさを実感し、それが言葉になり、みなさんの意見と集約されて一つの言葉や文書になって、とてもいいお話ができました。大変でしたが楽しかったです。

前半はなかなか意見が言えなかったけど、後半からオモシロくなってきました。たくさん意見を出すのって楽しい！普段会うことのできない市民の方々と知り合えて良かったデス。感謝！

初回は「本当にやっていけるのかな」と不安がいっぱいでしたが、市民の皆さんからたくさん“元気”をもらいました。これからも一緒にいろいろなことをしていきたいですネ。

計画ができるのか不安だったけど、最後に自分たちの思いのこもった計画が無事にできて良かったです。達成感がありました。

最初は“本当に計画できるの？どんな風になるのか？”とドキドキ不安だったのですが、大勢で話し合ったり、思ったことはなんでも言う！！というやり方をしていくうちに話すことがだんだんと楽しく＆自信ができたような気がします。話し合うことって大切なんだと改めて感じる事ができました。

みんなでいろいろな意見を出し合うことで学ぶことも多く、最後に良いものができた時はちょっと感動しました。

いろんな経験者の集まりで興味深く感じ、性格の良さを見た思いです。他の市民の方々の生活の見直しを考える機会と、話し合う場所をもってもらいたいと思う。

日頃感じてること、いっぱい話せて、楽しかったし、得たものもいっぱい。こんなふうにつばめの皆がなれたら、幸せな、ステキなまちになれるだろうなー。

意外に！？楽しかったです。仕事でクタクタな体でも、少しだるい日も、嫌々来た日も、帰る頃には笑えていました。皆さん疲れ様でした。

燕のことをいっぱい考えました。真剣に話し合い、ふっと起こる笑い、居心地の良いなかで過ごせた会でした。楽しかった。

初めに誘われた時はむずかしいことをするのかと思っていたが、毎回の参加が楽しかった。これは先生のおかげ、みんなのおかげ。人の力の大きさを感じた会でした。

1人では何も思いうかばないけれど、何人か集まるとこんなにいろんな考えが出て、素晴らしいものができ上がるんだと感動しました。なんともいえない達成感です。

大勢の人が集まると、思ってもいない意見があるものと驚くことも多かった。よいプランができて、めでたし！めでたし！スタッフの皆様お疲れ様でした。

普段考えないことを考えること・・・自分にとってよい刺激、成長になりました。たっぶりの愛情・夢を語ること、家族みんなですずと続けていきたいことです。

皆さんのこの元気と楽しさを地域に増やせるといいなあと思います。せっかく形になったのだから実践を試みたいですね。

毎回みんなで夢を語って笑ったり悩んだり・・・とてもすてきな時間でした。すごく愛着のある計画ができてうれしいです。そしてすごく楽しかったです。

こうなったら、いいな！を考えるのは、楽しかった。市民委員一人ひとりの思いが、たくさんあることが感じられ、大切にしないでと思う（考え方の違いも含め）。

たくさん笑った。たくさん話した。たくさん感心した。たくさん知り合いができた。充実した時間をありがとうございました。パワー全開！！

高齢期のスローガンどおり、日々笑顔で、元気で、健康で過ごせるよう努めたいと感じられる機会をいただきました。ありがとう！ございました！

人は年を重ねる程、元気になっていくんだ。燕の高齢世代の人たちは頑固であることで健康なのだなあ、と実感できてとても楽しかったです。ありがとうございました。

平成20年4月からの市から市民への健康メッセージ作りに参加させていただきありがとうございますの感謝です。市民すべての人の健康維持に全力を注ぐ職員の方々の素晴らしさに感動しました。先生の進行にはホットな心にありがとう。

合併して旧燕、吉田、分水の人達の交流は今まで一度もなかったがみんな一丸となって夢を語ったり、好きな事を言って、それをスタッフの方が上手に発表してくださって本当に楽しかった。先生、スタッフの方本当にありがとうございました。

毎回、今日は欠席しようかなと思う事がありましたが、出席してみると毎回新しい出会いがありいろんな皆さんの意見が聞けてとても楽しい時間が過ごせました。勉強にもなり、とても有意義だったと思っています。

グループの皆さんから次々と飛び出すアイデアや知識も！！シゲキをいっぱい頂きました。元気もいっぱい頂きました。楽しく語り合えてありがとう。参加できてありがとう。

準備運動の自己紹介、握手、肩もみなど～、毎回違うことをして、気持ちがリラックスした。これはとても面白かった。次は、先入観なしのぶっつけ本番、自分の頭のかたさを感じたが、自由な雰囲気の中で発言でき楽しかった。同じ目的で知らない人同志が集まるのは、脳の活性化になる。

最初（はじめ）から最後（おわり）までとてもいい雰囲気で、しかも、みんなの実力が発揮されたと思います。いい燕市にしたいなあ！！

健康に対する認識が、一層高まりました。多くの方々と接し非常に勉強になりました。楽しかったです。

みなさんからどんどんあふれ出てくるアイデアにびっくりさせられました。人が集まるとこんなに大きなパワーになるんだと実感できて楽しかったです。

繰り返し、流される日々を過ごしていた私にとって、1つの事を深く掘り下げて考えるということが久しぶりでした。大変苦痛であり、しかし、新鮮でもあり、楽しかったり・・・でした。

大勢の意見・アイデアってものすごい力をもっているんだなあーと良い刺激をもらったような気がします。楽しい時間が持てました。

みなさんとの話し合いの中で、健康づくりに地域を含めた人とのつながりがいかに大切かを学びました。市民のみなさんの持っている力の大きさを強く感じました。みんなでひとつのことを考え作り上げることの楽しさを感じました。

みなさんのアイデアはスゴイ！燕をどぎゃんかせにゃ～あかんという意気込みを強く感じた。いつまでも忘れないでいたい。

みんなが同じ気持ちになって1つのことに取り組めたこと。回を重ねる毎に、メンバー間の一体感が高まっていきました。

これから団塊世代に入る私。10年先をどう生きていこうか。そのヒントやパワーを、話し合いの中からもらいました。皆さんにも見てもらいたい計画です。

皆さんの夢や意見を聞く中で、ふと自分を置き換えたり、問いかけたり、まさに団塊世代ですので、意義ある委員会に参加させてもらい楽しかった気がしています。有難うございました。

何かを深く考えること、いろんな面から考えると、考えたことを口に出すこと、人の意見をきくこと・・・など、最近の生活で忘れがちなことを気づかせていただきました。学生時代を思い出し楽しかったです。

ひらめいた事を話して、それが形になっていく事がとてもおもしろかった。

毎回違う方と握手をし、話す。いつのまにか「わく、わく」と心がはずんでいました。話し合いの中で、色々な意見、考え方がある事を知り、とても参考になりました。もっと視野を広く頭を柔軟に持って行かなければと思いました。大変楽しく参加させていただきました。

初対面の人とのコミュニケーションの取り方等とても良かったです。世代が違ってもいろいろな夢を持ち、人と人とのつながりを持って楽しく地域で元気に過ごす。自分らしく輝いていられるように夢を持つ事が大事。有難うございました。

意外と“まじめ”な“自分”を思い出せた会でした。ありがとう皆さん。

日記帳の摘記にメモリ、委員会の出席を心掛けてきましたが、急用の為12月3日以来ずっと欠席してしまい、後半の会の雰囲気も掴めず「感想」についても申し上げようがありません。僅かだったが色々な事を教わったと思います。「6つの世代が真剣に生きている」かな。

パワーあふれる委員会でビックリしました！新生燕市の将来像について真剣に考えさせられました。“元気あふれる燕”にしたいですね！

1月31日は用事があり欠席となり残念でした。実年期には、子どもの大学卒業や長女の結婚（5月）等、心身共に充実させなければ乗り越えられない事がいろいろあります。そういう意味でも今回の市民委員会では元気をもらい、とても楽しかったです。

・高齢期の私が団塊世代の仲間に入れていただき、とても元気をいただきました。  
・若い方々との出会い、話し合いに楽しい一時を過ごす事ができ、良かったです。  
・形が違っても集まれる場所が作れたらいいねと思いました。



「健康増進計画市民委員」ハテ、何をするのかな？最初から最後までよくわからないまま終わってしまいましたが、毎回参加するのが楽しく、よくわからないけど、自分達の意見は全部出しつくしたような達成感だけが残りました。市民の健康づくりにどのくらい役立つのか、ちょっとワクワクしているところです。

今まで、考えた事のなかった乳幼児期の健康について、たくさん学べた事がとても良かった。子育ても夫婦で協力しながら楽しめる様になってきました。貴重な学びをありがとうございました。

市民の方々も職員の方々も率直に話ができる雰囲気できて、それぞれの考えを尊重しながら計画がまとまってよかった。

乳幼児グループのリーダーながら、何一つお役に立てなかったんですが、グループのみなさんのご協力によりすばらしい計画書ができたと思います。

市民委員会に出席されている委員の皆さんから、多くの想いを伺うことができ参考になりました。

諺に「十人十色」がありますが、大勢の人達に会えて、楽しゅうございました・・・。

何事にも、意（意欲、意気、意志、意思、意図、意欲、意識、e t c・・・）から始まる（発生する）と存じます。

いろいろな人と知り合い、とても楽しい会でした。またこんな楽しい会をお願いします。

過ぎてきた年代を振り返って、自分も今までの事を思い出してとても良かったです。今後も一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

近所、身近な人しかつき合わなかったのが、今回出席させてもらい、とりあえず、燕市（分水・吉田）の方に会い、分水・吉田を身近に感じました。本当によかったです。

いろいろな人の視野、視点で自分の堅～い頭が、少しやわらかくなったような…（なってほしい！）気がしました。楽しかったです。

いろいろな方に会って、ワークショップの仕方も体験できたこと、貴重でした。

4 燕市健康増進計画 策定委員会名簿

	氏 名	団体・役職名等
会 長	酒 井 宇一郎	燕市自治会連合会長
副会長	古 川 伸 夫	燕市医師会副会長
委 員	五十嵐 一 男	西蒲原歯科医師会副会長
委 員	池 田 富 二	燕市体育指導委員協議会長
委 員	小 黒 知 也	燕市立吉田北小学校長
委 員	片 桐 幹 雄	三条地域振興局健康福祉環境部長
委 員	川 瀬 信 子	燕市保健推進委員協議会長
委 員	斎 藤 勇	燕市社会福祉協議会事務局長
委 員	柴 山 義 榮	燕市体育協会長
委 員	渋 川 綾 子	公募委員
委 員	竹 内 節 子	燕市養護教諭部会長
委 員	玉 橋 昭 次	燕市民生委員児童委員
委 員	長谷川 日 吉	燕市国民健康保険運営協議会長
委 員	藤 井 久 一	燕市医師会理事
委 員	安 田 智 美	公募委員
委 員	若 狭 潤 子	公募委員
委 員	鷲 沢 宣 子	燕市食生活改善推進委員協議監事

## 5 燕市健康増進計画 市民委員会名簿

### < 乳幼児期 (0歳～就学前) >

氏 名	所属等
大塚 まき子	住民代表
川本 陽子	住民代表
鈴木 潮	住民代表
安田 智美	住民代表
笠原 芳和	住民代表
森田 峰子	住民代表
丸山 信泉	住民代表
柳原 興子	住民代表
遠藤 明子	子育て支援課
立川 基樹	健康づくり課
高宮 佐恵子	健康づくり課
吉川 智恵	健康づくり課
三鍋 尚子	健康づくり課
齊藤 恵子	健康づくり課
高野 綾子	健康づくり課

### < 児童少年期 (就学～18歳) >

氏 名	所属等
大原 裕子	住民代表
岩田 慶子	住民代表
本多 政則	住民代表
田辺 文子	住民代表
濱田 敏子	住民代表
杉山 和江	住民代表
今井 耕治	住民代表
原田 典子	住民代表
田中 恵子	学校教育課
服部 一広	福祉課
小坂井 孝志	健康づくり課
桑原 恵美子	健康づくり課
番場 琴枝	健康づくり課
中村 由恵	健康づくり課

### < 青壮年期 (19～39歳) >

氏 名	所属等
中務 ミナ	住民代表
和田 和裕	住民代表
古澤 佳代己	住民代表
佐野 早紀	住民代表
酒井 美佐江	住民代表
遠藤 悦子	住民代表
田巻 光枝	住民代表
杉本 俊哉	企画政策課
藤田 康夫	スポーツ振興課
篠田 有華	健康づくり課
若林 香織	健康づくり課
羽入田 和美	健康づくり課
高橋 美和子	健康づくり課
五島 和歌子	健康づくり課

### < 実年期 (40～54歳) >

氏 名	所属等
川瀬 信子	住民代表
神田 勲	住民代表
木村 トヨ子	住民代表
小林 美智子	住民代表
富所 寧	住民代表
横田 アヤ子	住民代表
金子 京子	住民代表
酒井 和裕	保険年金課
樋口 太弥人	健康づくり課
遠藤 丈弥	健康づくり課
細貝 佳子	健康づくり課
込山 洋子	健康づくり課
原 真由美	健康づくり課
五十嵐 恭子	健康づくり課

### < 団塊世代 (55～64歳) >

氏 名	所属等
高畑 明子	住民代表
河合 ミチ	住民代表
海津 奈美	住民代表
小林 理恵子	住民代表
田中 恵	住民代表
佐藤 キクエ	住民代表
小澤 悦郎	住民代表
伊里 昌子	三条地域振興局
塚原 克典	健康福祉部
小林 俊朗	健康づくり課
金子 隆	健康づくり課
佐藤 徳子	健康づくり課
渡邊 順子	健康づくり課
後藤 亜紀子	健康づくり課
今泉 朝子	健康づくり課

### < 高齢期 (65歳以上) >

氏 名	所属等
山田 シヅ	住民代表
森井 優子	住民代表
金子 和子	住民代表
竹下 照子	住民代表
樋口 徹郎	住民代表
富所 智雄	住民代表
川本 朝子	住民代表
小柳 婦美	住民代表
高畑 楨子	住民代表
高柳 京子	住民代表
五十嵐エミ子	住民代表
松尾 シヅエ	住民代表
荒澤 元	住民代表
柳原 勝子	住民代表
田辺 光夫	住民代表
加藤 久枝	住民代表
丸山 美子	福祉課
本間 弘之	福祉課
荒澤 沙友里	健康づくり課
田辺 藍子	健康づくり課

### < 記録担当 >

氏 名	所属等
石田 奈津子	健康づくり課
河合 こずえ	健康づくり課
伊藤 友美	健康づくり課





# 燕市健康増進計画

平成 20 年 3 月

発 行：新潟県燕市

企画・編集：健康福祉部健康づくり課

〒959-1295 新潟県燕市白山町 2 丁目 7 番 27 号

TEL (0256) 63-4131 FAX (0256) 63-9845

<http://www.city.tsubame.niigata.jp>