

第2章

市民総ぐるみ健康づくり運動

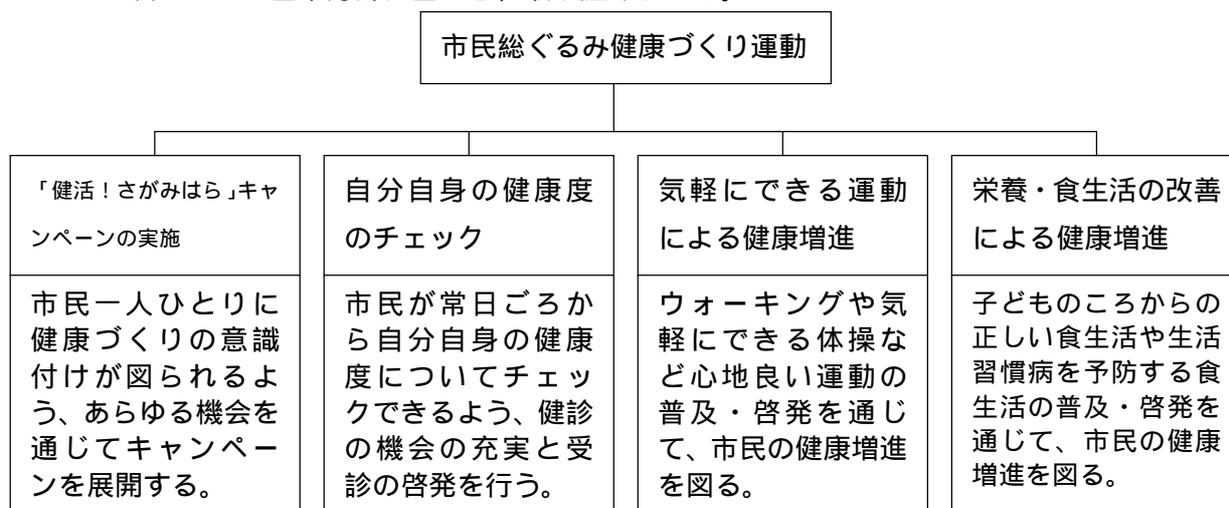
1 市民総ぐるみ健康づくり運動

本市は、平成12年に「さがみはら健康都市宣言」を行い、その理念に基づき、保健医療計画『みんな元気「さがみはら健康プラン21」』を策定し、市民の健康増進に取り組んでいます。

健康づくりは、すぐに結果がでるものではなく、息の長い取り組みが必要なため、個人、家庭、地域社会が一体となって気軽に楽しく健康づくりに取り組めるよう、今後も継続して同運動を推進していきます。

(1) 基本方針

次の4つの基本方針に基づき、取り組みました。



(2) 事業推進体制

ア 市民による健康づくり推進組織

平成16年2月に設立した市民によるボランティア組織「さがみはら市民健康づくり会議」とのパートナーシップによる全市的な健康づくり運動を円滑に推進しました。

イ 庁内推進組織

全庁横断的な取り組みとして、平成15年5月に「市民総ぐるみ健康づくり運動推進会議」を組織し、関係各課の連携により、事業を支援しました。

(3) 市民健康づくり推進月間

10月15日～11月14日の「市民健康づくり推進月間」に重点的に健康づくりの必要性を市民に周知し、健康意識の高揚を図りました。特に、「アリオ橋本店」における街頭キャンペーンでは、市民自らの健康づくりのきっかけとなるよう、健康測定などを実施しました。

2 健活！さがみはら

相模原市保健医療計画(第2次後期)の開始に伴い、市民一人ひとりが健康でいきいきと暮らすことができる社会の実現に向け、「健活！さがみはら～みんなで伸ばそう 健康寿命～」をキャッチフレーズに市民の健康づくりを推進しました。

手軽にできる運動や、食事へのアドバイスなどを市ホームページに掲載したり、生活習慣病予防の講座や運動教室を実施したりするなど、市民の健康づくりを応援する事業を実施しました。

3 健康フェスタ

市民の健康づくりについての意識の高揚を図るため、市民によるボランティア組織「さがみはら市民健康づくり会議」と連携し、開催しました。

ア 名称

み～んなで体験！楽しく健康づくり
～健活！さがみはら 健康フェスタ 2018～

イ 開催日

平成 30 年 10 月 20 日(土)

ウ 会場

ウェルネスさがみはら全館、けやき体育館

エ 来場者

700 人

オ 実施内容

- (ア)講演会 「腎臓のお話」
講師 竹内 康雄 氏 (北里大学医学部 腎臓内科 科長・教授)
- (イ)講座 「ボールを使う体操で、楽しみながら健康づくり！」
講師 長野 信一 氏 (元NHKテレビ・ラジオ体操指導者)
「笑い与健康のリフレッシュ体操」
講師 木下 祐一 氏 (日本体操研究所 健康運動指導士)
- (ウ)相談コーナー 医科・歯科・薬 他
- (エ)体験コーナー 体力測定、体組成測定、骨密度測定、肌水分測定、血管年齢測定、簡単貧血チェック、キッズ調剤体験、化学実験体験コーナー 他
- (オ)その他 クイズラリー、各種展示コーナー、バルーンアート

4 健幸ポイント制度 (モデル事業)

運動・スポーツの活動を始め習慣化を図るため、健康づくり活動(月の平均歩数、体組成の計測、市指定事業へ参加、健診結果提出等)にインセンティブを付与する事業を実施しました。(モデル実施期間：平成 28～30 年度)

- ・参加者 40 歳以上の市民 = 1,000 人 (平成 30 年度参加者 : 965 人)

5 働く人の健康づくり地域・職域連携事業

働き盛り層をターゲットに健康づくりを推進するため実施しました。

(1) 働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会

働く人に関連する団体や機関がネットワークを構築し、健康な職場づくり・地域づくりを推進するために開催している連絡会（下部組織に作業部会）において、情報交換・課題の明確化、保健医療資源の相互活用、保健事業の協働実施等を行いました。

【連絡会・作業部会】

	内 容	実施回数	出席者数 (実)	関係課・ 機関 (実)
連絡会	平成 30 年度事業計画、各構成機関の取組について情報交換 各構成機関からの情報提供・意見交換 講演会への参加 平成 30 年度実施報告、平成 31 年度事業計画(案)について	2	33 (13)	22 (12)
作業部会	平成 30 年度事業計画、各構成機関の取組について情報交換 企業訪問・インタビューの実施とまとめ リーフレット「わが家わが社の健康経営～中小企業紹介編 2018～」作成(5,000部) 平成 31 年度事業計画(案)について	4	63 (20)	33 (11)

内 1 回は連絡会と同時開催

【連絡会事業】

事業名	場所	回数	参加者数	内容(テーマ)
企業訪問インタビュー		5社		中小企業へ訪問し、事業主へのインタビューや、従業員を対象としたアンケートを実施し、健康づくりや健康経営について支援を行うとともに、その結果をリーフレット等にまとめて周知した。
健康づくり 懇談会	城山商工会	1回	理事 13名	運動、健康経営紹介
	津久井商工会	1回	理事 15名	運動、健康経営紹介

(2) 連携事業の実施

職域保健で実施された各種事業の際に、保健所事業を紹介するチラシ等の配布や、ブースを設けて健康チェックや健康づくりに関するパネル展示等を実施しました。また、依頼のあった企業等に健康教育や健康相談等を行いました。

【職域保健における各種大会等での普及啓発事業（健康相談・健康教育を含む）】

事業名	内 容	回数	参加者数（延）
各種大会・イベント等の機会を利用したの連携事業	健康度測定・健康相談・パネル展示等（生活習慣病・CKD、歯の健康、風疹予防、健康経営等）	6回	1,241名
全国保険協会神奈川支部健康保険委員研修会	健康教育	2回	75名
事業所等からの依頼を受けての連携事業	健康教育・健康測定等	37回	1,741名
その他（健康記事の提供）	相模原商工会議所会報（健康経営） 建災防相模原分会会報（健康経営） 協会けんぽ健診ガイド（がん検診）	3回	-
合 計		48回	3,057名

* 各所属で実施されている事業の再掲

【働き盛り層のメンタルヘルスケア支援事業】

神奈川県相模原地域産業保健センター等と連携し、働き盛り層及び一般市民を対象にメンタルヘルスに関する講演会等を実施しました。

事業名	内 容	回数	参加者数（延）
ストレス講演会・個別相談	「ストレスコントロールと睡眠～アンガーマネジメントからのヒント～」 個別相談	1回	講演会 49名 (再掲)個別相談 5名
合 計		1回	49名

* 各所属で実施されている事業の再掲