

「中野区健康づくり行動プラン(案)」の策定について

I. 作成の経過

「中野区健康づくり連携推進会議」における検討(平成18年9月～19年11月)を踏まえ、区や関係者・関係機関等が取り組むべき方向や目標を示した「中野区健康づくり行動プラン(素案)」については、1月21日の本委員会で報告した。

その後、「健康づくり行動プラン」策定に向けた地域説明会を開催し、区民から提案された意見等を踏まえ、「健康づくり事業の展開」分かりやすくしたうえで、「中野区健康づくり行動プラン(案)」を策定した。

《地域説明会》

2月8日 19時～(野方地域センター)出席者4名

主な意見:楽しい健康づくり事業を、ウォーキングを多く開催して仲間づくりを、健康づくりグループへの支援を、遊び場づくりを、区職員から健康づくりを

2月12日 14時～(桃園地域センター)出席者6名

主な意見:地域の活動を横につなげる、地域の活動を区全体に、子どものイベントで親の参加も、ウォーキングではマップづくりも、喫煙対策も

2月12日 19時～(鍋横地域センター)出席者5名

主な意見:親子で参加できる事業を、地域の活動の情報提供を、健康づくり指導者の質の向上、多くの区民が参加しやすい事業に

II. 「(案)」の内容

1 「健康づくり行動プラン」の基本的な考え方

(1) 「健康づくり行動プラン」の主旨

健康づくりは、区民一人ひとりが健康づくり行動を実践・継続することに加え、地域の関係機関や事業者、行政などが一体となって取り組むことが必要である。そのため、家庭、学校、職場、地域などさまざまな場で、区民が主体的に生活習慣を改善できるよう健康づくり環境の整備を目指すものである。

(2) 「健康づくり行動プラン」の策定の背景

一人ひとりの区民が健康課題に応じた健康づくり、区民の主体的な健康づくりを支援する地域での協働・連携による健康づくり、健診・保健指導と連動した健康づくりへの支援や施策展開が求められている。

(3) 「健康づくり行動プラン」の策定の経緯

「健康づくり連携推進会議」における、各世代の特徴・健康課題や「栄養・食生活」「運動・身体活動」など生活習慣ごとの検討を踏まえ、健康づくり行動プランの基礎とすべき考え方としている。

(4) 「健康づくり行動プラン」の位置付け

「中野区保健福祉総合推進計画」の健康づくりの領域に関する行動計画として位置づける。

(5) 「健康づくり行動プラン」の進め方

栄養の改善、運動の継続など、区民の健康づくりを支援するため、庁内関係分野との連携や地域の関係者・関係機関との協働体制を強化して健康づくり推進体制を整備する。

2 区民の健康づくりを効果的に推進するために

(1) 取り組みの重点化

優先的に取り組む課題として、対象者が多いことや関係機関と行政が一体となって取り組みやすい点などから、「栄養・食生活の改善」「運動・身体活動の継続」「タバコ・アルコール等」の3つをあげ、「健康づくり行動プラン」の柱としている。

(2) 健康づくりへの関心の度合いによる働きかけ

「関心の低い区民」「関心はあるが行動していない区民」「関心があり行動している区民」など、区民の健康づくりへの関心の度合いによる働きかけを行い、健康づくりの行動が始められるようステップアップできるように促していく。

3 区民の健康づくりを地域全体で支援するために

(1) 地域が取り組む健康づくり

区民の健康づくりへの関心の度合いに応じて、医師会、町会・老人クラブ、スポーツ施設など、各関係機関の支援の事例をまとめ、地域ぐるみで健康づくりを推進する。

(2) 「地域における区民の健康づくり」への支援

区民の健康づくりへの関心の度合いに応じて、区の支援の事例をまとめるとともに、健康づくりへの関心を高めていくため、情報提供や健康づくりを象徴するシンボルマークの制定を行う。

また、区民の具体的な健康づくり行動を支援するため、食生活や運動に関する「健康づくり体験」や「健康測定会」、禁煙を支援する「通信講座」などを開催する。さらに、地域における健康づくりサポーターを支援する「健康づくりサポーター講習会」などの健康づくり事業を実施する。

(3) 地域が取り組む健康づくりの推進体制

関係者・関係機関、地域団体及び事業者が、区と協働して区民の健康づくりの支援を推進するため、「(仮)中野区健康づくり推進実行委員会」を設置する。

(4) 健康づくり事業の展開

①健康づくりのきっかけづくり

- ・情報提供：区内の団体やグループ等の活動を紹介し、身近な場で健康づくりのきっかけをつかめるよう支援する。
- ・健康づくり体験：開催日時と場所を工夫し、多くの区民が健康づくりの楽しさに触れ、健康づくりの仲間がいることを実感できる事業とする。
- ・親子で参加するイベント：親子が一緒に楽しめるイベントを開催し、子どもと大人の健康づくりのきっかけづくりを支援する。

②健康づくりの継続

- ・健康づくりの場：区内の関係団体や施設などに協力を依頼するとともに、グループの活動についてホームページなどで紹介し、健康づくりの場の拡大を図る。
- ・健康学習：健康に関するさまざまなテーマの講座を開催するとともに、気軽に健康相談のできる体制を整備して健康づくりの継続を支援する。

③健康づくりのサポート

- ・健康づくりサポーター講習会：健康づくりのリーダー、グループの実践を参考に、身近な人の健康づくりの大切さを実感できるカリキュラムを作成する。
- ・効果的な健康づくり：事業の企画段階から、地域で活動している健康づくりのリーダー、グループの参加を求め、健康づくり事業が効果的に展開できるよう工夫する。

(5) 達成指標

優先的に取り組む課題である、“栄養・食生活”“運動・身体活動”“タバコ・アルコール等”について世代ごとの目標と達成指標、また、健康づくりへの関心の度合いによる取り組みについて達成指標を設定した。

(案)

中野区健康づくり行動プラン

～地域全体で取り組む健康づくり～

平成 20 年 3 月

中 野 区

《 目 次 》

I. 「健康づくり行動プラン」の基本的な考え方	
1. 「健康づくり行動プラン」の主旨	・・・P 1
2. 「健康づくり行動プラン」策定の背景	・・・P 1
3. 「健康づくり行動プラン」策定の経緯	・・・P 3
4. 「健康づくり行動プラン」の位置付け	・・・P 3
5. 「健康づくり行動プラン」の進め方	・・・P 4
II. 区民の健康づくりを推進するために	
1. 取り組みの重点化	・・・P 5
2. 関心の度合いによる働きかけ	・・・P 5
III. 区民の健康づくりを地域全体で支援するために	
1. 地域が取り組む健康づくり	・・・P 8
2. 地域における区民の健康づくりへの支援	・・・P 8
3. 地域が取り組む健康づくりの推進体制	・・・P 14
4. 健康づくり事業の展開	・・・P 15
5. 達成指標	・・・P 18

I. 「健康づくり行動プラン」の基本的な考え方

1. 「健康づくり行動プラン」の主旨

区民の健康寿命（健康で自立して生活できる期間）の延伸に向け、予防を重視した健康づくり施策の展開が重要な課題となっています。

そのため、区民一人ひとりが健康づくり行動を実践・継続することに加えて、地域の関係機関や事業者、行政などが一体となって区民の健康づくりを支援する仕組みづくりが必要です。

「健康づくり行動プラン」は、家庭、学校、職場、地域などさまざまな場で、区民が主体的に生活習慣を改善できるよう地域の健康づくり環境の整備を目指すものです。

2. 「健康づくり行動プラン」策定の背景

(1) 区民が主役の健康づくり

都市化、核家族化、少子化などの進展に伴い、中野区においても生活習慣病発症の低年齢化、壮年期における生活習慣病の増加など、それぞれの世代で様々な健康課題を抱えています。

特に、生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因となっており、その多くは不健康な生活の積み重ねによって引き起こされます。

しかし、生活習慣病は、個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙などを実践することによって予防することが可能であり、健康づくりは、区民一人ひとりが取り組むべき課題です。自らが健康づくりに関心を持ち、日頃の生活を見直して健康的な生活習慣に改善することが必要であり、一人ひとりのライフスタイルや健康課題に応じた支援が求められています。

(2) 地域での協働・連携による健康づくり

区民一人ひとりが、自らの健康課題に応じた健康づくりを継続し、より効果的に進めるためには、家庭や地域全体の支援が不可欠です。地域における関係機関や事業者、行政などが一体となり、家庭、学校、職場、地域など様々な場で、区民の主体的な健康づくりを支援する環境づくりが重要な課題となっています。

(3) 健診・保健指導と連動した健康づくり

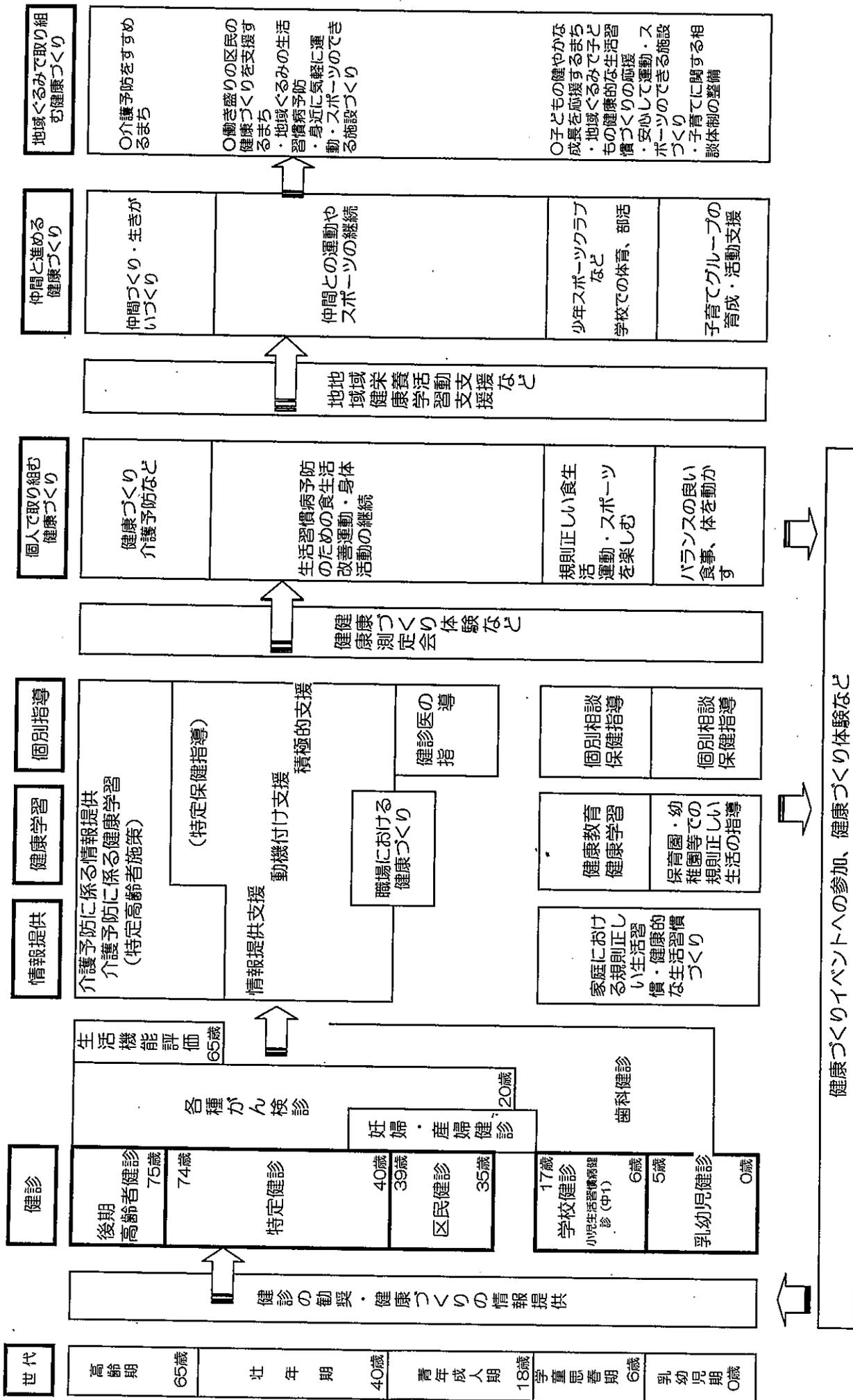
平成 20 年度には、新たな健診制度（「特定健診・特定保健指導」）が始まります。健診結果に応じ、生活習慣病の発症を未然に防ぐため「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の保健指導が実施されることとなります。

このような、新たな健診をはじめ、各種健診と連携し、予防を重視した健康づくり施策の展開が求められています（図-1 健診と連動した健康づくり）。

「健康づくり行動プラン」の考え方

- ① 区民が主役の健康づくり
- ② 地域での協働・連携による健康づくり
- ③ 健診・保健指導と連動した健康づくり

図-1 定期健診と連動した健康づくり



3. 「健康づくり行動プラン」策定の経緯

「健康づくり行動プラン」の策定にあたり、平成 18 年 9 月に「中野区健康づくり連携推進会議」を設置しました。平成 19 年 11 月までに計 7 回の検討会を開催し、「健康づくり行動プランの策定において基礎とすべき考え方」を平成 19 年 11 月 6 日に取りまとめました（資料-1）。

健康づくりの課題は、世代によって大きく異なります。そのため、ライフステージを「乳幼児期」「学童・思春期」「青年・成人期」「壮年期」「高齢期」の 5 つに分け、それぞれにおいて「栄養・食生活」「運動・身体活動」「口と歯の健康づくり」「こころの健康づくり」「タバコ・アルコール等」「その他の健康管理」の生活習慣に着目し、「健康づくりの目標」「推進策」「健康づくりの環境整備」「推進主体（家庭、地域、職場、関係団体）」「区事業」などの項目について検討しました。

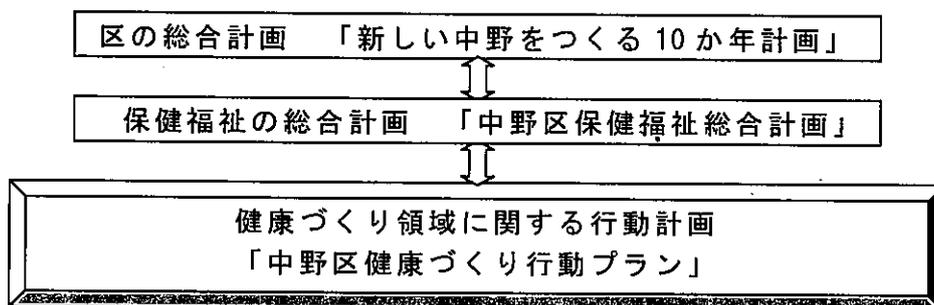
関係機関や区民の意見を反映させた検討結果を踏まえ、区民が日常生活において具体的に取り組めるように「健康づくり行動プラン」を策定しました。

4. 「健康づくり行動プラン」の位置付け

(1) 「保健福祉総合推進計画」の健康づくりに関する領域の行動計画

「健康づくり行動プラン」は、区民一人ひとりが生活習慣の改善や生活の質の向上に努めるとともに、地域における関係機関や事業者、行政などが一体となって、区民の健康づくりを支援する仕組みづくりを目指すものです。

そのため、「健康づくり行動プラン」は、「新しい中野をつくる 10 か年計画」を踏まえ、「中野区保健福祉総合推進計画」の健康づくりの領域に関する行動計画として位置づけ、本プランの改定時期は「中野区保健福祉総合推進計画」に対応させます。



(2) 個人の健康づくりと地域が取り組む健康づくり

① 区民一人ひとりの健康づくり

健康づくりは、“健康づくりの重要性の認識⇒日常生活をチェック・健康課題の把握⇒目標の設定⇒健康づくりの実行・継続⇒健康度の評価”の一連の過程をステップアップすることです。

これら個人の健康づくりを支援するために、平成 19 年 10 月に「健康づくり個別支援プログラム（健康づくりを始めよう）」の「栄養・食生活編」「運動・身体活動編」を策定しました。平成 20 年度には「こころの健康づくり編」「受動喫煙防止・禁煙支援編」を作成する予定です。

健康づくりの個別支援については、「健康づくり個別支援プログラム（健康づくりを始めよう）」を活用して、区民一人ひとりが、気軽に楽しく健康づくりを継続できるようさらに充実させます。

② 地域が取り組む健康づくり

「健康づくり行動プラン」は、地域における関係機関や事業者、行政などが取り組むべき方向や目標についても示しています。「健康づくり個別支援プログラム(健康づくりを始めよう)」による『個人のカ』に『地域のカ』を加え、区民一人ひとりの健康づくりを地域における関係機関や事業者、行政などが一体となって推進しようとするものです。

このように、「健康づくり行動プラン」は、区民のみなさんが、気軽に楽しく健康づくりを継続できるよう、地域の関連機関や事業者、行政などが、それぞれの特徴を生かして区民の健康づくりを支援する仕組みづくりを目指すものです。

5. 「健康づくり行動プラン」の進め方

区民の健康づくりを支援する取り組みをより効果的に推進するため、まず、食育関連事業や健康づくり公園の整備、生涯学習、各種健診とその後の保健指導など、庁内関連分野が実施するさまざまな事業との連携を強化して取り組みます。

また、地域の関係者・関係機関などの役割を明確にして連携・協働体制を強化し、区民の健康づくり支援の推進体制を整備します。

(1) 庁内関連分野の連携強化

① 栄養・食生活の改善

食育など、食に関連する事業との連携を強化し、効果的な事業展開を図ります。なお、平成20年度においては、シンボルマークや標語の作成、健康づくり事業のキャンペーン、健康づくり月間の講演会などを子ども家庭部と共同で実施し、効果的なキャンペーン、魅力的なイベントの実施を図ります。

② 運動・身体活動の継続

健康づくり公園やウォーキングコースなどの整備に合わせ、同公園で運動指導を実施するなど、都市整備部と共同して身近な場で気軽に健康づくりが行えるよう環境整備を図ります。

また、体育館、運動場などで実施している体操やスポーツなどとの連携を強化するとともに、今後設置が予定されている地域スポーツクラブとの連携も図り、効果的な運動・身体活動が展開できるよう努めます。

③ 健診・保健指導

平成20年度から実施される特定健診・特定保健指導については国民健康保険担当と、高齢期の生活機能評価とフォローについては介護予防担当と、またその他の各種健診とその後の保健指導についても各担当と連携した事業展開を図ります。

(2) 地域の関係者・関係機関との連携強化

① 健康づくり事業の協働実施

地域で健康づくりに関わる活動をしている関係者・関係団体に対し、区民が健康づくりへの関心を高め、健康づくりを実践できるよう企画段階から意見を求め、健康づくり事業を協働で実施します。

II. 区民の健康づくりを効果的に推進するために

1. 取り組みの重点化

区民の健康課題は多様であり、全ての課題に同時に取り組むことは困難です。そのため、「健康づくり行動プラン」では、優先的に取り組むべき課題として、“栄養・食生活の改善”“運動・身体活動”“タバコ・アルコール等”を「健康づくり行動の3つの柱」としました。(表-1 5つの重点課題と健康づくり行動の3つの柱)

この健康づくりの3つの柱は、対象者が多いこと、関係機関や事業者、行政などが一体となって取り組みやすいなどの点から設定したものです。対象者の規模が大きいことは、取り組みによって解決できる課題も大きいこと、取り組みそのものが区民の目に止まりやすく、PR効果を期待できることなどもその理由です。また、取り組みに参加しやすい課題を設定したのは、より多くの関係機関や事業者の参加を求めるためです。

2. 健康づくりへの関心の度合いによる働きかけ

健康づくりについて、区民の意識や行動には、「関心が低い」「関心はあるが行動していない」「関心があり行動をしている」といった、違いが見られます。

健康づくりに“関心が低い区民”は、健康づくりの情報提供に興味を持たない傾向があり、“関心がある区民”は、このような情報に敏感であるという違いもあります。

そのため、健康づくりの取り組みに際し、まず、“関心が低い区民”が健康づくりに興味を持ち、“関心はあるが行動していない区民”が、具体的に健康づくりの行動を始められるようステップアップを促していきます。

健康づくりへの関心の度合いによる働きかけ（区民への支援例）

関心の低い区民へ（「関心」を高める）

生活の中で健康づくりに関する情報を受け取り、健康的な暮らしをめざす
そのために・・・

頻繁に利用する商店などの施設に健康情報の発信などの協力を求める
ステップアップ

健康づくりへの関心を持ち、自らの生活習慣のチェックなどを行う

関心はあるが行動していない区民へ（「関心」から「行動」へ）
健康づくりのきっかけをつかんだ区民が、気軽に健康づくりを始められるよう、
身近な地域で相談や支援が受けられ、気軽に健康づくりのできる体制を整える
そのために・・・

飲食店、食料品店で栄養バランスに考慮したメニューや商品を選択でき、身近な
公園で体操などに気軽に参加できる仕組みをつくる

ステップアップ

日常生活の中で時間などを工夫して、健康づくり行動を実践する

関心があり行動している区民へ
（「行動の継続・評価」から「区民の健康づくりのサポート」へ）
自らの健康づくり行動の体験を生かし、健康づくりに関心の低い区民や関心はあるが
行動していない区民などに働きかけるよう支援する

そのために・・・

経験や健康づくり行動の評価を踏まえ、身近な区民をサポートする人を増す
ステップアップ

区民が相互に健康づくりをサポートする体制をつくる

表-1 5つの重点課題と健康づくり行動の3つの柱

1. 食事バランスを改善しよう
2. 積極的に体を動かそう
3. 禁煙に努めよう。また、受動喫煙を防止しよう

	乳幼児期	学童期・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期
	乳幼児の健康づくり	学童期・思春期の健康づくり			高齢者の健康づくり
栄養・食生活	離乳食の開始 朝食の欠食	朝食の欠食 肥満、過度なダイエット 生活習慣病の低年齢化	30代男性肥満、若い女性の過度なダイエット 朝食の欠食やエネルギーの過剰摂取による内臓脂肪の蓄積 不規則な食事時間、外食の利用 生活習慣病の発症予防		偏った栄養、摂取量の不足 などによる低栄養
運動・身体活動	外遊びの減少	外遊び、集団遊びの減少	生活時間を工夫して意識的に 運動・スポーツができていない	健診結果を参考に自分に 合った運動・身体活動が 必要	引きこもりによる 運動能力の低下
タバコ・アルコール等	乳幼児の家庭、利用施設に おける受動喫煙防止 乳幼児のタバコの誤食 妊娠・授乳中の喫煙・飲酒	学童・生徒の家庭、利用施設における受動喫煙防止 喫煙・飲酒への興味	喫煙、大量飲酒 若い女性の高い喫煙率 40代から慢性閉塞性肺疾患の発症リスク		
休養・こころの健康	生活リズムの乱れ 初めての集団生活の体験 (保育園・幼稚園など)	睡眠不足 急速な身体成長と 自我の確立への悩み	人生の大きな転機(就職、結婚)などによるストレスの蓄積 うつ・心身症の増加	仕事、自らの健康、親の介護などへの不安・悩み 50代男性の高い自殺率	同世代の知人の死(喪失体験)などにより悲観的に
口と歯の健康	乳児のむし歯	永久歯のむし歯、歯肉円の 予防	ライフステージをとおした8020への取り組み		
			歯周病の発症 (喫煙などの生活習慣との関連)		
			入れ歯の不都合 口腔機能の低下 寝たきり等の口腔内の汚れ 気道感染防止		

Ⅲ. 区民の健康づくりを地域全体で支援するために

1. 地域が取り組む健康づくり

(表-2 区民の健康づくりに対する関係機関・団体等の支援の事例)

中野区内では、様々な関係機関・事業者、団体、自主グループ等が活動しています。これらの活動について情報提供することで、各団体・グループの連携を深めます。

また、中には一見健康づくりと関わりがないようなものでも、視点を変えることで健康づくりと関係があるものが出てきます。異なる分野で活動している者や組織が相互に連携することによって、全く新しい価値を生み出す可能性もあります。

このような連携を地域の中に数多くつくり、地域ぐるみで健康づくりを推進します。

2. 「地域における区民の健康づくり」への支援

(表-3-1～3-3 区民の健康づくりに対する区の支援の事例)

(1) 関心が低い区民へ(「関心」を高める)

平成20年度から特定健診・特定保健指導が、医療保険者に義務付けられ、健診結果に応じて「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の保健指導が行われます。

このような制度改正に連動し、健康づくりに関心の低い区民が、健康づくりへの関心を高め、健康づくりのきっかけをつかめるような事業を実施します。

《第一段階》

中野区の健康づくりを象徴するマークを公募して作成します。このシンボルマークの入ったステッカーなどを作成し、地域のさまざまな場所に掲示するとともに各種印刷物に掲載します。特に、区民が立ち止まる場所(レジ周辺など)にも掲示し、目に止まる機会を増やし健康づくりについて意識することを狙います。

また、健康づくりの日(月1回、例えば毎月1日、第1土曜日など)を設定し、健康づくりキャンペーンを実施するとともに、地域のさまざまな施設から情報発信できるよう、関係機関、事業者、健康づくりグループなどとも協働してポスターやカードなどを作成します。

《第二段階》

健康づくりに関係する各団体にもこのシンボルマークの使用を依頼し、ポスター・パンフレットや商品などにシンボルマークを表示します。見覚えのあるマークがついていることで、その活動や商品などにも意識が向くことを狙います。

また、健康づくりへの関心を高めるために、商店街など多くの人が集まる場所で「出前健康測定会(腹囲、体脂肪などの測定)」などを開催し、健康づくりに関心の低い区民が、自らの健康を振り返るきっかけづくりとします。

(2) 関心はあるが行動していない区民へ(「関心」から「行動」へ)

健康づくりへの関心を高め、具体的な行動をしようとする区民に積極的に働きかけ、健康づくり行動へ移る支援をします。

表-2 区民の健康づくりに対する関係機関・団体等の支援の事例

	関心の低い区民へ （「関心」を高める）	関心はあるが行動していない区民へ （「関心」から「行動」へ）	関心があり行動している区民へ （「行動の継続・評価」 「区民の健康づくりのサポート」へ）
医師会 歯科医師会 薬剤師会	<ul style="list-style-type: none"> なかのまつり（血糖値、血圧測定、健康相談、かかりつけ医紹介など） 子育て支援セミナー 学校三師会研究会 	<ul style="list-style-type: none"> 講演会（区民フォーラム、生活習慣病研究会） ウォーキング大会（中野生活習慣病研究会） 生活習慣病予防健診 学校保健委員会での健康教育 学校での講演会の開催（連携） 	スポーツ認定医の事業協力
介護サービス 事業所	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防PR 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防講座、健康まつり等の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防事業 健康講座、セミナーの開催（連携）
公衆浴場など	<ul style="list-style-type: none"> 施設内の禁煙 		<ul style="list-style-type: none"> はつらつ体操（介護予防）の実施
スポーツ団体	<ul style="list-style-type: none"> 初心者講習会 		<ul style="list-style-type: none"> スポーツ少年団などへの指導
町会・自治会など	<ul style="list-style-type: none"> 地域のイベントなどの情報提供 		
老人クラブ		<ul style="list-style-type: none"> 軽スポーツの普及 健康まつり 体操（リズム体操、タオル体操、口の体操） 健康づくり体験コースの設定 	<ul style="list-style-type: none"> 軽スポーツの大会開催《ゲートボール、グラウンドゴルフ、輪投げ》 体操（リズム体操、タオル体操、口の体操） 『区』の事業（測定会など）の協力 トレーニングの実施 指導員の派遣
スポーツ施設			
PTAなど 保護者の団体		<ul style="list-style-type: none"> 講演会の開催（小児科医、薬剤師、栄養士、学校との連携） スポーツ大会（ママ・パパさんバレー、卓球） 	
スポーツ指導者、 活動リーダーなど	<ul style="list-style-type: none"> サマーカーャンプなどの企画・運営 親子で楽しめる事業などの企画運営 	<ul style="list-style-type: none"> 運動・栄養・体養トータルバランスのアドバイザー 	<ul style="list-style-type: none"> 区事業（測定会など）への協力 子ども会等でのトレーニング指導 学校の部活・運動指導の補助（スクールヘルパー） 運動・スポーツ、身体活動に関する健康講座、出前指導、運動・スポーツのリーダー育成
食や栄養に関する 専門家、専門学校等	<ul style="list-style-type: none"> なかのまつり（栄養相談コーナー） 栄養相談（医師会、保健福祉センター（乳幼児、生活習慣病予防）） 		<ul style="list-style-type: none"> 料理教室（視覚障害者、シルバー人材センター、男の料理教室）

《第一段階》

健康づくりに関わっている体育協会やフィットネスクラブ、調理専門学校、また、様々な健康づくりグループなどの協力を得て、健康づくりの楽しさに触れ、一緒に続ける仲間がいることを実感できる「健康づくり体験」を実施します。

また、「健康づくり体験」に参加して健康づくりに関心を持った区民が、着実に健康づくりを始められるよう、「健康測定会」で「健康づくり宣言」をして健康づくりへ取り組む意思表示ができるよう支援します。

これらの事業は、土曜日や日曜日を中心に実施する予定ですが、それでも多忙で参加することが難しい方には「健康づくり通信講座（運動・身体活動コース、禁煙支援コース）」を実施し、自宅で実施する健康づくりにアドバイスをします。

《第二段階》

健康づくりを始めようと思い立った人が、身近な場で運動できるよう、平成19年度から実施している健康づくり公園における体操指導を規模を拡大して実施します、

また、いつでも関連情報を手に入れることができるよう区ホームページ上で自由に検索・閲覧できる仕組みを構築し、「健康づくり個別支援プログラム（健康づくりをはじめよう）」をはじめ、健康づくりイベント、団体・グループの活動などを紹介し、気軽に健康づくりを体験できるよう支援します。

「健康づくり体験」

- 栄養・食生活：地域の栄養士、調理専門学校、地域の飲食店などの協力を得て、生活習慣病予防などの調理実習、会食会などの体験
- 運動・身体活動：体育協会、地域の運動指導員、体育館、フィットネスクラブなどの協力を得て、生活習慣予防などを目的とする運動、スポーツなどを体験
- ウォーキング大会：区内のウォーキンググループなどの協力を得て、気軽に参加できるウォーキング大会などを開催

「健康づくり測定会」

- 健康度測定：体重、BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、腹囲、血圧などの測定
- 健康相談：看護職、栄養士、運動指導士などによる栄養・食生活や運動・身体活動などの生活習慣の改善や目標設定などについての相談
- 健康づくり宣言：健康づくり宣言（宣言書への署名）した者が、定期的な測定や健康づくり活動のアドバイス、評価など

「健康づくり通信講座」

- 運動・身体活動コース：一週間の生活活動量を診断し、運動の目標設定、生活時間を工夫した運動・身体活動のアドバイス（初級コース、中級コースなど）
- 禁煙コース（禁煙チャレンジ）：禁煙のコツや苦しい時の対処法等をアドバイスし、禁煙開始と継続を支援

表-3-1 区民の健康づくりに対する区の支援の事例（栄養・食生活）

	関心の低い区民へ （「関心」を高める）	関心はあるが行動していない区民へ （「関心」から「行動」へ）	関心があり行動している区民へ （「行動の継続・評価」 「区民の健康づくりのサポート」へ）
乳幼児期	保育園・幼稚園・児童館等：食育講習会・セミナー 保健福祉センター：離乳食講習会、食育講習会 母親学級、両親学級、アレルギー教室、乳幼児健診	保育園・幼稚園等：親子クッキング 保健福祉センター：栄養相談	保健福祉センター：地域栄養活動支援（なかまづくり、自主活動の支援など）
学童・思春期	児童館：食育講習会 保健福祉センター：食育講習会、小児生活習慣病健診事後指導 学校：給食だより、食の指導、栄養講習会、小児生活習慣病健診	保健福祉センター：栄養相談コーナー、子どもクッキング、小児生活習慣病健診事後指導 学校：給食だより、食の指導、夏休み親子料理づくり	学校：料理クラブ
青年・成人期 壮年期	地域活動：栄養講習会 保健福祉センター：食事バランスガイドの普及	健康・高齢：健康づくりプログラム（栄養・食生活編） 保健福祉センター：栄養相談、マタニティクッキング	保健福祉センター：地域栄養活動支援（なかまづくり、自主活動の支援など）、ようこそ簡単栄養塾 保健予防：給食施設（社員食堂等）の栄養指導
高齢期	地域活動：健康講座（老人クラブなど） 生涯学習：栄養講習会、健康講習会（老人大学）	健康・高齢：訪問食事サービス、低栄養予防（介護予防） 保健福祉センター：栄養相談	健康・高齢：低栄養予防（介護予防） 保健福祉センター：地域栄養活動支援（なかまづくり、自主活動の支援など）
全世代	保健所・生活衛生、保健福祉センター：食品衛生講習会、暮らしの安全展	地域活動：調理施設での栄養講習会 保健所・生活衛生、保健福祉センター：食品衛生講習会、暮らしの安全展	地域活動：調理施設での栄養講習会 保健所・生活衛生、保険福祉センター：食品衛生講習会、暮らしの安全展

表-3-2 区民の健康づくりに対する区の支援の事例（運動・身体活動）

	関心の低い区民へ （「関心」を高める）	関心はあるが行動していない区民へ （「関心」から「行動」へ）	関心があり行動している区民へ （「行動」の継続・評価） 「区民の健康づくりのサポート」へ）
乳 幼 児 期	保健福祉センター：母親学級、両親学級、乳幼児健診	保育園・幼稚園等：戸外遊び 公園・道路：ジャブ池（夏季） 生涯学習：遊び場開放（小学校校庭）、プール開放、乳幼児向け運動メニュー（体育館など）	保育園・幼稚園等：戸外遊び 公園・道路：ジャブ池（夏季） 生涯学習：遊び場開放（小学校校庭）、プール開放、乳幼児向け運動メニュー（体育館など）
学 童 ・ 思 春 期	保健福祉センター：小児生活習慣病健診事後指導 学校：保険日より、小児生活習慣病健診	保健福祉センター：小児生活習慣病健診事後指導 生涯学習：区民スポーツ大会、学校開放（校庭、体育館、プール）、小中学生向け運動メニュー（体育館など）	生涯学習：区民スポーツ大会、学校開放（校庭、体育館、プール）、小中学生向け運動メニュー（体育館など）
青 年 ・ 成 人 期 壮 年 期	地域活動：地区まつりの運動会	地域活動：地区まつりの運動会 健康・高齢：健康づくりプログラム（運動・身体活動編） 生涯学習：区民スポーツ大会・教室、学校開放（校庭、体育館、プール）など	保健福祉センター：地域健康学習支援 生涯学習：区民スポーツ大会・教室、学校開放（校庭、体育館、プール）、地域スポーツ指導者講習会、団体・人材支援サイトの運用
高 齢 期	地域活動：地区まつりの運動会、健康講座・健康まつり（老人クラブ） 健康・高齢：高齢者農園	地域活動：地区まつりの運動会 健康・高齢：高齢者農園、健康づくり公園での体操指導、運動機能の向上（介護予防） 生涯学習：区民スポーツ大会・教室、学校開放（校庭、体育館、プール）、あるこう会	地域活動：地区まつり運動会 健康・高齢：高齢者農園、健康づくり公園での体操指導、運動機能の向上（介護予防） 保健福祉センター：地域健康学習支援 生涯学習：区民スポーツ大会・教室、学校開放（校庭、体育館、プール）、あるこう会
全 世 代	公園・道路：公園の設備改良、緑の確保、健康づくり公園、ウォーキングコースの整備・活用	公園・道路：公園の設備改良、緑の確保、健康づくり公園、ウォーキングコースの整備・活用	公園・道路：公園の設備改良、緑の確保、健康づくり公園、ウォーキングコースの整備・活用

表-3-3 区民の健康づくりに対する区の支援の事例（タバコ・アルコール等）

	関心の低い区民へ （「関心」を高める）	関心はあるが行動していない区民へ （「関心」から「行動」へ）	関心があり行動している区民へ （「行動の継続・評価」 「区民の健康づくりのサポート」へ）
乳 幼 児 期	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止） 保育園・幼稚園・児童館等：受動喫煙防止、禁煙PR 保健福祉センター：母親学級、両親学級、新生児訪問、乳幼児健診</p>	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止） 保健福祉センター：育児相談、母親学級卒業生の会</p>	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止） 保健福祉センター：母親学級卒業生の会</p>
学 童 ・ 思 春 期	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止） 子ども健康：未成年の喫煙防止PR、保護者への受動喫煙防止PR 保育園・幼稚園、児童館等：父母への喫煙防止PR、職員研修（禁煙支援など） 学校：喫煙防止授業（小中学校）、薬物乱用防止教室（中学）</p>	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止）</p>	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止）</p>
青年・成人期 壮 年 期 高 齢 期	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 保険医療：禁煙PR</p>	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 健康・高齢：受動喫煙防止・禁煙支援シンポジウム、禁煙支援 保健福祉センター：禁煙支援、こころの悩み相談（アルコール、薬物依存、嗜癖相談） 保健所・生活衛生：営業施設の指導、室内環境の相談</p>	<p>区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 健康・高齢：受動喫煙防止・禁煙支援シンポジウム、禁煙支援 保健福祉センター：禁煙支援、こころの悩み相談（アルコール、薬物依存、嗜癖相談） 保健所・生活衛生：営業施設の指導、室内環境の相談</p>

(3) 関心があり行動している区民へ（「行動の継続・評価」から「区民の健康づくりのサポート」へ）

この段階の区民には、健康に関する情報発信や健康講座などの事業を充実させ提供するほか、さらに一歩進んで、“関心が低い区民”“関心はあるが行動していない区民”の健康づくりを応援するなど、区民が相互に健康づくりを支援することを目指します。

《第一段階》

定期的を開催する「健康測定会」において、実施した健康づくり活動の成果を評価し、目標の達成度を判定します。これらを踏まえ、新しい目標設定を設定します。

また、「健康づくりサポーター講習会」を開催して、自らの健康づくりの経験・成果を踏まえ、地域で区民の「健康づくりのサポーター」となるよう支援します。

《第二段階》

区民の健康づくりを支援する立場から、各種健康づくり事業に積極的に参画するとともに、さまざまな関係機関、事業所等のネットワークづくりにも関与します。

「健康づくりサポーター」

自らの健康づくり経験と成果を踏まえ、健康づくりにおいて利用できる制度や事業、参加者の安全管理など、必要な知識を身に付け、区民の健康づくりを支援できる人材の育成を目指します。具体的には、「健康づくりサポーター」として、「健康づくり学習会の講師」「健康づくりに関する情報提供・相談」「区民の自主的な健康づくりの支援」「地域の健康づくり事業・健康づくりイベントなどの協力」などを行ってまいります。

3. 地域が取り組む健康づくりの推進体制

健康づくりは、区民一人ひとりが取り組む課題であり、自らが健康づくりに関心を持ち、生活習慣を改善するなど、具体的な行動に取り組み、継続しなければなりません。

しかし、このような区民の健康づくりの行動が継続して実施されるためには、身近な場所で情報が得られ、支援が受けられることが望ましく、商店など毎日のように利用する施設が大きな役割を果たすことが期待されます。

また、地域にはさまざまな関係機関、事業者等が活動しています。これら関係機関や事業者等は、それぞれの特性を持ち区民の健康づくりを支援しています。それぞれに異なる特性が、お互いに連携することで、その効果をさらに高めることもできます。

地域のさまざまな関係機関、事業者、行政などが相互に連携し、区民の健康づくりの支援を行う仕組みづくりを目指します。

《第一段階》

日頃、区内で健康づくり活動を実践している団体・グループ等に、区の健康づくり事業に企画段階から参加・協力を求めます。異なる分野で活動する団体・グループ等が、相互に協力して区と協働して事業を実施し、新たな活動を実現する具体的なイメージをつかんでもらいます。

また、健康づくりに関する専門的な知識及び技術を持つ指導者やグループの育成を図り、地域においてこれら指導者やグループがそれぞれの能力を生かして活動できるよう体制を

整備します。

《第二段階》

一見健康づくりとは無縁のように見える団体・グループ等の参加を推進し、協力・連携してもらう団体等の拡大を図ります。

また、地域の様々な関係機関、事業者などが、相互の協力・連携に必要な調整を行う組織（「(仮)中野区健康づくり推進実行委員会」）の設置を目指します。

「(仮)中野区健康づくり推進実行委員会」の設置

《目的》

関係者・関係機関、地域団体及び事業者と区が協働し、区民の健康づくりを支援する仕組み作りを推進する。

《構成》

「健康づくり行動プランの策定において基礎となる考え方」を検討した「健康づくり連携推進会議」の参加団体（医師会、歯科医師会、薬剤師会、介護サービス事業所連絡会、公衆浴場組合、体育協会、町会連合会、老人クラブ連合会、小学校PTA連合会、フィットネスクラブ、区民委員）を中心に、商店街連合会、商工会議所、食品衛生協会、環境衛生協会、健康保険組合などの団体に加え、地域で活動するグループや看護職、栄養士、運動指導員などの区民。

《活動内容》

- ・ 関係団体等の調整

活動の分野や目標が異なる様々な団体・グループ等が協力する上で必要な調整

- ・ 情報交換・学習会

先駆的に健康づくりを進めている地域の視察

区民の健康づくりを支援する地域の仕組みづくりについての検討

- ・ 健康づくり事業の実施

医師会・歯科医師会・薬剤師会を中心に健康づくりに関する学習会や情報提供

地域の栄養士や調理専門学校・食品関連事業者などによる栄養・食生活の改善

健康づくりグループ、運動指導員やフィットネスクラブ等による運動・身体活動

- ・ 地域の活動との連携

町会、老人クラブなど地域団体やグループが主体的に実施している活動との連携

4. 健康づくり事業の展開

平成20年度から、区民の健康づくりへの関心の度合いに応じ、「健康づくりの日」などによる健康づくりPR、「健康測定会」「健康づくり体験」「健康づくり通信講座」などによる健康づくりへの行動変容、「健康づくりサポーター講習会」などによる健康づくりサポートなどを推進します。

これら事業については図-2（健康づくりの支援（年間活動のイメージ））に示しましたが、それぞれの事業の実施に際し、庁内関連分野と密接に連携するとともに、地域で活動している健康づくりの関係者、関係団体・グループに事業の企画段階から参加を求め、協働で事業

を実施します。また、「健康づくり行動プラン」策定に向けた説明会における意見なども踏まえ、次の点に配慮して事業を実施します。

(1) 健康づくりのきっかけづくり

① 情報提供

ホームページなどで、健康づくりに関する施設やイベントに関する情報提供を充実します。また、区内で活動している様々な団体やグループ等を紹介し、多くの区民が身近に健康づくりの場があることを知り、健康づくりのきっかけをつかめるよう支援します。

② 健康づくり体験

「健康づくり体験」については、多くの区民が参加できるよう、土曜日や日曜日などに人通りの多い場やスポーツのできる施設などで実施し、健康づくりの楽しさに触れ、一緒に続ける仲間がいることを実感できる場となるよう工夫します。

また、「ウォーキング」についても、気分転換や人との出会いを目的とするウォーキングも開催し、健康づくりのきっかけをつかみやすくします。なお、運動を主眼とするウォーキングも開催し、健康づくりへの関心度が異なる区民が、自らの目的に応じて参加できるよう配慮します。

③ 親子で参加するイベント

栄養・食生活や運動・身体活動に関して、子どもと親が一緒に楽しめるイベントを開催するとともに、地域において様々なグループが実施する親子で参加できる活動を紹介します。子どもの健康づくりと子育てに追われて健康づくりのきっかけをつかみにくい大人が、それぞれに健康づくりのきっかけをつかめるよう支援します。

(2) 健康づくりの継続

① 健康づくりの場

健康づくりのきっかけをつかんでも、その行動を継続しなければ意味がありません。区では健康づくり公園での事業拡大などを予定してはいますが、健康づくりの場としてはまだ不足しています。そのため、地域の関係団体・施設等（調理専門学校や飲食店、体育協会やフィットネスクラブ）などに広く協力を求めます。また、地域で健康づくりを実践しているグループ等にも協力を依頼し、活動をホームページなどで紹介して興味を持った区民が自由に参加できるよう支援するなど、健康づくりの場の拡大に努めます。

② 健康学習

健康づくりの継続には、健康づくりへの興味を深めることが必要です。保健福祉センターでは、様々なテーマで健康講座などを開催しています。また、保健専門職（栄養士、保健師、歯科衛生士など）は、健康づくりに関する相談に応じるなど、健康づくりを支援します。

(3) 健康づくりのサポート

① 健康づくりサポーター講習会

区民による健康づくりの相互支援を目指して「健康づくりサポーター講習会」を開催します。この講習会で、調理やスポーツ好きな区民が、身近な人の健康づくりを支援することの大切さを実感できるよう、地域の健康づくり指導者の生の声を参考に同講習会のカリキュラムづくりをすすめます。

図-2 健康づくりの支援（年間活動のイメージ）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
健康づくり月間	健康づくり月間											
健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日
健康づくり体験	運動・身体活動	運動・身体活動	栄養・食生活	ウォーキング	運動・身体活動	栄養・食生活	ウォーキング	運動・身体活動	栄養・食生活	ウォーキング	運動・身体活動	栄養・食生活
健康づくり宣言 健康測定 健康相談	ウォーキング	健康測定会	ウォーキング	健康測定会	ウォーキング	健康測定会	ウォーキング	健康測定会	ウォーキング	健康測定会	ウォーキング	健康測定会
健康づくり公園 体操指導	健康づくり公園での体操指導（事業拡大）											
健康講座	各保健福祉センターがそれぞれの地域で開催（既存事業）											
健康づくり通信講座	禁煙チャレンジ （健康づくり月間）	禁煙チャレンジ （禁煙週間）										運動・身体活動コース
健康づくりサポーター講習会	運動・身体活動コース	運動・身体活動コース										サポーター講習会

☆関心を高める

☆関心から行動へ

☆行動の継続・評価から
区民の健康づくりのサポーターへ

健康づくり月間（既存事業）、健康づくりの日など

健康づくり体験、健康づくり測定会、健康づくり通信講座（禁煙チャレンジ・既存事業）など

健康づくり公園等体操指導（健康づくり公園・既存事業）、健康講座（地域健康学習支援・既存事業）、健康づくり通信講座（運動・身体コース）、健康測定会、健康づくりサポーター講習会など

② 効果的な健康づくり

健康づくりに関連する指導者、団体・グループが、常に自己研鑽してそれぞれの能力を高める必要があります。そのため、健康づくりの指導方法や効果などについて情報交換し、相互交流できる場が求められています。

その中で、事業の実施に際し、企画段階から意見を求め、それぞれの健康づくり事業が効果的に展開できるよう努めます。

5. 達成指標

「健康づくり行動プラン」を着実に実行し、評価できるようにするため、「Ⅱ. 区民の健康づくりを効果的に推進するために」で述べた、取り組みの重点化については世代ごとの目標と達成指標を、関心の度合いによる働きかけについては達成指標を掲げました。

(1) 取り組みの重点化

「健康づくり行動プラン」において、優先的に取り組むべき“栄養・食生活の改善”“運動・身体活動”“タバコ・アルコール等”の3つの柱に関し、世代ごとの目標、達成指標などについてP. 18～20に示しました。

(2) 関心の度合いによる取り組み

健康づくりへの関心の度合いによる取り組みの中でも、「関心が低い区民」「関心はあるが行動していない区民」に対する取り組みについて、その達成指標などについてP. 21～22に示しました。

栄養・食生活改善の目標と達成指標

目 標

- 乳幼児期（0～5歳）
食事はバランスよく摂ろう
- 学童期、思春期（6～17歳）
規則正しい食習慣を身に付けよう
- 青年・成人期（18～39歳）
朝食を欠かさず、栄養バランスよく食べよう
- 壮年期（40～64歳）
健診結果を参考に、自分にあった食事をとろう
- 高齢期（65歳以上）
身近な人と楽しく食事しよう

達成指標

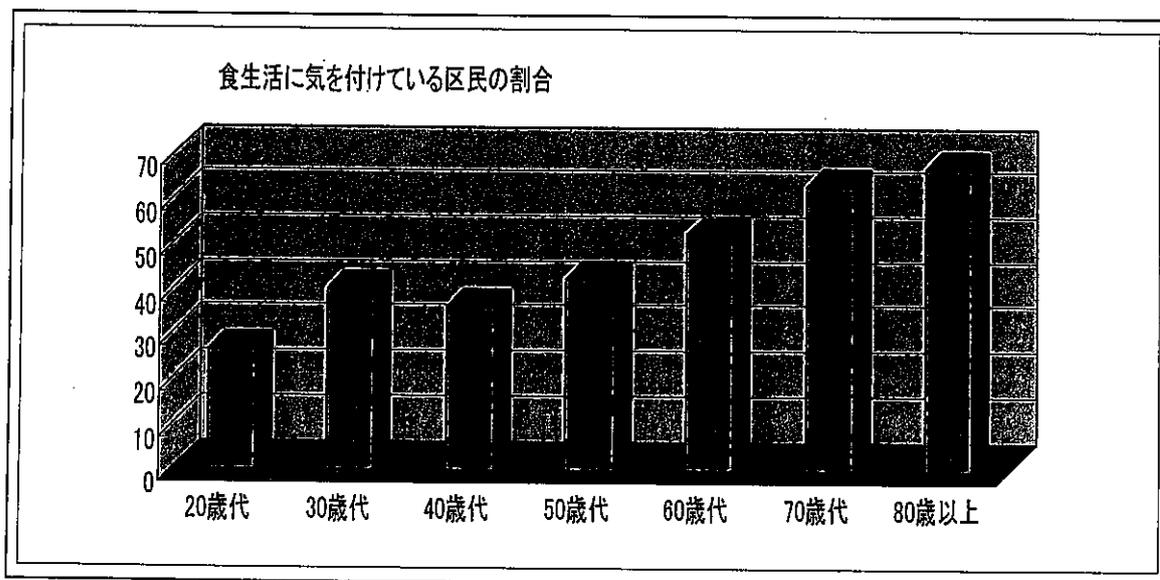
食事バランスや規則正しい食事など、食生活に気をつけている区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
食生活に気をつけている	47.2%	60%	65%

（保健福祉に関する意識調査（19年））：保健福祉総合推進計画

栄養バランスや規則正しい食事など、食生活への配慮

気をつけている	47.2 %
少し気をつけている	44.3
気にしていない	6.8



運動・身体活動の目標と達成指標

目 標

- 乳幼児期（0～5歳）
親子でのびのび体を動かそう
- 学童期、思春期（6～17歳）
規則正しい食習慣を身に付けよう
- 青年・成人期（18～39歳）
生活時間を工夫し、意識的に運動・スポーツをしよう
- 壮年期（40～64歳）
健診結果を参考に、自分にあった運動をしよう
- 高齢期（65歳以上）
自分の体力や健康状態にあった運動・身体活動をしよう

達成指標

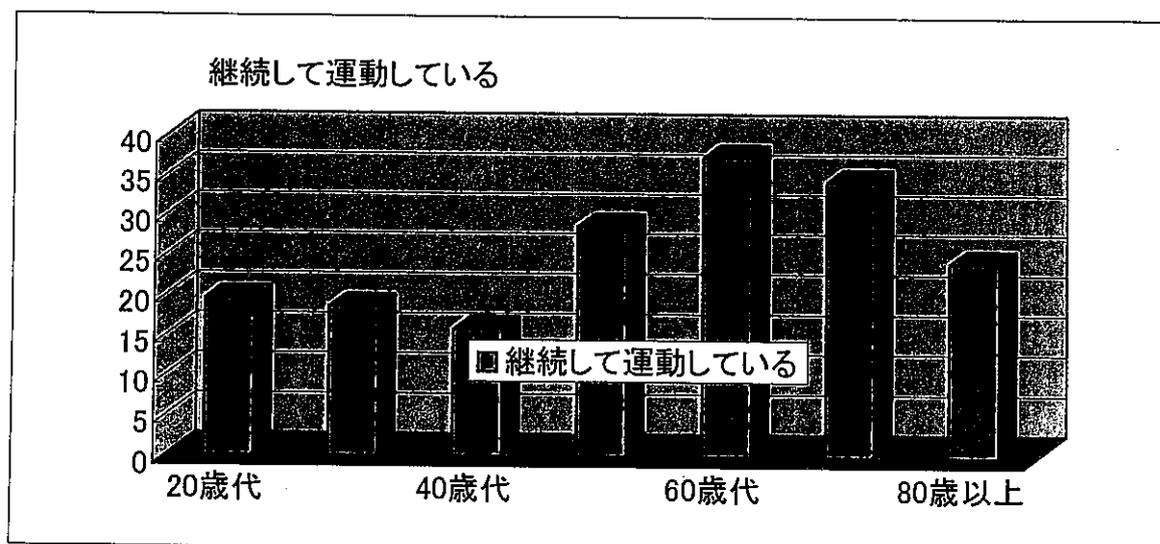
継続的に運動をしている区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
週1回以上30分程度以上の運動をしている、ときどきしている	51.5%	62.6%	64.1%

（保健福祉サービス意向調査（19年）：保健福祉総合推進計画）

持続的な運動（週1～2回以上の運動）を実施している区民の割合を増やす

1回30分以上の運動を週2回以上実施している	26.0 %
ときどきしている	25.5
以前は実施していたが現在はしていない	18.9
まったくしていない	28.7



関心が低い区民への取り組みと達成指標

達成指標

健康状態の良いと感じている区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
現在の自分の健康状態は健康である	29.6%	35%以上	50%以上

(保健福祉に関する意識調査(19年))

達成指標

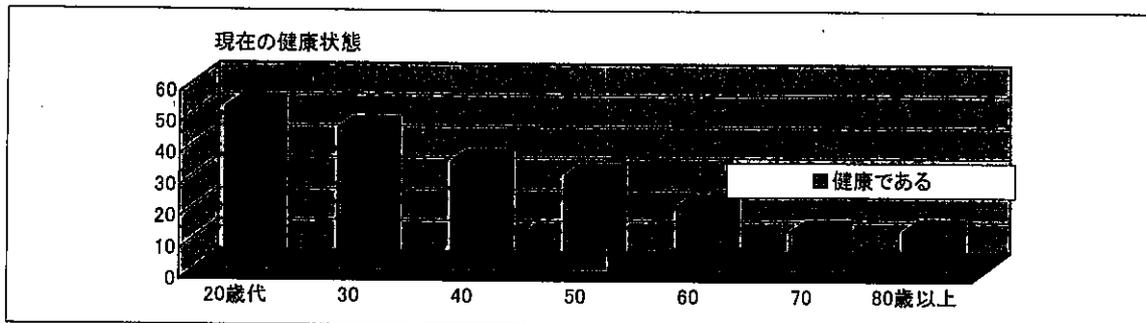
メタボリックシンドロームについて認識している区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
メタボリックシンドロームの言葉・意味とも知っている	69.9%	75%以上	90%以上

(保健福祉に関する意識調査(19年))

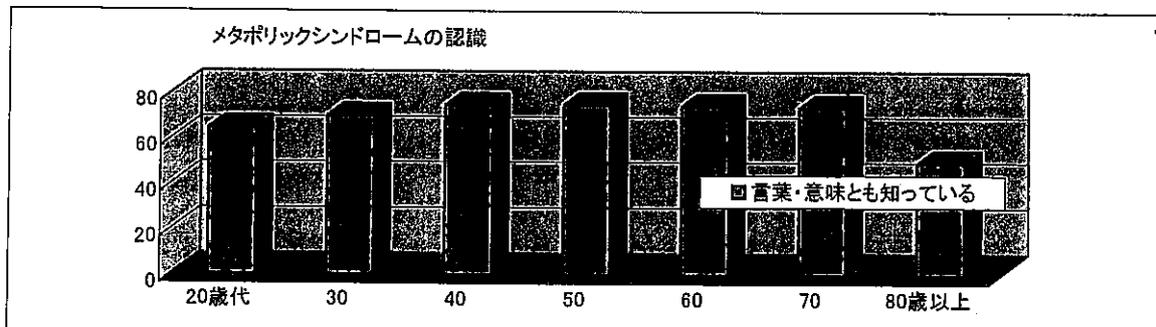
現在の健康状態

健康である	29.6%
どちらかといえば健康である	46.5
どちらかといえば健康でない	14.7
健康でない	8.5



メタボリックシンドロームの認識

言葉・意味とも知っている	69.9%
言葉だけは聞いたことがある	25.4
言葉・意味ともはじめて聞いた	3.4



関心はあるが行動していない区民への取り組みと達成指標

達成指標

定期的に健康診断を受けている区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
毎年1回以上健康診断を受けている	67.6%	70%以上	80%以上

(保健福祉に関する意識調査(19年))

達成指標

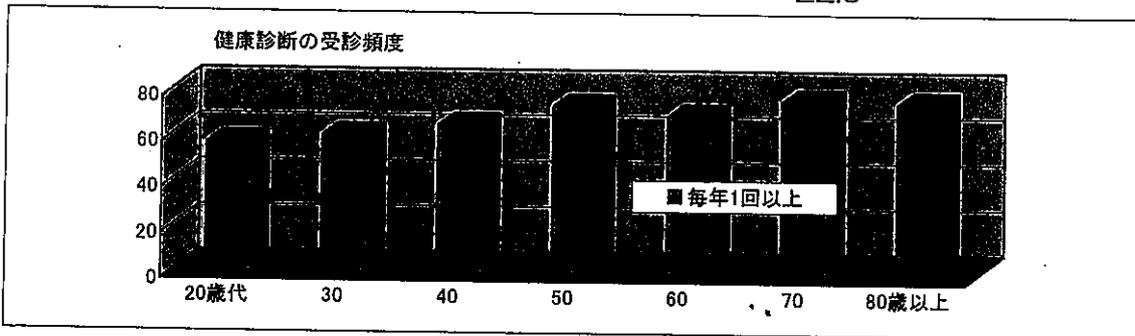
健診結果を活用して生活習慣を見直した区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
食事や運動などの生活習慣を見直した	28.0%	35%以上	50%以上

(保健福祉に関する意識調査(19年))

健康診断の受診頻度

毎年1回以上	67.6 %
2~3年おきに受診している	9
受診していない	22.6



健康診断の結果の活用

前回と比較して健康状態を確かめた	68.3 %
食事や運動などの生活習慣を改善した	28
医療機関に行って医師に相談した	24.6
家族や友人に見せて相談した	11.8
気になることがなかったので何もしなかった	18.2
気になることがあったが何もしなかった	5.3

