

資料編

1. 岡垣町健康づくり推進協議会規約
2. 岡垣町健康づくり推進協議会委員
3. 計画策定の経過
4. 各種調査結果

1. 岡垣町健康づくり推進協議会規約

○岡垣町健康づくり推進協議会規則

平成19年11月16日岡垣町規則第31号

改正

平成21年12月1日規則第24号

平成22年9月30日規則第17号

平成25年8月9日規則第14号

岡垣町健康づくり推進協議会規則

岡垣町健康づくり推進協議会規則(昭和57年岡垣町規則第20号)の全部を改正する。

(趣旨)

第1条 この規則は、岡垣町附属機関の設置に関する条例(昭和57年岡垣町条例第15号)第3条の規定に基づき、岡垣町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次の各号に掲げる事項を調査審議する。

- (1) 町長の諮問に応じて岡垣町の健康づくり推進の重要事項に関すること
- (2) 町の健康行政に対する必要な調査及び審査に関すること
- (3) 町民の健康づくりに必要な知識の普及と意識の高揚に関すること
- (4) 地域、家庭、職場ぐるみの健康活動の推進に関すること
- (5) その他協議会の目的達成に必要な事業に関すること

(組織)

第3条 協議会は、委員14名以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げるもののうちから町長が委嘱する。

- (1) 学識経験者5名(医師会1名、歯科医師会1名、宗像・遠賀保健福祉環境事務所1名、体育協会1名、校長会1名)
- (2) 住民代表7名(区長会1名、婦人会1名、食生活改善推進会1名、保健推進員会1名、運動普及推進会1名、老人クラブ1名、商工会1名)
- (3) その他町長が必要と認める者2名

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補充による委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、任期満了後も後任者の就任までは、その職務を代行する。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長1名を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるとき又は欠けたときは、副会長がその職務を代理する。



(会議)

第6条 協議会の会議は、会長以下委員をもって構成し、会長が招集する。

2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開き、審議を行い、又は議決することができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(関係者の出席等)

第7条 協議会は、必要があるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聞くことができる。

(部会)

第8条 会長が必要と認めるときは、専門的事項を分掌させるため部会を置くことができる。

(庶務)

第9条 協議会の庶務は、健康づくり課において処理する。

(委任)

第10条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、平成19年11月16日から施行する。

(経過措置)

2 この規則の施行の際現に在職する委員は、その任期中に限り、なお従前の例により在職するものとする。

附 則(平成21年12月1日規則第24号)

この規則は、公布の日から施行する。

附 則(平成22年9月30日規則第17号)

この規則は、平成22年10月1日から施行する。

附 則(平成25年8月9日規則第14号)

この規則は、公布の日から施行する。

2. 岡垣町健康づくり推進協議会委員

区分	委員名	団体名	役職名
学識経験者	堤 康晴	遠賀中間医師会	
	樽谷 晋	遠賀中間歯科医師会	
	千原 寿美代	宗像・遠賀保健福祉環境事務所	
	俵口 美由紀	町体育協会	
	西本 直豊	町校長会	
	橋村 魁	区長会	
住民代表	吉田 春枝	婦人会	
	溝口 亮子	町食生活改善推進会	
	広渡 睦子	町老人クラブ寿会連合会	
	松本 勝	町商工会	
	中山 はやみ	町保健推進員会	副会長
	稲田 みち代	町運動普及推進会	
	小八重 勝利		会長
	藤井 恵美子		



3. 計画策定の経過

年 月	内 容
平成 25 年 8 月 12 日	■ 第 1 回 健康増進計画推進本部会議
8 月 30 日	■ 第 1 回 健康づくり推進専門部会会議
10 月 1 日	■ 第 1 回 健康づくり推進協議会
10 月 21 日	■ 第 2 回 健康づくり推進専門部会会議 アンケート調査、団体ヒアリングに関する内容協議
11 月～ 12 月	■ 町民の健康に関する意識と生活実態アンケート調査 ■ 岡垣町子どもの健康アンケート調査 ■ 岡垣町親子の健康アンケート調査 町民の各対象者に健康づくりに対する意識や健康状態、日常生活の状況などを把握することを目的としたアンケート調査を実施
11 月 5 日	■ 年代別ワークショップ①(高齢者ワークショップ) 高齢者を対象に健康づくりに関する意見交換を実施
11 月 21 日	■ 活動団体ヒアリング①(運動普及推進会ヒアリング) 運動普及推進会の現状の取り組みや課題、今後の活動意向についてヒアリング ■ 年代別ワークショップ②(子育て世代ワークショップ) 子育て世代を対象に健康づくりに関する意見交換を実施
11 月 25 日	■ 地域別ワークショップ①(山田校区ワークショップ) 山田校区における健康づくりの取組み、課題、これからの地域でできる健康づくりに関する意見交換を実施
11 月 27 日	■ 地域別ワークショップ②(戸切校区ワークショップ) 戸切校区における健康づくりの取組み、課題、これからの地域でできる健康づくりに関する意見交換を実施
12 月 2 日	■ 活動団体ヒアリング②(食生活改善推進会ヒアリング) 食生活改善推進会の現状の取り組みや課題、今後の活動意向についてヒアリング ■ 地域別ワークショップ③(吉木校区ワークショップ) 吉木校区における健康づくりの取組み、課題、これからの地域でできる健康づくりに関する意見交換を実施
12 月 9 日	■ 活動団体ヒアリング③(保健推進委員会ヒアリング) 保健推進委員会の現状の取り組みや課題、今後の活動意向についてヒアリング
12 月 17 日	■ 年代別ワークショップ③(働き盛り世代ワークショップ) 働き盛り世代を対象に健康づくりに関する意見交換を実施
平成 26 年 1 月 9 日	■ 第 3 回 健康づくり推進専門部会会議 アンケート調査等の報告、計画骨子案に関する内容協議
1 月 14 日	■ 地域別ワークショップ④(内浦校区ワークショップ) 内浦校区における健康づくりの取組み、課題、これからの地域でできる健康づくりに関する意見交換を実施
1 月 20 日	■ 第 2 回 健康づくり推進協議会 アンケート調査等の報告、計画の重点テーマの検討
1 月 27 日	■ 第 4 回 健康づくり専門部会会議 計画素案の検討
2 月 4 日	■ 第 2 回 健康増進計画推進本部会議 計画素案の検討
2 月 10 日	■ 第 3 回 健康づくり推進協議会 計画素案の検討
2 月 14 日	■ 第 5 回 健康づくり専門部会会議 計画案の検討 ■ 地域別ワークショップ⑤(海老津校区ワークショップ) 海老津校区における健康づくりの取組み、課題、これからの地域でできる健康づくりに関する意見交換を実施
2 月 20 日	■ 第 3 回 健康増進計画推進本部会議 計画案の協議・決定
2 月 26 日	■ 第 4 回 健康づくり推進協議会 計画案の協議・決定、答申
3 月 7 日	■ 第 4 回 健康増進計画推進本部会議 計画の決定

4. 各種調査結果

1 町民の健康に関する意識と生活実態アンケート調査

〈回答者属性〉

性別

	回答数	構成比
男性	722	44.6%
女性	877	54.2%
無回答	20	1.2%

就業状況

	回答数	構成比
農林漁業	26	1.6%
自営業	77	4.8%
会社員	356	22.0%
公務員、団体職員、教員	98	6.1%
パート、アルバイト	231	14.3%
学生	42	2.6%
家事専業	314	19.4%
無職	410	25.3%
その他	45	2.8%

同居している家族(複数回答)

	回答数	構成比
配偶者(夫・妻)	1107	68.4%
父	209	12.9%
母	326	20.1%
祖父	17	1.1%
祖母	46	2.8%
子ども	722	44.6%
孫	75	4.6%
兄弟姉妹	108	6.7%
その他	20	1.2%

お住まいの小学校区

	回答数	構成比
山田小学校区	553	34.2%
海老津小学校区	521	32.2%
戸切小学校区	80	4.9%
吉木小学校区	317	19.6%
内浦小学校区	112	6.9%
無回答	36	2.2%

年齢

	回答数	構成比
19歳以下	26	1.6%
20歳代	110	6.8%
30歳代	187	11.6%
40歳代	203	12.5%
50歳代	249	15.4%
60歳代	435	26.9%
70歳以上	403	24.9%
無回答	6	0.4%

家族構成

	回答数	構成比
一人暮らし	114	7.0%
夫婦のみ	508	31.4%
二世帯同居	799	49.4%
三世帯同居	130	8.0%
その他	59	3.6%
無回答	9	0.6%

居住年数

	回答数	構成比
3年未満	64	4.0%
3年以上～5年未満	61	3.8%
5年以上～10年未満	144	8.9%
10年以上～20年未満	316	19.5%
20年以上～30年未満	283	17.5%
30年以上	727	44.9%
無回答	24	1.5%

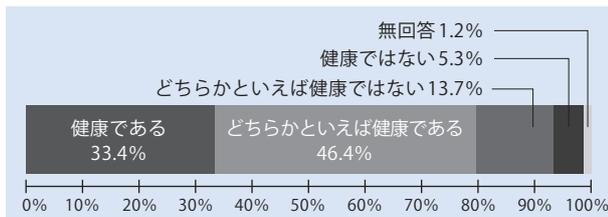
加入している健康保険

	回答数	構成比
国民健康保険	723	44.7%
社会保険	740	45.7%
無回答	156	9.6%

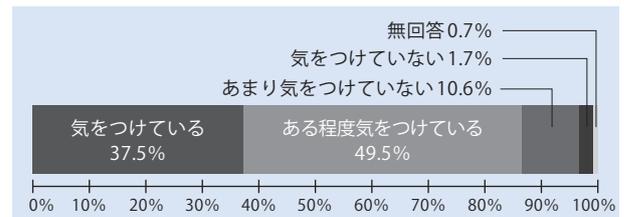


1. あなたの健康状態について

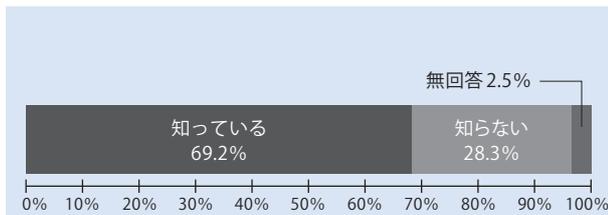
問：あなたは、最近1か月の自分の健康状態をどのように感じていますか



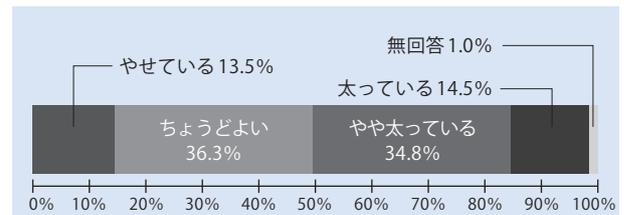
問：あなたは日頃、健康に気をつけていますか



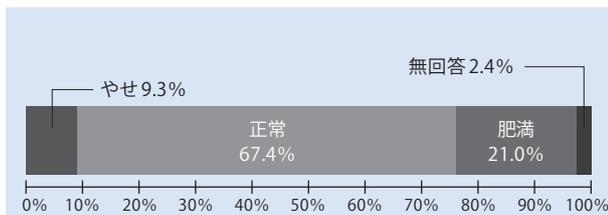
問：自分のふだんの血圧について知っていますか



問：あなたは自分の体格についてどう思いますか

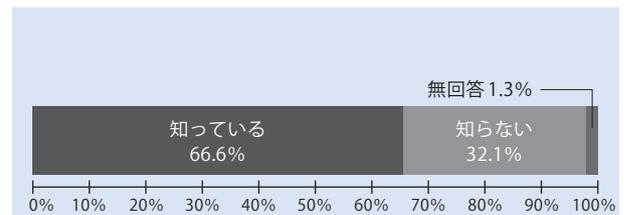


問：あなたの現在の身長や体重について（肥満指数：BMI値）

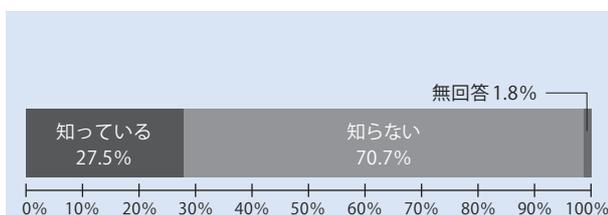


※BMI値とは身長と体重から計算される肥満の判定数値です。これはBody Mass Index（肥満指数）の略で、つぎの計算式で計算できます（BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))。日本肥満学会が決めた判定基準では、BMI=22を標準とし、18.5未満を「やせ」25以上を「肥満」としています。

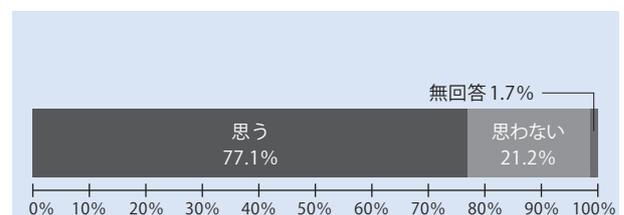
問：あなたは自分の適性体重を知っていますか



問：あなたは、自分の適性体重を維持することができる一日の食事量（カロリー量）を知っていますか

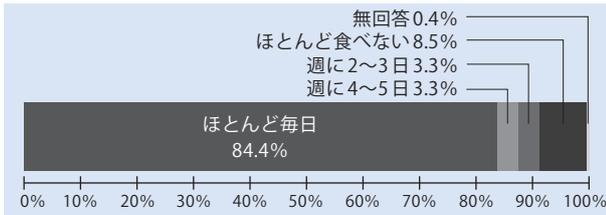


問：あなたは、自分の適性体重を把握して、適性体重に近づけよう、適性体重を維持しようと思えますか

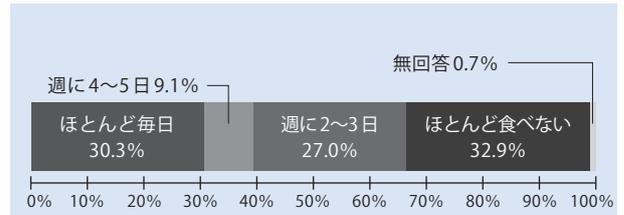


2. 栄養・食生活について

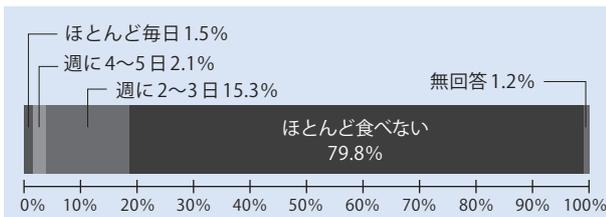
問：朝食を食べていますか



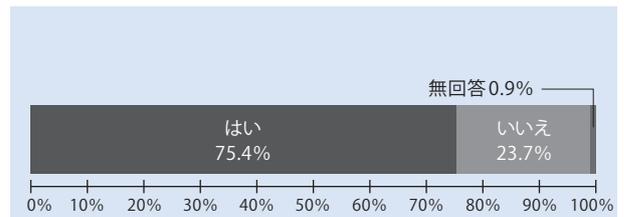
問：間食をしますか



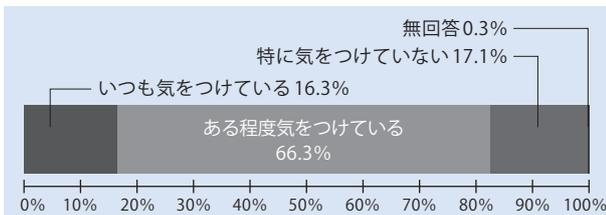
問：あなたは、夕食を外食（コンビニ弁当やファーストフード等含む）ですませることがありますか



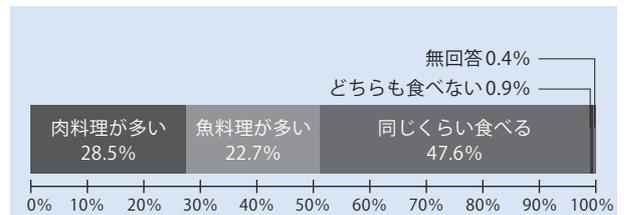
問：あなたは、一日のなかで一食は、食事を楽しく時間をかけて食べていますか



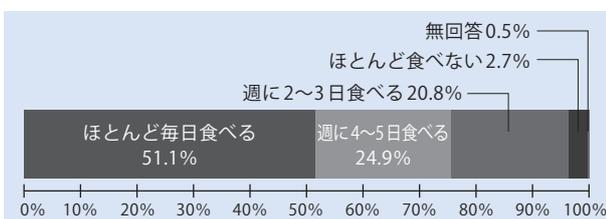
問：食事をする時、栄養のバランス（質・量）に気をつけていますか



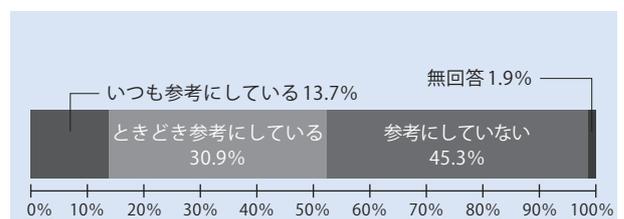
問：あなたは、ふだん肉料理、魚料理ではどちらをよく食べますか



問：あなたは、ふだん野菜やきのこ類を食べていますか

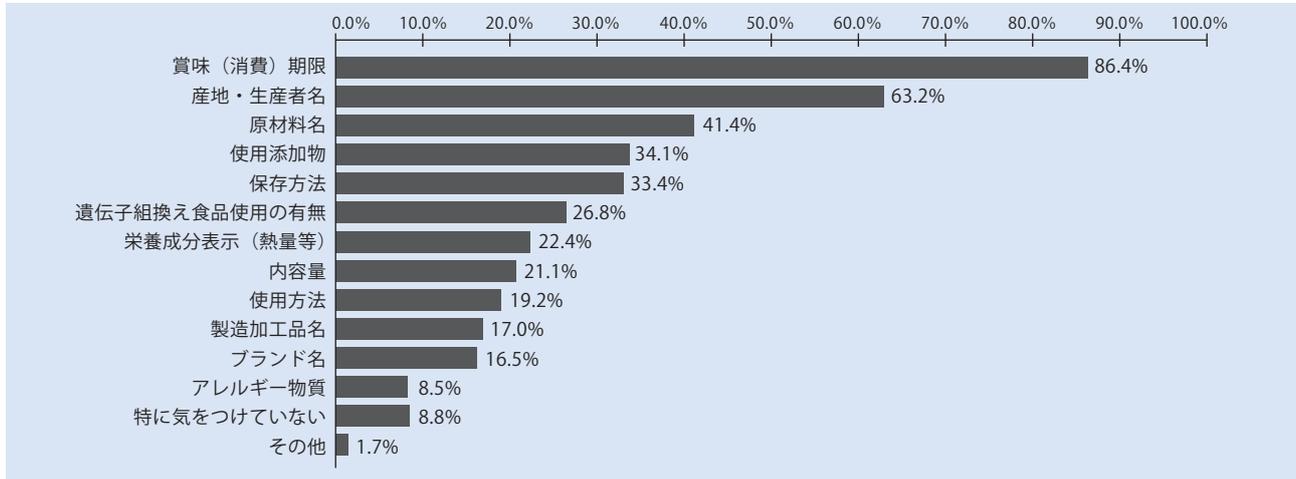


問：調理済み食品（インスタント食品や市販の弁当など）の購入や外食のときに「栄養成分表示」を参考にしていますか



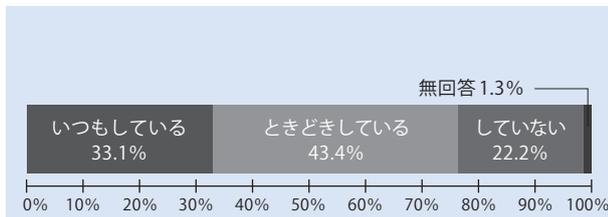


問：あなたが、食品を購入する際に食品表示で気をつけていることは何ですか（複数回答）

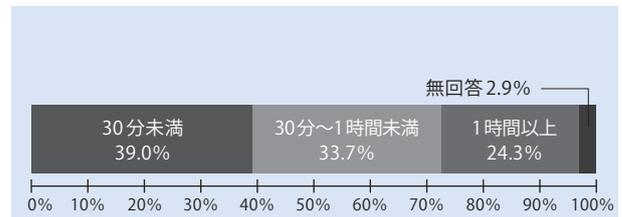


3. 運動・身体活動について

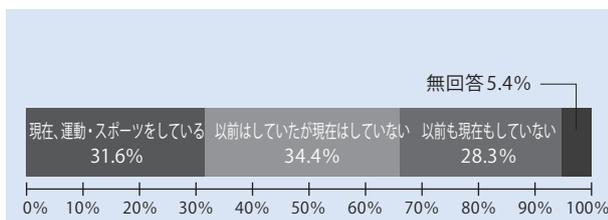
問：あなたは、日ごろから健康のために積極的に身体を動かすようにしていますか



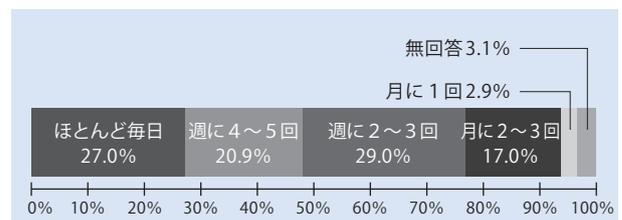
問：ふだん、一日あたり何分くらい歩いていますか



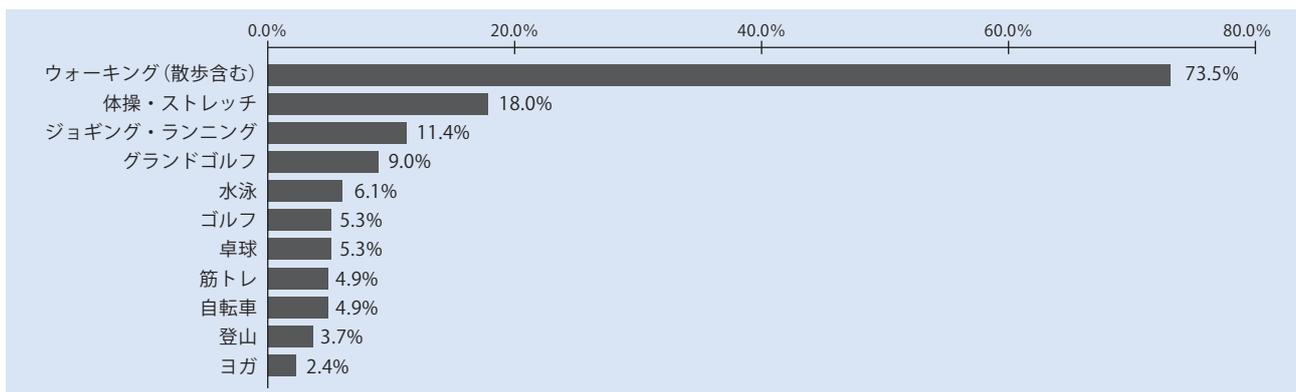
問：あなたは、運動・スポーツをしています（いました）か



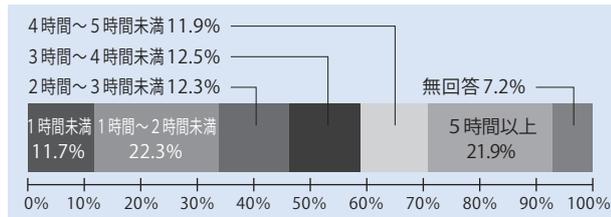
問：運動・スポーツをどのくらいの頻度で行います（ました）か
※前問で「現在、運動・スポーツをしている」と答えた回答者対象



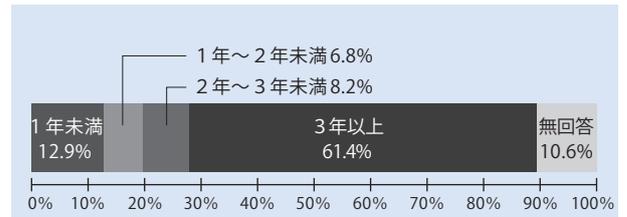
問：運動の内容は（自由記述） ※前問で「ほとんど毎日」「週4～5回」と答えた回答者対象



問：運動・スポーツを行うのは一週間あたりの合計でどれくらいですか
 ※前問で「現在、運動・スポーツをしている」と答えた回答者対象

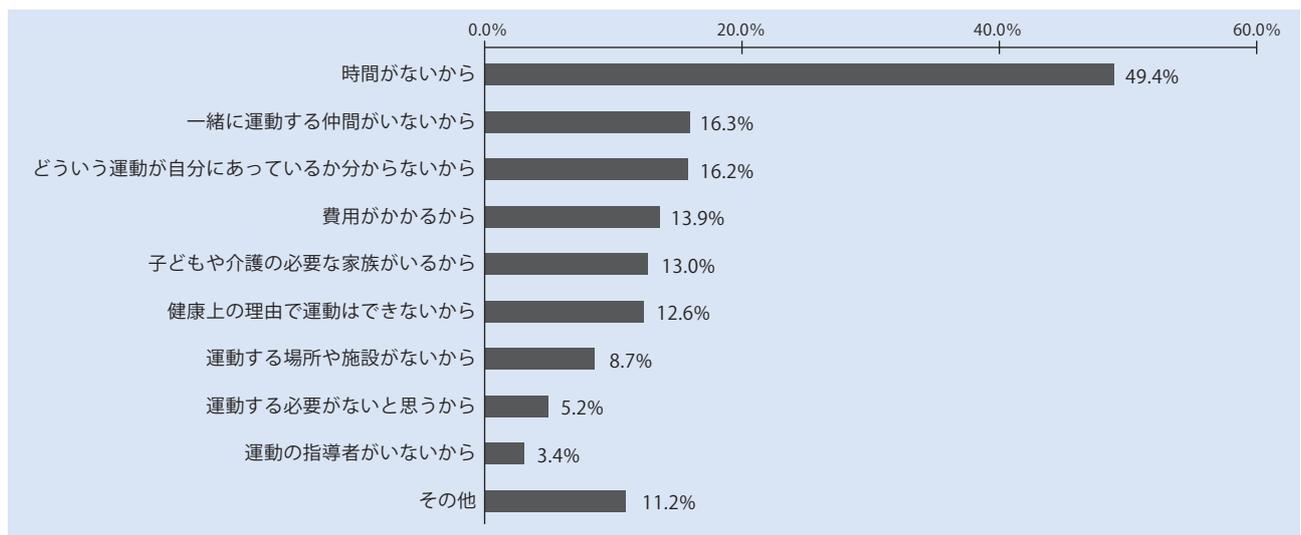


問：どのくらいの期間、運動・スポーツを続けていますか
 ※前問で「現在、運動・スポーツをしている」と答えた回答者対象

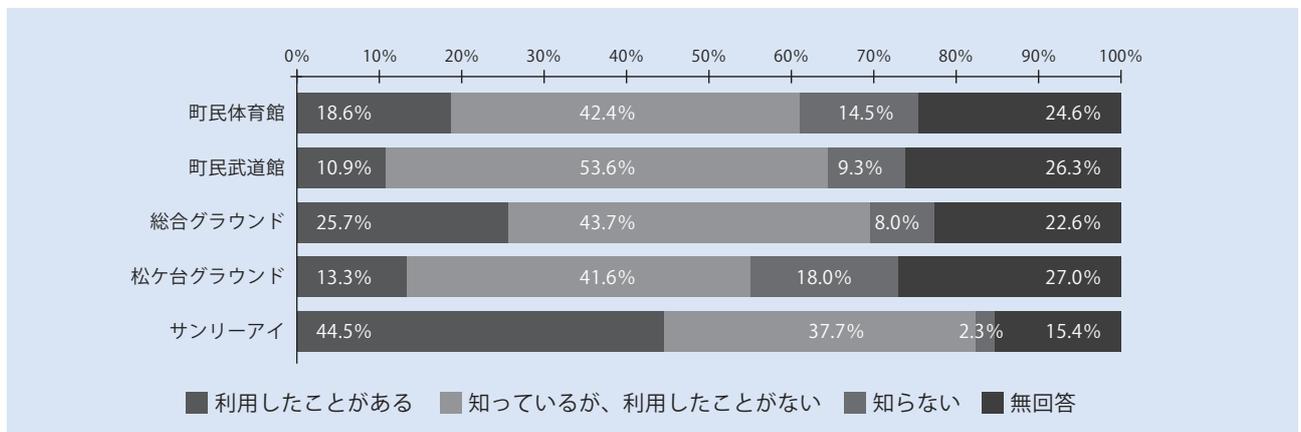


問：あなたが運動・スポーツをしていないのはどのような理由からですか（複数回答）

※前問で運動・スポーツを「以前はしていたが、現在はしていない」「以前も現在もしていない」と答えた回答者対象

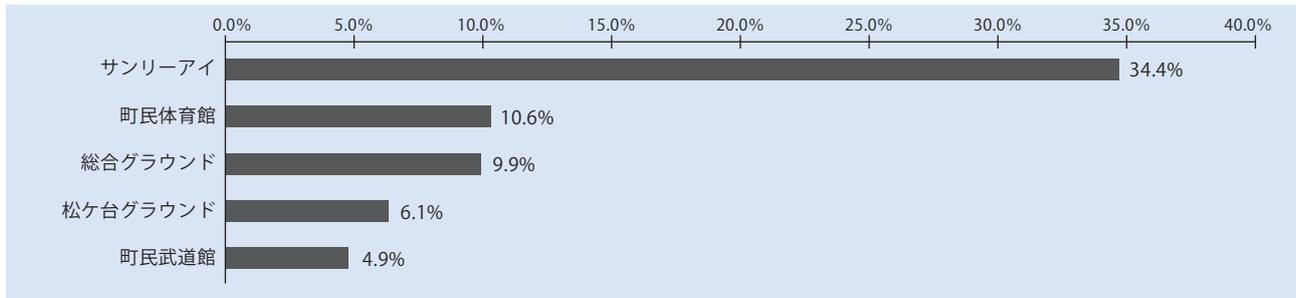


問：本町の体育施設等について利用したことがありますか

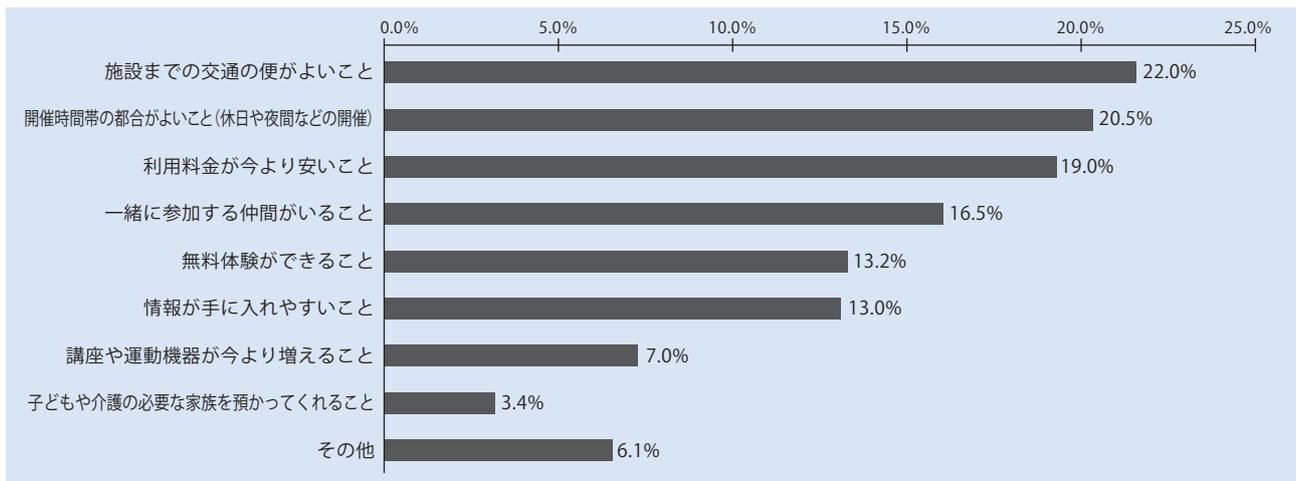




問：本町の体育施設等で今後利用したい施設は（複数回答）

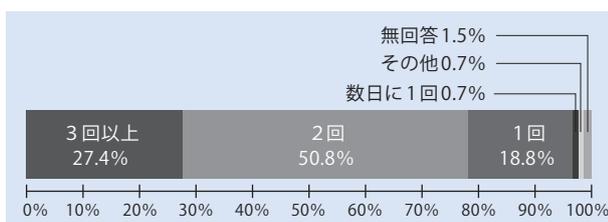


問：あなたが、町の体育施設等を利用するため、または今後利用していくにはどのような条件や環境の整備が必要だと思いますか（複数回答）

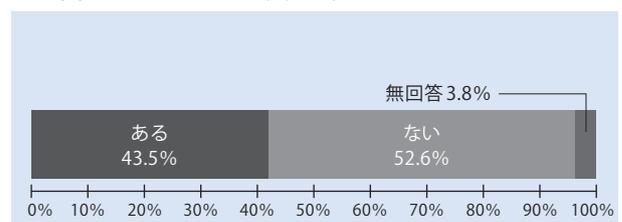


4. 歯の健康について

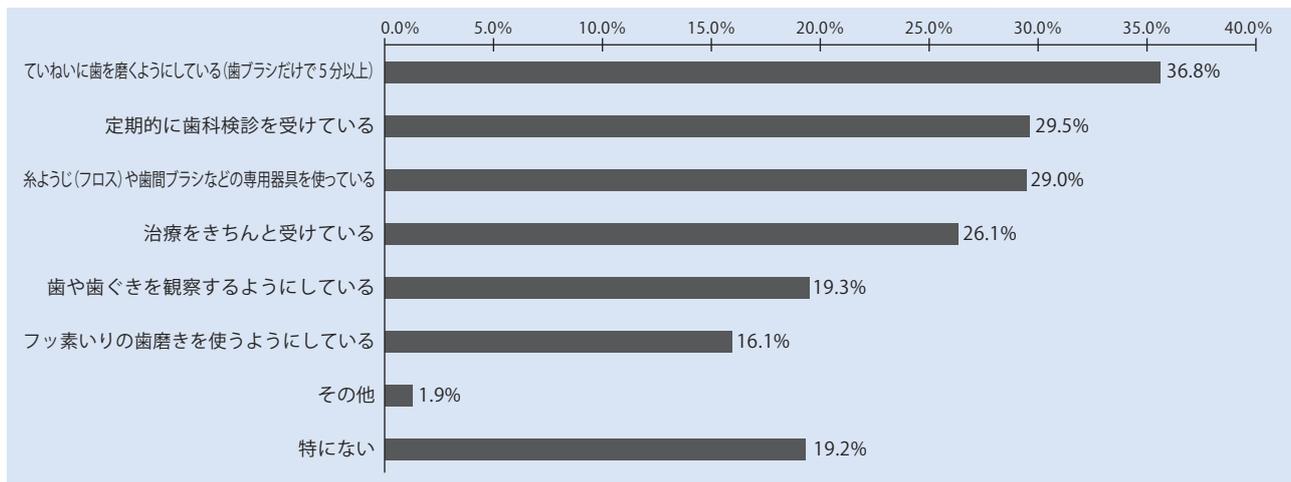
問：あなたは、1日にどのくらい歯を磨いていますか



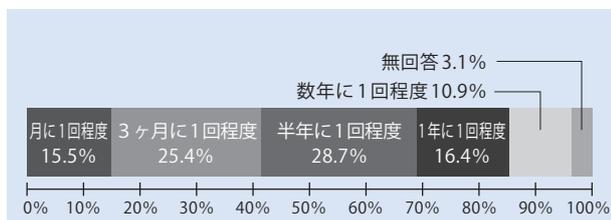
問：あなたは、歯や入れ歯、歯ぐき、口の中のことなどで、困っていることはありますか



問：あなたは、歯や歯ぐきの健康を守っていくためにどのようなことを実行していますか（複数回答）

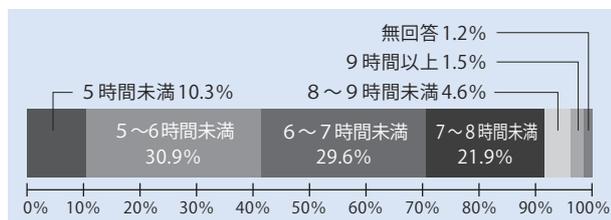


問：歯科検診は、どの程度定期的に受けていますか
※前問で「定期的に歯科検診を受けている」と答えた回答者対象

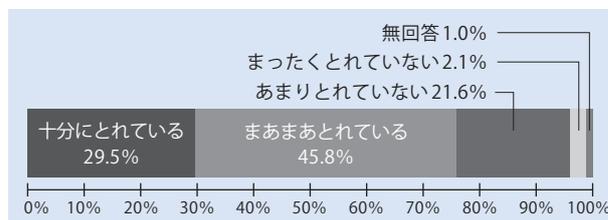


5. 休養や心の健康づくりについて

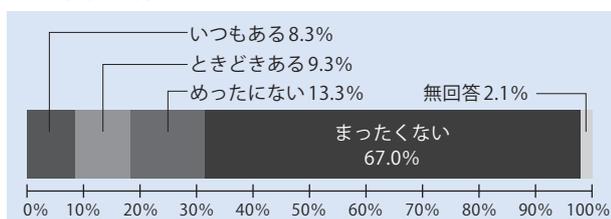
問：あなたのふだんの睡眠時間はどのくらいですか



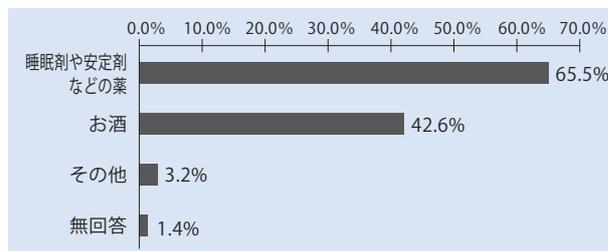
問：あなたはふだん、十分に睡眠がとれていると思いますか



問：あなたは、眠れないときに、睡眠剤や安定剤などの薬やお酒を飲むことがありますか

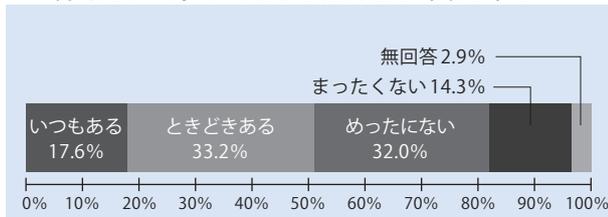


問：そのとき何を飲みましたか（複数回答）
※前問で薬やお酒を飲むことがあると答えた回答者対象

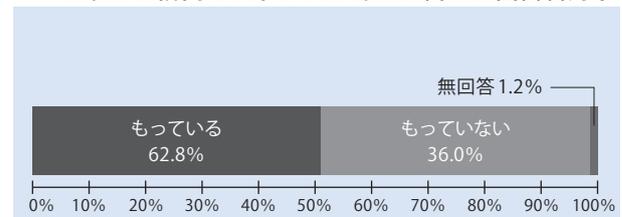




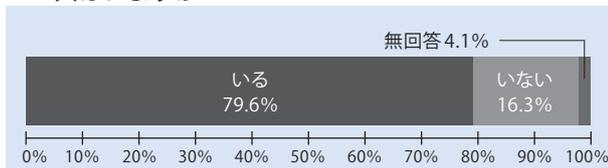
問：あなたは、この一ヶ月くらいの間に不安、悩み、苦
労などのストレスを感じたことがありますか



問：あなたは、何かストレスを解消する方法をもってい
ますか※前問でストレスがあると答えた回答者対象

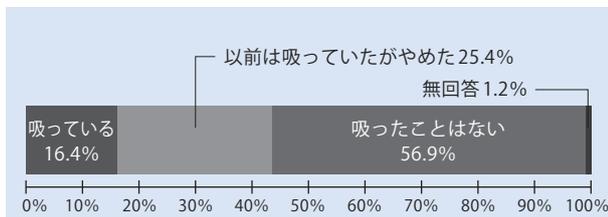


問：あなたは、悩んだときや困ったときに、相談できる
人はいますか



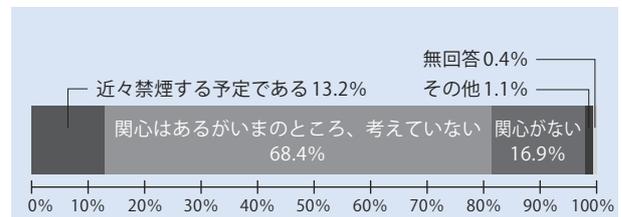
6. 喫煙と飲酒について

問：あなたは、タバコを吸っていますか

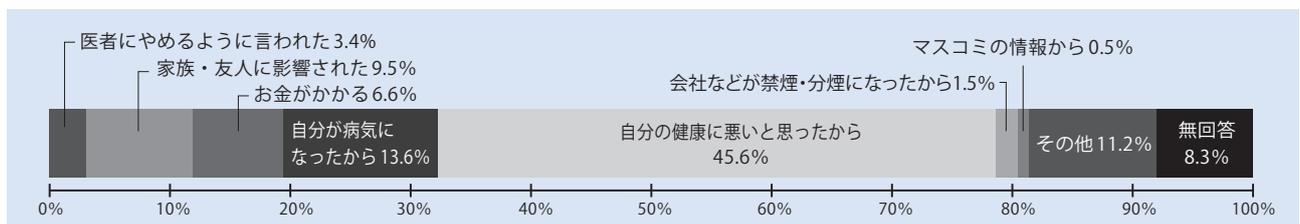


問：禁煙することに関心がありますか

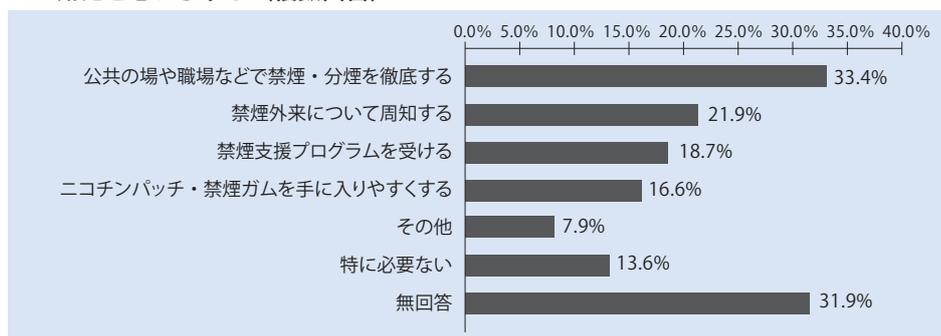
※前問でタバコを「吸っている」と答えた回答者対象



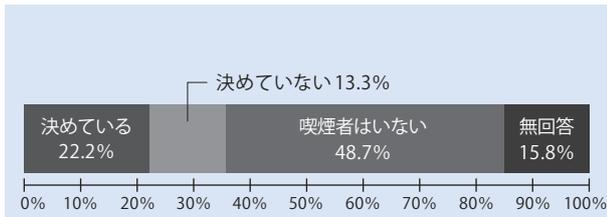
問：タバコをやめた主な理由は何ですか ※前問でタバコを「以前は吸っていたがやめた」と答えた回答者対象



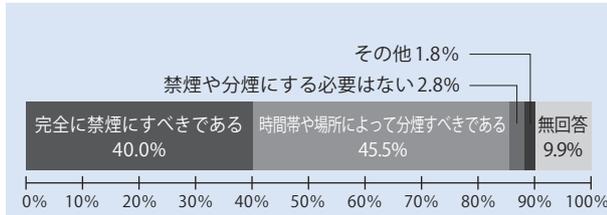
問：タバコを吸うのをやめたり、吸う本数を減らすためには、特にどのようなことが有
効だと思いますか（複数回答）



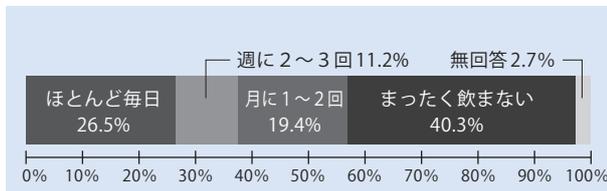
問：あなたの家庭では、喫煙場所を決めていますか



問：公共の場などでのタバコ対策について、どうすべきだと思いますか

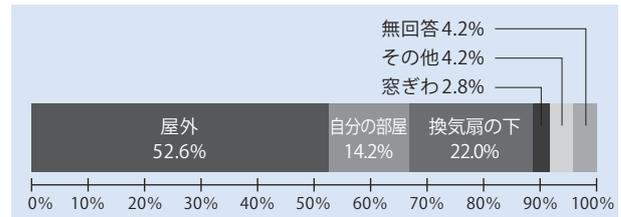


問：あなたは、お酒（ビール、日本酒、洋酒など）を飲む習慣がありますか

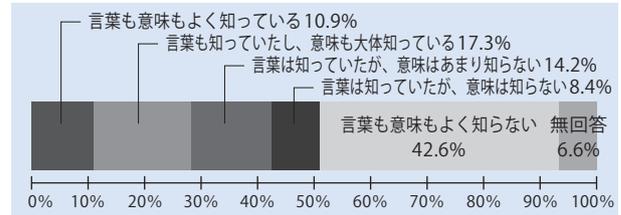


問：決めている喫煙場所はどこですか

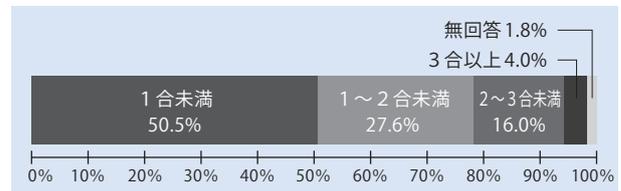
※前問で喫煙場所を決めていると答えた回答者対象



問：COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っていますか

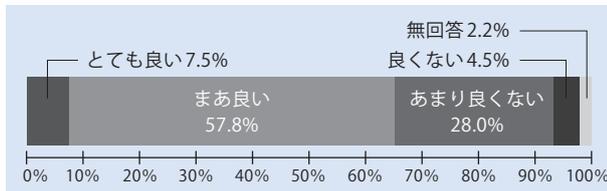


問：1回に平均どのくらいお酒を飲みますか。日本酒に換算してお答えください ※前問で「お酒を飲む」と答えた回答者対象

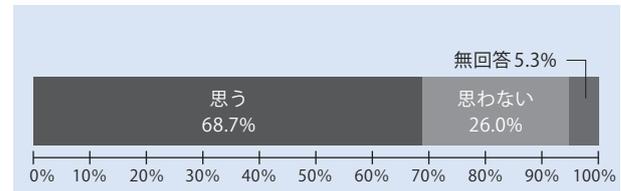


7. 生活習慣について

問：ご自分のふだんの生活習慣（食生活、運動、休養、喫煙、飲酒など）についてどう思いますか

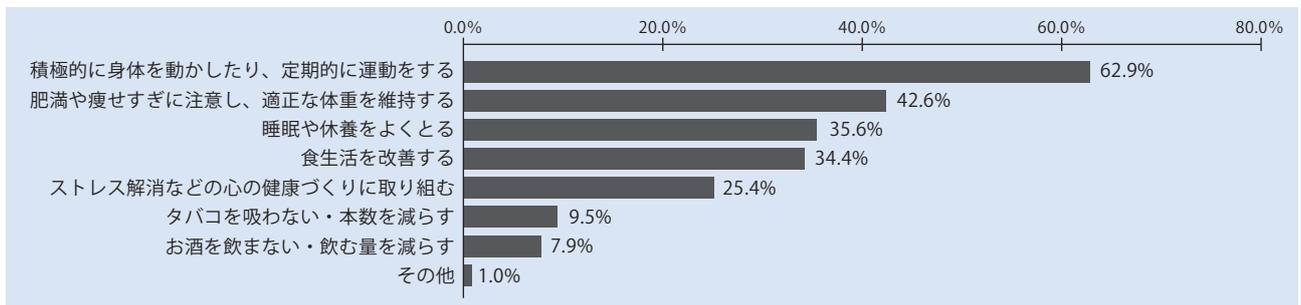


問：あなたは、今後、生活習慣の改善に取り組もうと思いますか



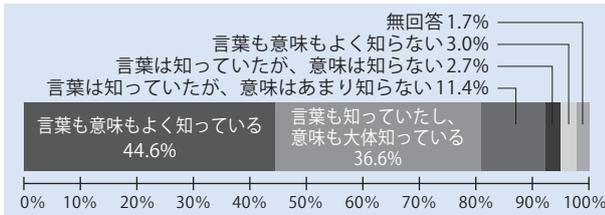
問：特にどのようなことに取り組むことが大事だと思いますか（複数回答）

※前問で「生活習慣の改善に取り組む」と答えた回答者対象

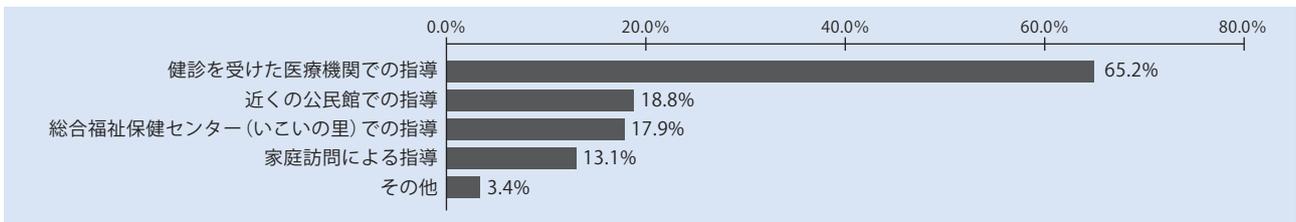




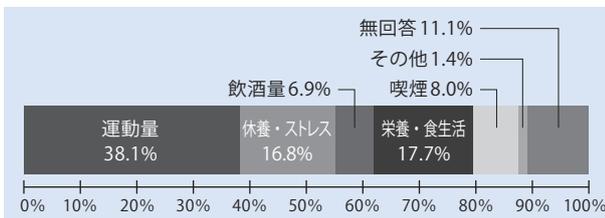
問：あなたは、メタボリックシンドロームという言葉やその意味を知っていますか



問：あなたが、メタボリックシンドロームに該当した場合、保健師や栄養士などからの保健指導が必要になります。どのような指導が受けやすいと思いますか（複数回答）

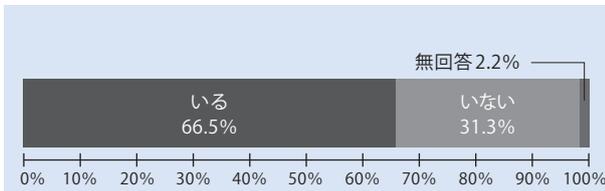


問：あなたの生活習慣を見直すとしたら、何が一番難しいですか

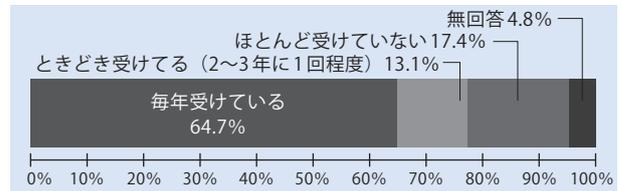


8. 健康管理について

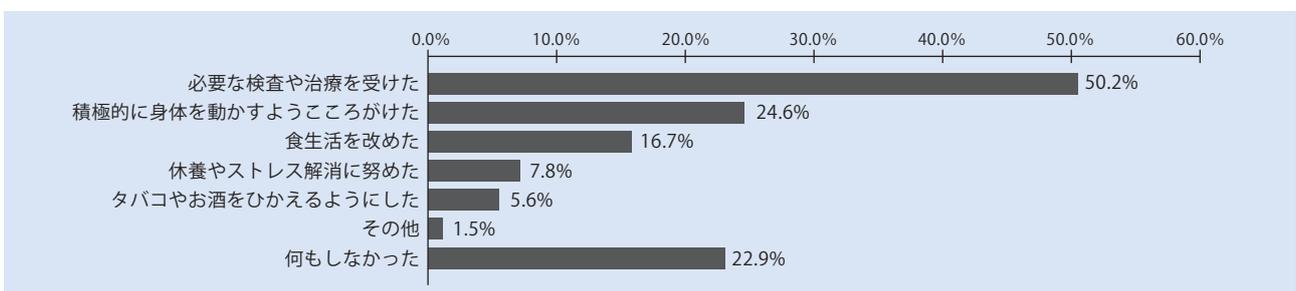
問：あなたにかかりつけのお医者さんはいますか



問：あなたは、職場・学校や個人で健康診断(査)を受けていますか

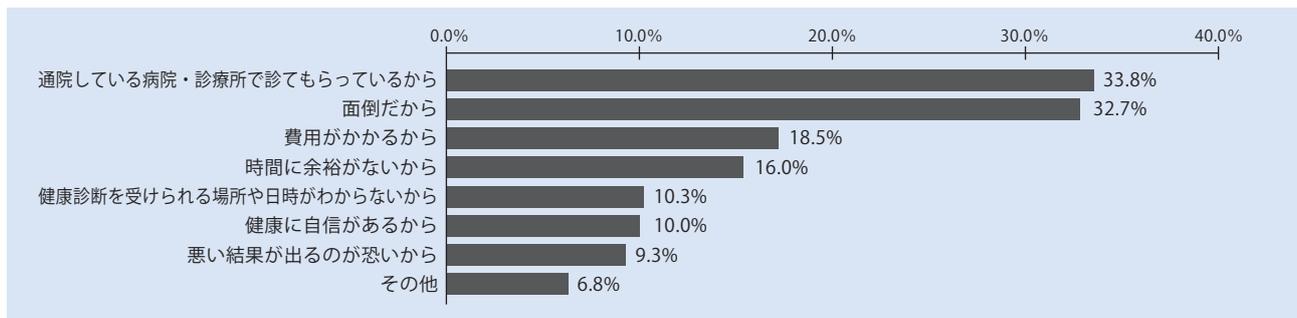


問：健康診断(査)の結果を活用して次のような健康づくりに取り組んだことがありますか（複数回答）
※前問で「健康診断を受けている」と答えた回答者対象

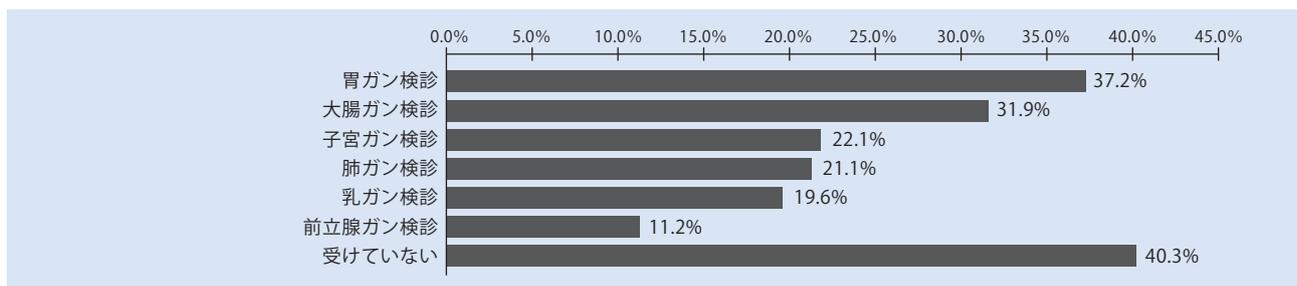


問：健康診断（査）をほとんど受けていないのはどのような理由からですか（複数回答）

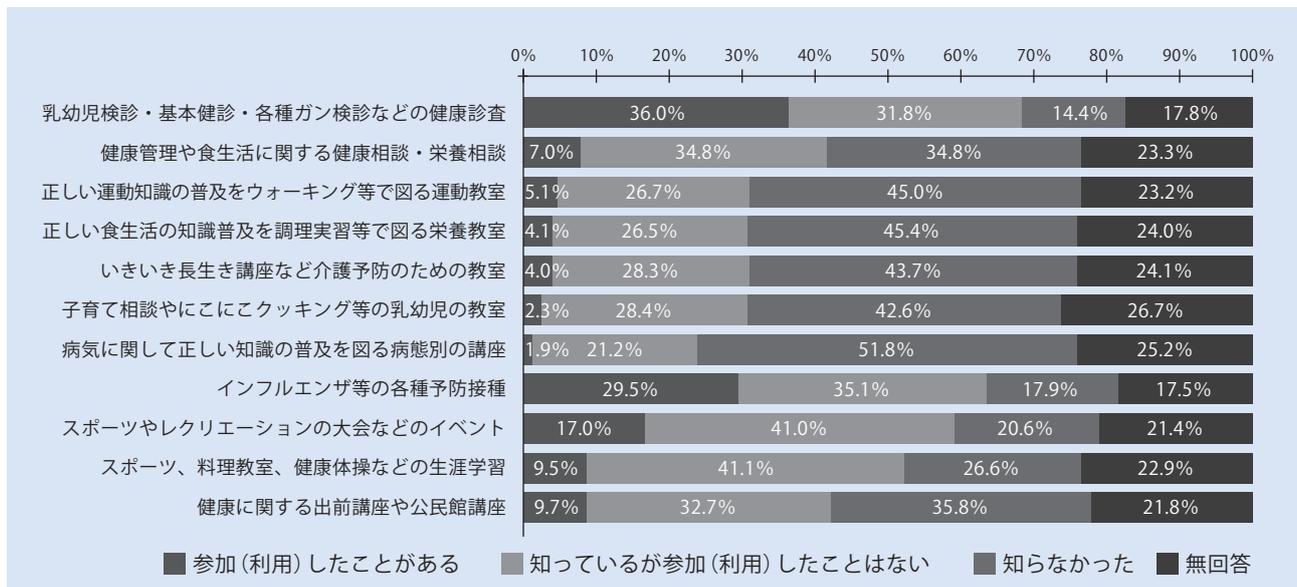
※前問で「健康診断をほとんど受けていない」と答えた回答者対象



問：あなたは、この2年くらいの間に次のような検診を受けましたか（複数回答）

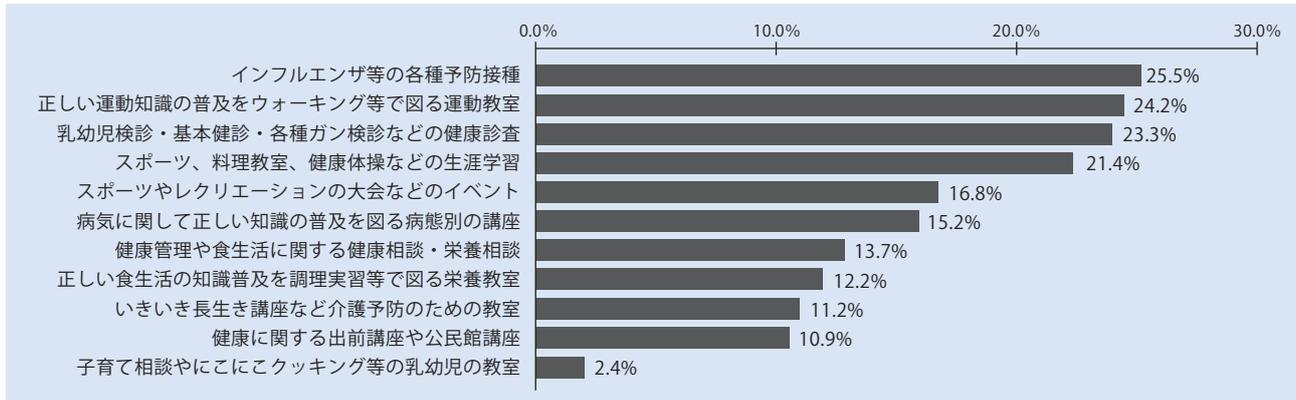


問：あなたは、本町の健康づくり事業に参加したことがありますか

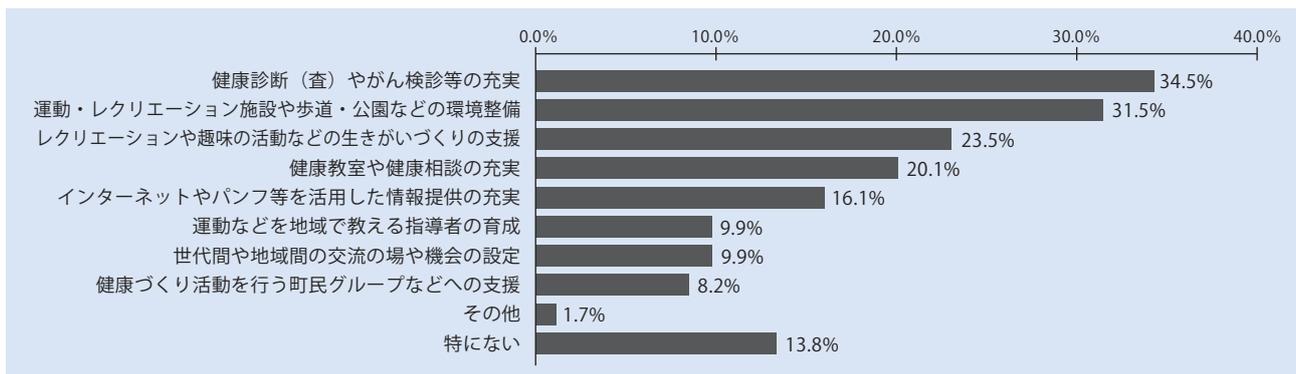




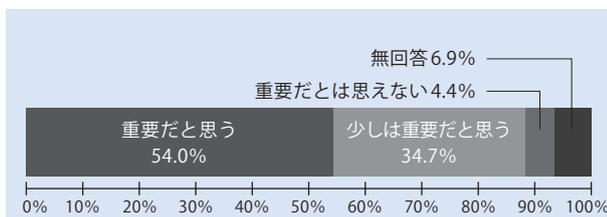
問：今後、参加してみたいと思う事業がありますか（複数回答）



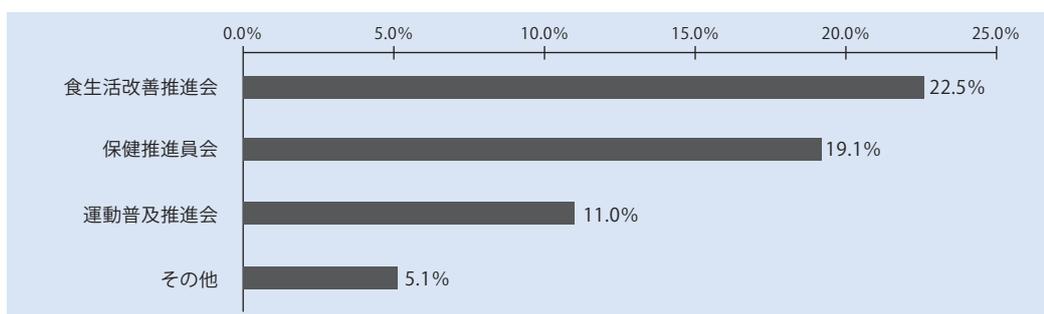
問：あなたは、今後、岡垣町における健康づくり施策として、特にどのようなことに取り組むべきだと思いますか（複数回答）



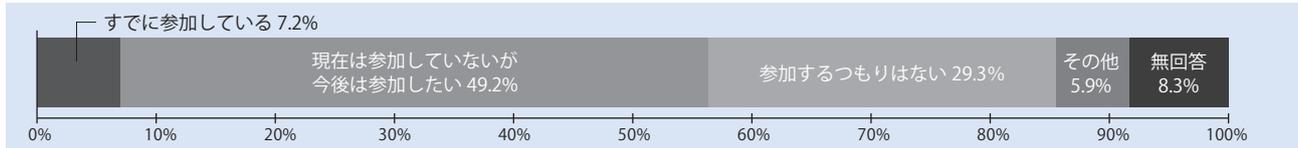
問：健康づくりを進めるうえで、地域の中で互いに支えあい、意識を高める環境づくりは重要だと思いますか



問：本町が地域での健康づくりのために養成している次の団体を知っていますか（複数回答）



問：地域で健康づくりを進めるための活動や講習会が開かれた場合、あなたは参加してみたいと思いますか



2 岡垣町子どもの健康アンケート調査

〈回答者属性〉

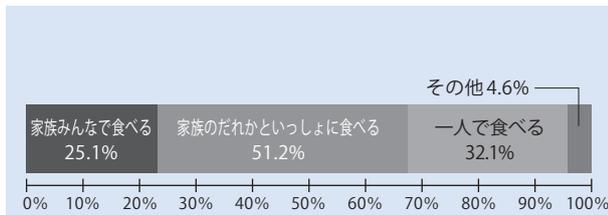
年代

性別	回答数	構成比
男性	291	51.9%
女性	262	46.7%
無回答	8	1.4%

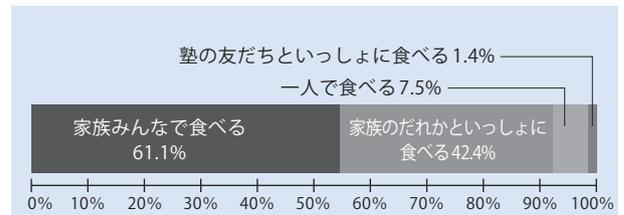
在学中の小中学校

学校名	回答数	構成比
内浦小学校	6	1.1%
海老津小学校	79	14.1%
戸切小学校	12	2.1%
山田小学校	141	25.1%
吉木小学校	47	8.4%
岡垣中学校	155	27.6%
岡垣東中学校	121	21.6%

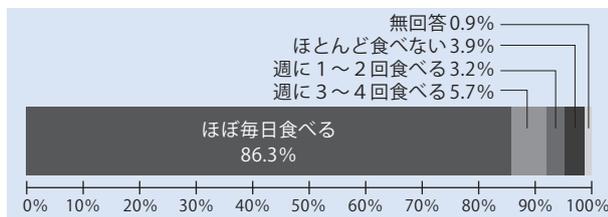
問：いつもだれと一緒に朝食をすることが多いですか



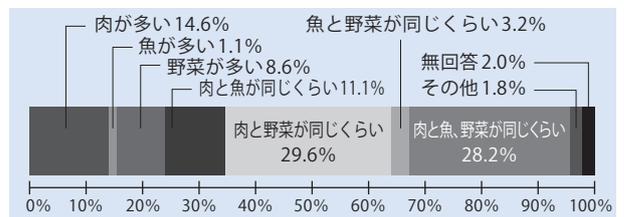
問：いつもだれと一緒に夕食をすることが多いですか



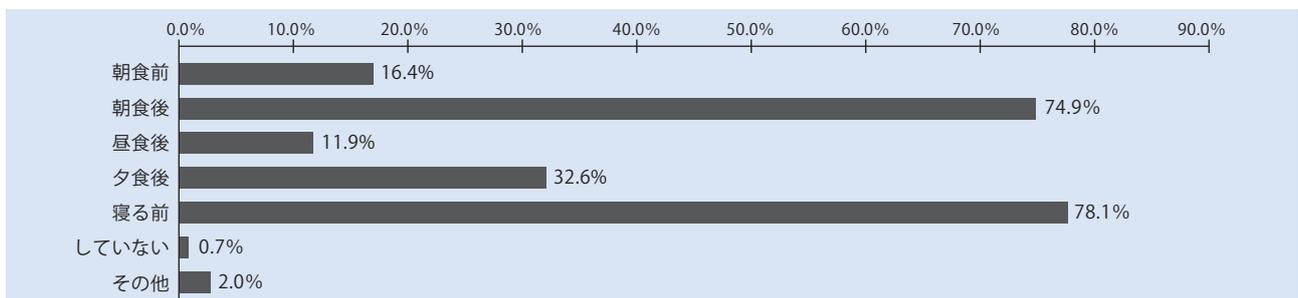
問：あなたは、朝、食事をしていますか



問：あなたは、ふだん肉、魚、野菜のどれをよく食べますか

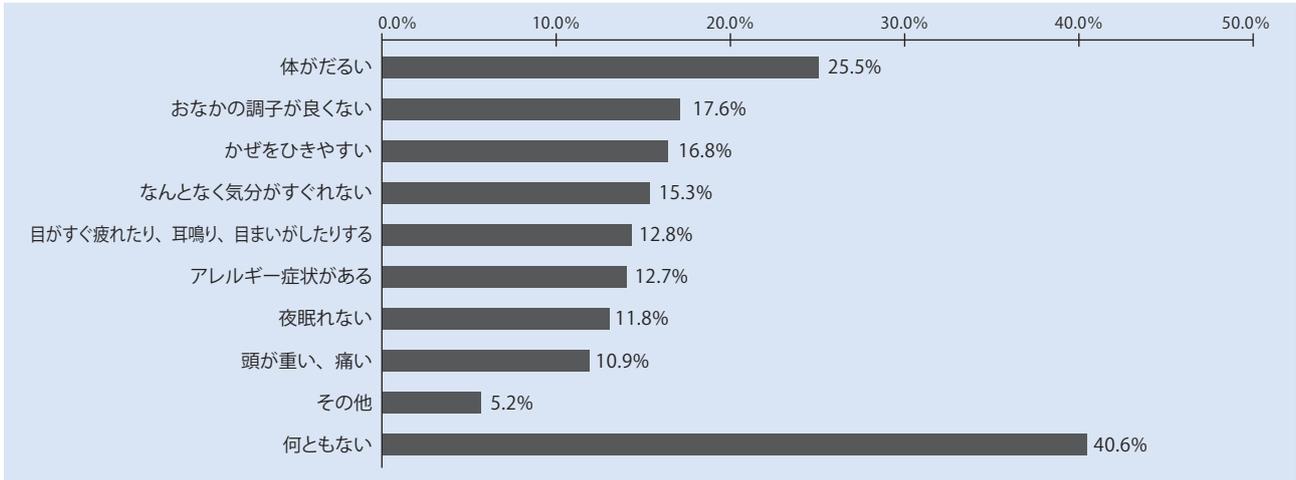


問：あなたは、いつも歯みがきをいつしていますか（複数回答）

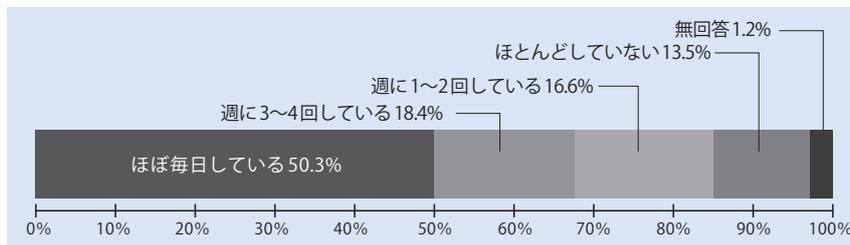




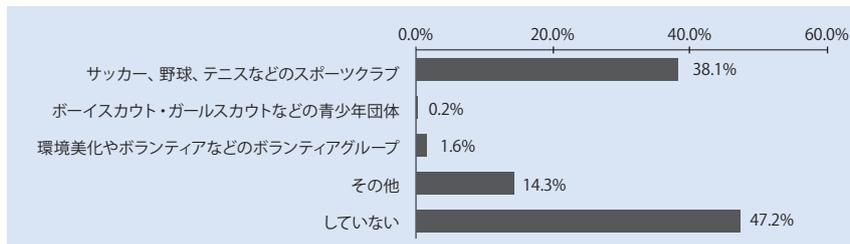
問：あなたの最近の体の調子であてはまるものはありますか（複数回答）



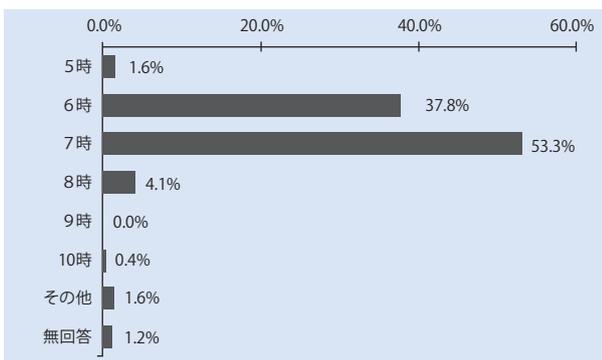
問：あなたは、放課後から寝るまでの間、身体を動かして遊んだり、スポーツをしていますか



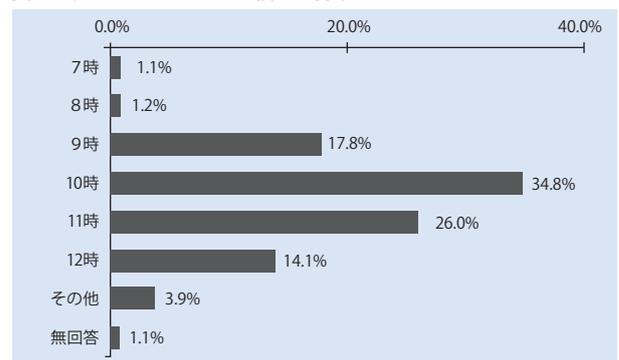
問：あなたは、学校以外でのクラブ活動などを行っていますか（複数回答）



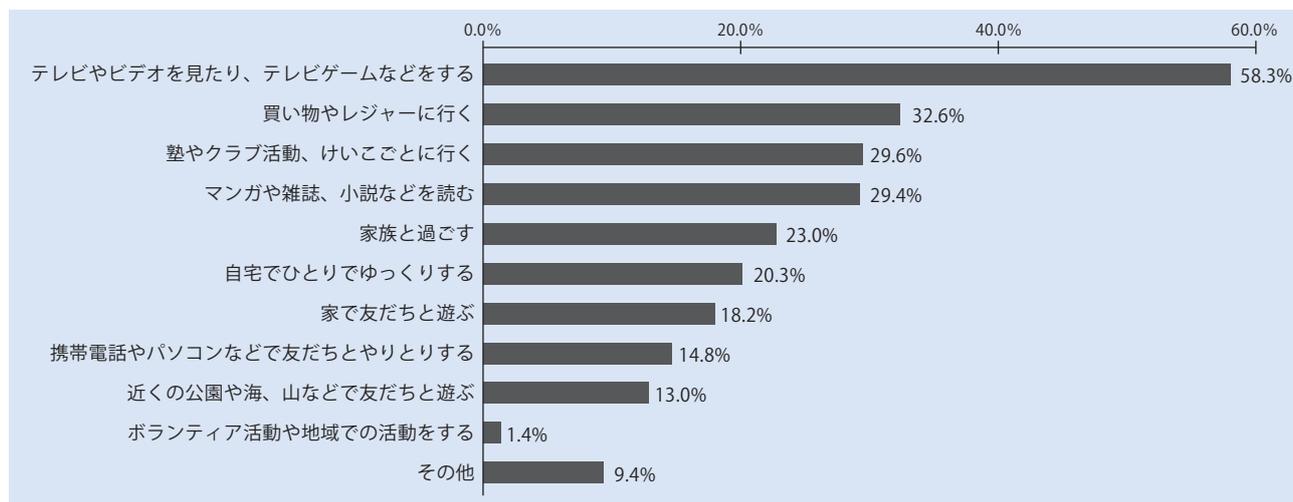
問：あなたのふだんの起きる時間



問：あなたのふだんの寝る時間



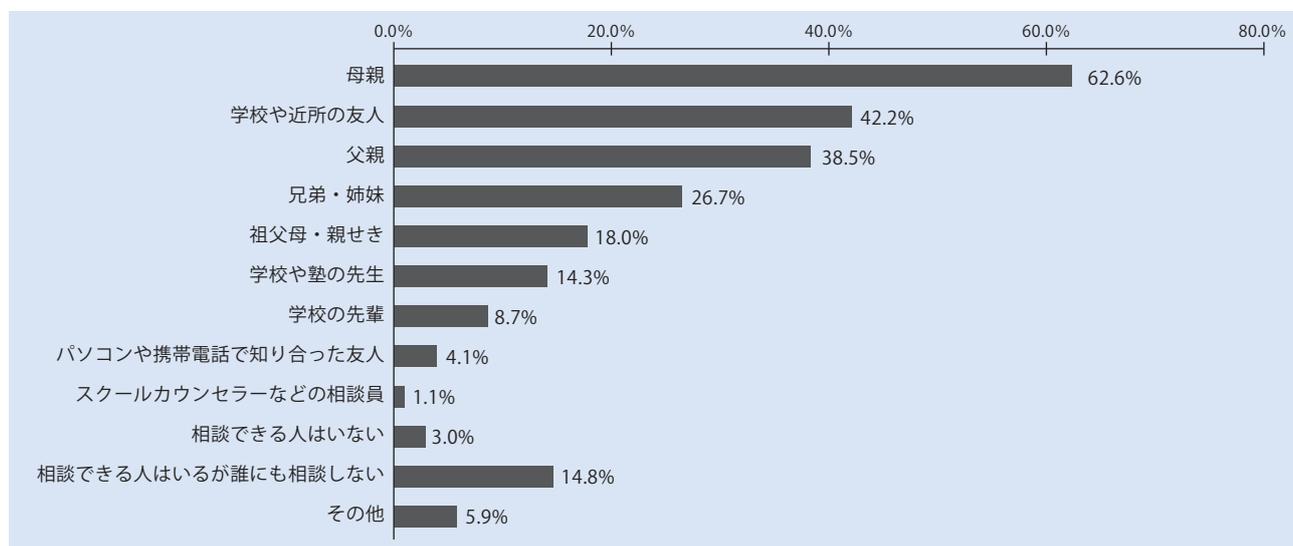
問：あなたは、学校が休みの日はどのように過ごすことが多いですか（複数回答）



問：あなたには、近所や学校に仲のいい友人や仲間がいますか



問：悩みごとなどについて、相談できる人がいますか（複数回答）





3 岡垣町親子の健康アンケート調査

〈回答者属性〉

年代

	回答数	構成比
10代	1	0.7%
20代	40	26.3%
30代	97	63.8%
40代	14	9.2%

仕事

	回答数	構成比
している	53	34.9%
していない	98	64.5%
無回答	1	0.7%

お子さんの人数

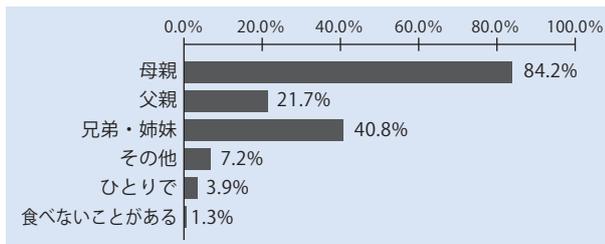
	回答数	構成比
1人	52	34.2%
2人	67	44.1%
3人	28	18.4%
4人以上	5	3.3%

一番下のお子さんの年齢は

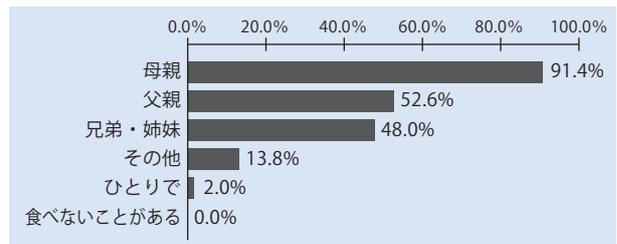
	回答数	構成比
0歳	59	38.8%
1歳	40	26.3%
2歳	27	17.8%
3歳	23	15.1%
無回答	3	2.0%

問：お子さんはふだんだれと一緒に食事をしていますか（複数回答）

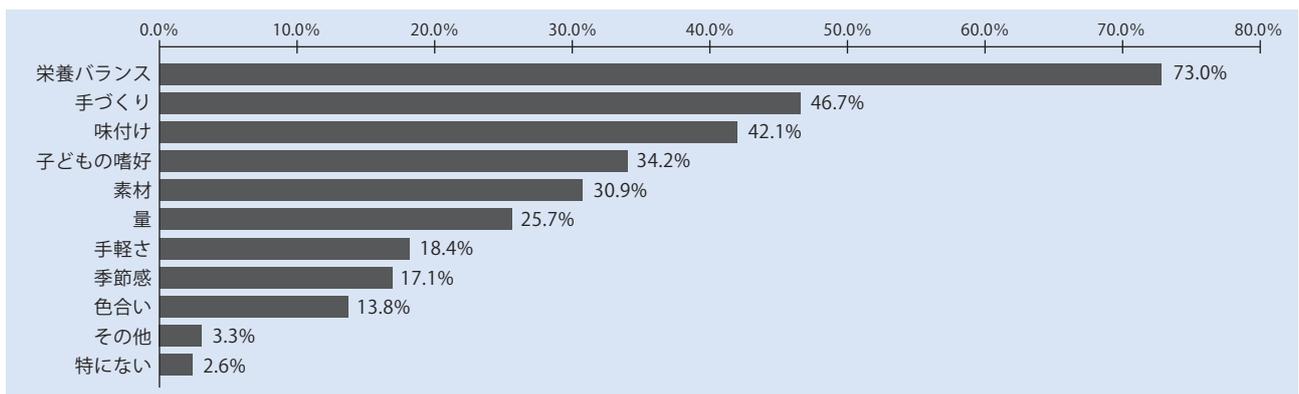
朝食



夕食



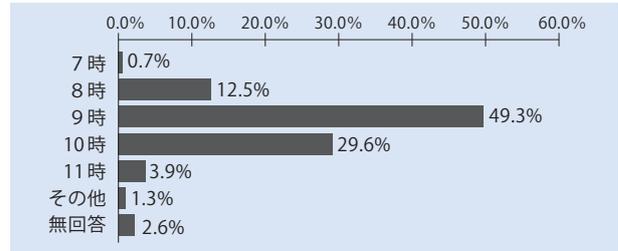
問：お子さんの食事に関して気にかけていることは何ですか（複数回答）



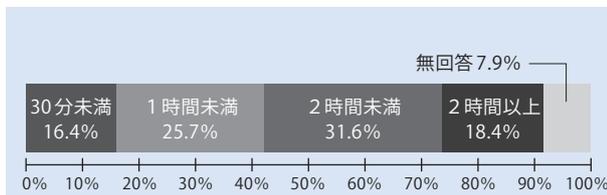
問：お子さんの起床時間



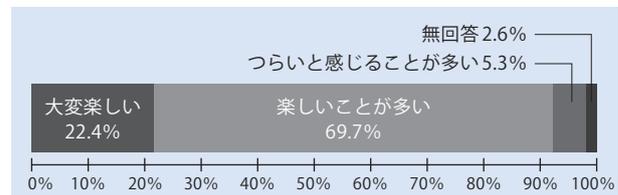
問：お子さんの就寝時間



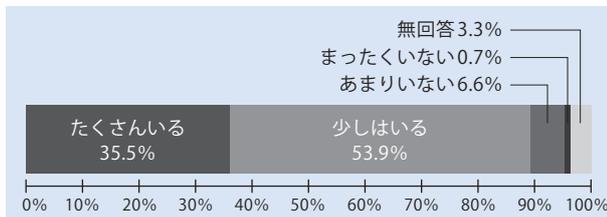
問：お子さんは1日にテレビ等を何時間みますか



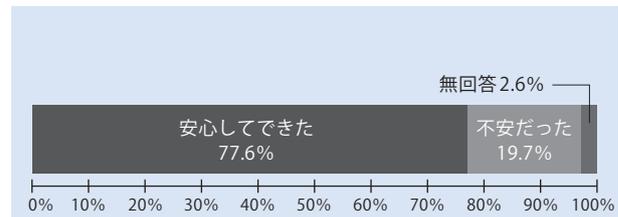
問：あなたは、子育てが楽しいですか



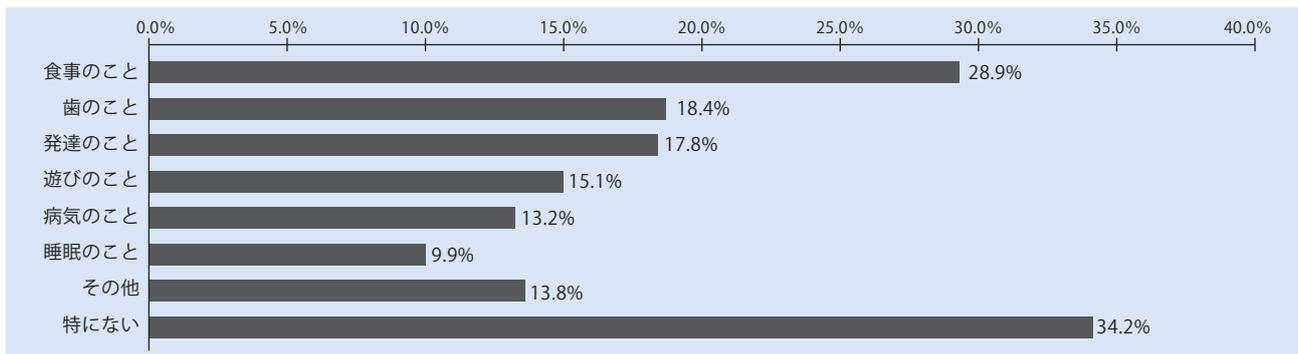
問：あなたには、友人や仲間がたくさんいますか



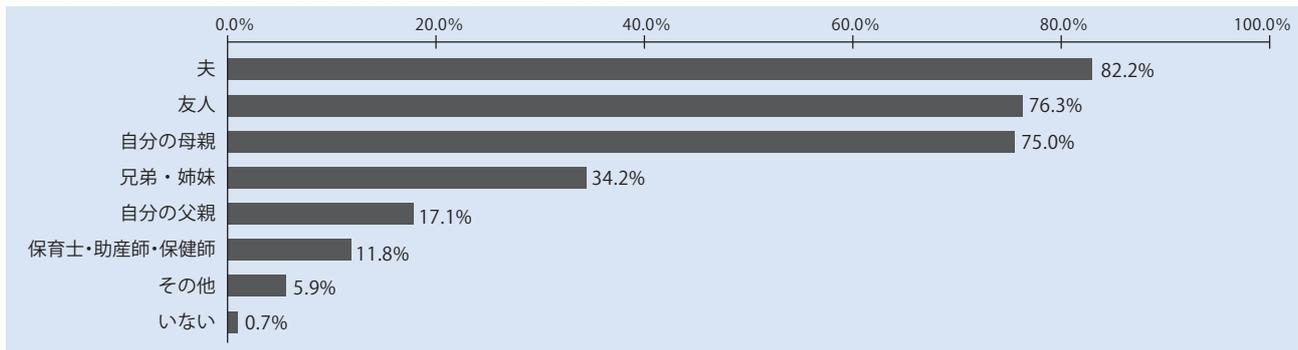
問：お子さんの妊娠・出産の時、安心して出産できましたか



問：お子さんのことで不安になることがありますか（複数回答）

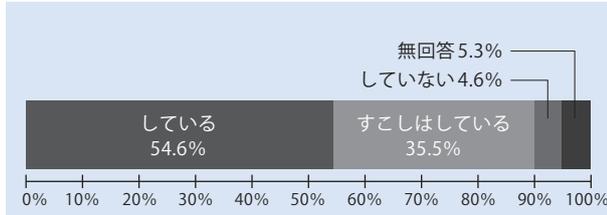


問：子育てについて、相談できる人がいますか（複数回答）

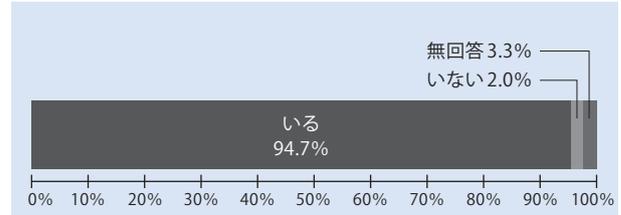




問：お子さんのお父さんは子育てをしていますか



問：お子さんのかかりつけのお医者さんかはいますか



4 年代別ワークショップ

あらかじめ想定される健康づくりのテーマをまとめたワークシートをもとに日頃から関心のあるテーマ、これからの健康づくりに必要なテーマ(特に重要なテーマを含む)を各自選び(シール貼付による選択)、選択結果をもとに意見交換を行った。各グループの選択結果及び主な意見は以下の通り。

① 高齢者ワークショップ

〈重要である健康づくりのテーマ(選択された上位10項目)と主な意見〉

自分の健康管理に関すること	
◎	毎年、健康診断をうける
	(意見)若い世代は会社で健康診断を受けている。高齢者の健康診断の受診を促進することの方が課題である。
◎	かかりつけ医をもつ
栄養・食生活に関すること	
◎	毎日朝食をとる
◎	野菜をしっかり食べる
◎	食事のバランスに気を付ける
身体活動・運動に関すること	
◎	自分にあつた運動をする習慣をつける
	(意見)老人クラブでは平成20年から散歩運動に取り組んでおり、月20日、1日20分を目標に健康づくりに取り組んでいる。一般の方も自由参加としているが、まだ知られていない面が課題であり、今後、さらに広げていきたい。
休養に関すること	
◎	毎日、十分な睡眠をとる
飲酒・喫煙に関すること	
◎	多量の飲酒をひかえる
こころの健康に関すること	
◎	ストレス解消法をみにつける
◎	自分に合った趣味、生きがいなどをつくる
	(意見)自分自身の目標を見つけて取り組むことがこころの健康づくりの大事な点あると思う。

〈その他の意見〉

○健康づくりのスローガンを掲げた後、これを実行させていくための具体的な方法をどう考えるかが大事であり、この点を考えて頂きたい。実践につなげていくためには啓発活動は大事である。
○健康づくりを実践することでポイントがついて、何かに還元できるような仕組みができると参加する人も増えてくると思う。
○高齢者については、引きこもりになる人をいかに健康づくりに参加させていくかが課題である。世代間交流など子どもと交流するような取組みは普段、参加しない高齢者が参加する機会となっており、こうした取組みを広げていくことが効果的であると思う。
○認知症の人が増えており、早期発見に向けた取組みがこれから大事になってくる。

② 子育て世代ワークショップ

〈重要である健康づくりのテーマ（選択された上位 10 項目）と主な意見〉

自分の健康管理に関すること	
◎	毎年、健康診断をうける
	(意見) 託児無料の告知など健康診断に関する情報提供を工夫してほしい。
◎	規則正しい生活をする
栄養・食生活に関すること	
◎	毎日朝食をとる
◎	野菜をしっかり食べる
◎	家族（子ども）と一緒に食事をとる
◎	食事のバランスに気を付ける
	(意見) 手軽につくるレシピを提供する工夫があるとよい
身体活動・運動に関すること	
◎	自分にあった運動をする習慣をつける
	(意見) 小さい子の遊び場がない。
休養に関すること	
◎	毎日、十分な睡眠をとる
歯の健康に関すること	
◎	食後に歯磨きをする習慣をつける
こころの健康に関すること	
◎	悩みや不安を一人で抱え込まず、だれかに相談する

〈その他の意見〉

○子育て相談の人数が多く、規模が小さいため参加できる人が少ない。
○高齢者等がボランティアで子どもを預かる仕組みづくりを検討してほしい。

③ 働き盛り世代ワークショップ

〈重要である健康づくりのテーマ（選択された上位 10 項目）と主な意見〉

自分の健康管理に関すること	
◎	毎年、健康診断をうける
	(意見) 町の検査は簡易診断であり、精密検査だと高額であり難しい。休日は忙しいため、平日に診断を実施してほしい。
栄養・食生活に関すること	
◎	野菜をしっかり食べる
身体活動・運動に関すること	
◎	自分にあった運動をする習慣をつける



	(意見) ウォーキングがしやすい環境をつくってほしい(夜間にウォーキングをする人が多いため、夜道のライトアップが必要である)。
◎	こまめに体を動かす
休養に関すること	
◎	毎日、十分な睡眠をとる
◎	疲れている時は積極的に休養をとる
飲酒・喫煙に関すること	
◎	多量の飲酒をひかえる
歯の健康に関すること	
◎	食後に歯磨きをする習慣をつける
こころの健康に関すること	
◎	ストレス解消法をみにつける
◎	自分に合った趣味、生きがいなどをつくる

5 地域別ワークショップ

① 山田校区ワークショップ

1) 地域の健康づくりの現状及び課題について

現状の取組み	
◎	グラウンドゴルフ大会
◎	ふれあいふるさと健康ウォーキング(新規事業、12月1日開催) ・新規事業として取組みを進めている。300名以上の参加者の申し込みがある。古墳や名所旧跡を巡るコースで子どもたちに岡垣町の良さを再認識させる機会につなげていきたい。高齢者が外に出てもらう機会にもなる。
◎	福祉サロン・ふれあいサロン ・健康に関する学習や運動による健康づくりの機会になっている。
◎	その他 ・草刈り活動が運動による健康づくりや高齢者等が外に出る機会になっている。
現状における課題	
◎	公民館の活用 ・高齢者が公民館等に出てきてもらう機会を増やすことが必要。 ・自治区公民館が活用されていないことが多い。有効活用が必要。
◎	区長の意識改革 ・区での健康づくりを進めるためには、区長の判断で決まるため、区長が率先して取り組む意識をもたなければならない。 ・区長の仕事が多く、健康づくり活動に取り組めない。 ・順番制の区長の選出方法に課題がある。
◎	その他 ・地域の子どものと交流する機会が少ない。 ・一人暮らしの高齢者が増えている。呼びかけても来ない人をどのようにするかが課題である。

2) これからの地域の健康づくりについて

これからの地域でできる健康づくりに必要なこと
<p>◎地域で継続して活動するための工夫が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> ・簡単にできることから始め、継続して活動していくことが必要である。 ・行政が情報を提供し、5つの校区コミュニティを競争させることで自主的な活動意欲を高める。 ・草刈り活動など地域のために汗をかくことを目的にすれば、普段参加しない人も出てくる。「とにかく力を貸してください」といった声掛けをして運動に参加させる発想の転換が必要。 ・行政のお膳立てばかりでは継続して参加しない。 <p>◎ウォーキングを広げるための環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティごとにウォーキングコースをつくる。 ・町全体でウォーキング等のできる施設をつくる。(ウォーキングコースの整備等) ・道に花植えをするなど歩いてみたくなる工夫が必要 ・ウォーキングコースの情報発信

② 戸切校区ワークショップ

1) 地域の健康づくりの現状及び課題について

現状の取組み
<p>◎グランドゴルフ大会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地区の同好会が毎日グランドゴルフを行っている。 <p>◎ふれあい健康教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎月1回程度(年9～8回)実施している。 <p>◎その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日40分の散歩で健康づくりを進めている。 ・区単位でミニ運動会を実施している。 ・公民館活動で月2回音楽でダンス運動(同好会)を行っている。 ・年2回、地域で花植え活動を実施している(40～50名程度が参加) ・寿会でミカンの果樹の手入れを行っており、身体を動かす機会になっている。
現状における課題
<p>◎地域住民が参加しやすい環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関する出前講座も忙しい人は参加できない状況である。 ・時間のとれない若者の健康づくりの機会づくり ・町内会に入っていない人も自然に参加できる環境づくりが必要。 <p>◎健康づくりに関する情報伝達方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関する情報が下までおりにこない。 <p>◎その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・校区に子どもが少ない。

2) これからの地域の健康づくりについて

これからの地域でできる健康づくりに必要なこと
<p>◎地域での連携体制</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区長の健康づくりに対する考え方をもち、協力体制をつくる必要がある。 ・民生委員との連携が大事。 ・自治区単位では健康講座をしても人集めが大変である。校区コミュニティの単位での実施を検討することも必要である。 <p>◎健康づくりに参加しやすい環境づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・趣味の合う人同士のサークルをつくり、参加するきっかけをつくる必要がある。 ・年代に応じた運動を学ぶ出前講座の開催 ・子どもと一緒にコミュニケーションのとれる機会づくり。(PTAとの連携がとれない課題がある) ・行政による強化月間をつくり、地域活動を後押ししてほしい。 <p>◎その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気の症状に関する知識を学ぶ機会がほしい。



③ 吉木校区ワークショップ

1) 地域の健康づくりの現状及び課題について

現状の取組み
◎健康づくり教室 ・11地区全体を対象に実施している。
◎ふれあいサロン ・各自治区単位の取組としてふれあい交流を目的として実施している。高齢者が多く集まる。
◎グランドゴルフ
◎ふれあいふる里めぐり ・2時間近くのウォーキングを実施。小学生から高齢者まで集まり、交流の場にもなっている。

現状における課題
◎健康づくりへの意識の向上 ・自治区での健康づくりの取組意識は低い。 ・個人の健康づくりへの意識を高めることが大事である。
◎高齢者等が地域へ出てきてもらう環境づくりが必要 ・とじこもりの高齢者が出てきてもらう工夫が必要である。

2) これからの地域の健康づくりについて

これからの地域でできる健康づくりに必要なこと
◎参加しやすい環境づくり ・以前、岡垣町歴史文化研究会の講座とあわせて健康講座を実施し参加者が多く集まった。 ・河川の掃除等に参加することで運動につながる。 ・小学校の運動会に地域住民も参加する。 ・民生委員との連携が大事。
◎健康に対する関心・意識を高める ・PTAとコミュニティの連携がうまくいっており、小学校と連携したミニ運動会等の取組を進める。 ・体力チェックへの参加を増やす
◎情報の伝達 ・回覧板による情報提供だけでは浸透しない。 ・健康づくりを担当する方の熱意によって参加者が増えてくる（積極的な声掛けをするなど）。リーダーを大事にする。
◎その他 ・小学校での食育を強化し、子どもの頃から食事などの規則正しい生活づくりを行う。 ・健康診断の結果に対するフォローが大事である。 ・ウォーキングを全町的に広げていくことが必要である。

④ 内浦校区ワークショップ

1) 地域の健康づくりの現状及び課題について

現状の取組み
◎ふれあい文化講演会／いきいきサロン ・健康に関する講演会を開催している。いきいきサロンでは民生委員を通じて健康講座を開催している。高齢者が多く集まる。
◎ウォーキング ・住民の自主的な活動により、子どもの登下校の時間帯に見守り・声掛けもかねたウォーキングを行っている。
◎ラジオ体操（夏休み） ・夏休み期間に行われる子どものラジオ体操に大人も参加している。
◎グランドゴルフ
◎地区運動会

現状における課題

- ◎子どもが少なくなっている
 - ・子どもの人数が少なくなっている。子どもは日常生活が忙しいため、いろいろな行事を開催しても参加できない。

2) これからの地域の健康づくりについて

これからの地域でできる健康づくりに必要なこと

- ◎増加する高齢者の参加しやすい環境づくり
 - ・高齢者で身体が自由に動けず家を出れない人に対して、家を出れるような支援が必要になっている。
 - ・今後、高齢者がさらに増える中で自家用車に乗らなくなる人が増えてくると思う。そうした中で、様々な健康づくりの行事に参加させていくためには、公共的な交通手段とつかった足の確保が必要になってくる。
- ◎1人暮らし高齢者が緊急時に通報ができる仕組みを整え、安心できる暮らしを
 - ・1人暮らしの高齢者世帯で安否確認や緊急時での通報ができるプザーの設置等を整えることで暮らしの安心感ができ、健康的な暮らしが送れる。

⑤ 海老津校区ワークショップ

1) 地域の健康づくりの現状及び課題について

現状の取組み

- ◎食を通じた健康づくり
 - ・ヘルシークッキング教室や食生活改善推進会による栄養管理の講習などを行っている。
- ◎身体運動を通じた健康づくり
 - ・ふれあいサロンでのステップアップ運動道の軽体操や脳トレーニング等を行っている。
 - ・グラウンドゴルフやペタンクがさかんで大会を行っている。
 - ・夏休み期間に行われる子どものラジオ体操、地区運動会が行われている。
 - ・ミカン狩りなどの地域行事もウォーキングにつながっている。
- ◎その他
 - ・声を出すことも健康づくりにとって大事であり、合唱会などで歌をうたう活動を行っている。
 - ・医療関連の出前講座を開催している。
 - ・地域での清掃活動も身体運動や住民のふれあい交流の機会となっている。

現状における課題

- ◎子どもが少なくなっている
 - ・運動会などに参加する子どもの人数が少なくなっている。
- ◎活動の中心が高齢者ばかりとなっている
 - ・70歳代の方が中心で60歳代の人も活動に参加しない状況になっている。

2) これからの地域の健康づくりについて

これからの地域でできる健康づくりに必要なこと

- ◎男性や若い世代が参加する環境づくり
 - ・健康づくり活動に参加する人が女性中心であり、男性の参加が少ない。また若い世代の参加も少ないのでお子さんをきっかけとして若い世代との交流機会をつくりたい。
 - ・声掛け運動で住民間の広がりをつくっていくことが大事である。
- ◎高齢者の暮らしに対応した支援を
 - ・高齢者で外に出られない人がおり、車で送迎をしたいが事故が起きた場合の対応が心配である。
 - ・80歳以上の高齢者がどのような暮らしをしているかを把握し、支援していくことが必要である。
- ◎その他
 - ・できるところからトライし、持続的に進めることが健康づくりには大事な点である。



6 活動団体ヒアリング

① 運動普及推進会ヒアリング

①現在の取組み及び課題について

- ・現在、団体の活動人員は40名。研修講座を受講した人が活動に参加する仕組みとなっており、月に1回程度のペースで自主的な研修を行っているほか、体操運動を敬老会や町を通じて依頼のあった自治区での講座での指導を行っている。
- ・研修を受けた人が団体の自主活動への参加につながらないケースが多い点が課題となっている（活動の中で運動できる機会が少ない、施設への交通の便が不便等が参加につながらない要因としてあげられる）。
- ・活動にあたっての経費が自費となっているため、幅広く実施していくには困難である。

②町民の健康づくり、地域でできる健康づくりへの今後の課題や取組みについて

- ・健康づくり活動に出てこれられない高齢者が多い点が課題である。この点は民生委員の役割が大きいと思う。
- ・健康づくり活動には70歳代の年配の人しか出てこないで、身体が動ける人がのってこない。
- ・団体の活動を活かして出ていく場がない。西部公民館でリフレッシュ体操の講習を実施しているが、他の地区にも広めていけたらよい。

② 食生活改善推進会ヒアリング

①現在の取組み及び課題について

- ・行政からの取組として、公民館や福祉サロンでの食育講習を行っている。（「塩分ひかえめ」「野菜いっぱい」「もう一皿運動」を中心に年間24か所実施している）
- ・子どもの通学合宿での夜の食事をお手伝いすることで食育活動を行っている。
- ・まつり岡垣では地産地消による地元食材を使った献立（700食）を出している。
- ・社会福祉協議会と連動し男性のための料理教室を実施しているが高齢者を中心に参加者が多い。今後は教室を増やして行ってほしい。高齢化する中で憩いの場にもなっている。
- ・会員は67人だが養成講座を受ける人が少なくなっている。ボランティアの活動では若い方はなかなか参加してもらえない状況である。

②町民の健康づくり、地域でできる健康づくりへの今後の課題や取組みについて

- ・関心のある若い世代の奥さんや子ども（家庭）を巻き込みながら参加者を広げていきたい。
- ・地域の健康づくりでは引きこもりの高齢者をどうするのかが一番大事なことである。

③ 保健推進員会ヒアリング

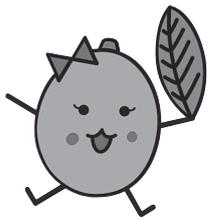
①現在の取組み及び課題について

- ・役員9名を含む54名で活動しており、会員は増えている。平成19年度に養成講座が始まり、組織としては平成24年3月にスタートしたばかりである。特に健康増進について重視して取り組んでいる。
- ・勉強会を通じて学んだ会員が各地区のふれあいサロン等を通じて普及活動を行っている。
- ・1月には岡垣町の自然を散策するウォーキングマップ（6コース）ができるので、これを活用した普及活動を展開していきたい。
- ・活動を通じて参加した人が健康のことを知り、運動する、健診を受ける人を広げていきたい。ふれあいサロンでの取組みを各地区に広げていきたい（実施にあたっては地区の区長がネックとなるケースがある）。

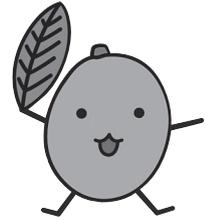
②町民の健康づくり、地域でできる健康づくりへの今後の課題や取組みについて

- ・関心をもつ男性が少なく、積極的に来られる方とそうでない方とわかれている（一人暮らしの高齢者の会があり食事や温泉に出かけているがほとんどが女性である）。男性の料理教室は参加者が増えている。
- ・高齢者向けのフィットネスクラブなど、身近な地域で普段着で気楽に参加できる運動機会（場所）があると良い。
- ・引きこもりの高齢者が出かけるきっかけをどうつくるかが課題である。地区公民館などで気軽によりあえるサロンのような場ができると良い。
- ・町の健診の受診率を高めることが大事である。それには健康について関心を持ち、意識させることが必要。地域で声掛けして活動を押ししてくれる人も大事である。

岡垣町の健康づくり 10 カ条

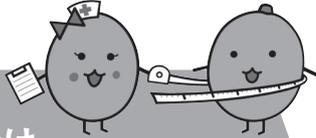


基本理念・基本目標を実現していくために、特に重点的に取り組むべき健康づくりのテーマを「岡垣町の健康づくり 10 カ条」にまとめ、町民の共通の健康づくりのスローガンとして推進します。



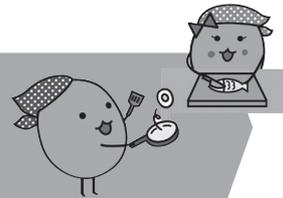
第 1 条

毎年 1 回は、
健診（検診）を受け、
自分の健康をチェックしよう



第 2 条

朝食を毎日とろう



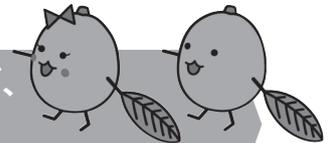
第 3 条

3 食に野菜を
しっかり食べよう



第 4 条

ウォーキングなど、
自分にあった
運動習慣を身につけよう



第 5 条

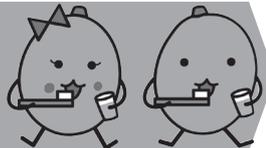
タバコの与える害を理解し
禁煙・分煙しよう

第 6 条

過度なお酒の摂取は控え、
休肝日をつくろう

第 7 条

毎日 3 回以上
歯磨きをしよう



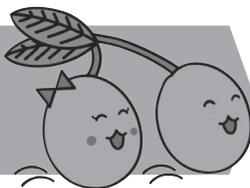
第 8 条

十分な睡眠をとり、
疲れをとろう



第 9 条

自分なりの
ストレス解消法を
身につけよう



第 10 条

地域の健康づくり
活動に参加しよう



岡垣町第 2 次健康増進計画

みんなで楽しく 広げよう 元気の「わ！」

発行

2014 年 3 月

岡垣町

〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間 1 丁目 1 番 1 号

TEL 093-282-1211

FAX 093-283-3027

ホームページアドレス <http://www.town.okagaki.fukuoka.jp>