

## 第4 健康づくり事業

健康づくりは、市民の日常生活を支える原点であり、幸せの基盤となるものである。

高齢社会を迎え、心身ともに健康で一生を過ごしたいという市民の願いはますます高まりつつあるため、今後も市民の健康の推進・増進を図っていく。

### 1 食生活改善推進事業

食生活改善推進員の養成及び、食生活改善推進員が地域で行う健康増進活動の支援を行う。

長崎市食生活改善推進協議会は、市町合併後、長崎市健康生活推進員連絡会と各行政センター地区の食生活改善推進協議会として活動していた（高島地区は、平成17年に解散）が、平成22年度に長崎市食生活改善推進協議会と名称を改め、組織を統一した。

11支部（長崎東支部、長崎西支部、長崎南支部、長崎北支部、香焼支部、伊王島支部、野母崎支部、外海支部、三和支部、琴海支部、高島支部）で地域に根ざした活動を行っている。

#### (1) 食生活改善推進員養成事業

昭和57年度、野母崎支部を皮切りに、各支部の地域ごとに、食生活改善推進員の養成を行っている。

年 度		養成講座		現会員数（人） 平成31年4月1日現在
		受講者数（人）	修了者数（人）	
令和元		27	21	263
内 訳	長崎東・西・南・北	11	9	
	香焼	5	3	
	伊王島	2	2	
	外海	1	0	
	三和	6	6	
	琴海	2	1	

\*野母崎、高島支部の地域での養成講座は実施していない

#### (2) 食生活改善推進員の活動実績

（単位 回数：回、人員：人）

年度	地区活動		研修会・自主学習会		会議	
	回数	参加人員	回数	参加人員	回数	出席人員
25	146	4,454	94	1,256	130	577
26	264	5,049	120	1,206	113	504
27	151	5,258	119	1,195	81	550
28	147	6,173	110	1,117	68	614
29	149	7,416	115	1,241	97	585
30	246	6,191	115	1,285	128	665
令和元	187	5,691	95	975	120	529

注：地区活動参加人員は、講習会等参加者及び活動推進員数の合計を計上している。

## 2 健康づくり推進員活動支援事業

市民が長く元気で生活できることを目指して、地域における健康づくりの担い手である食生活改善推進員をはじめとした健康関連ボランティア（\*1健康づくり推進員）と協働し、地域の健康づくりを推進する。

（\*1健康づくり推進員）

	健康づくり推進員	健康づくり推進員構成団体								
		食生活改善推進員	ロードウォークサポーター	琴海地区健康づくり協力隊	あじさいサポーター	シルバー元気応援サポーター	高齢者ふれあいサロンサポーター	介護施設ボランティア	認知症サポーターリーダー	精神保健福祉ボランティア
登録延人数 令和2.4.1現在	1,881	258	78	19	169	120	790	234	174	39
養成 人数	27年度	277	34	8	18	17	125	33	35	7
	28年度	253	40	10	0	18	118	30	15	22
	29年度	251	38	3	19	19	124	17	25	2
	30年度	226	35	6	15	15	130	7	16	2
	令和元年度	155	21	10	11	13	73	0	27	
主管課	健康づくり課	健康づくり課 各総合事務所	各総合事務所	北総合事務所	各総合事務所		高齢者すこやか支援課			地域保健課

※登録実人数：1,543人

（健康づくり推進員活動状況）

	年度	開催回数	参加人数
健康づくり推進員 全体学習講演会	27	2回	212人
	28	2回	280人
	29	1回	315人
	30	1回	265人
	令和元	開催なし	
各地区学習・交流会	27	9回	377人
	28	6回	472人
	29	11回	534人
	30	14回	539人
	令和元	3回	220人
協働啓発活動	27	14回	94人
	28	20回	130人
	29	11回	72人
	30	15回	89人
	令和元	15回	75人

### 3 「健康長崎市民 21」

「健康長崎市民 21」は、すべての市民がすこやかで心豊かに生活でき、今以上に活気あるまちにすることを目指して策定された長崎市の健康づくり運動の計画書である。(計画期間：平成 13～24 年度)

計画推進のため、保健医療関連・職域関連・地域の健康づくり関連団体等 12 分野、35 団体から選出された委員で構成する市民推進会議を設置し、市民との協働により運動展開のための協議、企画等を行ってきた。最終年度となる平成 24 年度には、「健康寿命の延伸」を大目標に、「生活習慣病の発症および重症化予防」を重点目標に掲げた「第 2 次健康長崎市民 21」(計画期間：平成 25～令和 4 年度)を策定し、平成 25 年度より、新たに保健医療関連・職域関連・地域の健康づくり関連団体等 5 分野、20 団体から選出された委員で構成する「第 2 次健康長崎市民 21」市民推進会議を設置した。平成 27 年 3 月には長崎市附属機関として「健康長崎市民 21 市民推進会議」を設置、計画の推進及び啓発について協議し、その情報を共有することにより、健康づくりの取組みの効果的な推進を図る。「第 2 次健康長崎市民 21」の中間時期となる平成 29 年度には中間見直し、後期計画を策定した。

#### (1) 計画の推進

##### ①健康長崎市民 21 市民推進会議

(単位 開催回数：回、委員数：人)

	22 年度		23 年度		24 年度		活動の方向性	
	開催回数	委員数	開催回数	委員数	開催回数	委員数		
全体会	3	36	3	36	4	35	○年間計画と分科会の方向性の確認 ○活動のまとめ	
こども分科会	4	7	5	7	6	7	○子どもの育つ環境を整える 「基本的な生活習慣の習得」について作成したリーフレットを活用した普及・啓発	
生活習慣病予防分科会	運動	6	8	3	8	7	8	○生活習慣病予防(運動) 3分間体操の普及
	栄養・たばこ	5	8	7	8	6	8	○生活習慣病予防(栄養・たばこ) 栄養・たばこに関する知識の普及・啓発
	ストレス	6	8	8	8	7	7	○生活習慣病(ストレス) うつ・自殺予防についての知識の普及啓発 メンタルヘルス・自殺予防パンフレット、多重債務者用リーフレット等の配布
地域職域専門部会	1	11	0	12	0	12	○地域と職域での健康づくり活動の情報交換と連携(全体会において協議)	
「第 2 次健康長崎市民 21」計画策定会議					4	15	○「第 2 次健康長崎市民 21」計画策定	

##### ②第 2 次 健康長崎市民 21 市民推進会議

(単位 開催回数：回、委員数：人)

	開催回数	委員数	内容
25 年度	2	33	○委員紹介と会長・副会長選出 第 2 次健康長崎市民 21 の方向性と計画 ○重点取組みの進捗状況の確認と分析
26 年度	2	32 (関係人 2 含)	○平成 25 年度重点 3 項目の進捗状況と今後の取組み 第 2 次健康長崎市民 21 の普及啓発と推進について ○平成 26 年度「市民健康意識調査」について 平成 26 年度の主な取組みと平成 27 年度の計画

③健康長崎市民 21 市民推進会議

(単位 開催回数：回、委員数：人)

	開催回数	委員数	内容
27 年度	2	36	○委嘱式 会長の選任 第 2 次健康長崎市民 21 計画について 計画の進捗状況と今後の取組みについて ○平成 27 年度「市民健康意識調査」について 平成 27 年度の主な取組みと平成 28 年度の計画
28 年度	3	52	○計画の進捗状況について ○平成 28 年度「市民健康意識調査」について ○計画後期の取組みおよび目標値の設定について
29 年度	3	49	○「第 2 次健康長崎市民 21」の中間見直しと後期計画について
30 年度	1	13	○平成 30 年度の主な取組みと平成 31 年度の計画 ○平成 30 年度「市民健康意識調査」の結果 ○健康増進法の一部改正に伴う「受動喫煙防止対策」の強化
令和元年度	2	30	○令和元年度の主な取組みと今後の計画 ○令和元年度「市民健康意識調査」の結果 ○長崎市自殺対策計画（案）について

(2) 市民への啓発事業

①イベントの開催

年度	参加人数(人)	会場
23	1,050	大波止おくんち広場
24		最終評価のため未実施
25		各種イベントにて普及啓発を計 16 回実施 (第 2 次健康長崎市民 21 の単独イベントとしては実施せず)
26	330	「ピンクリボンフェスタ IN ながさき 2014」開催 (長崎市と NPO 法人ピンクリボンながさきの共催)
		各種イベントにて普及啓発を計 10 回実施 (第 2 次健康長崎市民 21 の単独イベントとしては実施せず)
27	2,166	ベルナード観光通り 「元気がいちばんたい！春フェス」
	1,250	メルカつきまち 「元気がいちばんたい！秋フェス」
		その他 各種イベントにて普及啓発を計 7 回実施
28	3,420	ベルナード観光通り 「元気がいちばんたい！フェス」
		その他 各種イベントにて普及啓発を計 7 回実施
29	2,031	長崎ブリックホール 「元気がいちばんたい！健康まつり」 ～5 大がん検診・健康チェック大集合～
		その他 各種イベントにて普及啓発を計 5 回実施
30	2,156	長崎ブリックホール 「元気がいちばんたい！健康まつり」 ～5 大がん検診・健康チェック大集合～
		その他 各種イベントにて普及啓発を計 6 回実施
令和元	1,567	長崎ブリックホール 「元気がいちばんたい！健康まつり」 ～5 大がん検診・健康チェック大集合～
		その他 各種イベントにて普及啓発を計 6 回実施

②シンポジウムの開催

年度	参加人数 (人)	期日 (会場)	内容 (テーマ)
26	343	H26年11月27日(木) 長崎歴史文化資料館ホール (一般市民 69)	はじめよう！今の生活にプラスワンする健康づくり～食事・運動・健康チェックの3つのポイントを実践し、目指せ豊かな健康生活～
		H27年2月6日(金) 長崎県勤労福祉会館 (健康づくり推進員 149)	元気がいちばんたい！自分と家族、そしてみんなの健康のために～はじめよう！今の生活にプラスワンする健康づくり～
		H27年3月8日(日) 長崎市立図書館 多目的ホール (一般市民 125)	少しかえる ながくつづける 生活習慣見直し講座 ～腎臓編～

③その他の活動

●菌っぴいスマイルフェスティバル参加

年度	参加人数 (人)	期日 (会場)	内容
23	302	平成23年6月5日(日) (長崎駅前かもめ広場)	健康相談(血圧・体脂肪測定・血管年齢測定・指導用パンフ配布) 介護相談(福祉サービスの紹介など) ステージ発表(メタボ予防 長縄に挑戦!!)
24	282	平成24年6月10日(日) (長崎駅前かもめ広場)	健康相談(血圧・体脂肪測定・骨量測定) ハッピー子育て(絵本・お遊びコーナー) ステージ発表(3分間体操)
25	351	平成25年6月9日(日) (長崎市立図書館)	健康相談(血圧・体脂肪測定・骨量測定) 生活習慣チェック 野菜計量体験 第2次健康長崎市民21関連等リーフレット配布
26	340	平成26年6月8日(日) (長崎市立図書館)	健康相談(血圧・体脂肪測定・BMI・血管年齢測定) 生活習慣チェック 野菜計量体験 21クイズ 第2次健康長崎市民21関連等リーフレット配布 CKD予防普及啓発・ぬりえコーナー
27	300	平成27年6月7日(日) (長崎市立図書館)	健康相談(体組成分測定・血管年齢測定) 野菜計量体験 CKD予防普及啓発 第2次健康長崎市民21関連等リーフレット配布
28	500	平成28年6月5日(日) (JR長崎駅前かもめ広場)	健康相談(血管年齢測定)・栄養相談 野菜計量体験 CKD予防普及啓発 第2次健康長崎市民21関連等リーフレット配布 ねんりんピック長崎2016啓発
29	711	平成29年6月4日(日) (浜町ベルロード観光通り)	健康相談(血管年齢測定・がん検診と禁煙支援) 野菜計量体験 CKD予防普及啓発 第2次健康長崎市民21関連・HIV検査啓発等リーフレット配布
30	689	平成30年6月10日(日) (JR長崎駅前かもめ広場)	健康相談(血管年齢測定・がん検診と禁煙支援) 野菜計量体験 CKD予防普及啓発 第2次健康長崎市民21関連リーフレット配付
令和元	564	令和元年6月9日(日) (JR長崎駅前かもめ広場)	健康相談(血管年齢測定・がん検診と禁煙支援) 野菜計量体験 CKD予防普及啓発 第2次健康長崎市民21関連リーフレット配付

●健康川柳・標語の公募

年度	テーマ	応募数	表彰作品
26	「栄養・食生活」 生活習慣病予防のための 食生活の見直し, 野菜 摂取による健康づくり	337	<p>最優秀 ○たっぷりの 野菜と笑いで 健康に</p> <p>優秀 ○旬野菜 食べて軽やか 坂の町 ○飲む野菜 それよりまずは 噛む野菜</p> <p>佳作 ○百歳を みんなでめざそう 百菜で ○もう一品 サラダを添える 思いやり ○まず野菜 食べて抑える 血糖値 ○野菜好き 医者も薬も 遠ざける ○今日もまた 野菜がくれる 旬の味</p>
27	「健康チェック」 特定健診(メタボ健診) がん検診、健康管理	330	<p>最優秀 ○健診は 体と向き合う よか機会</p> <p>優秀 ○うちの父 検診受けるが ギャグ受けず</p> <p>佳作 ○休肝日 守る夫に 惚れ直す ○運動と 食事にプラス 健診を ○元気です 食事 運動 健診で ○検診は 心と身体(からだ)の お守り隊(たい)</p>
28	運動、からだを動かす ことによる健康づくり	404	<p>最優秀 ○坂の街 歩いて延ばす 健康寿命</p> <p>優秀 ○ウォーキング 歩くとわかる 町のよさ</p> <p>佳作 ○一駅分 歩くわたしは 健康たい(体)！ ○犬はやせ 妻はやせない ウォーキング ○夫婦で散歩 増える会話と 減る体重 ○晴れた日は 歩いて孫に 会いに行く</p>

④ヘルシーウオークコース

平成7年度よりヘルシーウオークコース、平成16年度より散歩コースを設置し、市民の健康づくりの推進を図っている。平成21年度からは、市民ボランティアと共にヘルシーウオークコースや散歩コースを見直すとともに、中学校区に1コース以上を目標に掲げて新規コースの設定を行い、令和2年3月末時点で検証済のコース(60コース)を市ホームページで公開し、ウォーキングの普及を行っている。

1) ヘルシーウオークコース

No.	コース	距離 (km)	No.	コース	距離 (km)
1	平和公園コース	4.2	31	小島1周コース	4.0
2	中島川コース	5.3	32	沖之島1周コース	4.5
3	鹿尾ダムコース	4.2	33	伊王島1周コース	7.0
4	滑石コース	4.2	34	香焼伊王島大橋Aコース	16.0
5	旧長崎街道コース	4.7	35	香焼伊王島大橋Bコース	6.0
6	鶴の港コース	7.1	36	香焼伊王島大橋Cコース	8.0
7	被爆地長崎平和の祈りコース	4.5	37	赤水公園・山登りコース	5.0
8	浦上川河川公園コース	1.8	38	赤水公園・県道コース	10.0
9	長崎公園周辺コース	2.0	39	土井の浦海岸コース	6.15
10	水辺の森公園コース	2.0	40	尾戸半島コース	12.0
11	長崎東公園コース	3.3	41	永田湿地自然公園コース	3.5
12	えがわ運動公園・サイクリングロードコース	6.0	42	出津文化村コース	5.8
13	女神大橋コース	5.2	43	大中尾棚田コース	5.8
14	日見コース	3.0	44	大野教会コース	5.6
15	あぐりの丘園内コース	3.0	45	三川・西山台桜コース	4.3
16	香焼ゆったりコース①	2.2	46	西山木場コース	3.0
17	香焼ゆったりコース②	3.3	47	深堀七福七恵比須コース	4.8
18	よか・余暇ウォーキングコース	7.0	48	深堀お江戸風情コース	5.4
19	蚊焼～晴海台コース	3.3	49	みなと長崎展望コース	3.4
20	晴海台～大籠コース	7.0	50	本河内高部水源地周辺コース	4.0
21	布巻～為石コース	7.1	51	かきどまり運動公園コース	3.0
22	川原～宮崎コース	7.0	52	岳路コース	4.0
23	三和周回コース	16.0	53	京泊・多以良コース	4.0
24	川原大池コース	2.8	54	京泊・翡翠が丘コース	5.0
25	高浜コース	3.6	55	福田サンセットコース	5.0
26	水仙公園コース	2.3	56	茂木港周辺コース	4.3
27	野母コース	2.0	57	浦上水源地コース	4.6
28	脇岬コース	3.5	58	鳴見ダムコース	3.7
29	樺島コース	6.2	59	神の島1周コース	5.6
30	高島コース	3.0	60	琴海地区 大村湾眺望コース	4.0