

# <<取組事例簡易紹介シート>>

**第5回 健康寿命をのばそう！アワード** <生活習慣病予防分野:優良賞>

企業・団体・自治体等の名称: **静岡県袋井市**

取組・活動名: **日本一健康文化都市ふくろい 市民が「ともに進める」健康寿命の延伸**

取組アクション:  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

プロジェクトウェブサイトURL [http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kenko\\_iryō/kenko/kenkozukuri/1472524852235.html](http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kenko_iryō/kenko/kenkozukuri/1472524852235.html)

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

当市は、平成5年に「日本一健康文化都市」を宣言し、心と体、地域と社会、都市と自然のそれぞれが良好な状態を「健康」ととらえ、まちづくりの総合施策として健康づくりを進めてきた。

健康づくりは、一人ひとりの取組(自助)とともに、健康づくりを支える社会基盤(互助・共助)が重要であるとの考えから、当市の地域のつながりの強さ(自治会加入率87.2%)を活かし、顔が見える関係の市民運動講師41名、健康ボランティア24名、健康づくり推進員302名、健康づくり食生活推進員162名など市民500人以上が健康づくり活動に携わっている。活動は年間500回以上に及び、毎日市内で健康づくり活動が行われている。

**【運動・身体活動】**

◇貯筋運動教室

市の運動教室の講師を市民(講習修了者)が務める。また、受付等の運営に市民ボランティアが携わる。(年間65回開催、実人数で680人参加)

◇市民主催「出前健康教室」

自治会から選出される健康づくり推進員が地区集会施設で健康教室を開催する。市は講師(講習修了者)を地域へ派遣する。(年間109回開催、延べ2,409人参加)

◇健康運動サークル

自主的に健康運動に取り組む市民団体に対し、最長3年間、市は講師(講習修了者)を派遣する。(年間146回活動、延べ2,038人参加)

**【栄養・食生活】**

◇健康食の普及

健康づくり食生活推進員が市内10地域で地区公民館等と連携して健康食の普及や食生活の改善を推進する。(年間188回開催、4,930人参加)

**【禁煙・受動喫煙防止】**

◇啓発活動

市の講師(医師)、薬剤師会、中学生ボランティア等が街頭やイベントにて禁煙・受動喫煙防止の啓発に取り組む。

**【健康意識】**

◇地域健康寺子屋

市の地区担当保健師・栄養士が健康づくり推進員・健康づくり食生活推進員と協働で健康教室「地域健康寺子屋」を開催する。(年間16回開催、263人参加)

これらの活動に加え、約11,000人が参加する健康ポイント事業、市内80の飲食店と進める野菜いっぱい運動、親子で取り組む生活習慣病予防教室、企業・事業所と開催する健康教室など、多様な市民・事業者と連携することにより、健康に関心を持つ市民の増加(85.5%(H27市民意識調査))や、国保特定健診受診率が3年連続県内1位(52.4%(H26))、国民健康保険の一人あたりの医療費(入院+入院外)が静岡県平均より約2万円下回るにつながっている。

取組・事業の概要がわかる写真や図:

市民 約12,000人が参加



**健康づくり活動**

- ◇運動・身体活動
- ◇栄養・食生活
- ◇禁煙・受動喫煙防止
- ◇健康意識

年間500回

↑ 主催、講師、運営補助、参加など

**健康づくり活動を支える市民500名超**

- 健康運動サポーター(指導者・ボランティア)
- 健康づくり推進員(自治会選出役員)
- 健康づくり食生活推進員
- 医師、薬剤師、看護学生・中学生ボランティア

**「ともに進める」健康活動の基盤整備**

- ◇人材育成  
育成セミナーの開催等
- ◇保健・医療・介護・福祉の拠点整備  
袋井市総合健康センターの整備