

# 第二次倉敷市健康増進計画

## 「健康くらしき21・Ⅱ」最終評価報告書

計画期間：平成23年度から令和5年度

みんなで作ろう 元氣なくらしき



健康くらちゃん



3ベジちゃん

令和6年3月  
倉敷市

# 目次

はじめに	1
<b>第1章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」の概要</b>	
Ⅰ 計画の理念	2
Ⅱ 計画の期間	2
Ⅲ 計画の推進体制	2
Ⅳ 倉敷市における中間評価時(平成27年度)の現状と課題	3
Ⅴ 重点的に取り組む活動の視点	3
<b>第2章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」最終評価の概要</b>	
Ⅰ 最終評価の目的	4
Ⅱ 最終評価の概要	4
1. 評価の視点	4
2. 評価の方法	4・5
<b>第3章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」最終評価の結果</b>	
Ⅰ 主な指標と目標値の結果	6・7
1. 各指標の達成状況等	6・7
2. 健康寿命	8
Ⅱ 計画後半の重点的な取組と成果	
1. くらしき健康応援事業	9・10
2. くらしき3ベジプロジェクト	11・12
3. 糖尿病予防を共通テーマとした6分野の取組	
～運動分野～	13・14
～栄養分野～	15・16
～休養分野(ストレス・睡眠)～	17・18

# 目次

～歯の健康分野～	19・20
～たばこ・アルコール分野～	21・22
～健康管理分野～	23・24

## Ⅲ 対象別の取組状況

1. 職域	25
2. 学校保健(小中学校等)	26
3. 若い世代	27
4. マスメディア	28
5. 「健康くらしき21・Ⅱ」計画後半の推進の方向性	29

## Ⅳ 地域での健康づくりの広がり(協働による計画の推進)

1. 倉敷地区推進会議 ～健康づくりの輪を広げよう会～	31・32
2. 児島地区推進会議 ～児島の健康づくりを考える会～	33・34
3. 玉島地区推進会議 ～玉島地区推進会議 みんなでつくろう元気な玉島～	35・36
4. 真備地区推進会議 ～真備地区推進会議～	37・38
5. 水島地区推進会議 ～「健康くらしき21・Ⅱ」推進会議 ひろめ隊～	39・40
6. 全体会 ～市民と一緒に考える会～	41・42
7. 市民との協働による「健康くらしき21・Ⅱ」の広がりと深化 ～ものさしによる評価～	43・44

## 第4章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」最終評価のまとめと

今後に向けて	45
--------	----

## 資料

I 倉敷市健康増進計画審議会委員名簿	46
--------------------	----

# はじめに

倉敷市では、平成16年3月に健康寿命の延伸、生活習慣病の減少、生活の質の向上を目指し、倉敷市健康増進計画「健康くらしき21」(計画期間:平成16年度から平成22年度)を策定、平成23年3月に第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」(計画期間:平成23年度から平成32年度)を策定しました。「健康くらしき21・Ⅱ」は、「みんなでつくろう 元氣なくらしき」を基本理念に、倉敷市の健康課題について一次予防の観点から「運動分野」「栄養分野」「休養分野」「歯の健康分野」「たばこ・アルコール分野」「健康管理分野」を重点6分野として、「健康寿命の延伸」を基本目標に掲げ、市民の健康づくりを進めてきました。

計画の推進にあたっては、市民がまず自らの健康に関心を持ち、自分の健康は自分で守りつくるという基本的な考えを基に、関係機関や関連団体と連携し、それぞれの役割を担いながら活動を展開することにより、効果的に健康づくりの輪が地域へ広がることを目指しています。

平成27年度に中間評価を行い、その結果を踏まえ、計画後半の啓発をより効果的に推進していくために、重点6分野すべてに関連する「糖尿病予防」を共通テーマとする「糖尿病予防キャンペーン」を開始し、倉敷市食育推進計画とテーマ、指標・目標値を合わせ、両輪で推進できるように見直しを行いました。計画期間は当初、平成23年から平成32年までの10年間の計画でしたが、国や県の計画を勘案し、次期計画を策定することが望ましいことから、令和元年度倉敷市健康増進計画審議会にて3年間の計画延長が決定され、令和5年度までの13年間の計画となりました。「健康くらしき21・Ⅱ」の終期を迎えるにあたり、令和4年度に分野別の指標の目標値の達成状況、各分野および各地区における取組や成果を振り返り、最終評価を実施しました。

また、国は令和4年度に健康日本21(第二次)の最終評価を行い、新たに健康日本21(第三次)を策定しており、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を目標に掲げています。倉敷市においても、第三次倉敷市健康増進計画の策定にあたり、最終評価の結果を基に見えてきた課題を反映させるとともに、国の方向性等を踏まえ、地域に根差した活動となるよう検討していきます。



# 第1章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」概要

## I 計画の理念

基本理念

みんなで作ろう 元氣なくらしき

基本目標

健康寿命の延伸

健康目標

生活習慣の改善・生涯いきいき

重点6分野

運動 栄養 休養 歯の健康 たばこ・アルコール 健康管理

## II 計画の期間

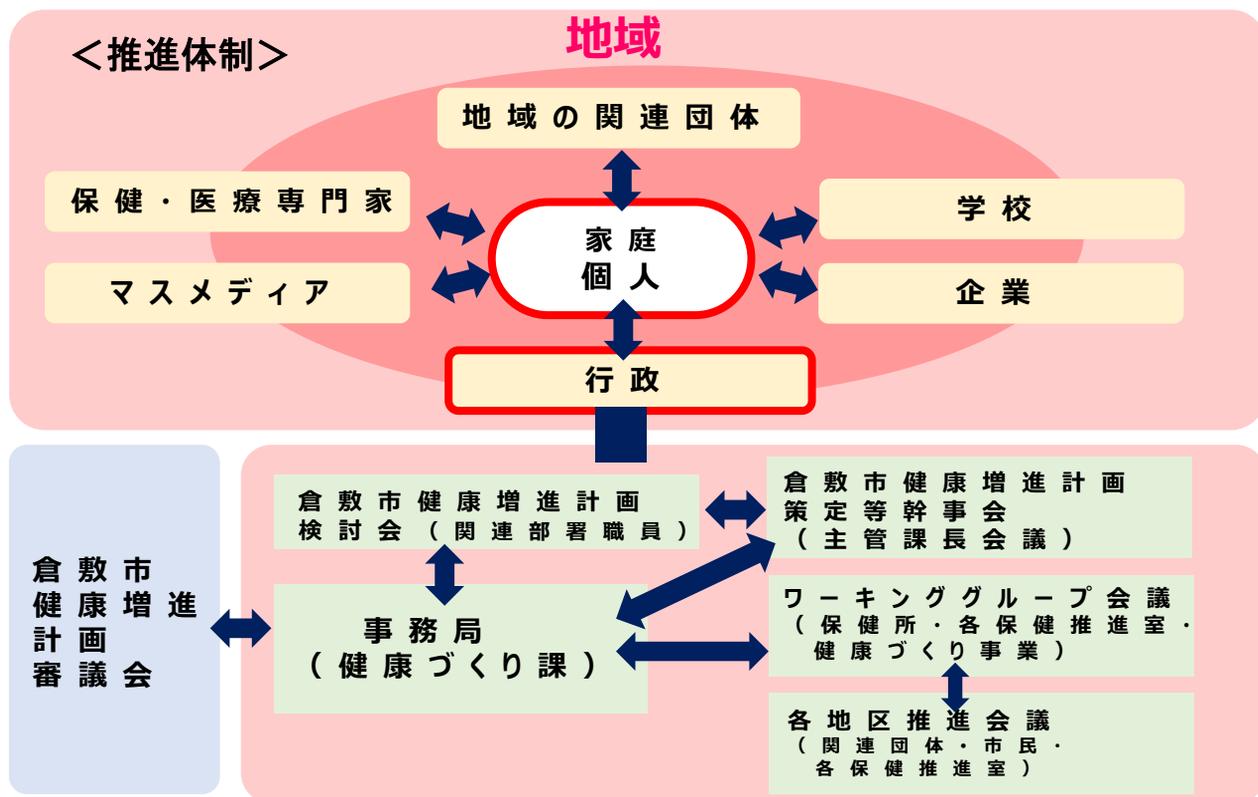
平成23年度から令和5年度(13年間)

当初、平成23年度から平成32年度までの10年間の計画でしたが、国や県の計画を勘案し、次期計画を策定することが望ましいことから、令和元年度倉敷市健康増進計画審議会にて計画期間の延長を決定しました。

## III 計画の推進体制

本計画は、市民や専門家の意見を施策に反映させるため、公募の市民、倉敷市健康増進計画検討会、ワーキンググループ会議及び各地区推進会議において、地域の実情に合わせた企画立案及び事業を実践し、計画の進行管理を行います。

そして、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、家庭、地域の関連団体、学校、企業、保健・医療専門家、マスメディア、行政が協働し、地域の特性に合わせ、それぞれの役割を担いながら活動展開しています。



## IV 倉敷市における中間評価時(平成27年)の現状と課題

- ～抜粋～
- ・「健康のために意識的に身体を動かしている人」および「週2回以上、1回30分以上意識的に身体を動かしている人」の割合は策定時と変わらず低い。
  - ・男性の「肥満」の割合が増え、女性では「やせ」の割合が増えており、適正体重を維持している人は減少している。
  - ・睡眠による休養が十分取れている人の割合が、国平均(H21調査結果)よりも倉敷市(H27調査結果)の方が低く、また、国同様、睡眠時間は短くなっている。
  - ・倉敷市の年齢別人口構成に占める自殺者の割合は、50歳代男性で最も多く、働き盛りの年代層に自殺者が多い状況である。
  - ・「歯科の定期健診を毎年受けている人」の割合は、策定時よりやや減少していた。
  - ・平成22年度と平成26年度の妊婦の喫煙率を比較すると、1.0%減少しているが、2.8%の妊婦は喫煙している。
  - ・適正飲酒の実践状況は、働き盛りでありかつ生活習慣病にかかりやすくなる40歳代以上に実践できていない人が多かった。
  - ・倉敷市国民健康保険保健事業計画から、生活習慣病に起因する疾患は医療費の45%を占めており、上位は「高血圧性疾患」「腎不全」「糖尿病」であった。倉敷市の状況として、人工透析者の男性50%、女性30%が糖尿病に罹患していることから、腎不全の背景には糖尿病が基礎疾患となっていることが推測される。
  - ・平成26年度の国保特定健診受診者のうち、血糖・HbA1cの有所見者の割合が、男女ともに国・県より高かった。また肥満群と非肥満群に分け、高血糖の割合を見てみると国・同規模の市に比べて肥満群は低いが非肥満群は高かった。

### 【現状から見える健康課題】

- ①運動習慣は定着化していない。
- ②肥満予防に偏ることなく、やせの対策も含め、適正体重の維持が必要である。
- ③若年層から働き盛り世代への生活習慣改善の啓発を強化する必要がある。
- ④糖尿病予防の啓発を強化する必要がある。

## V 重点的に取り組む活動の視点

中間評価において、倉敷市では糖尿病が大きな健康課題であることや、糖尿病予防は6分野すべてに関連性があることを踏まえ、分野共通のテーマとして「糖尿病予防」と掲げることにしました。「糖尿病予防」「地域づくり」を2本柱に地域に根差した健康づくりに取り組みました。

### 運動分野

**今より10分多く体を動かそう！習慣にしよう！**

運動不足は肥満・糖尿病等の生活習慣病やロコモティブシンドローム等、万病のもとになります。



### 休養分野 (ストレス・睡眠)

**自分にあったストレス対処法を持とう！**

ストレスは糖尿病を発症させやすく、糖尿病は心の病気のリスクを高めます。



### たばこ・アルコール分野

**●たばこ:禁煙しよう！受動喫煙を防ごう！**

たばこは動脈硬化を進行させ、糖尿病の合併の悪化や様々な病気の原因になります。



**●適正飲酒で楽しいお酒を！休肝日も忘れずに！**

お酒の飲みすぎはエネルギーのとりすぎにもなり、糖尿病発症のリスクを高めます。

### 栄養分野

**適正体重をキープ！**

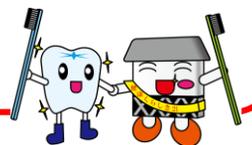
食べすぎ、脂肪や糖分のとりすぎ、不規則な食事は生活習慣病の発症につながり、やせすぎは骨量減少のリスクを高めます。



### 歯の健康分野

**かかりつけ歯科医で歯科定期健診を！**

歯を失う原因の1つ「歯周病」と糖尿病は深い関係があります。



### 健康管理分野

**健康診査を定期的に受ける！！**

がんや糖尿病等の生活習慣病は進行するまでは自覚症状がありません。



# 第2章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」 最終評価の概要

## I 最終評価の目的

倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」で掲げた指標及び目標値における数値の変化と、6分野に関する取組内容を振り返り、今後さらに充実・強化すべき取組や取組を行う上での課題について考察することを目的として、最終評価を行いました。

## II 最終評価の概要

平成27年度の間評価以降の主な指標と目標値の見直しを行いました。新たな指標と目標値の達成を目指し、6分野推進の共通テーマとして位置づけた「糖尿病予防の取組」と、指標の達成に向けた重要なターゲット層である「若年層への働きかけ」、「職域との連携」を、第二次倉敷市食育推進計画との一体的な推進に向けた共通の評価の視点として位置づけました。

そして、令和元年に策定された国の健康寿命延伸プランに基づき、令和3年度からは、自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」の推進も評価の視点に加えました。また、従来から重視してきた数値では表しきれない、市民との協働による地域での健康づくりの取組や広がり等にも引き続き着目し、様々な視点から評価をします。さらに、中間評価時と同様に、アンケート調査等による指標の達成状況の評価を実施します。

### 1. 評価の視点

(1) 重点的な取組の「糖尿病予防を共通テーマとした6分野の取組」

「くらしき3ベジプロジェクト」の取組状況

(2) 職域・若い世代等対象別の取組状況

(3) 地域での市民との協働による計画の推進状況等

### 2. 評価の方法

(1) 計画策定時、中間評価時に実施した市民に対する各種アンケート調査を基に内容の見直しを行い、同様のアンケート調査を実施しました。

(2) 健康づくりや地域づくりに関する取組を協働し実施している関連団体や市民(各地区推進会議メンバー)および倉敷市健康増進計画審議会委員、庁内関係部署職員に対し、意見を聴取しました。

(3) 各地区推進会議の成熟度等について、各地区推進会議メンバーとともに評価ツール「ものさし」による評価を実施しました。

※上記の評価の視点および評価の方法により、取組状況や達成状況の数的評価および質的評価を行いました。

(1)指標および目標値の根拠となる調査、調査時期、対象者数、回収数等

名称	調査時期	対象者	対象者数	回収者数	回収率	根拠
KDBシステムデータ	令和2年度	—	—	—	—	●
「健康くらしき21・Ⅱ」 最終評価アンケート (一般)	令和4年8月～9月	20歳から64歳までの 市民(無作為抽出)	3,000人	1,001人	33.4%	◎
思春期健康づくりに 関するアンケート	令和4年8月～9月	中学校二年生	2,216人	1,831人	82.6%	▲
市民モニターアンケート	①令和4年7月	16歳以上の市民 (市民モニター登録者)	①1,326人	①619人	①46.7%	★
	②令和5年1月		②1,333人	②610人	②45.8%	☆
3歳児健康診査	令和3年度	3歳児健康診査受診 者のうちむし歯のあっ た児	404/4,251 人	—	—	○
妊娠届出	令和3年度	妊娠届出をした妊婦 のうち「喫煙あり」の者	94/3,848 件	—	—	■
		妊娠届出をした妊婦 のうち「飲酒あり」の者	16/3,848 件	—	—	

(2)市民や関連団体等から聴取した場

会議名称	時期
倉敷市愛育委員会連合会理事会	令和4年12月
倉敷市栄養改善協議会理事会	令和5年1月～2月
各地区推進会議	令和5年6月～7月
全体会(市民と一緒に考える会)	第1回:令和5年8月3日(木) 第2回:令和5年12月8日(木)
倉敷市歯科保健推進会議	第1回:令和4年12月22日(木) 第2回:令和5年8月31日(木)
倉敷市健康増進計画審議会	令和5年5月25日(木)
倉敷市健康増進計画庁内検討会	令和5年8月～9月

# 第3章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」 最終評価の結果 その1

## I 主な指標と目標値の結果

指標や目標値については、倉敷市の現状と課題に沿って設定しています。平成27年度に掲げた指標がどの程度できたかを評価するため市民を対象とした中間評価アンケートを行い、平成32年度までの目標値を設定しました。その後、倉敷市健康増進計画期間延長に伴い、令和2年度に目標値の見直しを行いました。なお、平成22年度の数値が入っていない指標は、国や岡山県の指標に合わせ、平成28年度から設定したものです。

### 1. 各指標の達成状況等

指 標		H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 目標値 (%)	R5年度 評価時 数値 (%)	目標値 達成状況	根拠
全体	1 健康寿命(※)を延ばす (日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	—	参考値 男性78.8 女性83.3	健康寿命 の延伸	R2 男性80.6 女性84.6	達成	●
	2 糖尿病について正しい知識を持っている人を増やす	—	57.0	64	60.9	未達成	★
	3 「健康くらしき21」を知っている人を増やす	—	18.0	26	11	未達成	◎
	4 健康づくりを目的とした活動に主体的に参加している人を増やす	—	31.9	40	19.5	未達成	◎
運動	5 運動量(身体活動)は十分であると感じている人を増やす	23.5	23.1	24	27.7	達成	◎
	6 1回30分、週2日以上運動している人を増やす	29.9	30.3	40	34.7	未達成	◎
	7 運動習慣者を増やす	24.0	24.5	26	29.4	達成	◎
	8 「くらしき まち歩き さと歩きマップ」等を活用して歩いている人を増やす	—	16.1	23	30	達成	☆
	9 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人を増やす	—	29.8	38	34.8	未達成	◎
栄養	10 適正な体重を維持する人を増やす	71.8	63.8	72	65.3	未達成	◎
	11 朝食を食べていない人を減らす	6.3	9.8	6	9.6	未達成	◎
	12 よくかんで食べている人を増やす	55.9	55.6	61	63.8	達成	◎
	13 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人を増やす	—	75.8	83	70.4	未達成	★
休養	14 多少のストレスがあっても、気にならない程度に生活できる人を増やす	71.9	73.6	77	71.8	未達成	◎
	15 自分のストレスに気づき、対処できる人を増やす	74.0	74.3	75	70.5	未達成	◎
	16 睡眠による休養を十分とれている人を増やす	—	71.2	80	69	未達成	◎
歯の健康	17 むし歯のない3歳児を増やす	75.8	82.5	83	89.9	達成	○
	18 歯磨きをした時、出血しない中学生を増やす	53.0	59.2	70	59.4	未達成	▲
	19 歯と歯の間を糸付きようじや歯間ブラシなどで掃除している人を増やす	54.8	58.4	65	73.1	達成	◎
	20 50歳以上で24本以上自分の歯をもつ人を増やす	62.0	76.1	77	82.9	達成	◎
	21 歯の定期健診を毎年受けている人を増やす	22.8	21.8	27	33.9	達成	◎

※根拠は各種調査、3歳児健康診査、妊娠届出より判断しています。

※ 示している指標は各分野での重点指標です。

※「目標値達成状況」の判定区分は、R5年度評価時数値と計画の目標値とを比較して、目標値に達している場合は「達成」、現状値が目標値に達していない場合は「未達成」と評価します。

# 第3章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」 最終評価の結果 その2

## I 主な指標と目標値の結果

指標や目標値については、倉敷市の現状と課題に沿って設定しています。平成27年度に掲げた指標がどの程度できたかを評価するため市民を対象とした中間評価アンケートを行い、平成32年度までの目標値を設定しました。その後、倉敷市健康増進計画期間延長に伴い、令和2年度に目標値の見直しを行いました。なお、平成22年度の数値が入っていない指標は、国や岡山県の指標に合わせ、平成28年度から設定したものです。

### 1. 各指標の達成状況等

指 標		H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 目標値 (%)	R5年度 評価時 数値 (%)	目標値 達成状況	根拠		
たばこ・アルコール	22	たばこを吸う場合は、周囲への影響を考えている人を増やす	77.2	79.3	100	83	未達成	◎	
	23	禁煙者を増やす	79.6	82.0	90	85.1	未達成	◎	
	24	未成年者の喫煙を0%にする	1.1	0.5	0	0.6	未達成	▲	
	25	妊婦の喫煙を0%にする	—	2.8	0	2.44	未達成	■	
	26	受動喫煙を受ける機会がある人の割合を減らす	飲食店	—	70.7	15	28.9	未達成	◎
			職場	—	29.8	受動喫煙の無い職場の実現	21.5	未達成	
			家庭	—	20.5	3	14.9	未達成	
			行政機関	—	10.2	0	5.8	未達成	
			医療機関	—	4.9	0	2.4	未達成	
	27	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やす	—	35.4	44	42.2	未達成	◎	
	28	適正飲酒を実践する人を増やす	40.7	63.8	64	63.7	未達成	◎	
	29	週に最低1日は休肝日を設けている人を増やす	62.7	66.7	74	66.9	未達成	◎	
	30	未成年者の飲酒を0%にする	9.1	6.1	0	1.5	未達成	▲	
	31	妊婦の飲酒を0%にする	—	0.3	0	0.41	未達成	■	
健康管理	32	生活習慣病予防健診受診率を増やす	—	75.4	84	75.9	未達成	◎	
	33	各種がん検診受診率を増やす	胃がん検診	—	57.0	65	46.5	未達成 比較不可	◎
			大腸がん検診	—	52.3	61	46	未達成	
			乳がん検診	—	50.3	59	50.1	未達成	
			子宮がん検診	—	53.7	62	53.6	未達成	
			肺がん検診	—	68.2	77	63.7	未達成	
	34	自分のBMIの値を知っている人を増やす	49.3	55.3	65	60.7	未達成	◎	
35	メタボリックシンドローム非該当者を増やす	69.2	72.6	79	70.5	未達成	◎		
36	健康だと感じている人を増やす	52.2	53.2	55	49.2	未達成	◎		

※根拠は各種調査、3歳児健康診査、妊娠届出より判断しています。

※ 示している指標は各分野での重点指標です。

※「目標値達成状況」の判定区分は、R5年度評価時数値と計画の目標値とを比較して、目標値に達している場合は「達成」、現状値が目標値に達成していない場合は「未達成」と評価します。

# 第3章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」 最終評価の結果 その3

## 2. 健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

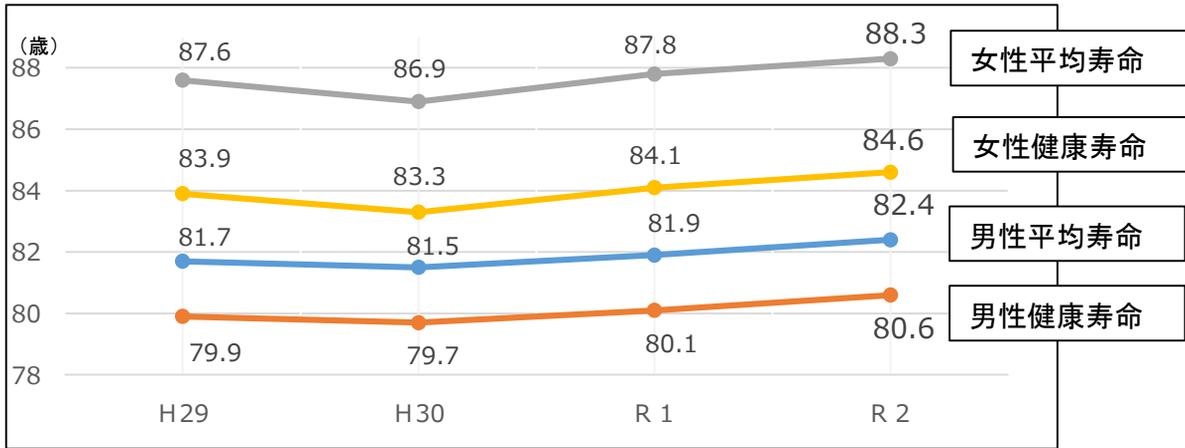
健康寿命には様々な算定方法があり、国は「健康寿命の算定方法の指針」により、3指標を挙げています(表1)。これらの指標①～③のうち、主に使われている指標は①になり、都道府県を対象とした国民生活基礎調査から健康寿命を算定しています。同様の指標による倉敷市の健康寿命を算定するためには、1万人以上のデータが必要になり、この条件を満たさない調査の情報から健康寿命を算定することは適さないとされています。

そのため、倉敷市では指標③の介護保険情報をもとにKDB(国保データベース)システムデータから算定した健康寿命を採用しています。指標③は「日常生活動作が自立している期間の平均」で、介護保険の要介護度における「要介護1」までを健康な状態(日常生活動作が自立している)、「要介護2から5」までを健康でない状態として算定しています。

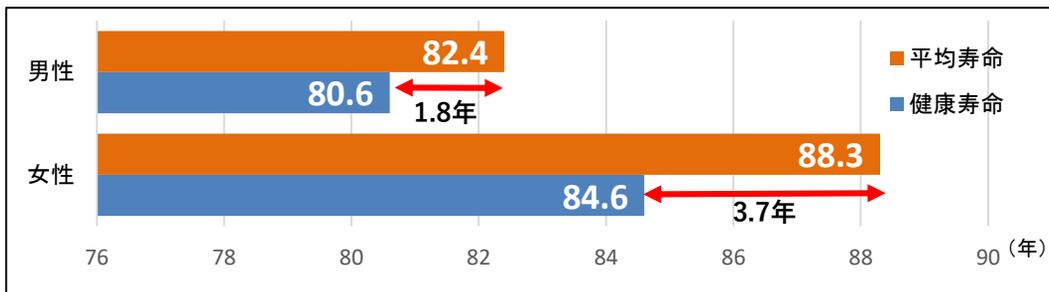
(表1)「健康寿命の算定方法の指針」による3指標

指標	健康状態の規定	測定法	対象集団
①「日常生活に制限のない期間の平均」	日常生活に制限がないこと	自己申告 (国民生活基礎調査データ)	都道府県
②「自分が健康であると自覚している期間の平均」	自分が健康であると自覚していること	自己申告 (国民生活基礎調査データ)	都道府県
③「日常生活動作が自立している期間の平均」	介護保険の要介護2～5を 不健康、それ以外の状態を健康	その他 (介護保険の要介護度)	都道府県 市町村

(表2)倉敷市の平均寿命と健康寿命の推移



(表3)倉敷市の平均寿命と健康寿命の差(令和2年)



〈介護保険情報を活用したKDBシステムのデータを参考値として掲載(R4.5)〉

## II 計画後半の重点的な取組と成果

### 1. 暮らし健康応援事業

暮らし健康応援事業は、平成30年から始まり、特に若者や働き盛り世代等、これまで自身の健康づくりに関心が向きにくかった方にも関心をもっていただいたり、行動への後押しになるようなきっかけづくりを行ってきました。「暮らし健康応援講座」「地域に向いての測定体験」「暮らし健康応援ガイドの発行」「暮らし健康ポイント事業」の4事業を展開し、多くの市民へ働きかけました。

#### 主な取組と成果

##### 暮らし健康応援講座

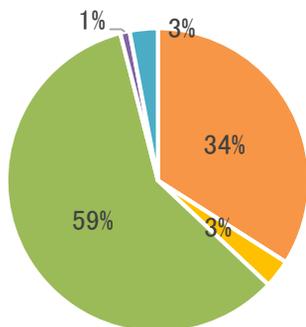
暮らし健康応援講座は、市民が健康に関心を持ち、学んだ知識を活かして健康づくりができるよう、健康について広く学べる講座です。“周りの人にも健康づくりの輪を広げる”ことをコンセプトに、10人程度の市民を対象に実施しています。また、コロナ禍でも受講していただきやすいように、短時間にしたり、受講者の声を受けて内容をバージョンアップして実施してきました。一人でも受講したいとの声に応じて開講し、人気の講座「お一人様からOK講座」は定員を25人に増員し、多くの方に受講していただきました。今後も、市民の方のニーズに沿った講座を展開していきけるよう、実施方法や内容を検討していきます。

回数	人数
240回	延5,984人

※H30年～R5年3月累計



##### 講座受講による健康への関心の変化



- 関心はあまりなかったが、講座を受講して関心が高まった
- 関心はあまりなかったが、講座を受講しても変化はない
- 関心はあったが、講座を受講し関心が継続、またはより高まった
- 関心はあったが、講座を受講して関心があまりなくなった
- 未記入

アンケート回収数 5,141枚

##### 地域に向いての測定体験

応援講座等を行う際に、「測定体験」も併せて行い、ご自身の健康に関心を持っていただくきっかけづくりを行いました。生活習慣を振り返り、行動変容のきっかけにもなりました。

##### 【測定機器別(人)】

※H30年5月～R5年3月累計

骨密度	足裏	体組成	血流	血圧
9,579	4,152	6,245	6,519	1,076
体前屈	握力	ストレス	脳年齢	足指力
1,324	6,007	3,523	3,470	1,313

対象	人数	回数
愛育委員会・栄養改善協議会	16,373	226
心ほっとサポーター	74	6
老人クラブ・サロン等	570	30
企業	124	6
園・学校関係	1,545	17
その他	32,031	452



##### 暮らし健康応援ガイドの発行

市内全地区の健康づくりに関するイベントや講座等の情報をわかりやすくまとめたリーフレットを年2回発行しました。(各号3,000部発行。保健所、市役所(本庁、各支所)、公民館等に設置。)



## くらしき健康ポイント事業

「くらしき健康ポイント事業」とは、ウォーキング等の健康行動への取組や健康増進につながる地域イベントへの参加、健(検)診受診等にポイントを付与するしくみです。200ポイント貯まったら市内の協賛店で割引等のお得な特典が受けられる「くらちゃんカード」と交換！！健康づくりに取り組むきっかけづくりであるとともに、楽しみながら健康的な生活習慣が続けられるよう応援するものです。

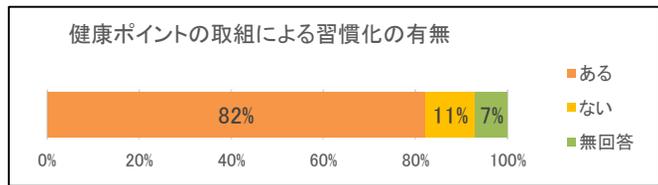
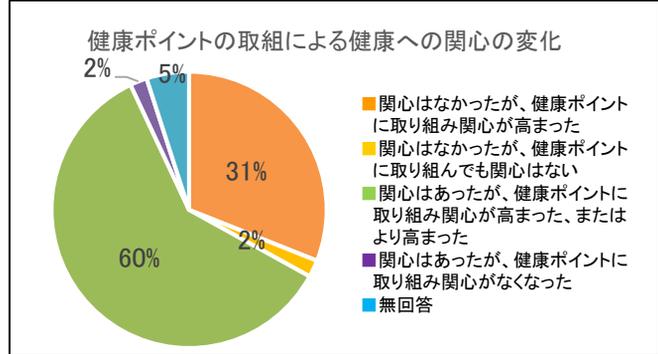
20歳以上の市内在住・在勤・在学者が携帯電話・パソコン・スマートフォン・専用用紙を使って参加できます。

### 【くらしき健康ポイント事業の流れ】



アプリ・WEB新規参加者数	延4,952人
くらちゃんカード発行数	2,232枚
市内協賛店等数	188店舗(公共施設含む)
抽選商品協力店数	22店舗(公共施設含む)

※H30年2月～R5年3月累計



アンケート回答数:3,806

## くらしき健康応援事業講演会

くらしき健康応援事業講演会は、特に健康づくりに関心が向きにくい層が健康への関心を持てるよう、親しみやすく、興味深い題材をテーマに市内各地区で実施しています。コロナ禍においては、オンラインを活用したハイブリッド開催にする等、参加しやすさに配慮して開催しました。

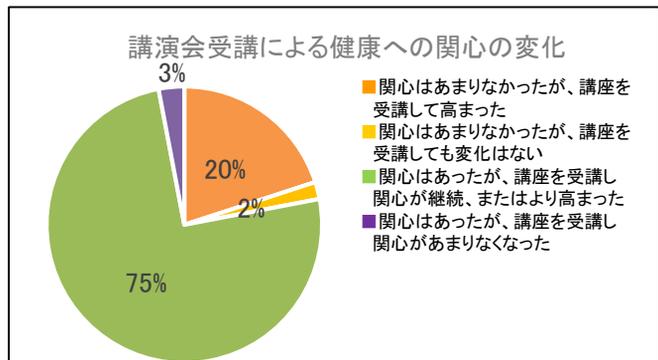
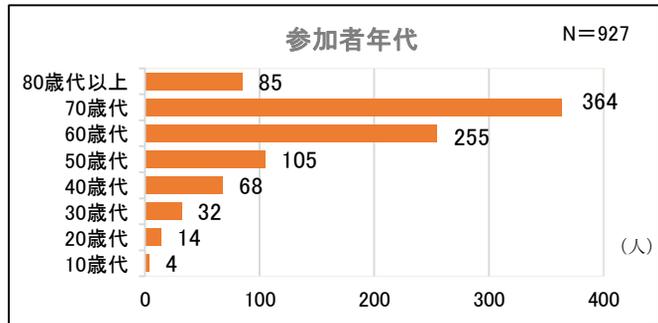
参加者数	延1,358人 (WEB参加含む)
開催回数	13回

講演会のテーマ

親子ヨガ  
口腔ケア  
糖尿病予防のための食事  
睡眠の質の向上等

だれでもかんたん ツポでねむりの質をよくする講座

日時 5月29日(日) 10:00～11:30  
講師 倉敷芸術科学大学 生命科学部 健康科学科 講師 眞口けい子先生  
場所 倉敷市水島支所 5階 大会議室(倉敷市水島支所5階)  
またはオンライン受講(Zoom)※Zoom参加費は無料です  
対象者 倉敷市に在住・在勤・在学の方  
申込方法は裏面  
主催:倉敷市



※アンケート結果:H30年～R5年3月累計

## 課題と今後の方向性

健康に関心が向きにくい層に対して、健康づくりに関心を持ってもらうことを目的に、くらしき健康応援事業講演会を開催してきたが、講演会に参加するのは60歳以降の年代が多く、講演会形式で働きかけることは難しいことがわかりました。今後は、若い世代にアプローチするため、自然に健康になれる環境づくりとしてイベント形式を強化する等、広く啓発し、市民の健康づくりの推進を図っていきます。

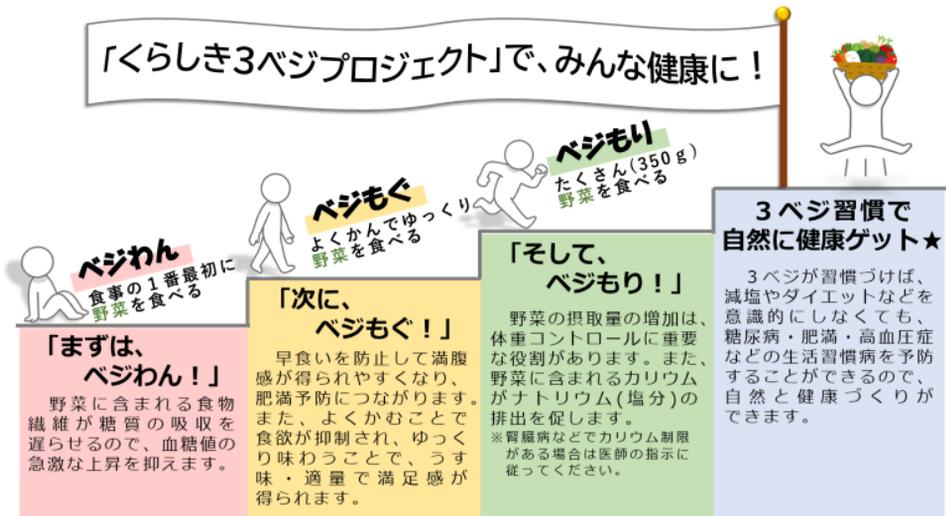
## Ⅱ 計画後半の重点的な取組と成果

### 2. 暮らしき3ベジプロジェクト

倉敷市の健康課題(糖尿病・高血圧症)解決に向けて、野菜摂取を切り口とした自然に健康になれる食環境づくり「暮らしき3ベジプロジェクト」に取り組んでいます。実施にあたっては、国が「健康寿命延伸プラン」において示しているナッジ等を活用し、産学官連携や地域の関連団体等と連携して、給食・中食・外食・地域(家庭)部会で取組を行っています。

#### 概要

野菜(ベジタブル)を食べる3つの習慣「ベジわん・ベジもぐ・ベジもり」(3ベジ)を自然に身につけることで、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防につながる環境を整える取組です。



#### 主な取組と成果

##### 給食での展開

◇暮らしき作陽大学の協力による「暮らしき3ベジソング」の制作 / 市保育協議会による振り付け



◇企業(事業所)への啓発(社員食堂でデジタルサイネージ表示/ポスター・のぼり旗・3ベジマーク掲示)

◇学校園への啓発(学校保健委員会、給食だより、給食時の放送等)

◇市保育協議会による食育活動に関する研究  
「みんなで同じように食べる」、「みんながしているから自分もする」といったナッジを活かし、給食を通じた3ベジの定着に向け、「3ベジすることが当たり前」となるように環境整備を進めました。

##### 地域での展開

◇栄養改善協議会による普及啓発  
栄養委員ステップアップ研修会等を通じて、食環境づくりを展開するための基盤構築に向けた具体的な方向性を検討することができました。それぞれの地域の現状や課題等の地区特性に合わせた取組を行い、食環境づくりの展開を図ります。

◇地域のボランティア組織や社会福祉協議会との連携  
地域の健康課題や現状を共有し、暮らしき互近助パントリープロジェクト(※)等各団体の活動の中で生活習慣病やフレイル予防と合わせた3ベジの啓発を行いました。

(※暮らしき互近助パントリープロジェクト:社会福祉協議会が主体となって、支援者・応援者から寄せられた食材や生活雑貨を地域の集いの場で提供し、困りごとの支援や地域の交流活動を支援する仕組み)

##### 中食での展開

◇食育キャンペーン、イオンdeくら★けん  
企画段階から産学官が協働して実施し、大型商業施設等立ち寄りやすい場所での啓発や学生の発信力を活かして集客を行う等、効果的に啓発を行うことができました。令和5年度は事業を拡大し、大学関連学科や保健所関連部署とも連携したイベントの開催へと発展しました。

##### ◇3ベジ学生会議

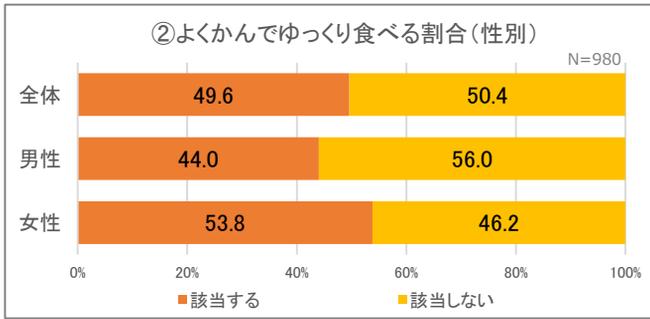
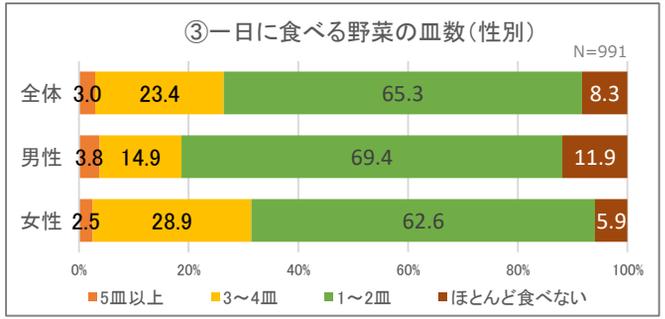
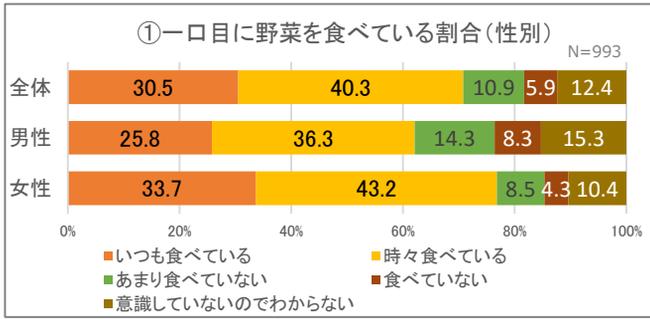
食育推進会議委員の所属団体である3大学の協力を得て「3ベジ学生会議」を立ち上げました。大学生から寄せられた斬新なアイデアの実現に向けて定期的に検討の場を持ち、スーパーの野菜・総菜売り場等売り場に合わせた取り組みやSNSでの発信、イベント参加等、学生の発信力やニーズを活かした取組となりました。また、大学生が3ベジを実践することにより、若い世代への生活習慣病予防の啓発も併せて行うことができました。



##### 外食での展開

◇「3ベジ推進店」登録制度化に向けて  
3ベジ推進店で外食するだけで健康になれる環境づくりのため、食育推進会議委員の所属団体である食品衛生協会の協力により、現在、モデル的に3店舗が実践中です。市内の店舗で広がるように、制度化に向けて検討を重ねています。

## 数値データ分析結果での評価



- ①〔ベジわん〕男女別では、女性の方が一口目に野菜を食べると回答している割合が高かったです。「意識していないのでわからない」と回答している割合が1割以上と高い状況がみられました。
  - ②〔ベジもぐ〕約半数の人がよくかんでゆっくり食べると回答しています。
  - ③〔ベジもり〕野菜の摂取目標量である「5皿以上」の割合は、3.0%と低い状況です。
- ①～③すべての結果において、男女別では男性の方が実践できている割合が低い状況です。

## 市民の声抜粋(数値では表せない評価)

### 目標達成状況から感じたこと

- ・よくかんでゆっくり食べるというのとわかっていても、なかなかできない。特に子育て等で忙しいと、ゆっくり食事する時間がとれない。
- ・外食や中食が多いと、どうしても野菜不足になりやすい。
- ・特に若い世代は、小鉢を使わない人が多い気がする。アンケートの聞き方ではイメージがわきにくいのではないかな。

### 目標達成に向けて必要なこと

- ・「早寝早起き朝ごはん」は定着に6年は要した。「くらしき3ベジプロジェクト」もじっくり長いスパンで取り組むことが大切。
- ・働く母親が増加するなか、3ベジ啓発を通じて、幼少期から生涯にわたる食習慣づくりの大切さを伝えたい。
- ・乳幼児健診や小学校のPTA総会でPRする。
- ・本庁や各支所のロビー等に3ベジのポスターを貼ったり、3ベジソングを流したりする。色々な場所や行事で3ベジを広め、認知度を上げるとよい。

## 課題と今後の方向性

野菜摂取量を増やすことは、循環器疾患や糖尿病の予防、体重コントロール等に効果があり、野菜の3つの食べ方(ベジわん・ベジもぐ・ベジもり)を習慣にすることで、市の健康課題の解決を目指しています。最終評価の結果では、ベジわん、ベジもぐに比べ、野菜を1日350g摂取する「ベジもり」を実践している割合が特に低く、引き続き、産学官連携事業による健康に関心が向きにくい層への啓発や関連団体、関係部署との連携により、野菜摂取を通じた取組を強化する必要があります。

中食部会においては、マスメディアやSNSを活用した情報発信や立ち寄りやすい大型商業施設でのイベント開催、学生の柔軟な発想力やベジチェックを活用した啓発を行い、健康に関心が向きにくいと思われる層にもアプローチすることができました。目的や課題を共有しながら企画段階から会議を重ね、関係づくりを大切にして連携強化を図ってきたことで、連携先からは健康づくりの取組に対する理解が得られ、令和5年度からは規模を拡大して産学官連携事業を実施することになりました。今後は大型商業施設からの波及効果により、市内の中食産業への拡がり、スーパーと地域の健康づくり支援組織がつながっていくような働きかけを検討します。

野菜が不足しがちな外食産業における環境整備を進められるよう、関連団体や関係部署等と連携しながら、3ベジ推進店の登録制度を軌道に乗せ、制度の周知や推進店の増加を目指します。

また、地域での展開においては、食を通じた健康づくりボランティア団体である栄養改善協議会を中心に、現状と課題、社会資源等の食環境を共有しながら、それぞれの地域に合わせた取組を行っていく必要があります。

それぞれの部会でくらしき3ベジプロジェクトの推進を進めていますが、取組の目的や方向性、啓発方法・内容、連携体制等を十分に検討しながら、一つひとつの部会を丁寧に展開させていく必要があると考えます。また、学識経験者等の助言を基に、PDCAサイクルの一連の流れを管理しながら、様々な機会をとらえて事業の展開を図る等して、くらしき3ベジプロジェクトをより広く浸透させ、食環境の整備を進めていきます。

## II 計画後半の重点的な取組と成果

### 3. 糖尿病予防を共通テーマとした6分野の取組み ～運動分野～

#### ◆今より10分多く体を動かそう！習慣にしよう！

運動不足は肥満・糖尿病等の生活習慣病やロコモティブシンドローム等、万病のもとになります。運動の必要性を感じていてもなかなか実践や習慣化ができない市民に向けて、気軽に運動を取り入れ、習慣化しやすい環境づくりを行えるよう働きかけました。



#### 主な取組と成果

#### 「くらしき まち歩き さと歩きマップ」を活用したウォーキング等の実施

地域の身近な場所で気軽にウォーキングできるよう、運動を始めるきっかけづくりとして、地域の健康づくりボランティアである愛育委員を中心に作成された、ウォーキングマップです。計画後半は防災の視点も取り入れた学区もあり、健康づくりだけでなく幅広い地域づくりのツールとなっています。



現在55学区完成



#### 「健康マーチ」や「ラジオ体操」で楽しく仲間を作って健康づくりから地域づくりへ

誰でもいつでもどこでも気軽にできる運動として作られた健康体操「健康マーチ」や「ラジオ体操」を健康教室や地域のイベントの場で紹介しました。また、児島地区推進会議等住民が中心となり、地域で「ラジオ体操」を広める仕組みを考え、運動を中心とした健康づくり活動は、様々な団体や組織が連携し、各地区でそれぞれ特色のある活動が広がりました。

#### くらしき健康ポイントアプリ「くら★ポン」で、楽しく歩くことを習慣化に

健康づくりに取り組むきっかけづくりであるとともに、楽しみながら健康的な生活習慣が続けられるよう応援するものです。自然に運動ができる環境づくりの一つとして、多くの方に利用いただけるよう、働きかけをしていきました。令和5年3月までに累計4,952人の方の参加がありました。



#### 目標の達成状況

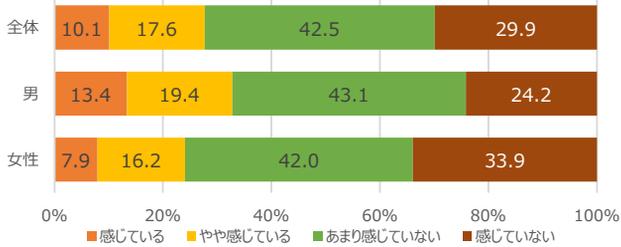
5項目中  
3項目達成

指 標		H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 目標値 (%)	中間評価との比較	R5年度 評価時 数値 (%)	目標値 達成状況
運動	5 運動量(身体活動)は十分であると感じている人を増やす	23.5	23.1	24	改善	27.7	達成
	6 1回30分、週2日以上運動している人を増やす	29.9	30.3	40	改善	34.7	未達成
	7 運動習慣者を増やす	24.0	24.5	26	改善	29.4	達成
	8 「くらしき まち歩き さと歩きマップ」等を活用して歩いている人を増やす	—	16.1	23	改善	30	達成
	9 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人を増やす	—	29.8	38	改善	34.8	未達成

## 数値データ分析結果での評価

### ①運動量は十分であると感じている人の割合

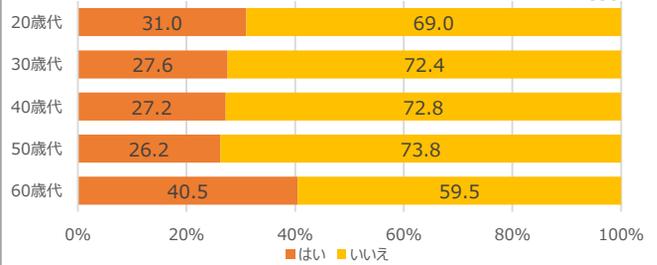
(全体・男女別) N=984



<健康くらしき21・II 最終評価アンケート>

### ③運動習慣者の割合 (年代別)

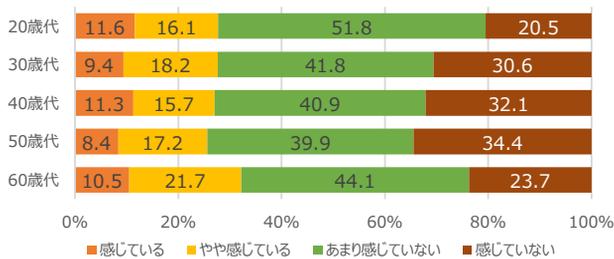
N=990



<健康くらしき21・II 最終評価アンケート>

### ②運動量は十分であると感じている人の割合

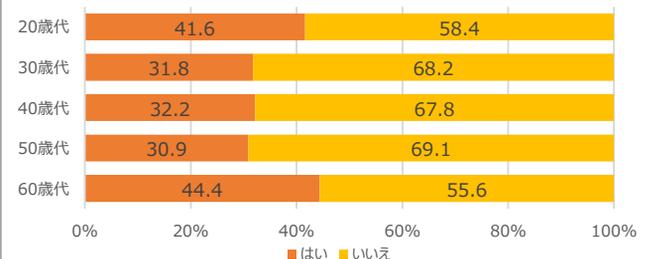
(年代別) N=990



<健康くらしき21・II 最終評価アンケート>

### ④1日30分週2回以上運動をしている人の割合

(年代別) N=990



<健康くらしき21・II 最終評価アンケート>

①②運動量(身体活動)は十分であると感じている人は全体で27.7%と目標値の24%を達成していました。男女別では、男性の方が運動量を十分であると回答している割合が高かったです。

③運動習慣者の割合、④1日30分、週2回以上運動している人の割合ともに、60歳以上は高く、30~50歳代がやや低い状況です。

## 市民の声抜粋(数値では表せない評価)

### 目標達成状況から感じたこと

- ・地域でウォーキングをしている人をよく見かける。
- ・地域の様々な場所でラジオ体操が定着している。
- ・30~50歳代の働き盛り世代は、日常動作(家事や育児等)で動いているはず。
- ・1日10~15分なら運動しているが、30分はしていない人もいるのでは。
- ・3世代交流のウォーキング大会や小学校とのコラボができると、若い世代の参加もある。
- ・マップを利用しているとの声はあまり聞かない。

### 目標達成に向けて必要なこと

- ・若い世代への啓発を強化する(企業、保育園、幼稚園、学校等)。
- ・地域のイベントで、オープニングでラジオ体操を実施する。
- ・マップの活用(運動のすすめ)をロコミで広げたい。
- ・マップを活用したウォーキング大会の開催を続ける。

## 課題と今後の方向性

- ・愛育委員会を中心に作成されたマップ等を活用したウォーキング大会、また「健康マーチ」や「ラジオ体操」で健康づくりをすすめる等の地域の方との地道な取組の継続により、5項目中3項目の達成ができました。しかし、データ分析から30~50歳代の1日30分、週2回以上の運動ができている人が少ないことがわかります。
- ・市民の声からは、この世代は仕事や子育て等で動いているのではとの意見もありましたので、働き盛り世代、子育て世代への啓発として、日常動作も運動につながるような働きかけができるよう考えていきたいと思っております。

## Ⅱ計画後半の重点的な取組と成果

### 3. 糖尿病予防を共通テーマとした6分野の取組 ～栄養分野～



#### ◆適正体重をキープ！

食べすぎ、脂肪や糖分のとりすぎ、不規則な食事は生活習慣病の発症につながり、やせすぎは骨量減少のリスクを高めます。中間評価以降、特に若い世代や男性に向けて、バランスの良い食事を通じて適正体重を維持できるよう啓発を重点的に行いました。

#### 主な取組と成果

##### 関連団体と連携したイベントの開催

###### ◇こどものための食育フェア

子どものころから望ましい生活習慣や食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となり、将来の生活習慣病やフレイルの予防にもつながっていきます。

食育推進計画審議会に所属する団体と協働し、市の食の現状や課題を踏まえた内容を取り入れながら、親子で楽しく食育について学び、食に興味や関心を持ってもらえるような体験を中心にした啓発を行うことができました。一方、健康に関心が向きにくい層へのアプローチの必要性がみえてきたため、令和5年度は、くらしき健康応援事業と合同で、多くの市民が集う大型商業施設で開催しました。アンケート結果より、参加者の7割以上が40歳代以下、約6割が来店ついでに参加であり、若い世代や健康に関心が向きにくい層に対し、健康づくりに関心をもつきっかけとなるよう働きかけることができました。



###### ◇食育栄養まつり

計画中間評価で明らかになった健康課題解決に向け、食育栄養まつりのテーマを「健康づくりと食生活～糖尿病を予防しよう～」とし、市内5地区で継続して開催しています。栄養改善協議会が主体となり、関連団体と連携し、工夫を凝らした展示や測定体験、お弁当コンクール等を通じて、幅広い年齢層へ普及啓発を行いました。



##### 産・学・官連携によるイベントの開催

生活習慣病予防、特に糖尿病・高血圧症予防対策及びフレイル予防、そして感染症予防に向けて、望ましい食習慣の実践や歯(口)の健康づくり、適正体重を維持することの重要性について、産学官連携や関連団体との協働により啓発を行いました。それぞれの特色を活かして得られる相乗効果によって、市民の健康意識を高めるとともに、健康づくりの輪を広げることができました。

###### ◇食育キャンペーン、イオンdeくら★けん 等

中間評価において、男性及び若い世代への課題が明らかとなったため、平成28年度から、産(イオン倉敷店)、学(川崎医療福祉大学)、官(倉敷市保健所)が協働し、体験を通じて学べるイベント「食育キャンペーン」を開催しました。男性への啓発強化や野菜摂取の増加をねらい「父の日」や「野菜の日」に合わせて実施し、健康に関心の向きにくい若い世代が多く訪れる大型商業施設で、買い物ついでに気軽に参加できるような工夫をしました。

年2回の食育キャンペーンを継続して実施し、産学官の関係づくりを丁寧に行ってきたため、令和5年度からは食育キャンペーンを「イオンdeくら★けん」へと拡充させ、市民が自身の健康を振り返る機会を隔月で設けることができました。企画段階から課題やあるべき姿を三者で共有しながら検討を重ね、それぞれの強みを活かした啓発を行うことができました。学生の柔軟な発想力や発信力、多職種(薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士、保健師、看護師、運動指導士等)連携によるあらゆる方面からの働きかけ等を通じ、健康に関心が向きにくい層を含めた幅広い世代や親子連れ、学生等の若い世代に向けた効果的な発信につながりました。

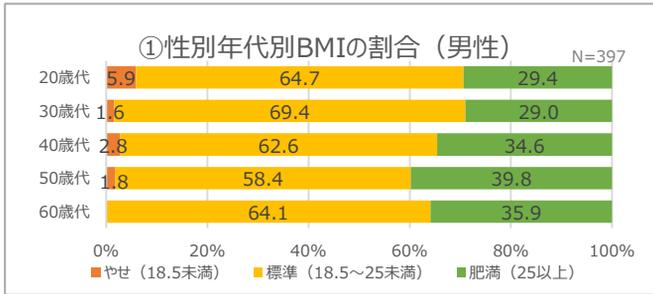


#### 目標の達成状況

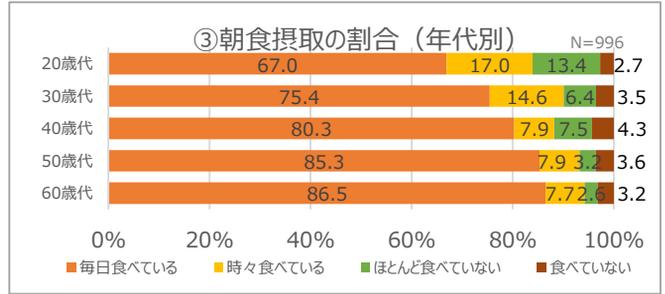
4項目中  
**1項目**  
達成

指 標		H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 目標値 (%)	中間評価との比較	R5年度 評価時 数値 (%)	目標値 達成状況
栄養	10 適正な体重を維持する人を増やす	71.8	63.8	72	改善	65.3	未達成
	11 朝食を食べていない人を減らす	6.3	9.8	6	横ばい	9.6	未達成
	12 よくかんで食べている人を増やす	55.9	55.6	61	改善	63.8	達成
	13 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人を増やす	—	75.8	83	改善	70.4	未達成

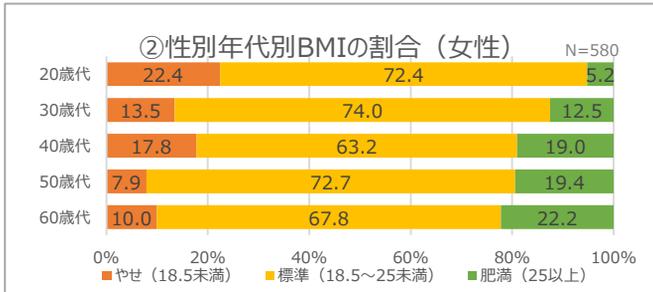
## 数値データ分析結果での評価



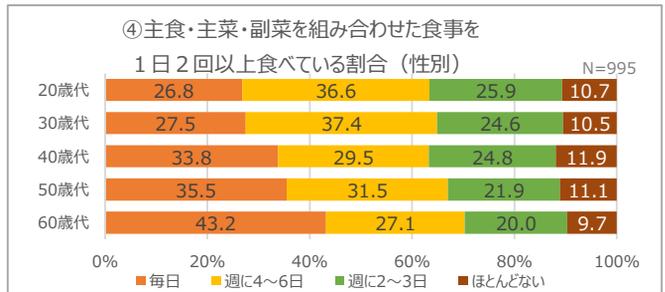
<健康くらしき21・Ⅱ最終評価アンケート>



<健康くらしき21・Ⅱ最終評価アンケート>



<健康くらしき21・Ⅱ最終評価アンケート>



<健康くらしき21・Ⅱ最終評価アンケート>

①男性は、すべての年代において「肥満(BMI25以上)」の割合が高い状況です。②女性は、20歳代において「やせ(BMI18.5未満)」の割合が高く、年齢が上がるにつれて肥満の割合が増加しています。

③朝食を「ほとんど食べていない」「食べていない」人の割合は20歳代で高く、年代が上がるにつれて朝食摂取率は増加しています。

④バランスのよい食事を「毎日」食べている人の割合は20~30歳代で低く、年代が上がるにつれて増加しています。

## 市民の声抜粋(数値では表せない評価)

### 目標達成状況から感じたこと

- ・女性のやせ願望が低年齢化してきている。
- ・理想の芸能人やモデルさんがやせすぎているから、若い女性にやせが多いのだと思う。BMI22はすこし高いイメージ。
- ・自分の適正体重や朝食欠食、やせの弊害を知らない。
- ・朝食を食べない子は、その親も朝食を食べていないのでは。
- ・子育て、働き世代は時間がなくてよくかんでいない人もいる。
- ・経済的に余裕がないのではないかな。
- ・若い人は料理に時間をかけない。仕事や子育てが忙しいと、おかずを数種類作るのは大変。丼やワンプレートが好まれる。
- ・惣菜・肉類が多い。
- ・果物を食べる機会が多い。糖尿病につながる？
- ・減塩の意識は高まっている。

### 目標達成に向けて必要なこと

- ・自身の適正体重を知らせる取り組みが必要。
- ・特に若い女性のやせが、自分だけでなく、次世代の子どもの健康へも影響することを知ったら、意識が少し変わるのではないかな。
- ・親が食べないと、子どもも食べないのは当然。子どもから親への啓発が大切。
- ・経済的な問題の解決も必要。
- ・食生活の実態を踏まえた、わかりやすく、実践しやすい啓発が必要。若い世代へは簡単・時短・作り置き・冷凍保存等のレシピを紹介する。
- ・「10品目のバランスチェック表」等を活用する。
- ・男性の協力を増やす。(お父さん料理の日、皿洗い等)

## 課題と今後の方向性

近年、ライフスタイルの多様化や食環境の変化に伴い、望ましい食習慣の実践が難しい状況もみられる中で、地域の関連団体との協働によるイベントや教室、産学官連携事業等により、適正体重の維持やバランスの良い食事等、食に関する幅広い啓発を行ってきました。最終評価では4項目中1項目達成することができましたが、中間評価でみられた男性の肥満、若年女性のやせ、20~30歳代の若い世代における食の課題は引き続きみられています。適正体重を維持することは、生活習慣病予防をはじめ、やせによる骨量減少や低出生体重児出産のリスク増加、高齢者の低栄養・フレイル予防等の視点においても非常に重要であることから、ライフステージ別に適切なアプローチを行い、切れ目のない一貫した支援を進める必要があります。また、最終評価結果より、若い世代の朝食摂取率は国と同様に低く、食事バランスにおいても課題がみられました。若い世代は子育て世代でもあるため、子どもの生活習慣や食生活に与える影響も懸念されます。若い世代への啓発が子どもの健全な食習慣にもつながると考えられるため、乳幼児期の教室や幼児健診等で、子どもと併せて保護者自身の啓発も強化していく必要があります。

単身世帯・共働き世帯の増加や食の外部化の進展等に伴う食生活の変化を踏まえ、実態に合わせた啓発ができるよう、今後も、方法や内容を検討しながら効果的な取組を行いたいと考えます。

## II 計画後半の重点的な取組と成果

### 3. 糖尿病予防を共通テーマとした6分野の取組み ～休養分野(ストレス・睡眠)～

#### ◆自分にあったストレス対処法を持とう！

ストレスは糖尿病を発症させやすく、糖尿病は心の病気のリスクを高めます。「くらしき心ほっとサポーター」と協働で睡眠やストレス対処法等のテーマで心の健康づくり講座を開催したり、様々な機会を捉えて心の健康づくりや精神障がいに対する偏見除去等の啓発を行いました。

また、市民が自殺の現状について理解を深めるとともに、悩みを抱え込まず、互いに支え合う地域づくりを目指し、「生きるを支えるフォーラム」等に取り組みました。



#### 主な取組と成果

##### 「生きるを支えるフォーラム」の開催

援助希求力(苦しい時や困った時に助けを求める力)の大切さやストレスの対処法、若者の生きづらさ等をテーマとして、NPOと協働で講演会を開催しました。会場参加者とのやりとりも行いながら、市民が自殺の現状について理解を深めるとともに、悩みを抱え込まず、互いに支えあう地域づくりを考えるきっかけにもなりました。



また、弁護士・司法書士による無料相談会も開催し、市民が様々な悩みを抱え込まず、専門的な助言を得られる機会を提供しました。

##### ゲートキーパー養成研修

ゲートキーパー養成を関係機関・大学連携を行いながら若年層へのアプローチを重点に開催しました。

若いうちから心の健康の大切さや、誰もが身近な誰かの力になれること(ゲートキーパー)、困った時には誰かに助けを求めてもよいということ等を伝えることができました。

##### くらしき心ほっとサポーターの養成・育成

心の健康づくりの推進や精神障がいに対する偏見除去のため、一市民としての立場から行政と協働し地域へ啓発する「くらしき心ほっとサポーター」を養成・育成しています。



##### 心の健康づくり講座

精神疾患や心の健康づくりへの関心を深め、正しい知識の普及と精神障がいに対する偏見除去を目的として、各地区で、睡眠やストレス対処法、引きこもりやうつ病の理解等様々なテーマで開催しました。

くらしき心ほっとサポーターを中心とした地域の精神保健・福祉・医療の関係機関や組織が協働して内容を企画し実施したことで、心の健康づくりに関わる関係者とのネットワークの強化にもつながりました。



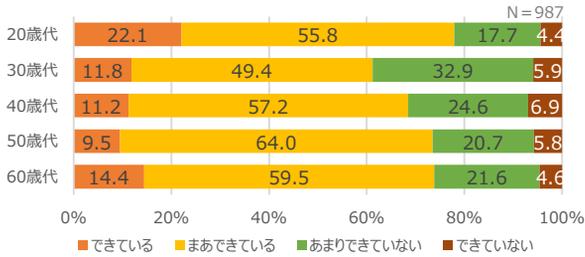
#### 目標の達成状況

全項目  
未達成

指 標		H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 目標値 (%)	中間評価 との比較	R5年度 評価時 数値 (%)	目標値 達成状況
休 養	14 多少のストレスがあっても、気にならない程度に生活できる人を増やす	71.9	73.6	77	改悪	71.8	未達成
	15 自分のストレスに気づき、対処できる人を増やす	74.0	74.3	75	改悪	70.5	未達成
	16 睡眠による休養を十分とれている人を増やす	—	71.2	80	改悪	69	未達成

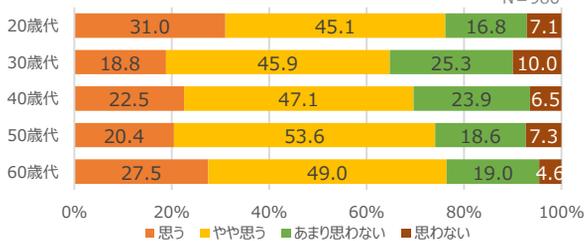
## 数値データ分析結果での評価

### ①ストレスを感じたときうまく対処できているか



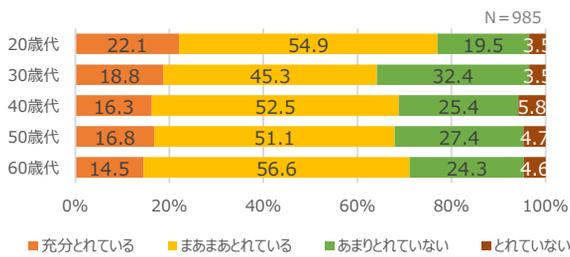
<健康くらしき21・II 最終評価アンケート結果>

### ②多少のストレスがあっても、気にならない程度に生活できる



<健康くらしき21・II 最終評価アンケート結果>

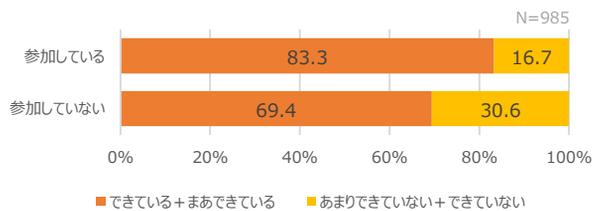
### ③睡眠による休養を十分とれているか



<健康くらしき21・II 最終評価アンケート結果>

①～③のグラフのとおり、ストレスと睡眠による休養については、ともに30歳代がやや低かったです。子育てや働き盛り世代であり、ストレス軽減が必要な年代です。

### ④ストレスへの対処と地域の行事やボランティア活動への参加状況



<健康くらしき21・II 最終評価アンケート結果>

④地域のボランティア活動に「参加している」人は、「参加していない」人よりもストレスを感じた時うまく対処が「できている+まあできている」と回答した割合が有意に高いという結果が出ました。

## 市民の声抜粋(数値では表せない評価)

### 目標達成状況から感じたこと

- ・ストレスは、たばこ、アルコールにつながっている。
- ・若い世代は育児や仕事で自分の時間が確保しづらいためストレスが多くなる。
- ・自然環境の変化により、質の良い睡眠の確保が難しい。
- ・やることがあると、休養は後回しにしてしまう。

### 目標達成に向けて必要なこと

- ・PTAの集まり等で啓発。まずは学校の先生に理解してもらおう。
- ・企業・商業施設・スーパー・高校・大学へアプローチする。
- ・通勤者や通学者への啓発を行う(駅でのティッシュ配布)。

## 課題と今後の方向性

十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、心の健康に欠かせない要素となっています。特に子育てや働き世代等若い世代に休養に対して課題があることから、睡眠と生活習慣病等との関連や、休養の大切さ、ストレス対処法等について、職域・学校保健との連携も含めて啓発を強化する必要があります。

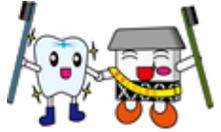
人との交流を持ちつなぐことは、不安や悩み、イライラを和らげる等、ストレスから心身を守る効果があると言われています。地域や職場等で、お互いに気づき、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守ることができる「ゲートキーパー」の役割を啓発し、悩みを一人で抱えず、相談や必要な支援につなぎやすい環境づくりを進める必要があります。

## Ⅱ計画後半の重点的な取組と成果

### 3. 糖尿病予防を共通テーマとした6分野の取組み ～歯の健康分野～

#### ◆かかりつけ歯科医で歯科定期健診を！

歯を失う原因の1つ「歯周病」と糖尿病は深い関係にあります。中間評価以降、歯周病予防を通じた糖尿病予防の強化を図りました。また、「くらしき3ベジプロジェクト」を通じて、口の機能の獲得・維持・向上に向けた啓発を強化しました。さらに、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検(健)診を受診することの必要性について、重点的に啓発を行いました。



#### 主な取組みと成果

##### 歯科関連団体等と連携した啓発強化

歯周病予防や口の機能の維持向上の強化に向け、会議等において、歯科関連団体等と現状や課題を共有し、予防の啓発の重要性について、幾度も共通認識を図りました。そのことにより、お口の健康アップ事業の見直しにつながり、口の機能の維持向上や歯周病予防の啓発を強化することができ、特に、メディア等を通じた効果的な啓発につながりました。また、コロナ禍であっても、工夫しながら、歯の健康フェア等において継続した啓発を行うことができました。



##### 地域の関連団体と連携したイベント等での啓発

地域の関連団体と連携し、食育栄養まつりやミニ健康展、幼児健診等で、「歯周病と糖尿病予防」「くらしき3ベジプロジェクトを通じた、かむことの大切さ」「かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科検(健)診を受けることの必要性」等について、早期予防の観点から、若い世代への啓発を強化できました。さらに、産学官連携事業では、商業地を訪れる特に若い世代に対し、大学生をはじめ他職種とともに、それぞれの強みを活かした効果的な啓発を行うことができました。



##### 乳幼児の教室や幼児健診等での口の機能の発達支援

令和3年度より、地域子育て支援拠点との連携を強化し、管理栄養士とともに「離乳食と歯の教室」を開始し、離乳食を通じた口の機能の発達支援体制を整えました。



##### 若い世代からの歯周病の重症化予防強化

歯周病は若年からの予防が重要であるため、令和5年度より、20～39歳までの倉敷市国保加入者に対して、かかりつけ歯科医での継続受診を目的に、受診勧奨及び歯科保健指導事業を開始しました。

**ピンク歯ぐき継続運動のお知らせ**  
～お口の健康づくりは、かかりつけ歯科医と一緒に！～

この通知は、最後の歯科受診（歯科検診）から2年以上経過している方にお送りしています。

歯周病は、歯槽と歯ぐき、歯みなどの炎症が原因で起こり、気づかぬうちに重症化していることがあります。重症化すると、全身の健康にも影響を及ぼすことがあるので早めの発見が重要です。

**歯周病に関する自己チェックをしましょう**

- 歯ぐきが腫れている（歯ぐきの色が赤い）
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する

チェック項目にひとつでも当てはまる方は、**【歯ぐきの健康づくり】「受診予約の勧奨」【今すぐ！】**

歯科検診の受診日時を予約し、歯周病を予防しましょう。

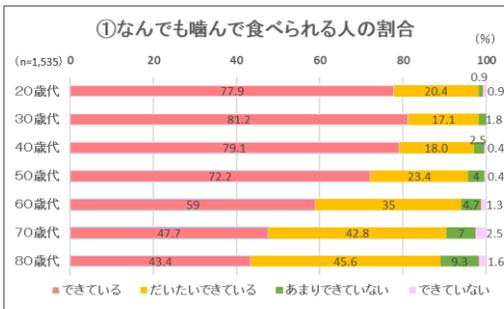
問い合わせ先：倉敷市役所 国民健康保険課 TEL：086-426-3281

#### 目標の達成状況

5項目中  
**4項目  
達成**

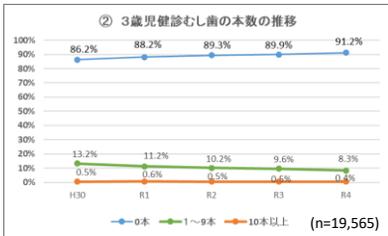
指 標	H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 目標値 (%)	中間評価との比較	R5年度 評価時 数値 (%)	目標値 達成状況
17 むし歯のない3歳児を増やす	75.8	82.5	83	改善	89.9	達成
18 歯磨きをした時、出血しない中学生を増やす	53.0	59.2	70	横ばい	59.4	未達成
19 歯と歯の間を糸付きようじや歯間ブラシなどで掃除している人を増やす	54.8	58.4	65	改善	73.1	達成
20 50歳以上で24本以上自分の歯をもつ人を増やす	62.0	76.1	77	改善	82.9	達成
21 歯の定期健診を毎年受けている人を増やす	22.8	21.8	27	改善	33.9	達成

## 数値データ分析結果での評価



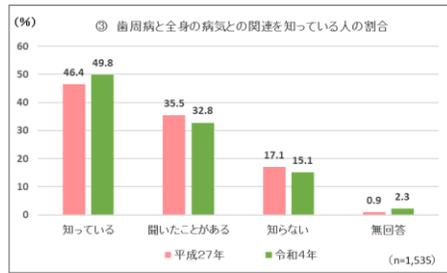
<健康くらしき21・II最終評価アンケート>

① 50歳代から60歳代にかけて、13.2%も減少しています。



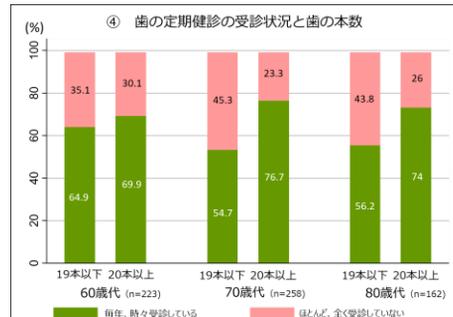
倉敷市幼児健診統計

② むし歯0本の児の割合は増加しているが、10本以上むし歯をもつ児の割合は横ばいでした。



<健康くらしき21・II最終評価アンケート>

③ 知っていると回答した人の割合は、3.4%増加しています。



<健康くらしき21・II最終評価アンケート>

④ 受診している人は、受診していない人に比べて、20本以上歯が残っている人の割合が高いことがわかりました。

## 市民の声抜粋(数値では表せない評価)

### 目標達成状況から感じたこと

- ・予防を目的に定期的に歯科受診をしている人も多い。
- ・白い歯はキレイというイメージが行動につながる。
- ・メディア等SNSを活用した啓発が効果的だと思う。
- ・自分の歯で食べる方が美味しい。介護の現場でも口腔ケアは重要となっている。
- ・歯科検(健)診の重要性が理解できていない人もいる。
- ・歯・口の健康に関心の低い人への働きかけが難しい。
- ・治療中断者や治療へ行っていない人が問題である。
- ・オーラルフレイルについての啓発が十分ではない。

### 目標達成に向けて必要なこと

- ・正しい歯磨きや規則正しい食生活、定期的な歯科検(健)診等、幼少期からの習慣づけについて啓発強化。
- ・講演会やイベント等を継続開催し、SNS等も活用しながら、むし歯・歯周病・オーラルフレイル予防等、広く情報提供を行う必要がある。
- ・歯の健康は全身の健康につながっていることの知識の普及を強化する。口と歯は消化器官の一つ、つなげて考える視点をもち啓発を行ってはどうか。
- ・個人で取り組めることの周知や、いい歯の日、イベント等での啓発が効果的であるため強化する。
- ・ライフステージ別に働きかけ方を変えて啓発を行う。

## 課題と今後の方向性

歯・口が健康であることは、身体の健康だけでなく、食べる喜びや話す楽しみ等生活の質の向上につながるといわれていますが、最終評価アンケート調査結果において、何でもかんで食べられる人の割合は、50歳代から60歳代にかけて13.2%も減少していました。このことは、国でも同様に問題視されています。

生涯、何でもかんで食べられる歯(口)を維持するためには、幼少期から規則正しい食生活や歯磨き習慣等を身に付け、むし歯や歯周病を予防し機能する歯を多く残すことが必要ですが、3歳児健診の結果を見ると、むし歯のない児は増えている一方で、10本以上むし歯をもつ児は減少がみられず、健康格差が伺えるため、多職種連携のもと個別支援を強化する必要があると考えます。そして、歯の健康を保つことに加え、口の機能の発達を促し維持することが必要ですが、口の機能がうまく発達していない児もみられることから、乳幼児期の教室や幼児健診等で、今後も啓発を強化する必要があります。また、歯(口)の健康と全身の健康には関連があることを啓発してきましたが、調査結果から「知っている」と回答した人は半数に満たない状況であるため、今後さらに医学的な根拠等を踏まえ、早期予防をねらい若い世代への啓発強化が必要であると考えます。

さらに、何よりも定期的な歯科検(健)診の受診が重要ですが、定期的に通診している人は、20本以上の歯を有する人が多いという結果も得られたため、このような結果を活用し、広く周知に努めてまいります。

最終評価アンケート調査結果から、5指標のうち4指標で目標値を達成し、市民の方々の歯科保健に対する意識の向上や行動変容が伺えましたが、前述のような課題もみられることから、今後さらに課題に合わせた取組を強化してまいります。

## II 計画後半の重点的な取組と成果

### 3. 糖尿病予防を共通テーマとした6分野の取組み ～たばこ・アルコール分野～

#### ◆たばこ:禁煙しよう！受動喫煙を防ごう！

たばこは動脈硬化を進行させ、糖尿病の合併の悪化や様々な病気の原因になります。

#### ◆アルコール:適正飲酒で楽しいお酒を！休肝日も忘れずに！

お酒の飲みすぎはエネルギーのとりすぎにもなり、糖尿病発症のリスクを高めます。



#### 主な取組と成果

##### 企業の従業員向け禁煙セミナー開催

従業員を対象に禁煙外来をされている医師をお招きし、医師講話を開催しました。グループワークで参加者に禁煙宣言をしていただきました。



##### イベント等での適正飲酒に関する啓発

歯の健康フェア・食育フェア・JFE西日本フェスタ等で、適正飲酒について、適量飲酒のモデルやアルコールパッチ、パネル展示を行い、啓発を実施しました。



#### 目標の達成状況

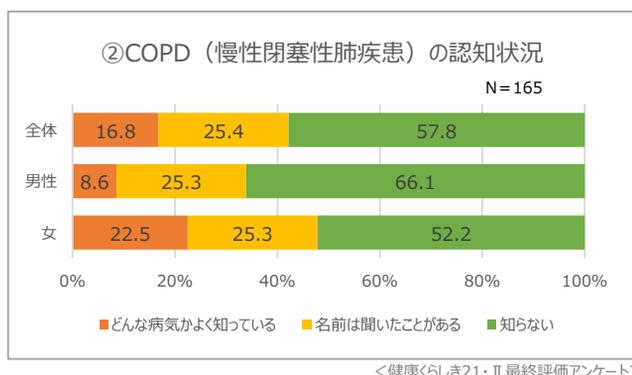
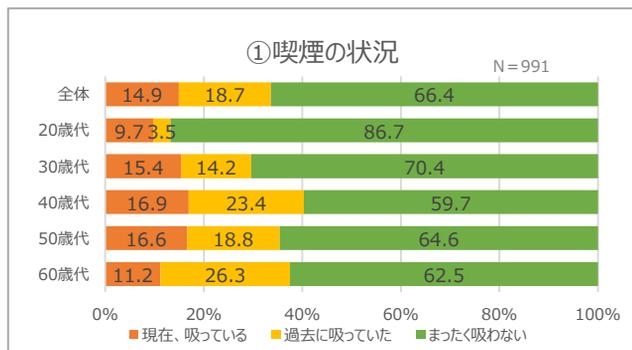
全項目  
未達成

指	標	H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 目標値 (%)	中間評価との比較	R5年度 評価時 数値 (%)	目標値 達成状況	
22	たばこを吸う場合は、周囲への影響を考えている人を増やす	77.2	79.3	100	改善	83	未達成	
23	禁煙者を増やす	79.6	82.0	90	改善	85.1	未達成	
24	未成年者の喫煙を0%にする	1.1	0.5	0	横ばい	0.6	未達成	
25	妊婦の喫煙を0%にする	—	2.8	0	横ばい	2.44	未達成	
26	受動喫煙を受ける機会がある人の割合を減らす	飲食店	—	70.7	15	改善	28.9	未達成
		職場	—	29.8	受動喫煙の無い職場の実現	改善	21.5	未達成
		家庭	—	20.5	3	改善	14.9	未達成
		行政機関	—	10.2	0	改善	5.8	未達成
		医療機関	—	4.9	0	改善	2.4	未達成
27	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やす	—	35.4	44	改善	42.2	未達成	
28	適正飲酒を実践する人を増やす	40.7	63.8	64	横ばい	63.7	未達成	
29	週に最低1日は休肝日を設けている人を増やす	62.7	66.7	74	横ばい	66.9	未達成	
30	未成年者の飲酒を0%にする	9.1	6.1	0	改善	1.5	未達成	
31	妊婦の飲酒を0%にする	—	0.3	0	横ばい	0.41	未達成	

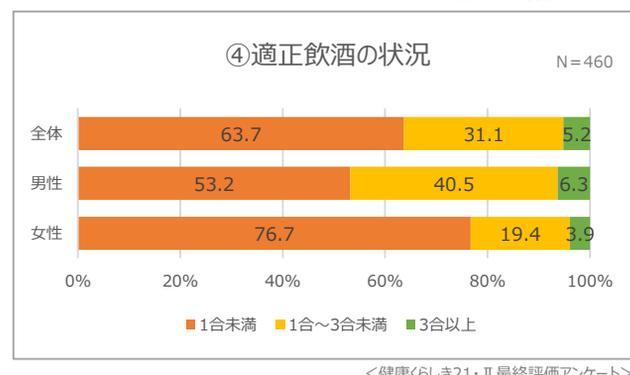
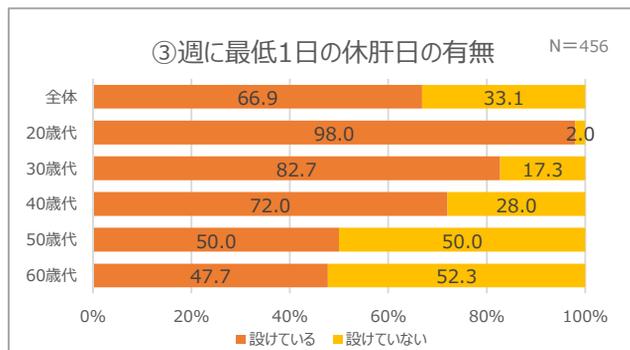
たばこ・アルコール

## 数値データ分析結果での評価

### 【たばこ】



### 【アルコール】



①②のグラフから、40歳代から60歳代で喫煙者の割合が多い状況です。またCOPDの認知度は男性で「知らない」と回答した割合が高いです。

③のグラフから、休肝日を設けている人の年代別で見ると、50歳代から60歳代で設けていない割合が高くなっています。

④のグラフから、適正飲酒を実践する人は、女性に多いことがわかります。

## 市民の声抜粋(数値では表せない評価)

### 目標達成状況から感じたこと

#### 【たばこ】

- ・副流煙の知識もかなり広まったと感じる。受動喫煙は、環境を整えることも大切。外国人からみると日本は「灰皿が少ない」国らしく、強みともいえる。
- ・じわじわ値段が上がるため買い続けられる。
- ・電子たばこの進出(おしゃれ、格好いいイメージ)。

#### 【アルコール】

- ・被災直後はアルコール問題を抱えている人も多かったが、今は減ってきている。
- ・10歳代の大学生は飲酒している。
- ・ストレスが影響しているのではないか。

### 目標達成に向けて必要なこと

#### 【たばこ】

- ・肺がんモデルを用いて身体への影響を見える化した啓発は伝わりやすい。
- ・海外のようにたばこのパッケージに身体への害を表示してはどうか。

#### 【アルコール】

- ・ストレスとの関係も大きいので、休養分野と合わせた取組が必要。

## 課題と今後の方向性

すべての項目で目標達成はできませんでしたが、関係機関・関連団体と協働で啓発活動の取り組むことができ、中間評価と比べると改善した項目も多く、たばこやアルコールの害について理解が広がっていることもわかります。しかし、データ分析から、COPDの好発年齢である50歳代以降でCOPDの認知度が低いことがわかり、50歳代以降に向けた啓発の強化が必要と考えます。また、アルコールについても、50歳代以降への啓発が必要ですが、市民の声にもあるように、たばこ・アルコールはストレスとの関連もあるため、今後も休養分野と合わせて工夫した啓発を行っていきます。

## Ⅱ計画後半の重点的な取組と成果

### 3. 糖尿病予防を共通テーマとした6分野の取組み ～健康管理分野～

#### ◆健康診査を定期的に受ける！！

がんや糖尿病等の生活習慣病は進行するまでは自覚症状がありません。けんしんを受診し、生活習慣の振り返りや自分自身の健康状態を確認すること、早期発見・早期治療につなげることが大切です。



#### 主な取組と成果

##### けんしんを受診しやすい体制

令和2年度から生活習慣病予防健診の自己負担額をワンコイン500円に減額して受けやすくしました。広報紙・くらしきケーブルテレビ・FMくらしきのメディア等を通じて啓発しました。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大期には、感染不安から、健(検)診受診控えの傾向もありました。地区会場健(検)診については、一定期間中止とし、安心して受けていただけるよう万全の感染対策を講じた上で再開し、地区掲示板、広報紙別冊等を通じて、周知を図りました。



##### 地域の組織と連携し、受診勧奨の強化

愛育委員会と連携をはかり、けんしんの受診勧奨チラシの地区回覧を行ったり、啓発を行いました。令和2年度からは、新型コロナウイルス感染症の感染不安から、愛育委員会等の地域組織と連携した啓発が行いにくい状況でしたが、保健所や各支所等でロビー展示を行ったり、健(検)診会場等において感染対策をとった上で、乳がん体験者のご協力も得て、検診受診の大切さや自己触診等の啓発を行いました。



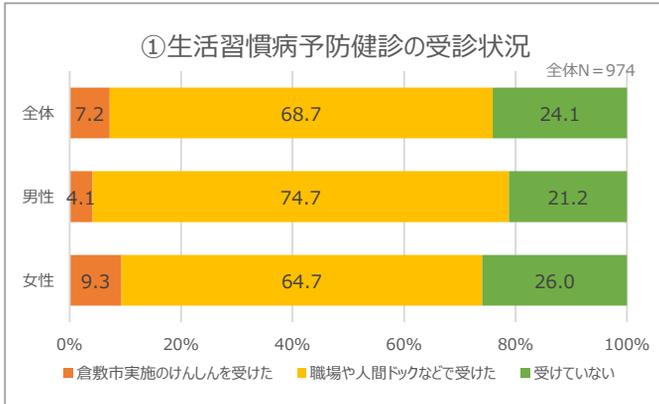
#### 目標の達成状況

全項目  
未達成

指 標		H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 目標値 (%)	中間評価との比較	R5年度 評価時 数値 (%)	目標値 達成状況	
32	生活習慣病予防健診受診率を増やす	—	75.4	84	改善	75.9	未達成	
33	各種がん検診受診率を増やす	胃がん検診	—	57.0	65	改善	46.5	未達成 比較不可
		大腸がん検診	—	52.3	61	改善	46	未達成
		乳がん検診	—	50.3	59	改善	50.1	未達成
		子宮がん検診	—	53.7	62	横ばい	53.6	未達成
		肺がん検診	—	68.2	77	改善	63.7	未達成
34	自分のBMIの値を知っている人を増やす	49.3	55.3	65	改善	60.7	未達成	
35	メタボリックシンドローム非該当者を増やす	69.2	72.6	79	改善	70.5	未達成	
36	健康だと感じている人を増やす	52.2	53.2	55	改善	49.2	未達成	

## 数値データ分析結果での評価

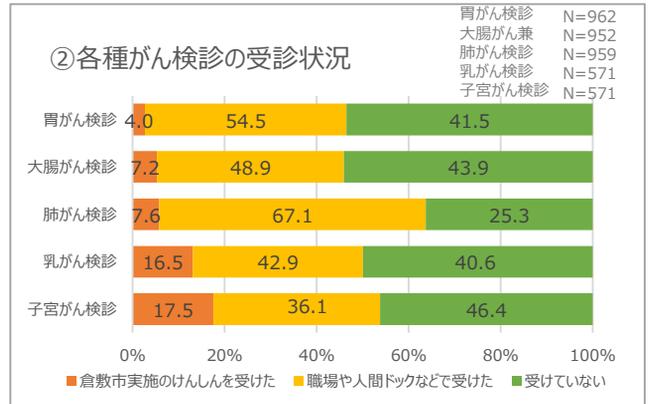
### ①生活習慣病予防健診の受診状況



<健康くらしき21・Ⅱ最終評価アンケート結果>

①職場や人間ドック、倉敷市実施の健診を受けていると回答した市民が8割でした。

### ②各種がん検診の受診状況



<健康くらしき21・Ⅱ最終評価アンケート結果>

②5がん全体で見ると、約5割が倉敷市実施のけんしんか、職場や人間ドック等でがん検診を受診していました。

## 市民の声抜粋(数値では表せない評価)

### 目標達成状況から感じたこと

- ・1回で終わる人間ドックを利用している。病院にも定期的に通院している。
- ・健診結果をどう反映しているのかはわからない。
- ・啓発によって気づいてもらい、受診につながっており実施してよかった。
- ・若い世代は健康に関して興味がない。
- ・体型等人目が気になってくると行動に移せる。
- ・健康診断は気にしない人は全く気にしていない。一方で、健康づくりのきっかけになる人もいる。
- ・回覧やゴミステーション等にポスターを貼り、声かけもすることで、受診の意識づけが少し変わってきたように感じる。

### 目標達成に向けて必要なこと

- ・流行に敏感な世代へアプローチする。
- ・若い世代も会議に参加すると意識するきっかけになる。
- ・けんしん受診勧奨の啓発と同時に、けんしんを受けやすい環境づくりも大切。特に高齢者は、身近な場所で受けられると良い。
- ・若い男性とのつながりをもち啓発する。
- ・薬局に来る人への健康の啓発。
- ・6分野合わせての健康づくりに取り組む。
- ・啓発の場を広げながら一人一人に声かけを実施していきたい。

## 課題と今後の方向性

目標値は未達成でしたが、関連団体と協働で啓発に取り組み、中間評価と比べると改善した項目も多くありました。市民からは、健診結果の活かし方がわからない、若い世代は健康に関して興味がない等の声もありましたが、会社に勤めている間は、会社が実施する健康診断やがん検診を受診しており、自らの健康を振り返るための機会ととらえることが難しいかもしれません。自分の体に興味を持ち、変化に気づける手段の一つとして「けんしん」を定期的を受診することを勧めていく必要があります。また、定期的に通院している人も、「けんしん」の対象であることを併せて啓発していく必要があります。

また、若い世代に対してアプローチするには、関連団体等とともに、地域での有効な啓発方法について共に考え、今後も工夫して実施していく必要があると考えます。



### Ⅲ 対象別の取組状況

#### 2. 学校保健への働きかけ

乳幼児期及び学童期及びPTA等の若い世代から健康習慣づくりに取り組む人を増やすため、養護教諭等の学校保健関係者との連携を進めています。

また、学校保健を起点とし、児童生徒への健康教育だけでなく、保護者、さらに地域のイベント等、個人から家族、地域の健康づくりへと取組の輪が広がることを目指し、様々な取組を行いました。

	H27以前	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
働きかけ	学校保健委員会へ参加し連携強化								
	地域の健康づくりイベントへ養護教諭が参画し協働による啓発実施								
	養護教諭部会へ参加し情報交換								
	行政・愛育委員会・学校とが協働し、保護者へ向けて乳がん・子宮がんの普及啓発を実施								
	学校と連携し食育栄養まつりにおいて、お弁当コンクールの実施								
	学校と連携し食育旗掲示								
	給食施設栄養管理研修会(学校関係者対象)実施								
	大学と連携し学生を対象にした研修会の実施								
	地域の健康づくりのイベントへ大学生が参画								
	市内高校・短大・大学でゲートキーパー研修								
	小学校で認知症キッズサポーター養成講座実施								
	企画経営室主催の大学連携会議にてゲートキーパー研修実施								
	養護教諭部会で小学校の保護者への生活習慣病予防について健康教育実施								
	小学校に歯科保健に関する健康教育								
	高校で食育研修会を開催しその内容を校内文化祭で啓発								
	教育センター主催中堅教諭資質向上研修でゲートキーパー研修実施								
	幼稚園保護者にかん検診啓発								
	子育てひろばと連携し食を通じた啓発								
	母親委員の研修会で女性の健康づくりの健康教育実施								
	放課後児童クラブ職員に健康教育および啓発								
大学と連携し、心ほっとサポーターと協働で学生に対して心の健康づくりについて講話実施									
地域住民と小学生がウォーキングを実施し危険個所の確認(防災)									
小学校の参観日、バザー、文化祭等で女性のがん、食育について啓発									
高校で認知症サポーター養成講座実施									
くらしき3ベジプロジェクトについて啓発									
高校でくらしき3ベジプロジェクト啓発									

新型コロナウイルス感染症により、縮小または中止して対応しました。



倉敷市認知症サポーター犬 笑(えみ)ちゃん







# IV 地域での健康づくりの広がり (協働による計画の推進)

## 市民との協働による計画の推進

### 地区推進会議の目的

地区の中で様々な役割をもって活動している個人・団体・組織が、自分たちが暮らす(活動している)地区の現状やめざす姿を共有し、それぞれの持つ特性・強みを活かした(活かした)活動を行うことでより地区の状況や特性に合った計画推進(健康づくり活動)が展開できる。そのための関係者の情報交換・共有・検討・確認の場とする。

### 各地区推進会議(平成28年度から令和5年度までの経過)

倉敷地区推進会議	～健康づくりの輪を広げよう会～
児島地区推進会議	～児島の健康づくりを考える会～
玉島地区推進会議	～玉島地区推進会議 みんなでつくろう元気な玉島～
真備地区推進会議	～真備地区推進会議～
水島地区推進会議	～「健康くらしき21・II 推進会議」ひろめ隊～
全体会	～市民と一緒に考える会～

市民との協働による「健康くらしき21・II」の広がりと深化～「ものさし」による評価～



# 1. 倉敷地区推進会議 ～健康づくりの輪を広げよう会～

## 【地区特性】

### ◆人口等

人口229,676人、世帯数102,359(外国人除く)、高齢化率25.0%(令和4年9月現在 住民基本台帳より)  
倉敷市の中心部で、高齢化は進みつつも、比較的若い子育て世代が多く暮らす地域です。

## 【推進体制の経過】

### ◆平成27年度以前

倉敷地区推進会議は平成23年度に愛育委員会、栄養改善協議会、健康くらちゃんつきいち会、どうしたら委員会、親子クラブで構成され、立ち上がりました。

当初は、健康に関する講演会を企画し、聴講することが主な活動内容でしたが、「各団体の交流を深め、地域の健康づくりの課題に関して意見を交わし、各団体の持つ強みを活かした活動を地域に展開していくことが必要」と活動目的の変換が行われ、推進会議の名称を「健康づくりの輪を広げよう会」に改めました。

### ◆平成28年度以降

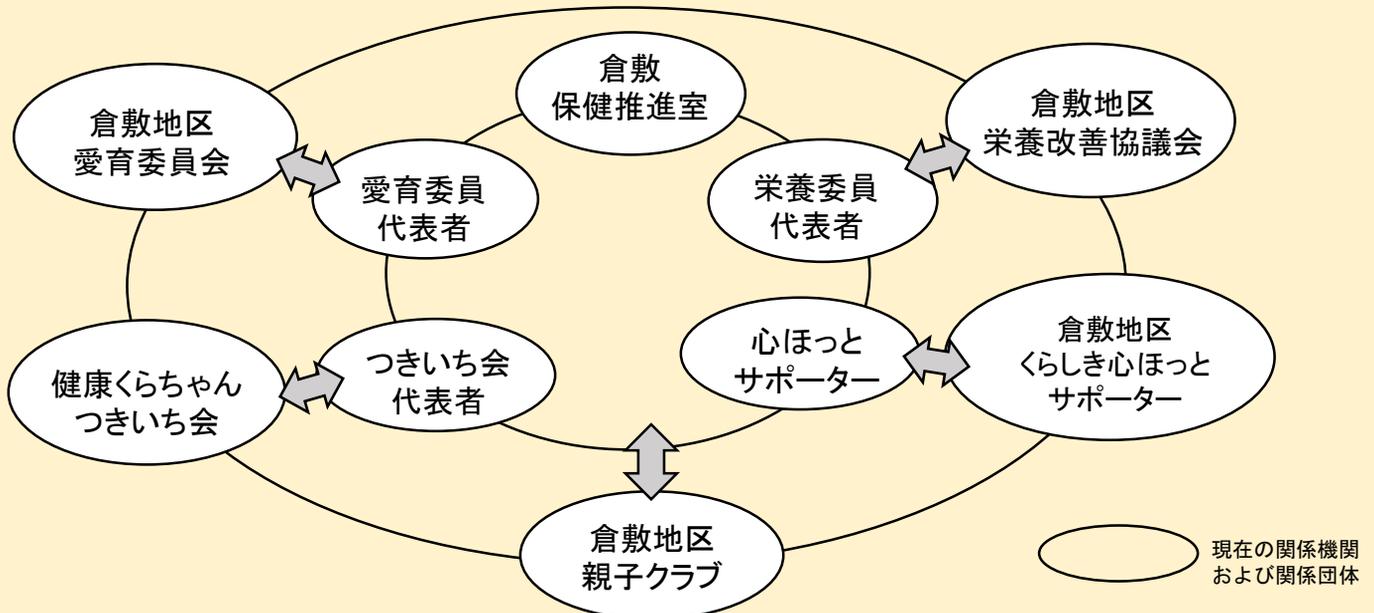
各団体の代表者が集まって倉敷地区の健康課題や活動の方向性を話し合う「代表者会議」と、構成団体のメンバーが集って、健康や地域づくり活動に関する知識や情報を共有する「全体会」で会議が構成される形が整ってきました。「健康づくりの輪を広げよう会」の構成団体も、心ほっとサポーターが加わり、健康づくりの視点に広がりが出てきています。平成30年7月の西日本豪雨災害や新型コロナウイルス感染症の流行があり、地域活動が中断することが多々ありましたが、会や自分たちの活動の意義を確認し合い、新聞発行等工夫をしながら、地域への健康情報の発信をし続けています。

## 【現在の推進体制】

### ◆会議の参加メンバー・団体

倉敷地区愛育委員会、倉敷地区栄養改善協議会、健康くらちゃんつきいち会、親子クラブ倉敷ブロック、倉敷地区くらしき心ほっとサポーターの5団体

(※平成28年度より親子クラブ倉敷ブロックは代表者会議への参加はせず、イベント等の情報を伝達しています)。



## 【取組の成果】

「健康マーチ」体操の啓発や各地区でのウォーキング大会の開催等、地区住民が気軽に自身の健康づくりに取り組める場や機会を多く創り出しました。また、ストレス解消や睡眠、3ベジ、あいうべ体操、減塩、コロナ禍での健康づくり等、様々な健康テーマの効果的な啓発方法を考え、各団体の強みを活かしてより多くの住民へ情報発信を行いました。

推進会議の取組を通して、倉敷地区で活動している団体同士が、目指す地域の姿を共有し、互いの活動を尊重し協力し合える関係性を築けたことは、健康づくりの推進力向上につながる大きな成果でした。



講演会の後に、参加者を巻き込んで健康マーチ！！体を動かす気持ちよさを伝えました！



ロビー活動による健康情報の啓発の様子。住民同士の親しみやすさが説得力につながります。



みんなでアイデアを出し合い、作成した啓発媒体は、地域の様々な場で活用されています。

## 【推進会議の様子】

倉敷地区推進会議では、各団体の代表者が集まり、団体同士の活動の理解と連携を大切に話し合いや取組を行いました。所属団体主催のイベントに参加し合ったり、所属団体の交流会も開かれました。定期的に顔を合わせることで、年月を経るごとに団体間の距離も縮まり、会議はいつも和気あいあいとした雰囲気でした。その雰囲気だからこそ、メンバーから個人の経験が語られることもあり、その言葉から地域の健康課題を拾い出したり、新たな取組のヒントにつながることもありました。



リラックスした雰囲気で始まる推進会議。一緒に積み重ねた活動で築いた信頼関係の賜物です。



自分たちの活動が地域の健康づくりにどうつながるか、専門家を呼んで考える機会も設けました。



様々な立場や経験を持ち寄り話し合った成果物は今後の活動のヒントとなる宝です

## 【今後の方向性】

- ・時代とともに変化してくる様々な健康課題についてメンバーで学び合い、所属の各団体の活動特性を活かして地域に根差していくような活動を展開していくスタイルは今後も継続していきたいです。
- ・新たな健康増進計画の策定にあたり、より推進力を高めるために、他地区の推進会議のように、地域で健康増進に普段から取り組まれている関連団体にも会議や活動に協力いただけるよう、働きかけていきます。

## 2. 児島地区推進会議 ～児島の健康づくりを考える会～

### 【地区特性】

#### ◆人口等

人口64,762人、世帯数29,974(外国人除く)、高齢化率33.9% (令和4年9月末現在 住民基本台帳より) 死亡数が出生数を上回り、人口減少も著しく、少子高齢化が進んでいます。

### 【推進体制の経緯】

#### ◆平成27年度以前

児島地区は国保特定健診受診率が市内の中で最も低く、また受診者の状況を見ると肥満・高血圧・糖尿病・脂質代謝異常のあるものの割合が多く、運動不足を起因とした生活習慣病の罹患者が多いという課題がありました。運動習慣の定着を目標に、各団体や組織とともにウォーキングマップの作成と普及に取り組むと同時に、児島地区全体の合同ウォーキング大会を開催。ウォーキングと合わせて幅広い年代に馴染みのある運動習慣としてラジオ体操を切り口に健康づくりを普及を図りました。夏季巡回ラジオ体操にも代表として参加し、企画や実施も行いました。



#### ◆平成28年度以降

より地域にラジオ体操が親しみやすくなるように関係機関の協力を得ながら“児島版ラジオ体操第一”を制作し、令和2年度に完成しました。児島版ラジオ体操の周知とラジオ体操の正しいからだの動かし方を発信しています。

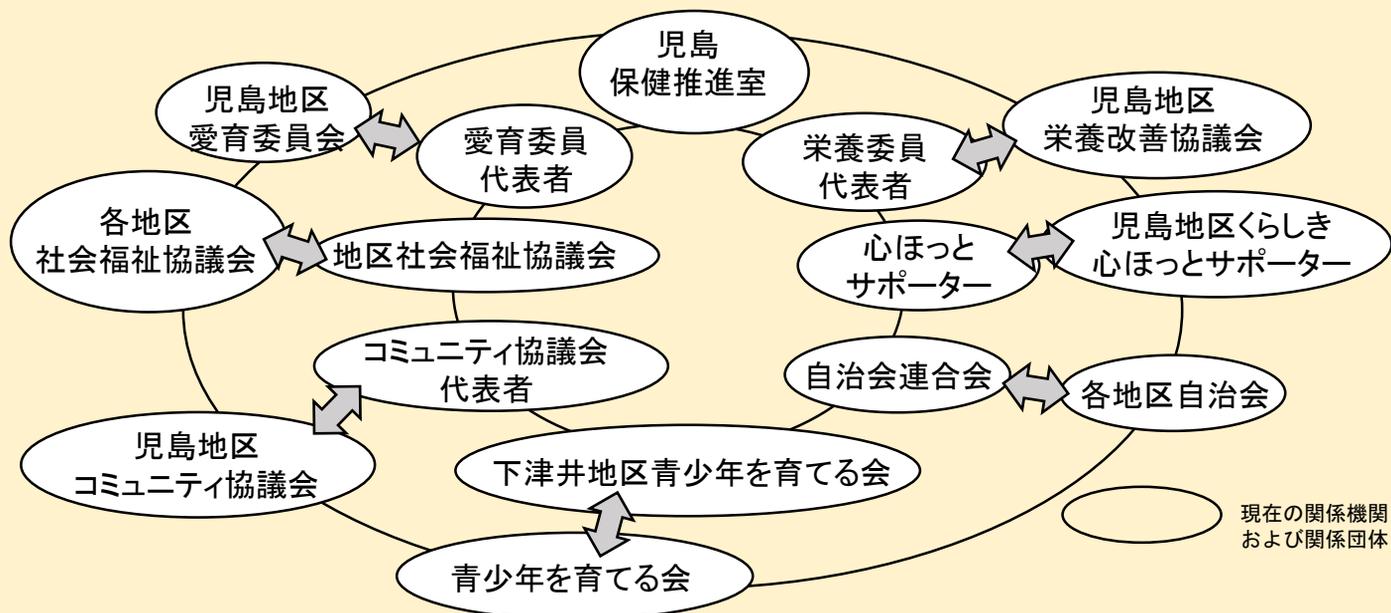


地域の健康課題を随時確認し、話し合いを重ねる中で、幼少期からの健康づくりの重要性に着目し、幼少期の子どもおよびその保護者世代の健康づくりの大切さをメンバー間で共有。市全体で取り組んでいる3ページの推進と児島で取り組んできている児島版ラジオ体操を切り口に若い世代に向けての啓発の仕方を模索中です。

### 【現在の推進体制】

#### ◆会議の参加メンバー・団体

児島地区愛育委員会、児島地区栄養改善協議会、地区社会福祉協議会およびコミュニティ協議会、児島地区くらしき心ほっとサポーター、児島自治会連合会、下津井中学校区青少年を育てる会



## 【取組の成果】

- ・地域団体が協働してウォーキングマップを作成し、地域活動で活用されています。同時にウォーキング大会も定着してきています。
- ・児島全体でのイベントや各地域でのイベントおよび会合で児島版ラジオ体操第一を実施し、あらゆる機会をとらえて発信しています。
- ・児島版ラジオ体操第一については、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、普及活動が一時的に休止となりましたが、地域のコミュニティで継続的に実施できていました。現在は地域の子どもたち等あらゆる年代を巻き込み、世代を超えた交流に機会にもなっています。
- ・地域で継続的にラジオ体操を実施することは、運動習慣の定着だけでなく、地域の中で様々な世代間での交流ができ地域づくりの一端も担っています。



令和4年11月19日  
児島の健康づくりを考える会全体会 ラジオ体操講習会



令和5年6月27日  
児島地区親子クラブオープンデーにて

## 【推進会議の様子】

- ・会議は意見交換は活発で、アイデアも多彩。地域にどう発信していくか積極的な話し合いができています。
- ・メンバーでこれまでの取組の振り返りを行い、健康づくりのためには6分野はすべてつながっており、定着するためにはあらゆる年代に継続した働きかけや意識づけが大切であることを再確認しました。健康づくりについて啓発することは、地域づくりにもつながることの意味づけもできました。
- ・児島内での広がりや健康づくりに対する機運を維持するために、児島地区での全体会の開催を大切に実施しています。実施するにあたって、地域の関連団体や地区のコミュニティ等への丁寧な説明や案内とともに地域全体に広がるよう意識しています。



## 【今後の方向性】

- ・コロナ禍を経て各所属団体の会議やイベント等が再開する中、あらゆる機会をとらえ、児島版ラジオ体操第一の実施と考える会のPRを行うこと、運動だけでなく6分野を連動させながら地域へ啓発していく方向で意識統一を図ることができました。
- ・地域団体が協働して開催しているウォーキング大会にも児島版ラジオ体操第一を活用し、今後もラジオ体操を切り口に運動習慣の定着に向けて活動を継続していきます。
- ・若い世代を中心にあらゆる年代に働きかけること、地域の関連団体と協働しながら普及し続けることで、今後も広く活動を展開していきます。新たに食習慣を切り口に3ページの普及にも取り組んでいきます。
- ・推進会議メンバーが所属する組織および団体の特徴を活かすべく、各所属団体での取組方法について検討していきます。

### 3. 玉島地区推進会議

～玉島地区推進会議 みんなでつくろう 元気な玉島～

#### 【地区特性】

##### ◆人口等

人口71,000人、世帯数30,796(外国人除く)、高齢化率29.9%(令和4年9月現在住民基本台帳より)  
商業地の中心は新倉敷駅周辺で、住宅、分譲住宅が増え人口が増加している。北部には、桃、マスカット、ピオーネ、梨、等の果樹栽培が盛んで、南部には工場地帯があり、南西部では漁業をしているが漁港の活動は減少している。地区の中で出生数や高齢化率の差が著しく、社会資源や生活の利便性の偏りが大きいのが特徴である。

#### 【推進体制の経過】

##### ◆平成27年度以前

平成23年度から健康づくりに意識・関心の高い住民や地域の既存の組織、地域の核となる組織に参加を呼びかけました。メンバーの中で話し合い「健康くらしき21・Ⅱ」を知ってもらうことが重要だと考え、『「健康くらしき21・Ⅱ」認知度アッププロジェクト』を始動！

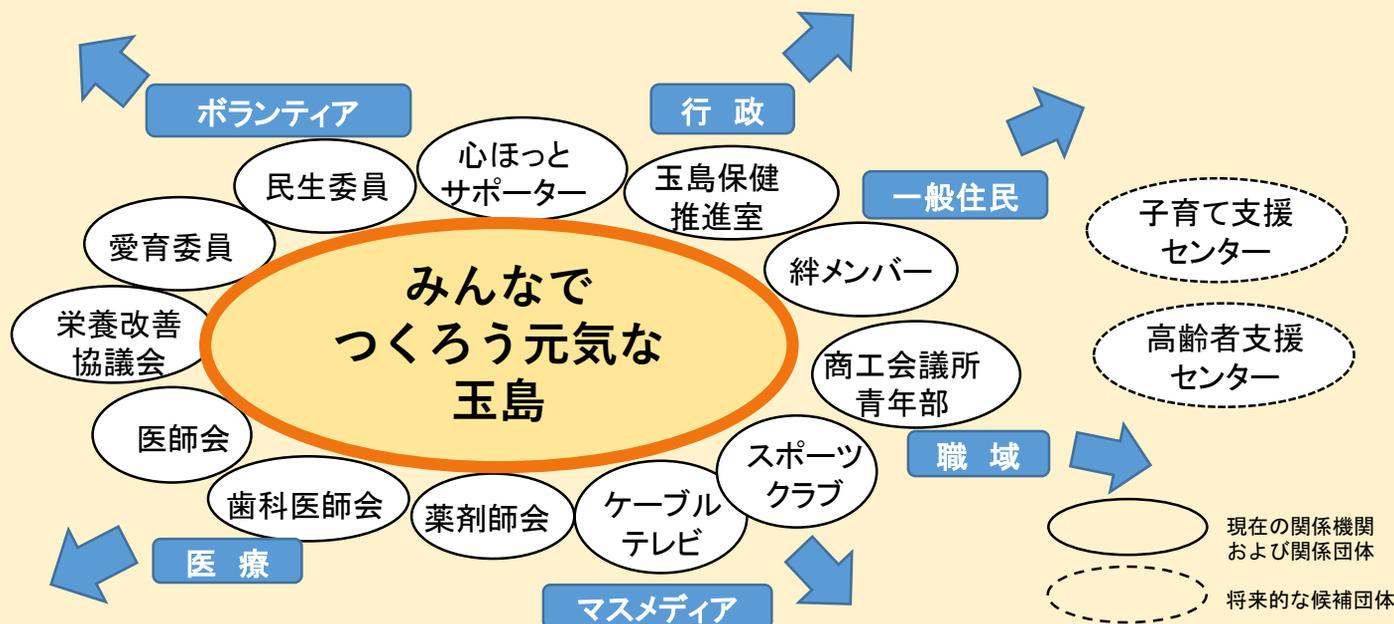
##### ◆平成28年度以降

平成28年度 自主組織団体『健康寿命をのぼそう会』を設立しました。  
平成28年度～令和元年度 毎年健康づくりに関するイベントとして「健康サミット」を開催。メンバーによる6分野の寸劇やクイズ、けんしん受診率アップのシンポジウムや医師講演会を行いました。  
令和2年度 コロナ禍でもできることを考え、「玉島通信～睡眠編～」を作成しました。  
令和3年度 「玉島通信～睡眠編～」を発行し、全戸回覧、メディアを通じて発信しました。また、玉島地区の目指すべき姿を『ピンピンころり』と決め、住民を主語とした目標について話し合いました。  
令和4年度 目標を『子どもをもつ保護者が糖分・塩分の適正量を理解できる』と決め、2歳児歯科健診の場を活用し、保護者を対象にした『パパ・ママ簡単健康チェック』を実施しました。血圧、握力、血流の測定、ベジチェック、子どものおやつ・果物の摂取量の把握と適正量の提示、インスタント食品やスナック菓子に含まれる塩分量について啓発しました。

#### 【現在の推進体制】

##### ◆会議の参加メンバー・団体

玉島医師会、玉島歯科医師会、岡山県薬剤師会玉島支部、玉島地区民生委員協議会、玉島地区愛育委員会、玉島地区栄養改善協議会、玉島地区くらしき心ほっとサポーター、玉島商工会議所青年部、スポーツクラブ、絆メンバー、玉島テレビ放送



## 【取組の成果】

### 健康サミット

平成28年に自主組織団体が立ち上がったことで、メンバーの主体的な取組となりました。メンバーは地域の核となる人材が多く、平成28年～令和1年まで毎年行った健康サミットでは様々なアイデアを出し合い、6分野すべての啓発を実現することができました。



### 玉島通信の作成

コロナ禍でもできることを話し合っ作成した玉島通信では、睡眠をテーマとしましたが、「やっぱりすべては6分野につながっている」と重点6分野の繋がりと理解を深めることができました。



### パパママ簡単健康チェック

地区の目指すべき姿に向けて対象者の目標を決めてからは幼児健診の機会を活用する等、健康づくりに関心が向きにくい層にも啓発ができるよう、取組を工夫しています。



## 【推進会議の様子】



会議の司会、進行は保健師が行っていますが、活動の方向性を決める時にはメンバーが進行を担い、メンバーの合意を大切にしています。

会議の後には、21のポーズで集合写真を撮ることが、モチベーションの維持にもつながっています。



## 【今後の方向性】

玉島地区の目指すべき姿や目標を言語化することで何のために実施するかをメンバーが意識できるようになりました。今まで活動の振り返りがその都度できていなかった部分も、対象者の反応を意識的に振り返り、今後の活動を考えることができています。引き続き、若い世代や健康に関心が向きにくい層への啓発を続け、活動を知っている住民が増えるよう取り組んでいきます。

## 4. 真備地区推進会議 ～真備地区推進会議～

### 【地区特性】

#### ◆人口等

人口20,275人、世帯数8,447世帯(外国人除く)、高齢化率:35.7% (令和4年9月末現在住民基本台帳より)  
昭和27年に真備町が誕生し、昭和40年頃に水島工業地帯のベッドタウンとして人口が急増。住まい、公共施設、店舗が立地するコンパクトな町。農業が盛んで、特産のたけのこをはじめ、ぶどうや米等を栽培している。  
平成30年7月の西日本豪雨では甚大な被害を受け、生活様式が大きく変化。ハード面の復興は進む一方、5年経った現在も雨の季節は落ち着かないと言う人も多い状況です。

### 【推進体制の経過】

#### ◆平成27年度以前

推進会議という形ではなく、真備地区愛育委員会OB会(ゆずり葉の会)を中心に、地域の健康づくりについて取り組んできました。ゆずり葉の会メンバーの意見を取り入れながら、ウォーキング教室や糖尿病予防について推進しました。

#### ◆平成28年度以降

平成28年度に真備地区推進会議を立ち上げ、様々な組織や団体に参加してもらい、真備地区の健康づくりについて話し合いました。平成29年度からは糖尿病予防を切り口とした健康づくりに取り組んでいましたが、平成30年7月の西日本豪雨災害で中断。1年半後に一度再開しましたが、コロナ禍も重なり再び開催が難しくなりました。全体では集まるのが難しい中、それぞれの組織や団体に現在感じている真備地区の健康課題について聞き取りを行いました。そこで被災後は6分野それぞれに課題があり、共通して「気力の低下」が挙げられました。また、真備地区の元々の健康課題として糖尿病、高血圧の罹患率が高いことや食事は身体全体の健康に影響していることから、「食べることから生きる力を！」を目指す姿として、令和3年度から3カ年計画で食と口の健康を切り口に推進会議を開催、健康づくりに取り組んでいます。

### 【現在の推進体制】

#### ◆会議の参加メンバー・団体

真備ブロック民生委員児童委員協議会、真備高齢者支援センター、老人クラブ、地域子育て支援センター真備かなりや、子育てひろばはなっこ、真備健康福祉館、まびいきいきプラザこどもひろば、花田助産院、真備児童館、幼稚園(6)、保育園(4)、こども園(1)、withひろば真備

地区推進会議メンバー

講話を聞いて、真備地区の健康課題を共有、各組織、団体でどのようなことに取り組めそうか、すでに取り組んでいるかを話し合いました。

企画会議メンバー

- ・真備地区愛育委員会
- ・真備地区栄養改善協議会
- ・真備地区くらしき心ほっとサポーター
- ・真備保健推進室

R4年度から実施。推進会議の方向性や内容について意見を出し合いました。

真備ブロック民生委員児童委員協議会  
真備高齢者支援センター  
老人クラブ  
地域子育て支援センター真備かなりや  
子育てひろばはなっこ  
真備健康福祉館  
まびいきいきプラザこどもひろば  
花田助産院  
真備児童館  
幼稚園(6)、保育園(4)、こども園(1)  
withひろば真備

各組織、団体の特徴や強みを活かした取組を行い、地域への普及啓発を図ります

## 【取組の成果】

### 各団体による普及啓発

保育園は保護者に歯の健康についての話をしたり啓発チラシを配布、高齢者支援センターは開催する教室やサロンにて啓発チラシを配布、また推進会議メンバーは各家庭で報告する等、所属する団体や家庭へ持ち帰り、啓発の機会をそれぞれ持ってもらうことができました。



定期的に関を合わせることで、普段からの横のつながり強化にもなっています

### 協働での取組

真備地区の健康課題解決のためには、協働して取り組むことが必要と確認しました。そこで食育栄養まつりでは、多組織協働での取組を実施。最初に健康くらしき21・Ⅱ、真備地区の健康課題を確認したうえで、各組織の強み、特徴を活かした啓発を実施することができました。



食育栄養まつりの様子

## 【推進会議の様子】

6分野に共通して、問題の背景には「気力の低下」があるよなあ



被災後初めて開催した時の様子です。被災後に感じている健康課題、真備地区の様子について話し合いました。

令和3年～令和5年は食と口を切り口とした健康づくりを推進



所属組織、団体で行っていること、これから出来そうなことについて話し合いました。

## 【今後の方向性】

- ・令和3年度から取り組んできた食と口を切り口とした健康づくりの推進について振り返り、令和6年度からは、健康くらしき21・Ⅱの最終結果等も踏まえ、真備地区の健康課題をどのように解決していくのか、企画会議メンバー、推進会議メンバーと共に、方向性を検討し、取組を継続していきます。
- ・企画会議メンバーで、若い世代からの生活習慣が重要であると共有しました。幼少期や子育て世代に向けた啓発を検討していきます。

# 5. 水島地区推進会議 ～「健康くらしき21・II 推進会議」ひろめ隊～

## 【地区特性】

### ◆人口等

人口86,626人、世帯数40,650(外国人除く)、高齢化率27.2%(令和4年9月現在住民基本台帳より)  
 水島コンビナートにより、発展した地区。工業地の一方で、水産業や農業(れんこん・ごぼう)も地場産業として残っています。医療機関や運動施設が充実し、商業施設も点在し、地区内のどこに住んでも便利で、歓楽街、祭り文化も残っています。様々な人が住んでも、干渉されすぎないため、生活しやすいという一方で、孤立化も起こりやすい状況もあります。団塊世代の高齢化が進む地区と子育て世代が多い地区があること、うどん屋、ラーメン屋といった飲食店やコンビニが多く、男性の肥満、女性の喫煙者が多いという健康課題があります。

## 【推進体制の経過】

### ◆平成27年度以前

平成25年度、水島地区推進会議の立ち上げに賛同してくれた5つの組織・団体と、“運動習慣”をテーマに各団体同士がつながり、協働での取組を開始する。健康サロンの立ち上げ、運動を始めるきっかけイベントの企画・開催、イベント参加者を健康サロンや「エンジョイスportsの会」※につなぐ、各団体の活動をPRする、健康サロン運営者を対象にした研修会を開催し、運動習慣の定着を進めてきました。

※「エンジョイスportsの会」とは、平成21年度 運動分野推進のため、運動を始めるきっかけづくりの教室を開催。教室参加者の「集まって運動を一緒にする場がほしい」という声から「エンジョイスportsの会」を創り、グループ活動を支援。

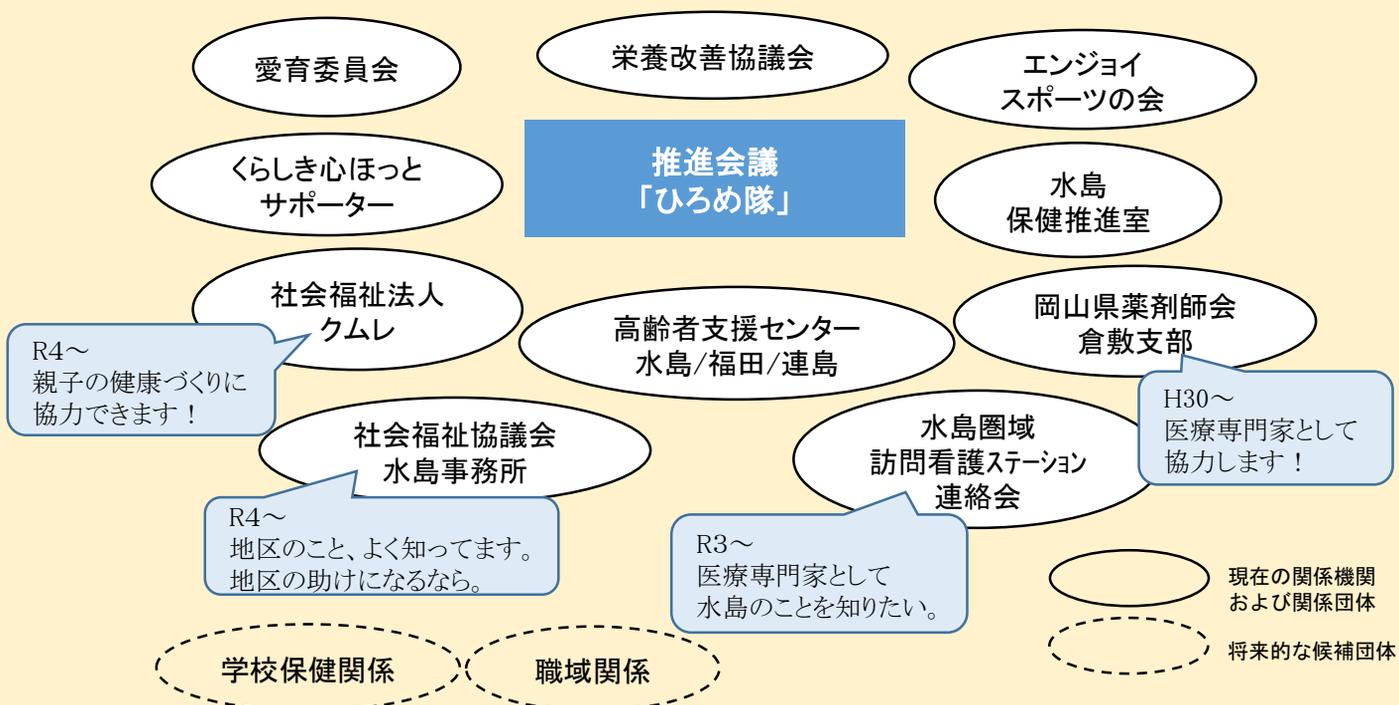
### ◆平成28年度以降

水島地区の特色を話し合いながら、糖尿病・高血圧予防につながる、運動、歯科、たばこ分野へと推進内容を広げました。また、平成30年7月の西日本豪雨による被災者支援経験から「災害への備え」をテーマに実施したこともあり、新型コロナ感染拡大による活動制限中でも、できるだけ話し合いを行いました。推進会議に参加する組織・団体は10カ所となりました。

## 【現在の推進体制】

### ◆会議の参加メンバー・団体

水島地区愛育委員会、水島地区栄養改善協議会、エンジョイスportsの会、水島地区くらしき心ほっとサポーター、水島地区高齢者支援センター、岡山県薬剤師会倉敷支部、水島圏域訪問看護ステーション連絡会、社会福祉協議会、社会福祉法人クムレ



## 【取組の成果】

### ①運動するきっかけづくり「ミズリンピック」



### ②身近な場所で「健康サロン」&健康サロン運営者研修会

健康サロン  
10カ所！  
(ピーク時)



### ③商業施設や公共施設、講演会で の健康チェック&団体のPR



「ひろめ隊」の意味…“知識をひろめる”  
“活動をひろめる”



ひろめ隊  
マスコット  
キャラクター  
みずしまうま

### ④健康づくり講座「災害への備え」



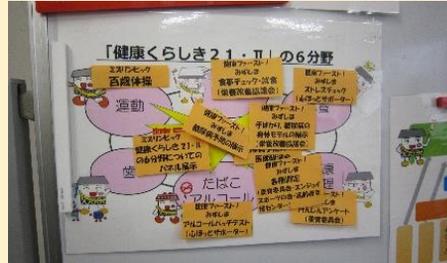
### ⑤ひろめ隊まつり「がんばらない禁煙 の極意」(講演会)&「ひろめ隊新聞」 発行



\* 講演を配信したら、若い世代も見られるかも。  
\* 新聞は、ひとりずつ手配りしよう。

## 【推進会議の様子】

- ・推進会議メンバーそれぞれの所属の取組を共有し、水島地区の住民性はどうか、「健康くらしき21・II」の6分野を推進するには、どうしたらいいかを話し合い、「これをしよう！」と考えたことは実践し、実践すれば、その振り返りをし、次にどうしたらいいかを繰り返し続けています。
- ・「社会福祉法人クムレ」、「県薬剤師会倉敷支部」は、推進会議メンバーが発掘し、参加をお願いした団体です。この2つの団体が加わったことは、水島地区の大きな特徴です。



## 【今後の方向性】

- ・推進会議メンバーの顔ぶれが変わったり、参加団体も増えたり、新型コロナウイルス感染症の流行で話し合いが中断されたりしたため、原点(推進会議の目的)に戻ります。
- ・水島地区の特性を共有し、それぞれの団体の既存の取組に、健康増進計画の分野の何を取り入れることができるかを考えたり、ひとつの団体ではできないが、2つ以上の団体が一緒に取り組めばできることをメンバーで考えていきます。
- ・推進会議で学び知り得たことを、所属でひとりでも多くの人に伝え、全世代へと波及する取組を考えます。

## 6. 全体会 ～市民と一緒に考える会～

### 【目的】

◆各地区推進会議が、より健康づくりの輪を地域に広げられるよう、目指す地域の姿や、協働での取組を具体的に共有する場・市民の声を聞く場として開催しています。

### 【経過および内容】

◆平成28年度からは、「健康らしき21・Ⅱ」の推進および糖尿病予防を中心とした6分野の推進の必要性を発信してきました。またグループワークでは各地区の取組を情報共有することで、他団体と協働した取組について知る機会となったり、その取組を自分の地区に取り入れたりすることができる等、波及効果も得られ、モチベーション向上にもつながっています。

令和3年度からは、令和5年度の最終評価に向けて3か年計画で計画的に実施し、各地区推進会議メンバーから6分野の評価および次期計画策定に向けた意見もいただきました。

年度	内容	年度	内容
H28	日時:H28年10月6日(木) 参加者数:57人 内容:①医師講話、②グループワーク ・倉敷連合医師会 脇谷 勇夫先生 ・倉敷歯科医師会 清水 秀樹先生 「重点6分野から糖尿病予防を考える」	R3	日時:R3年10月5日(火) 参加者数:37人(Zoom開催) 内容:①大学教授講話、②グループワーク 広島国際大学 教授 福川 京子先生 「みんなで取組もうヘルスプロモーション」
H29	日時:H29年10月27日(木) 参加者数:40人 内容:①保健所職員講話、②グループワーク 「あなたも私もみんなが主役！ 『健康らしき21・Ⅱを広めよう』」	R4	日時:R4年5月16日(月) 参加者数:44人(Zoom開催) 内容:①大学教授講話、②グループワーク 広島国際大学 教授 福川 京子先生 「広がれヘルスプロモーションの輪！ 私たちが私たちの活動を評価しよう！」
H30	西日本豪雨災害のため中止	R5	1回目 日時:R5年8月3日(木) 参加者数:35人 内容:①情報提供、②グループワーク ・最終評価アンケート結果について ・重点6分野の評価について
R1	日時:R2年1月31日(金) 参加者数:29人 内容:①医師講話、②グループワーク 岡山日赤病院 院長 宮下 雄博先生 「平時からの健康づくりの大切さ ～重点6分野と糖尿病予防の関連性～」		2回目 日時:R5年12月8日(金) 参加者数:38人 内容:①各地区活動発表、②グループワーク ③大学教授講話 広島国際大学 教授 福川 京子先生 「健康づくりの輪をつなぐ ～地域の強みを生かして広がる健康づくり～」
R2	新型コロナウイルス感染症のため中止		



医師・歯科医師講話



グループワーク



ZOOM配信

R3年度はコロナ禍のため、講師、各地区をオンラインでつなぎ、初めてZoomにより開催しました。試行錯誤しながらでしたが、各地区推進会議メンバーの方と情報交換できました。

## 【取組の成果】

令和3年度は、各地区の健康課題や地区の強みについて整理したことにより、現状と目指すべき姿のギャップを埋めるためにどうしたらよいかと、今後の活動の方向性について考える機会になりました。各地区推進会議メンバー同士で健康づくりの輪を地域に広げていくために、各地区推進会議が目指すことや役割についても理解を深め、評価の視点についても共有できました。

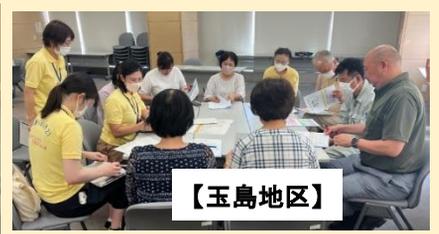
## 【全体会の様子】



【倉敷地区】



【児島地区】



【玉島地区】



【水島地区】



【真備地区】



グループワーク発表

### 【6分野における意見 一部抜粋】

- ・運動習慣の定着に向けて健康マーチやラジオ体操の啓発を継続
- ・食ることからの健康づくり
- ・ストレス解消法を見つける取組が必要
- ・ストレスがたまると、たばこ・アルコール問題につながる
- ・若い世代への啓発が大事
- ・他の地区のように推進会議のメンバーに協力団体を増やしたい

### 【次期計画に向けた意見 一部抜粋】

- ・「くらしき健康プラン」の名称は、わかりやすくよい！
- ・ライフコースアプローチの胎児期からというのは新しい感じ。大人になってからだけではなく、子どもの頃からの生活習慣が大事
- ・食ることと、生きることにつながるので「食育」という形になってより取り組みやすく良いことだと思う。
- ・男性も関われるような地域づくりをしたい。一緒に子育てできる社会をつくる。
- ・地区推進会議に若い人たちの意見を反映させたい。参加困難な場合は、こちらから出向き、若い人たちに合わせていく。

令和5年度は3年ぶりに各地区推進会議のメンバーの皆さんにお集まりいただきました。職員は健康くらしき21のお揃いの黄色ポロシャツでお出迎えしました。

To be continued.

### 【地区の活動発表】



H28～R5年度までの地区の活動について、推進会議メンバーに発表していただきました。発表を聴いて、他地区のメンバーも刺激を受けたようです。今後の活動への意欲向上にもつながっています♪



## 【今後の方向性】

各地区推進会議の活動の成果や評価を共有していくことや、健康に関心の向きにくい層である若い世代や働き盛り世代への取組について、関係機関と連携を深めながら、取組を行っていきたいと思います。

## 7. 市民との協働による「健康くらしき21・Ⅱ」の広がりや深化 ～ものさしによる評価～

地域住民との協働による「健康くらしき21・Ⅱ」推進、取組の広がりを測るため、各地区推進会議の評価ツールとして作成した「ものさし」を使用し評価を行っています。

推進会議のメンバーと「ものさし」を共有し、「ものさし」を用いた評価をともに行うことで、協働の一層の推進をはかることを目的としています。

### ●ものさしとは（詳細は次ページ参照）

地区推進会議の「目指すあり方」を4つの視点で整理し、評価項目を挙げました。達成状況を数値で表現し、毎年度末にものさしを使って活動を振り返り、目指す姿に近づいているかを評価します。

### ●4つの視点

- ①メンバーの協働の理解が進んでいるか。
- ②協働した推進会議の運営ができているか。
- ③主体的に活動ができているか。
- ④地域全体の健康づくりに取り組んでいるか。

### 【倉敷地区】

災害やコロナで活動を休止した時期もあったが、メンバーで活動の視点を共有してきたことで、協働のイメージは共通認識できている。活動を重ねる中で構成団体が互いを尊重し、それぞれの強みを活かしながら会議を運営する姿も見られる。行政からの健康課題の情報提供を切り口とし、メンバーが主体的に考えた取組が7年間の中で多く生まれた。所属団体を通じた啓発はできているが、メンバーの高齢化もあり、今後は学校・企業など幅広い団体との連携で波及力を強化していくことが課題である。

### 【児島地区】

推進会議メンバーは、それぞれの所属団体の代表として児島地区の課題解決に向け、行政と協働して推進会議の運営を行っています。地域全体での健康づくりにつながるようメンバーが主体的に話し合い、推進会議で決まった方向性で各団体が活動しています。これまで運動習慣の定着を目標に、まち歩きと歩きマップのPRや児島版ラジオ体操第一の制作に努め、さまざまな団体や行事で活用されていることはメンバーの達成感に繋がっています。今後も6分野を連動させながら企画をし、ライフコースを意識した幼少期からの健康の基盤づくりに向けて企画を行っていきます。

### 【玉島地区】

自主組織団体を立ち上げて健康サミットを開催したり、玉島通信を全戸回覧するなど各メンバーが主体的に取り組み、多くの住民に対して重点6分野を周知することができました。地区の目指す姿を決めてからは、誰に何を啓発していくのかを話し合う中で、地域住民の健康に対する意識や関心に目を向けることができています。メンバーが変わる団体が多い中で、メンバー1人ひとりが協働の理解を深め、話し合いを重んじた会議の運営が継続できています。

### 【真備地区】

H28年度に推進会議を立ち上げ以降、あらゆる機会に協働の大切さや必要性を共有することができました。推進会議で得たつながりが食育栄養まつりをはじめとする協働につながっています。途中、被災やコロナ禍を受け、十分に集まることができない時期もありましたが、真備地区全体の健康課題を整理し、次の取り組み（食と口を切り口とした健康づくり）につなげることができました。事務局が主体となって推進会議を企画運営していましたが、近年はコアメンバーで企画会議を行い、主体的に必要な取組や推進会議の在り方について検討することができています。

### 【水島地区】

7年間に、県薬剤師会倉敷支部、水島圏域訪問看護ステーション、社会福祉法人クムレ、社会福祉協議会水島事務所の4団体（組織）が増え、協働する雰囲気がつくられています。会議の運営は行政が役割を担うことが多いですが、それぞれが意見を出しながら、取り組みを考え、取り組みが決まると、役割分担を自主的に話し合うことができ、取り組んだ後には達成感の一方で、次への展開を考えることができています。

これまでは、イベントや講演の企画・実施が多かったですが、既存の各団体の活動に他の団体が協力したり、団体の場をお互いに活用する等、地域への波及へとつながる取組ができるようになることが課題です。

# 倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」推進会議の評価のものさし

(評価日 年 月 日) (評価対象: )

項目(視点)	質問	達成段階指数			判断した理由	留意事項	
		1	2	3			4
協働の理解	この項目を掲げる理由: 様々な組織団体が協働することで21の推進に大きな効果があることを分かってもらいたい 協働とは: 目指す姿を共有し、それに向かって、それぞれが活動の中で担える役割に取り組み、いくこと						
	① 推進会議のメンバーが、「健康くらしき21・II」はみんな(住民、行政…)で、それぞれの役割を担いながら、推進していくものか この項目を掲げる理由: 評価対象の組織団体・グループが、行政に指示されて動くのではなく、行政と同じ立場(パートナー)で話ができるようになっているか	25%未満のメンバーが知っている	25~50%未満のメンバーが知っている	50~75%未満のメンバーが知っている	75~100%未満のメンバーが知っている	メンバー全員が知っている	計画の推進は、「協働」で行われるものか、これを理解しているか。
協働した会の運営	② 話し合いの中で、会議で必要な役割をどのように決めてメンバーの役割はいるか この項目を掲げる理由: 評価対象の組織団体・グループが、行政に指示されて動くのではなく、行政と同じ立場(パートナー)で話ができるようになっているか	行政が役割を全て担っている(メンバーの役割はない)	行政がメンバーの役割分担を担っている	行政が指示をすれば、メンバーが役割を決めている	行政による調整がなくても、メンバーの役割が決まる	「役割」…会議の司会などの役割や、イベント当日の役割も含めたもの	
	③ 推進会議の議題はどのように決定しているか この項目を掲げる理由: 活動内容を行政任せでなく、メンバーの持つ力や知恵を活かした独自の活動内容で展開されること、行政のみの推進よりも、より広く、多くの市民へ21の推進の働きかけがほしい	行政が全て決定している	行政の指示のもと、一部のメンバーで決定している	行政の指示なく、一部のメンバーで決定している	全員の意見で議題を決めている		
活動の主体性	④ メンバーが推進会議の目的を理解しているか	25%未満のメンバーが知っている	25~50%未満のメンバーが知っている	50~75%未満のメンバーが知っている	75~100%未満のメンバーが知っている	メンバー全員が知っている	
	⑤ メンバーが会議の中で発言できているか	誰も意見を言わない	隣同士で話したり、指名される発言する	自分の意見が言えるメンバーが多いが、発言者はいくつか決まっている	ほとんどのメンバーが話し合いの場で自分の意見を言う	メンバー全員が意見を言う	
	⑥ 今年度の重点分野の推進の具体的な方法について、メンバーから提案や意識するような発言が出ているか	メンバーが重点分野の推進について知らない。行政も伝えていない	メンバーが重点分野の推進について伝えていない。行政も伝えていない	行政の促しで、メンバーで重点分野の推進について話し合いがされている	メンバーが主体的に重点分野の推進について話し合いがされている	目的=その地区の健康づくりについて考え、取り組むこと。	
	⑦ 推進会議の活動内容について、メンバーから提案が出ているか	メンバーから提案は出ていない	行政からの助言があれば、提案できる	一部の決まったメンバーは提案できる	ほとんどのメンバーが提案できる	メンバー全員が提案できる	
	⑧ メンバーで推進会議の活動の成果や反省点について話し合っているか	活動後、活動の成果や反省点について話し合っていない	行政からの投げかけや助言があれば、話し合っている	一部の決まったメンバーでは、活動の成果や反省点が話し合っている	ほとんどのメンバーで活動の成果や反省点が話し合われる	メンバー全員で話し合える	
	⑨ この項目を掲げる理由: 自分や家族だけの健康づくりだけでなく、地域住民全体の健康づくりを考えて欲しい						
	⑩ 推進会議のメンバーが、自分たちの健康づくりを通して将来の地域がこうであらいたい(目指す地域)と意識しているか	目指す地域について(21推進会議)で話し合っていない	行政の助言があれば話し合える	行政の助言がなくとも話し合える	行政の助言がなくとも話し合える	行政の助言がなくとも話し合える	つながりとは、目指す目標や情報の共有のこと をいう。目指す目標や情報の共有が大事だと理解できていれば、具体的な団体の名前が出ていなくてもよい
⑪ 各地域の健康問題や生活環境の実態について、話し合っているか	話し合っていない	行政の助言があれば話し合える	行政の助言がなくとも話し合える	行政からの助言なくとも、ほとんどのメンバーで話し合える	メンバー全員で話し合える	行政からの助言なくとも、ほとんどのメンバーで話し合える	
⑫ 推進会議の目的のために、どんな組織団体となつていくかという話し合いができていないか	話し合っていない	行政からの助言があれば話し合える	行政からの助言がなくとも話し合える	行政からの助言なくとも、ほとんどのメンバーで話し合える	メンバー全員で話し合える	行政からの助言なくとも、ほとんどのメンバーで話し合える	

※ものさしの原型は、倉敷市ホームページ「健康くらしき21ポータルサイト」参照

## 第4章 第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」 最終評価のまとめと今後に向けて

平成23年度に策定した第二次倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」は、令和5年度までの13年間、健康寿命の延伸を基本目標に掲げ、「みんなでつくろう 元気なくらしき」を基本理念に、関係機関や関連団体等とともに様々な取組を推進してきました。

今回の最終評価では、本市の令和2年度の健康寿命は男性80.6年、女性84.6年と平成29年度に比べて男女ともに0.7年延伸していました。

指標としていた健康寿命を含む36指標のうち達成したのは、9指標（「運動分野」3指標、「栄養分野」1指標、「歯の健康分野」4指標）でした。特に、「運動分野」、「歯の健康分野」については達成した項目が多く、これまでの市民や関係機関、関連団体等と協働した健康づくりの成果と考えられます。

未達成の指標では、「栄養分野」、「たばこ・アルコール分野」、「健康管理分野」のうち、中間評価時から数値が改善した指標や横ばいの指標も多くありましたが、中間評価時にみられた男性の肥満、若年女性のやせについては、引き続き課題がみられています。また喫煙および適正飲酒については、40歳代から60歳代の男性に課題がみられました。休養分野ではすべての指標において中間評価時から悪化していました。最終評価時期が、新型コロナウイルス感染症の流行時期と重なったことや、長引くコロナ禍により、日常生活にも様々な影響があったと考えられます。年代別でみると、30歳代前後の世代でストレス対処や睡眠時間で課題がみられ、コロナ禍の影響だけではなく、もともと子育てや働き盛り世代等で時間的な余裕がなかったり、個人の健康づくりが後回しになったりする世代であるため、若い世代から個人の健康づくりの必要性を啓発していくことや、年代や性差から見えてきた課題を踏まえ、重点的に取り組んでいきたいと考えます。

これらのことから、第三次倉敷市健康増進計画に向けて、急速に進んでいる少子高齢化、がんや糖尿病、循環器疾患といった生活習慣病を患う人や介護が必要な人が増加するといった社会背景や、国の方向性を注視していく必要があります。誰もが生活の質を維持し、活躍できる社会であるためには、健康寿命の延伸がさらに重要となります。健康寿命の延伸及び健康格差の縮小のために、個人の健康づくりとともに、それを支える地域の環境づくりを今後も関係機関や関連団体と連携しながら推進し、地域全体の健康づくりにつなげていきたいと考えます。

## I 倉敷市健康増進計画審議会委員名簿

氏名	所属
飯田 美知代	岡山県歯科衛生士会・常任理事
井上 倫子	倉敷市愛育委員会連合会・理事
今城 はるみ	倉敷商工会議所女性会事業委員会・副委員長
大森 潤	倉敷市内歯科医師会協議会・会長
岡本 依子	市民公募
○小野寺 昇	川崎医療福祉大学・医療技術学部健康体育学科教授
笠原 聖司	倉敷労働基準監督署・副署長
北畠 克彦	倉敷市議会・保健福祉委員会委員
兒山 和子	倉敷市栄養改善協議会・会長
柴田 和美	倉敷市小学校長会・校長
進藤 貴子	川崎医療福祉大学・医療福祉学部臨床心理学科教授
西村 晃子	倉敷市高齢者支援センター・職員連絡会幹事
西村 瑞穂	岡山県看護協会倉敷支部・副支部長
新田 和子	岡山県栄養士会倉敷市支部・支部長
林 知佐子	倉敷市保育協議会・副会長
藤原 孝子	岡山県薬剤師会倉敷支部・理事
前澤 智也	株式会社エフエムくらしき・編成・技術部長
眞神 康一	倉敷市連合医師会・理事

令和6年1月時点、敬称略・五十音順  
○会長

## 第二次倉敷市健康増進計画 「健康くらしき21・Ⅱ」最終評価報告書



発行 倉敷市

編集 倉敷市保健所 健康づくり課

〒710-0834

岡山県倉敷市笹沖170番地

TEL 086-434-9820 FAX 086-434-9805

e-mail [hlthlt@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:hlthlt@city.kurashiki.okayama.jp)