

健康長寿推進リーダー

活動の手引き



(写真 (上2枚) 「めざせ健康長寿! Inのべおか」、 「第4回ミニボウリング大会」
(下2枚) 「第9回 どんだけ健康会」(H30. 6. 10)

目次

P 1	この手引きについて 健康長寿のまちづくり市民運動とは？
P 2 ~ 3	なぜ地域で健康づくりに取り組むのか
P 4 ~ 5	運動の取り組み (ロコモ予防、いきいき百歳体操)
P 6 ~ 7	食事の取り組み (調理講習会、減塩の日、よく噛んでゆっくり食べる)
P 8	健診(検診)受診の取り組み
P 9	地区・分会ごとの特定健診受診率
P 10	健康学習会(人財バンク)
P 11	地区担当保健師・管理栄養士 健康長寿推進リーダー等研修会
P 12 ~ 13	市民運動促進事業(旧:市民運動モデル事業)
P 14	備品の貸出 健康長寿のまちづくり優良団体等表彰
P 15	のぼり旗 活動交付金
P 16	健康長寿ポイント
P 17	保健師・栄養士の担当地区一覧

この手引きについて



この手引きは、健康長寿推進リーダーの皆さまが「健康長寿のまちづくり市民運動」を推進するにあたり、現在進めている方針や他の区の活動状況をお伝えすることで、活動のご参考にしていただければという趣旨で作成いたしました。

手引きの中に出てくるデータは、皆さまに毎年ご提出いただいている活動報告書をもとに作成しております。ぜひ、ご自分の区の活動に役立てていただきたいと考えています。

健康長寿のまちづくり市民運動とは？

健康長寿のまちづくり市民運動は、平成21年に県立延岡病院で起きた医師不足の問題を発端としています。この問題の対処には皆で一丸となり、県北地域で15万人分の署名が集まりました。同年には、延岡市は全国の市町村で初となる「地域医療を守る条例」を制定し、条例の中では「地域医療を守る」とことと「健康長寿を推進する」ことを目的としました。

病気にならないことで医療・介護の負担を減らし、市民の皆さんが健康で長生きしていくにはどのような活動をするべきかについて、地域・医師会・九州保健福祉大学・学校・幼稚園・保育所・事業所など、数多くの団体が延べ36回の議論を重ねていきました。

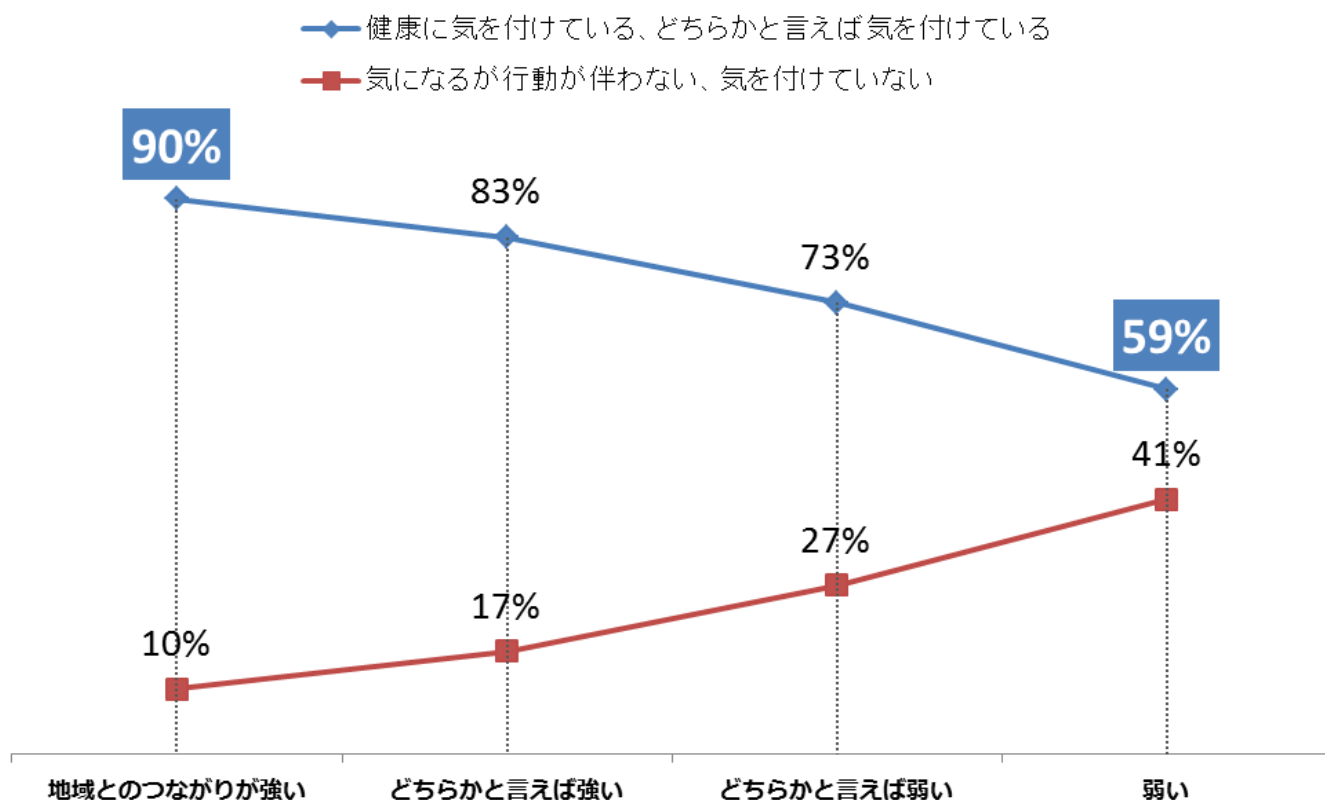
そして、「1に運動・2に食事・3にみんなで健診受診」をスローガンとした、市民運動行動計画書が作成されました。

計画において、地域では健康に関する学習会の開催や、運動・食事・健診受診の各活動に取り組むこととなっており、活動の促進のため、区長の皆様を「健康長寿推進リーダー」として市長より委嘱しております。

なお、市民運動の実施にあたっては、現在でも毎月8名の代表者による会議を開き、健康長寿のまちづくり市民運動を進めていくための議論を続けています。地域の代表としては、区長連絡協議会と公民館連絡協議会、地区社会福祉協議会連絡協議会の会長が出席しております。

なぜ地域で健康づくりに取り組むのか

これらのグラフは、昨年7～8月に皆さまにご協力いただいた「健康長寿の取り組みに関するアンケート」から作成された結果です。
(回答者総数:24,495名)



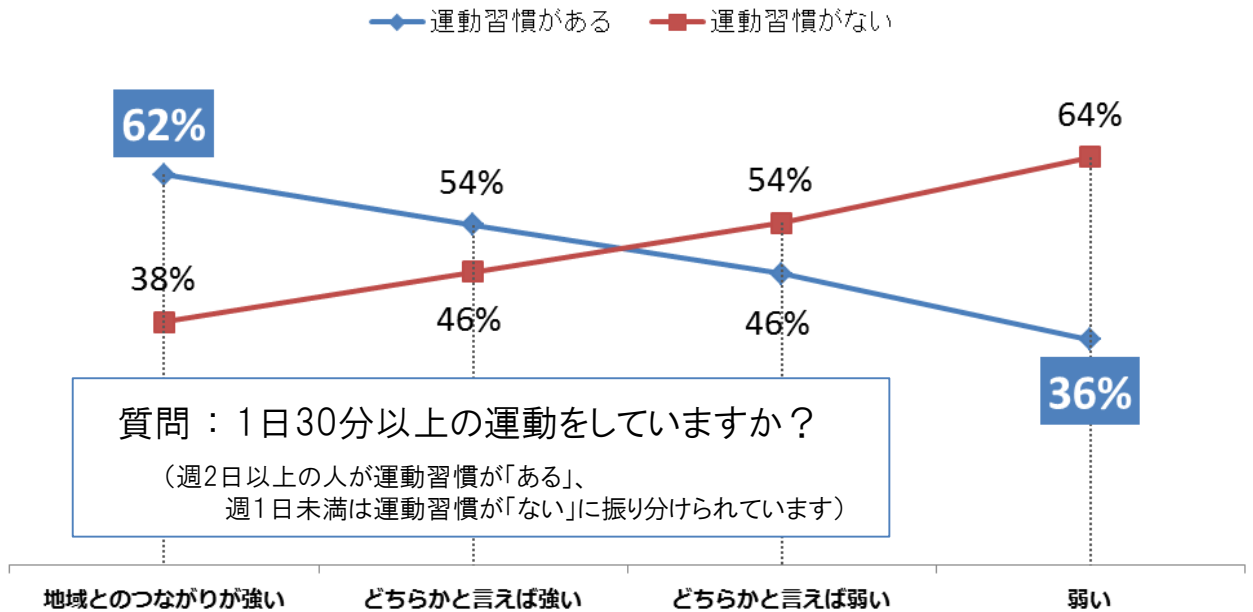
この結果は、「地域とのつながり・信頼関係は強いと思いますか?」という質問に対して強い～弱いと回答した方々が、「健康に気をつけて行動していますか?」という質問にはどのような回答をしたかについて、グラフに表したものです。

「私は地域とのつながりが強い」と考えている人のグループでは、実に9割の人が健康に気をつけて行動（または、どちらかと言えば気をつけて行動）しています。しかし、「私は地域とのつながりが弱い」と考えている人のうち、健康に（どちらかと言えばを含めて）気をつけて行動している人の割合は、約6割に留まります。

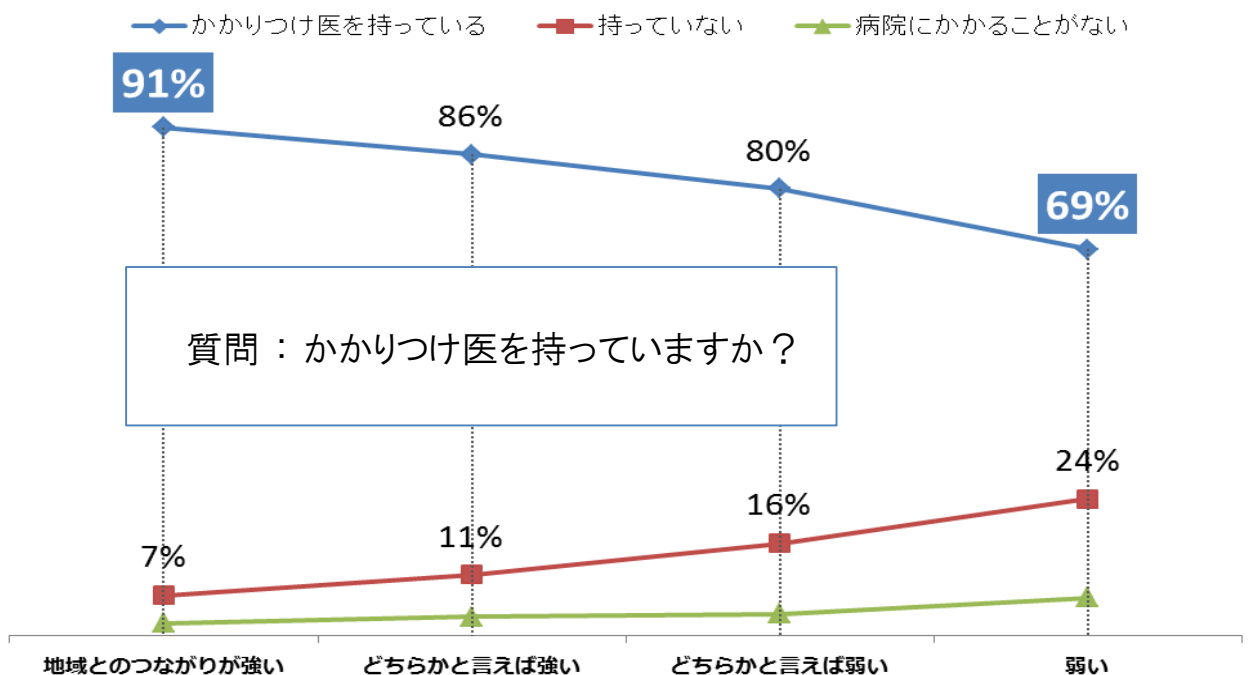
同じような傾向は右ページのグラフでもはっきりと見えています。そのため、「地域のつながりが高まると、健康に関する意識・行動が高まる」と考えられます。また、人が健康よりも先に失うのは「社会的役割」という考えもあります。

地域を中心として健康づくりを行うことは、一見遠回りに見えても、実はとても核心につながる取り組みであることを、知っていただくと幸いです。

健康長寿に関するアンケート結果



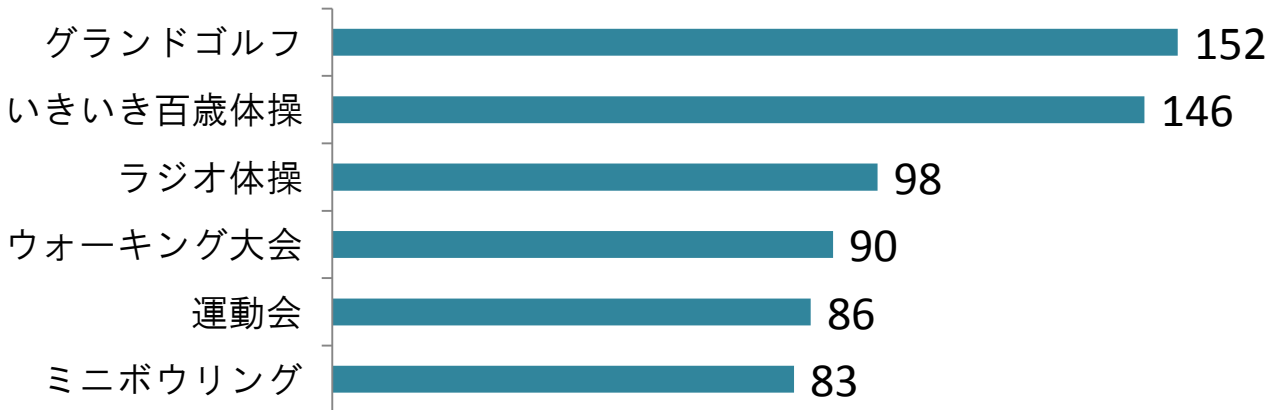
実際の健康に関する行動である運動習慣の有無や、地域医療を守る取り組みで重要な「かかりつけ医」を持つことについても、地域とのつながりの強弱は、はっきりとした影響を持っています。



運動の取り組み(ロコモ予防)

市民会議では「ロコモティブ・シンドローム」の予防を進めるため、ロコモの認知度を高めることを目標としています。地域での取り組みは、グランドゴルフやラジオ体操のほか、市民運動促進事業を活用したミニボウリングが人気です。また、最近は「いきいき百歳体操」が人気となっています。(次頁参照)

平成30年度に活動を予定している区の数 (271区が回答)



今から知っておこう、

「**ロコモ**ティブ・シンドローム」



のこと。



延岡市健康長寿推進市民会議

「**ロコモ**ティブ・シンドローム」とは

立つ・歩く・走る・座るといったいつもの動きがいつの間にか難しくなって、気のせい、年齢のせい、○○のせい、と**最初は軽く考えて**放置しているうちに結果はかなり大変になってしまう状態のことです。たとえば、**出掛けるのがよだきくったり**、できていた家事ができなくなったり、しまいには転んで骨折したりするので、予防・改善はとっても大事です。

ロコモ？ 予防に必要な心構え



にならない。

運動ができない・続かない、そんな人は、100m先のコンビニにも車で行こうという、そのどうしようもない、疑問人的発想を最寄りのごみステーションに分別した上でポイして、**日常生活で少しでも身体を動かす**機会を作りましょう。



を美味しくいただく。

食べすぎが身体に良くないのは当然だけど、食べないことも身体に良いわけではないですよ。
「朝は食パン、昼はうどんとおにぎり、晩は漬物・佃煮をおかずにご飯しか食べてないから健康的な食生活なの」そんな食生活なんて全然健康的じゃないですからね！
たんぱく質やカルシウムも摂らないと、筋肉も骨もどんどん弱くなるので放っておくと大変です。
お年寄りだけのご家庭は、特に気を付けた方が良いでしょう。



何より**モ**～

自分の人生を楽しむ**モ**～という「こころ」が大事ですよ。

延岡市健康長寿推進市民会議

運動の取り組み(いきいき百歳体操)



みんなでわいわいやることは、まちづくりにも繋がります。
写真：水尻町区のいきいき百歳体操の様子

いきいき百歳体操は、筋力の維持・向上の効果が高く、参加される方の満足度も高い、やり甲斐のある取り組みです。

平成27年度に3地区でスタートしたものが急速に普及しており、今年度は約146区が実施予定です。

いきいき百歳体操実施に関するお問い合わせ先

中央地域包括支援センター(Tel.26-7206)	南方地域包括支援センター(Tel.39-0591)
岡富地域包括支援センター(Tel.21-8568)	土々呂地域包括支援センター(Tel.24-1100)
恒富東地域包括支援センター(Tel.26-2330)	北川地域包括支援センター(Tel.46-2127)
恒富南地域包括支援センター(Tel.35-0010)	北方地域包括支援センター(Tel.47-2381)
恒富西地域包括支援センター(Tel.32-6550)	北浦地域包括支援センター(Tel.45-2457)
東海地域包括支援センター(Tel.32-5677)	

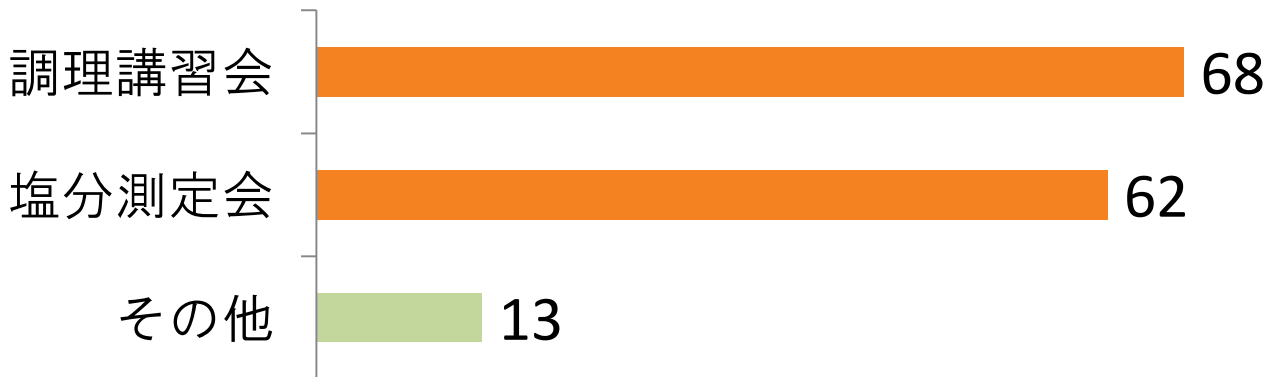
介護が必要になった原因疾患 (H25 延岡市高齢福祉課作成資料)

この表のように、ロコモの進行により、介護に至る状況は多く見受けられます。また、ロコモ予防により、日常生活の質を維持できることも、重要です。

順位	1位	2位	3位	4位	5位
男性	脳血管疾患	認知症	関節疾患	心臓病	転倒・骨折 ／ 呼吸器疾患
女性	認知症	関節疾患	脳血管疾患	転倒・骨折	心臓病

食事の取り組み（調理講習会）

平成30年度に活動を予定している区の数 (271区が回答)



調理講習会や塩分測定会は食生活改善推進員の皆様が、健康学習会は地区担当保健師などがお伺いします！

調理講習会は大きく分けて下記の3種類になります

平成29年度開催実績
延べ180回開催 3,870名参加



親子クッキング



男性料理教室



生活習慣予防食

調理講習会の注意事項

- (1) 会場費、水光熱費等は参加者の負担となります
- (2) 一部材料費の補助があります
- (3) 10人以上の参加が条件となります
- (4) 実施日の一ヶ月前までにお申し込みください

お問い合わせ・お申し込み先
健康増進課 (22-7014)



食事の取り組み (よく噛んでゆっくり食べる)

市民会議では、様々な病気の要因となる高血圧の予防・改善を目的に、平成27年6月6日に毎月6日は『のべおか減塩の日』を宣言しました。

無理なく、手軽に減塩する3つの方法として、

- 1 「調味料はかけて食べるよりつけて食べる」
- 2 「汁物は飲みすぎないように」
- 3 「減塩されている食品を使ってみましょう」

を家庭で実践してもらえるよう取り組んでいます。

特に、塩分の多くは調味料から摂取しているため、減塩されている調味料や加工食品を購入することで塩分を元から断つことに力を入れています。



減塩食品の販売促進の様子 (写真: イオン延岡店)

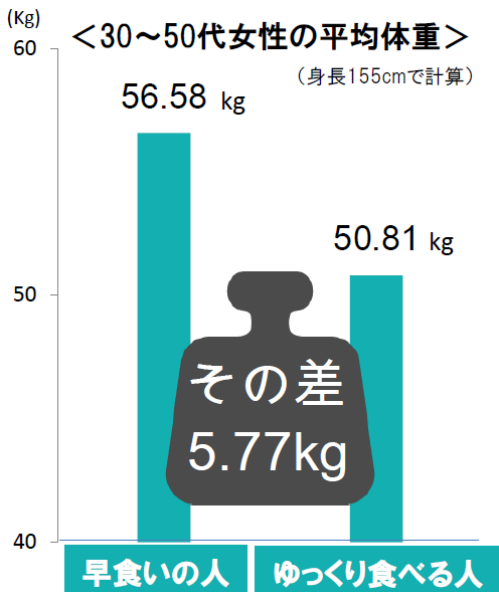
	現在の塩分の 平均摂取量	40%減塩のもの 使用した場合の 平均摂取量	減塩できた 塩分量
しょうゆ	1.9g	1.1g	0.8g
味噌	1.3g	0.8g	0.5g
だしの素等	2.0g	1.2g	0.8g
合計			2.1g

※6日の「6」は、日本高血圧学会が推奨している1日の塩分摂取量6g未満に因んでいます。(現在は平均10g程度を摂取)

延岡市民 15,000名 の健康診断のデータを分析し、どの生活習慣を改善することが生活習慣病を予防する効果が期待できるかを調べました。

すると、「早食い」の人と、「ゆっくり食べる」人の間で、検査結果に非常に大きな差が見られることが分かりました。無理せず・我慢せずに簡単に実践でき、体重減少という目に見える効果も期待できることが特長となります。

そこで「よく噛んでゆっくり食べる」生活習慣が根付くよう、今年度より取り組んでいます。



<30~50代男性の平均値>

(上)早食いの人
(下)ゆっくり食べる人 平均値の差

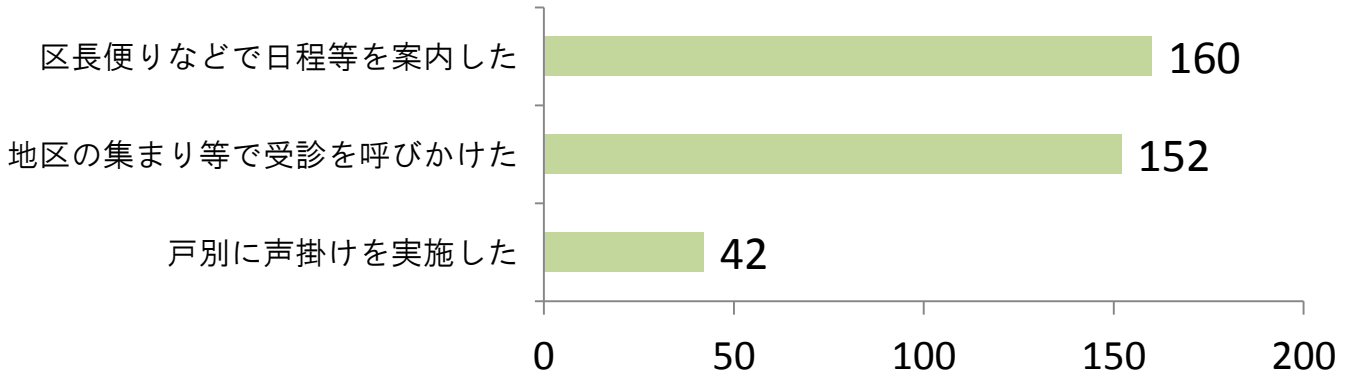
中性脂肪	147.49	→	19.74
腹 囲	86.67	→	4.90
LDL(悪玉) コレステロール	128.87	→	7.44
収縮期血圧	126.71	→	3.25

(実際に得られたデータの一部)



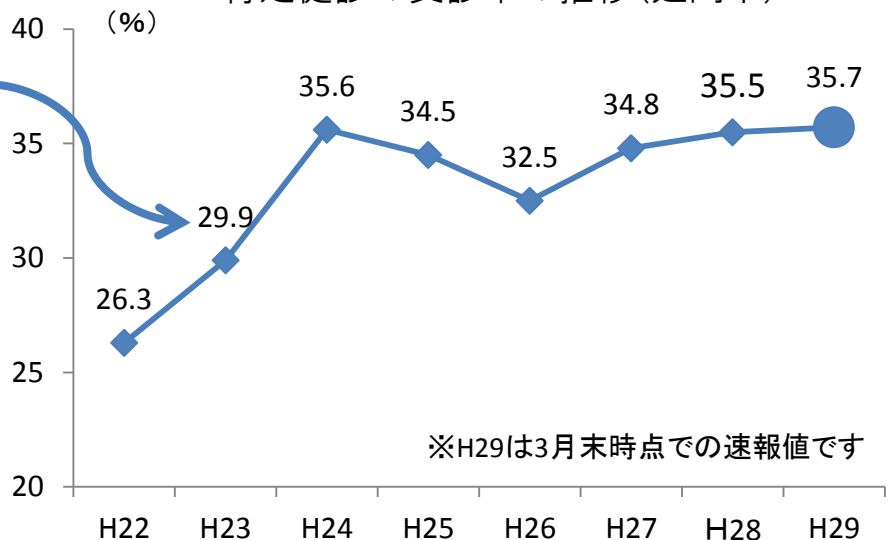
健診(検診)受診の取り組み

平成30年度に活動を予定している区の数 (271区が回答)



特定健診・がん検診等の日程や場所は、広報のべおか5月号と同時にお配りした「**健診ガイド**」で確認することができます。受診は地域の医療機関等でもできますので、ぜひご確認ください。

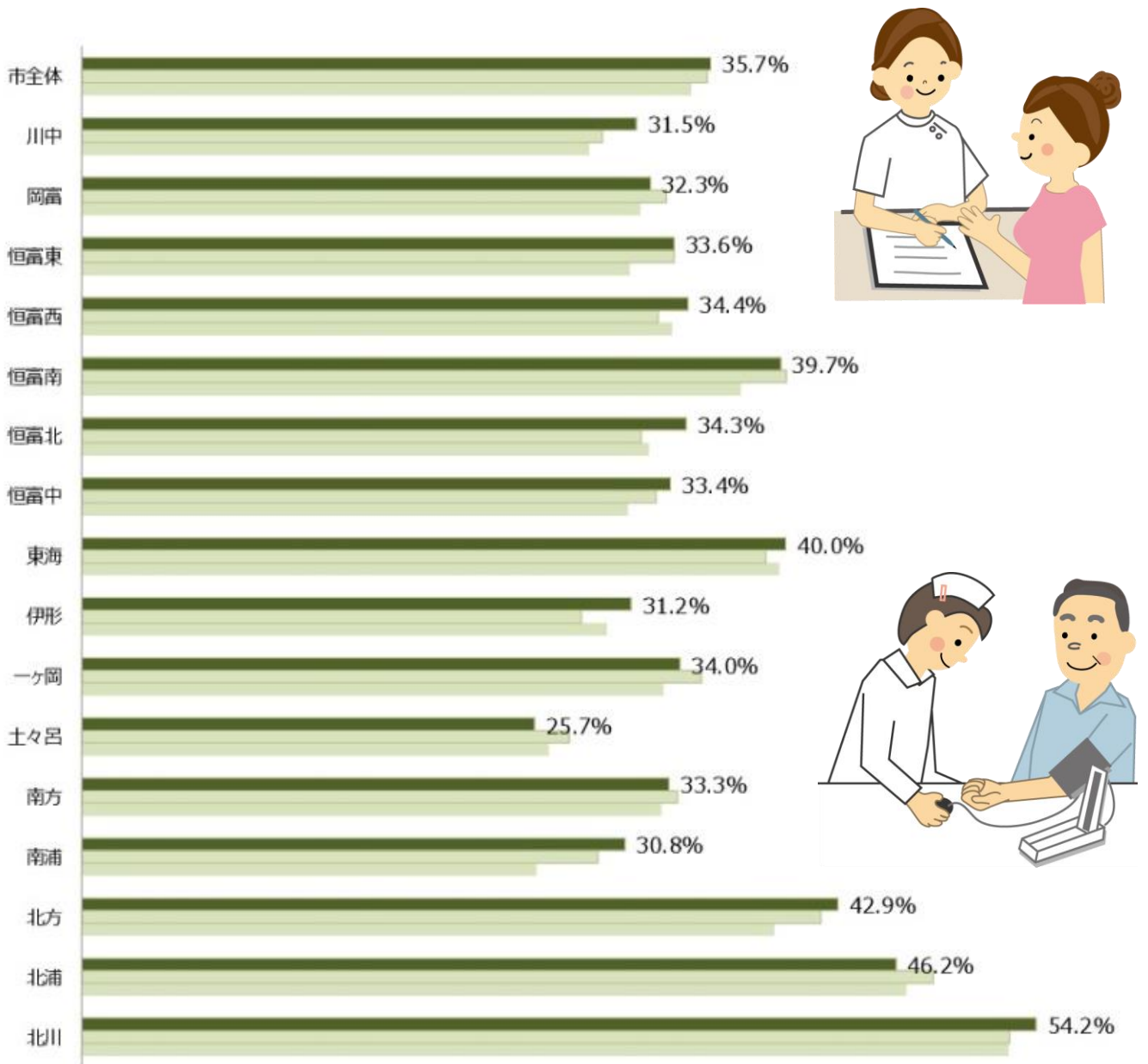
特定健診の受診率の推移(延岡市)



「健康長寿のまちづくり」市民運動の開始前(H22)と、開始後と比較すると、特定健診の受診率は10%近く上昇しています。

地域での受診の呼びかけなどの成果はこのように確実な形で出ていますので、ぜひこのまま継続していただければと考えています。

地区・分会ごとの特定健診受診率

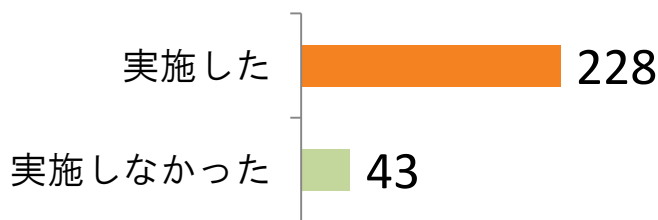


	北川	北浦	北方	南浦	南方	土々呂	一ヶ岡	伊形	東海	恒富中	恒富北	恒富南	恒富西	恒富東	岡富	川中	市全体
■ 2017年度	54.2%	46.2%	42.9%	30.8%	33.3%	25.7%	34.0%	31.2%	40.0%	33.4%	34.3%	39.7%	34.4%	33.6%	32.3%	31.5%	35.7%
■ 2016年度	52.7%	48.3%	42.0%	29.3%	33.8%	27.7%	35.2%	28.4%	38.9%	32.6%	31.7%	40.0%	32.7%	33.6%	33.2%	29.6%	35.5%
■ 2015年度	52.6%	46.8%	39.3%	25.8%	32.9%	26.5%	33.0%	29.8%	39.6%	31.0%	32.2%	37.4%	33.5%	31.1%	31.7%	28.8%	34.6%

早期発見・早期治療はとても重要です。
 特に今の延岡市民はHbA1c(6.5を超えると、糖尿病の疑いが高まります)が徐々に高くなっている傾向にあるので、
 正常値であっても以前の結果と見比べてみてください。

健康学習会（人財バンク）

実施する予定の区の数（271区中）



健康学習会には、講師としてどちらかがお伺いします。

- （１）市健康増進課の地区担当保健師・管理栄養士
- （２）健康長寿人財バンクに登録している専門家

人財バンクには、医師・歯科医師・薬剤師・運動など、たくさんの専門家の方にご登録いただいています。



<実施する場合の手順>

- （１）以下の情報を健康長寿のまちづくり課へご連絡下さい。
（地区担当保健師に直接ご依頼いただいても構いません）

- ① 主催団体名（高齢者クラブや婦人会でも大丈夫です）
- ② ご担当者のお名前と連絡先 ③ 希望の日程・時間
- ④ おおまかな参加者数 ⑤ 会場の名前
- ⑥ 希望するテーマ（お任せ可）



- （２）講師を調整のうえ、ご担当者様に連絡します。

<注意事項>

- （１）会場費・冷暖房費などは主催者側の負担になります。
（活動交付金をご活用ください）
- （２）人財バンクの講師の謝金については、**年度に2回のみ**市が負担します。
- （３）人財バンクをご希望の場合は、なるべく複数の候補日をお示しください。

年度1回
から増えま
した

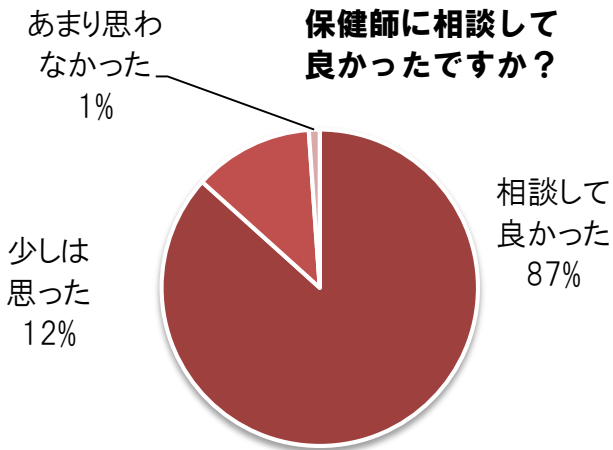
健康学習会のメニュー（例）

- | | | | |
|-------|-------|---------|-----------|
| 熱中症対策 | 感染症予防 | ロコモ予防 | 認知症について |
| 高血圧予防 | 介護予防 | 生活習慣病予防 | 栄養・減塩について |

人財バンクのメニュー（例）

- | | | |
|------------|-----------|------------------------------------|
| 3B体操 | 笑いヨガ | 骨密度測定・血糖値測定（現在、受付休止中です） |
| 正しい薬の飲み方の話 | 歯の健康・口腔ケア | 高齢者向けの簡単な運動 |

地区担当保健師・管理栄養士



H27. 11に健康長寿推進リーダーに対して実施したアンケートより

健康増進課には、16名の保健師と3名の管理栄養士がおり、どの地区にも、市の保健師と管理栄養士が配置されています。

地域の健康づくりの課題と一緒に取り組んでいきますので、健康学習会以外のことでも、お気軽にご相談下さい。

(※地区別の担当者名簿は
17ページに掲載してあります)

健康長寿推進リーダー等研修会

年に1度、市内16地区・分会で健康長寿推進リーダー・推進員を対象とした研修会を行っています。講師については、医師会・歯科医師会・薬剤師会などにご協力いただいております。

また、2～3月には合同研修会でもある「めざせ健康長寿！Inのべおか」を開催しておりますので、積極的なご参加をお願いいたします。



伊形・一ヶ岡地区リーダー研修会



H30. 3月開催 めざせ健康長寿！Inのべおか



岡富地区リーダー研修会

市民運動促進事業

「健康長寿のまちづくり市民運動」を推進していくために、健康づくりに関する備品等の購入に対し、補助金を交付します。

※申請が多い場合、年度途中で終了する場合があります。

1. 申請できる団体

- ▶ 区長連絡協議会を構成する**自治会(区)**（複数の自治会(区)が共同の場合も可）

2. 対象となる事業

- ▶ 申請する団体が**新たに取り組む事業**
- ▶ 他の助成制度による補助金等の交付を受けてない事業

具体的なことは
事務局に
ご相談ください！

～事業の例～

- 定例的な「健康づくりの日」を設定し、健康学習会や各種測定会を開催する。
- 集会所に健康器具やミニボウリングセットを置き、区民の交流を深め健康意識を高める。



注) この事業は、特定の備品購入が目的ではなく、地区全体で「仲間・健康づくり活動に取り組む、新たな事業を計画する中で、必要な物品等があった場合、補助対象とするものです。

3. 補助の対象経費

▶ 対象事業に要した経費

- 体重計や血圧計、塩分測定計などの計測器具
- 運動に要する道具類（区で共有物として管理するもの）
- ウォーキングコースなどの看板代
- 啓発のための消耗品代（要相談）等

経費の例です。
この他にも認められる
経費や、審査で認められない
経費もありますので、
くわしい内容は事前に
ご相談ください

▶ 対象外の経費（認められないもの）

※ 対象のものでも、購入後の申請は認められませんのでご注意ください。

1. 個人の所有物になるもの（万歩計など）
2. 健康づくりに直接関係しないもの
3. 健康づくり以外で広範囲に使用できるもの（パソコン、プロジェクターなど）
4. 一過性で継続性がないもの（イベントの賞品など）
5. カラオケ関連



4. 補助金交付に関する補助率・限度額・補助回数

- ▶ 補助率：補助対象経費の **5分の4以内** 又は、**2分の1以内**
(補助率 4/5 の対象は、いきいき百歳体操、ミニボウリング、グランドゴルフに関するもの)
- ▶ 補助限度額：**10万円** 又は、**7万円** (単年度)
- ▶ 補助回数：1つの区につき通算3回までとなります。

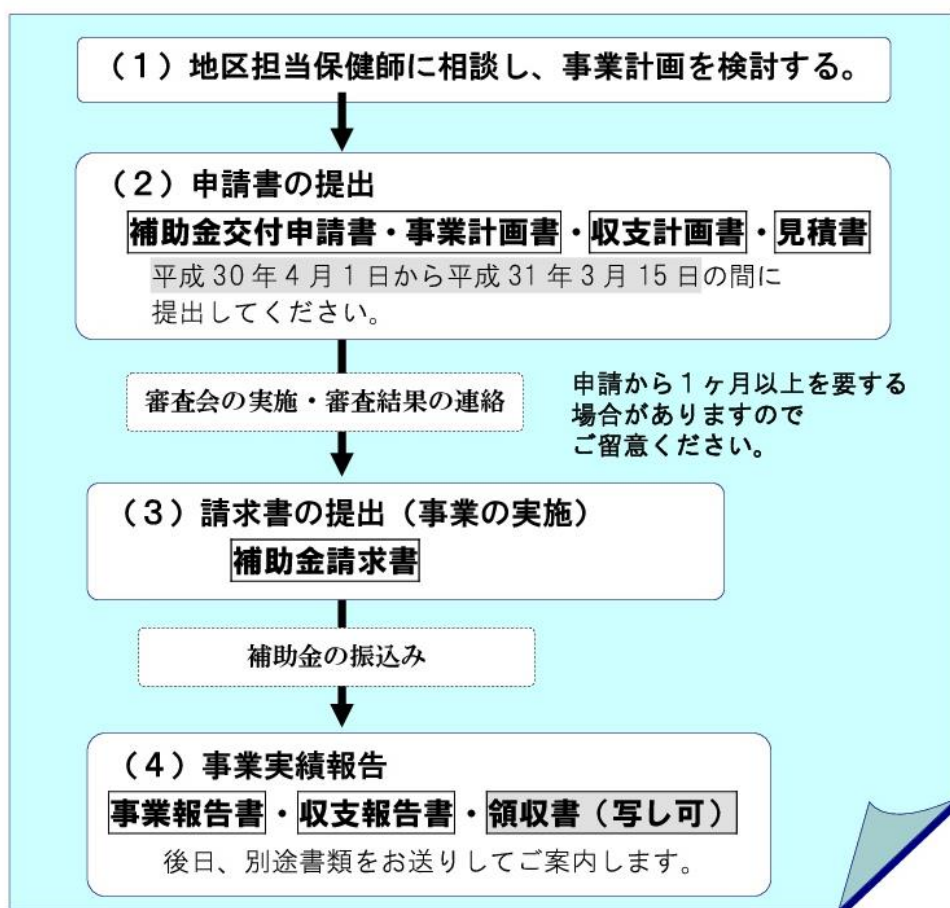


5. 補助金交付の手続き等

- ▶ 必要書類の提出先

事務局 **健康長寿のまちづくり課** <TEL 22-7088>

- ▶ 補助金の交付申請から実績報告までの流れ



<平成29年度は74地区が補助を採択されました>

これまでに約半数の区が補助を受けた経験があります！

未経験の区でも、お気軽にご利用、ご相談ください。

健康長寿のまちづくり優良団体等表彰



市民会議では、健康長寿のまちづくりについて積極的に取り組んでいる団体を表彰する制度を平成28年度より設け、以下の団体が受賞しました。

なお、延岡市区長連絡協議会はこれまでの活動が評価され、平成28年度「健康長寿推進企業等知事表彰」の優秀賞を受賞しています。

	平成29年度		平成28年度	
受賞団体一覧	自治区部門	保育園・幼稚園・小中高校等部門	自治区部門	保育園・幼稚園・小中高校等部門
最優秀賞	野田町西階台区	恒富小学校	若葉町中央区	えほんの森幼稚園
優秀賞	川島町2区	杉の子認定こども園	深崎区(北川町)	つのだ保育園
優秀賞	八戸区(北川町)	くまた保育園	愛宕南区	ゆりかごWEC学院
奨励賞			沖田町一区	

備品の貸出

お問い合わせ 健康長寿のまちづくり課
電話 22-7088

無料で下記の物品を貸し出します。
地区の取り組みでご活用ください。
数に限りがありますので、
事前に予約状況をご確認ください。



塩分濃度計 (2本)



長座体前屈計



DVD ・ストップ!みやざきロコモ
・野菜パワーでからだ元気
・サイレントキラー高血圧の恐怖 など



握力計

※ プロジェクターについては、故障のため貸出を中止しております。

のぼり旗

お問い合わせ 健康長寿のまちづくり課
電話 22-7088



健康長寿のまちづくり市民運動のスローガンである「1に運動、2に食事、3にみんなで健診受診」が書かれたのぼり旗を設置いただいております。

のぼり旗とポールは予備がありますので、破損した、追加で旗を立てていただけるなどありましたら、お気軽にご連絡ください。なお、健康長寿推進リーダー等研修会でもお配りいたします。

活動交付金

お問い合わせ 健康長寿のまちづくり課
電話 22-7088

地域での健康づくり活動に役立ててもらうため、
市民運動活動交付金を毎年お渡ししています。

交付額 = 10,000円(定額) + 60円 × 世帯数

交付金の上限額 : 30,000円

お支払いの時期 : 11月上旬頃を予定 (区の口座への振り込み)

<使用用途>

健康長寿のまちづくり市民運動に関することであればご自由です。

使途については次年度の活動交付金の申請時にご報告いただきますので、可能な範囲で領収書等の保管をお願いいたします。

<注意点>

実績報告書と活動報告書をご提出いただいた区がお支払いの対象となります。

活動予定がない場合にはお支払できませんので、ご注意ください。

また、健康づくりと関係のない行事への支出は行わないでください。

(例：区の総会でのお茶代等。総会と同時に健康学習会を実施する場合などは問題ありません)

健康長寿ポイント

健康づくりに関する活動を維持していく動機付けとして、行っている事業になります。

活動や健(検)診受診を100ポイントとして、300ポイントが貯まると抽選に応募することができます。年2回の抽選で5万円分の旅行券をはじめ、豪華賞品が当たるチャンスがあります。地域で行っている取り組み（グランドゴルフやいきいき百歳体操など）もポイントの対象とすることができますので、ぜひご登録ください。

健康長寿ポイントのご登録方法など

(1) 以下の情報をお送りいただくだけで登録が完了します。(自動更新)

Fax 22-1347 E-mai : nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

特定の様式でお送り頂く必要はございません。

- ① 主催団体名（高齢者クラブや婦人会でも大丈夫です）
- ② ご担当者のお名前と電話番号。ご住所（ポイントの送付先になります）
- ③ 活動の内容（ミニボウリング、いきいき百歳体操等）
- ④ 会場と日時 ⑤ 参加者数（お送りするポイントの枚数になります）

(2) 健康長寿ポイントは郵送しますので、参加者にお配りください。



ゲット賞	5万円相当	(2本)
健康賞	3万円相当	(3本)
長寿賞	1万円相当	(15本)
生きがい賞	5千円相当	(30本)
協賛特別賞	協 賛 品	(約300本)

こんな賞品が当たる抽選が
年に2回行われてます！
ぜひ登録してご応募ください。

保健師・栄養士の担当地区

地区・分会	担当栄養士	担当保健師	※ 川中地区は大貫町のみ河野が担当							
川中	甲斐(李)	廣瀬	北町	桜小路	新町	須崎町	中央通	天神小路	中町	
			東本小路	船倉町	本町	本小路	南町	柳沢町		
岡富	甲斐(李)	松永	恵比寿町	紺屋町	幸町	栄町	川原崎町	祇園町	桜園町	
			昭和町	中川原町	博労町	日の出町	瀬の口町	中の瀬町	萩町	
		今町	宇和田町	岡富町	北小路	高千穂通	富美山町			
			古川町	山下町	山月町	柚木町				
恒富東	叶	佐藤	出北	卸本町	惣領町	長浜町				
			浜砂	東浜砂町	別府町	方財町				
恒富西	叶	中田	愛宕町	愛宕山	出口町	大瀬町	上大瀬町	北新小路	小野町	
			西小路	下三輪町	新小路	恒富町	古城町	三須町		
恒富南	古賀	日高	片田町	鶴ヶ丘	平原町	若葉町				
		谷名	沖田町	塩浜町						
恒富北	古賀	夏田	安賀多町	旭町	春日町	永池町	中島町	三ツ瀬町		
恒富中	古賀	原岡	構口町	共栄町	伊達町	浜町	緑ヶ丘			
東海	叶	熊谷	祝子町	大門町	尾崎町	桜ヶ丘	夏田町			
		石束	大武町	須佐町	二ツ島町	牧町				
			袖の木田町	稲葉崎町	川島町	鹿小路				
		河野	追内町	神戸町	白石町	東海町				
			水尻町	大峡町	差木野町					
		廣瀬	無鹿町	粟野名町	櫻山町	大野町	鹿狩瀬町			
佐野町	妙町		桑平町	宮長町						
伊形	叶	甲斐(美)	旭ヶ丘	北一ヶ岡	新浜町	松原町	南一ヶ岡			
			石田町	伊形町	上伊形町	下伊形町				
		成地	赤水町	櫛津町	鯛名町	土々呂町	妙見町			
南方	甲斐(李)	東	西階町	野地町	野田町	野田				
		河野	大貫町	※川中地区所属の区も含む						
		見附	天下町	小峰町	高野町	岡元町	貝の畑町	上三輪町	小川町	
平田町	舞野町		松山町	行騰町	吉野町	中三輪町	細見町			
南浦	古賀	石束	浦城町	熊野江町	須美江町	安井町	島浦町			
北方	叶	中田								
北浦	古賀	河野								
北川	古賀	谷名								

健康学習会や地区での活動に関する事など、お気軽にご相談ください



新しい延岡を楽しもう



ここには明るい太陽と、明日に向かう元気がある。

例えば、混まない道でスイスイ出勤できること

太平洋を見渡す砂浜に十五分で立てること

刺身も肉料理もびっくりするほど旨いこと

ここが超一流のアウトドアフィールドであること

そんな延岡のあたりまえの暮らしを楽しみながら

夢を託せる仕事に励む。

新しい延岡の、新しい幸せのかたち

『延joy』（エンジョイ）

「じゅと」と「くらし」を楽しむまちへようこそ。