

伊達市健康増進計画「健康づくり伊達21」策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 伊達市健康増進計画「健康づくり伊達21」（以下「計画」という。）の策定にあたり、地域の現状及び市民の意見を反映した健康づくりを目的に、伊達市健康増進計画「健康づくり伊達21」策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) その他必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、各種団体から推薦を受けた者及びまちづくり人材登録より市長が選任した者（以下「委員」という。）をもって構成する。

2 委員は、12名程度とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選によってこれを定める。

3 委員長は、委員を代表し、会務を総括する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会は、委員長が招集し、委員長が会議の議長となる。

2 委員長が必要と認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、市民部保健センターにおいて処理する。

附 則

1 この要綱は、平成25年6月1日から施行する。

2 この要綱は、計画が定められたときをもって廃止する。

伊達市健康増進計画「健康づくり伊達21」策定委員名簿

No.	委員名	所属等	備考
1	森谷 典久	胆振西部医師会副会長	委員長
2	寺島 雅廣	NPO法人伊達市体育協会事務局長	副委員長
3	安食 孝子	まちづくり人材登録	
4	猪狩 庄市	伊達市地域体育振興会連絡協議会会長	
5	河原 美千代	まちづくり人材登録	
6	北澤 道子	まちづくり人材登録	
7	穴戸 恵美子	伊達市農業協同組合女性部長	
8	竹内 孝太郎	伊達商工会議所	
9	藤原 定次郎	室蘭歯科医師会胆振西部地区運営協議会	
10	結城 知一	まちづくり人材登録	
11	吉田 哲子	伊達市食生活改善協議会副会長	
12	渡邊 ひとみ	伊達市スポーツ推進委員会副会長	

※敬称略（役職、五十音順）

健康づくり伊達21推進会議設置規程

(設置)

第1条 健康増進計画「健康づくり伊達21」（以下「計画」という。）は、国の「健康日本21」の趣旨に沿い、一次予防を重視した健康寿命の延伸等を目的とするもので、この計画の進行管理のため健康づくり伊達21推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画当該年度の方向性を確認し、目標及び活動の具体化に向けて検討すること。
- (2) 計画当該年度の実施結果について評価を行い、次年度へ向けての計画案を立てること。
- (3) その他計画の推進に関すること。

(組織)

第3条 推進会議は、自治防災課、高齢福祉課、農務課、商工観光課、生涯学習推進課、保険医療課及び保健センターの課長をもって構成し、必要に応じて関係する課を加える。

(推進会議の開催)

第4条 推進会議は、保健センター所長が招集し、これを主催する。

- 2 会議は、年度当初及び予算編成時における全体会議により基本的事項を確認するものとし、各事業の実施に当たっては関係課による個別会議を開催する。
- 3 会議には、必要に応じ関係機関・団体等からの出席を求め、意見を徴することができるものとする。

(庶務)

第5条 会議の庶務は保健センターにおいて行う。

附 則

この規程は、平成16年6月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成24年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成25年5月1日から施行する。

第2次健康づくり伊達21策定経過

策定委員会	事務局
<p>第1回策定委員会（平成25年6月28日） <議題> ＊これまでの健康づくりについて(説明・報告) ・健康日本21の概要と国及び道の評価 ・健康づくり伊達21の概要、これまでの取り組みとその評価 ＊健康日本21(第2次)について(説明) ・概要、基本的な方向性と目標 ・北海道健康増進計画及び西胆振圏域健康づくり事業行動計画における目標と主な市の役割 ＊第2次健康づくり伊達21の骨子(素案)について(説明、検討)</p> <p>第2回策定委員会（平成25年9月6日） <議題> ＊第2次健康づくり伊達21(素案)の検討</p> <p>第3回策定委員会（平成25年12月4日） <議題> ＊計画原案の検討、成案</p>	<p>関係団体との懇談（平成25年7月17日～24日） ＊実施団体（8団体） ※五十音順 胆振西部医師会 伊達市食生活改善協議会 伊達市スポーツ推進委員会 伊達市体育協会 伊達市地域体育振興会連絡協議会 伊達市農業協同組合 伊達商工会議所 室蘭歯科医師会胆振西部地区運営協議会</p> <p>健康づくり伊達21推進会議（平成25年8月23日） ＊計画素案についての庁内調整</p> <p>市民意見の公募（平成25年10月15日～11月13日）</p> <p>健康づくり推進協議会(平成25年12月18日) ＊計画策定報告</p>

用語解説

掲載頁	*	用語	説明
1	*1	生活習慣病	食生活や運動、休養、睡眠、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称。がん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などがあげられます。
4	*2	高齢化率	65歳以上の高齢者人口が、総人口に占める割合
6	*3	要介護等認定	介護保険被保険者からの申請を受け、訪問調査の結果と主治医の意見書などを参考に、介護認定審査会が被保険者の状態を審査し、要支援・要介護の判定を行います。
	*4	第1号被保険者	65歳以上の全ての方
	*5	第2号被保険者	医療保険加入の40歳以上65歳未満の方
	*6	健康寿命	日常的に介護に頼ることなく心身ともに健康で暮らすことのできる期間のことをいいます。
7	*7	メタボリックシンドローム	内臓の周囲に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」の方が、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上の項目が該当している状態のことをいいます。 1つ1つが軽症でも、重複すれば動脈硬化の危険性が急速に高まりさらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすくなります。
	*8	収縮期血圧	心臓が収縮して血液を全身に送り出したときの圧力で、最大血圧ともいいます。この値が130mmHg以上になると、高血圧、動脈硬化の疑いがあります。
	*9	拡張期血圧	心臓が拡張して血液を吸い込んだときの圧力で、最小血圧ともいいます。この値が85mmHg以上になると、高血圧、動脈硬化の疑いがあります。
8	*10	中性脂肪	体のエネルギー源として使われ、余った分は脂肪として蓄えられます。この値が150mg/dl以上になると、肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因になります。
	*11	HDLコレステロール	血管に付着した余分なコレステロールを運び去り、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールで、この値が40mg/dl未満になると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。
	*12	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身の細胞に運ぶ働きをしています。これが過剰に増えると血管の壁に蓄積し、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。
	*13	動脈硬化	動脈の血管壁が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側にも汚れがこびりついて血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態です。 加齢、糖尿病、高血圧、喫煙などさまざまな原因が重なって進みますが、特に悪化させるのがLDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）で、動脈の血管壁にお粥のような脂肪のかたまりを作ってこびりつきます。
9	*14	HbA1c	ヘモグロビンエーワンシーと読み、過去約1～2ヶ月の平均的な血糖の状態がわかり、通常時の血糖レベルの判定に使われます。この値が5.6%（NGSP値）以上になると、平均的な血糖値が高く、糖尿病の危険性があるといえます。
	*15	人工透析	腎臓の働きが低下した場合に、人工的に腎機能の代替えをするものです。週3回程度専門施設に通い、1回4時間程度かけて治療します。
	*16	腎硬化症	長年の高血圧などにより、腎臓の細小動脈に障害が起こり、その結果徐々に腎臓の機能低下をきたすものです。なかには急激な経過をたどる悪性高血圧に合併する悪性腎硬化症もあります。

掲載頁	*	用語	説明
9	*17	更生医療	障害者自立支援法に基づき、18歳以上で身体障害者手帳を所持している方を対象に、障がいを軽減し、日常生活能力、職業能力を回復改善することを目的に行われる医療です。
10	*18	特定健康診査	国のメタボリックシンドローム対策の柱として、平成20年4月より始まった40～74歳までの方を対象とした健康診断のことで、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。
	*19	特定保健指導	特定健康診査の結果から、ご本人が生活習慣の改善のための取り組みを継続的に行えるよう、保健師や管理栄養士がサポートします。
12	*20	BMI	体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) で算出した肥満度を示す指数で、体格指数ともいいます。22の場合が「標準体重」で、25以上が「肥満」、18.5未満が「やせ」と判定します。
	*21	栄養成分表示	食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分等の栄養成分をパッケージやメニュー等に表示することをいいます。
16	*22	気分障害	気分や感情の変化を基本とするもので、気分が沈んだり、高ぶったりする症状が特徴です。気分の変化に伴って生活全般の活動性も変化します。 双極性感情障害（躁うつ病）とうつ病の大きく二つのタイプに分けられます。
17	*23	適正飲酒	節度ある適度な飲酒のことをいいます。厚生労働省が推進する「健康日本21」では、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。 *純アルコール量=飲んだ量(ml)×度数(15度もしくは15%なら0.15)×0.8
18	*24	歯科健診	むし歯や歯周病の有無など、口腔内の健康について確認するものです。定期健診を受けていない人は、受けている人と比べると、虫歯や歯周病の再発率が10倍以上も高いというデータもあります。
	*25	8020	ハチマルニイマルと読み、80（ハチマル）は80歳という年齢、ニイマル（20）は残っている歯の数です。 つまり、8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうということです。
19	*26	脂質異常症	血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪が多すぎる病気のことです。放置すると、増えた脂質がどんどん血管の内側にたまり、動脈硬化になってしまいます。
22	*27	宅配講座	市職員が講師となり、市民のみなさんの勉強会をお手伝いするものです。 5人以上であれば、自治会・団体に限らずグループでの申込みも可能です。
27	*28	ラインケア	職場におけるこころの健康づくりの取り組みで、管理・監督者が職場環境の改善を行ったり、部下に対する相談を受けたり、こころの健康問題を持つ部下への支援を行うなど、職場におけるこころの健康づくりの中心的役割を担います。
31	*29	禁煙支援	喫煙者に対して禁煙に関する情報提供を行い、禁煙に対する動機を強化するとともに、健康保険を使った医療機関にでの禁煙治療や一般医薬品を使った禁煙等、個人に合った禁煙方法の紹介を行います。
32	*30	歯科保健指導	主にむし歯や歯周病の治療・予防を目的に、対象者自身が口腔内の健康に関心を持ち、ブラッシングや食生活の改善など自己管理が行えるよう歯科衛生士がサポートするものです。

前計画の取り組み（実績）

（1）食分野

基本目標：地元の新鮮な食材を生かしたおいしくヘルシーな食事を楽しく食べたい
 行動目標：①1日3食バランスよく腹八分目を目指したい
 ②おいしい食事を楽しく食べたい
 ③地元の新鮮で安全な食材を気軽に手に入れたい

事業名	事業内容	事業実績（H16年度～H24年度）
広報「すこやか」の内容充実	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する内容の充実を図るため、伊達の野菜と効用についての記事を連載 歯科についての記事を掲載 	<ul style="list-style-type: none"> だて野菜の効用、地元食材を使った試食案内、栄養成分表示、バランスガイド、ヘルシーメニューレシピ等について掲載 延べ：58回 歯科保健について掲載（噛むことの効用、歯科から見た食育、正しい歯磨き等） 延べ：11回
ホームページでの情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 計画のPRや食に関する情報の提供 	<ul style="list-style-type: none"> 「健康づくり伊達21」、食に関する催しバランスガイド、野菜に関する情報とレシピ等について情報提供を実施
食のハザードマップ作成 (だて版食事バランスガイド)	<ul style="list-style-type: none"> 個人に合った食事量やバランス、摂りすぎの弊害などについてのマップ作成 	<ul style="list-style-type: none"> H17年6月に厚労省及び農水省より「食事バランスガイド」が公表され、H18年度に「だて版食事バランスガイド」を作成し、H19年度より事業を通じて配布を始めた *だて版：3,053部 *どさんこ版、全国版：820部 H24年度より、健康教育時に食品ハンドスケールを配付
情報コーナーの提供 (地域交流プラザ)	<ul style="list-style-type: none"> 空き店舗を利用した食に関する情報提供として、チャレンジショップに「食」の情報コーナーを設ける 	<ul style="list-style-type: none"> チャレンジショップ、農協マーケット、観光物産館、テント市、フリーマーケット、図書館、食のフェスティバル、スマイルフェスタ、農業・漁業まつり、物産まつり、健康まつり等食に係わるイベントにおいて伊達産の食材を使ったメニューの紹介や試食提供、バランスガイドや野菜の必要量等について情報提供を実施 延べ：89回 チラシ、メニュー配布数 9,433枚
新鮮で安全な食材についての情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 物産まつりや農業・漁業まつり等、イベント時における食材を通じた情報の提供 	<ul style="list-style-type: none"> (試食提供) 延べ：34回 約3,330食
野菜メニューの提供	<ul style="list-style-type: none"> チャレンジショップ等において、食に関する団体等を中心に野菜を多く使ったメニューの提供や食べ方を紹介 	

事業名	事業内容	事業実績（H16年度～H24年度）
ヘルシーメニューの開発	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する団体等を中心に、バランスの良いヘルシーなメニューを考案する。 	<ul style="list-style-type: none"> 伊達市食生活改善協議会、伊達市農協女性部、母ちゃん朝市、ベジママグループにおいて考案 メニュー数 延べ：87メニュー 「いぶりおいしく食べて健康の宿推進事業」ヘルシーコンペ（H17,18年度）にて市内飲食店が入選 延べ：9店 室蘭保健所主催「大健康フェア2006」にて市内飲食店1店が、ヘルシー弁当を販売
食についての講演会	<ul style="list-style-type: none"> 「食」に関する講演会を開催 	<ul style="list-style-type: none"> 食育、食環境、食と薬、噛むことと食、野菜の楽しみ方等、さまざまなテーマで講演会を開催 延べ：10回 参加者 793人
ヘルシーメニューコンクールの開催	<ul style="list-style-type: none"> 地元食材を中心としたバランスのよいヘルシーメニューを募集し、コンクールを開催 	<ul style="list-style-type: none"> コンクールとしては、H20年度に1度開催入賞レシピを広報に掲載 (参加者) 16名(21作品) 伊達市食生活改善協議会主催の「食べて元気！健康まつり」において、ヘルシーメニューを展示しレシピを配布 延べ：34作品
誰もが先生講座	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する団体や個人が得意分野をいかした講座を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活改善推進員及びベジママ有志により食に関するイベントにおいて、地元乳製品や野菜を利用した献立の実演や試食提供を実施 延べ：14回 参加者 1,423人
健康教育	<ul style="list-style-type: none"> 宅配講座「野菜のチカラ再発見」の実施 野菜の効用、必要量についての普及メタボリックシンドロームの予防と食生活についての健康教育及び野菜使った調理実習の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 必要エネルギーと組み合わせ（食事バランス）、食事バランスガイドの見方と使い方メタボリックシンドローム予防の食生活、糖尿病や循環器病予防についての講話とバランスの良い献立での調理実習を実施 延べ：270回 6,079人 (うち調理実習) 延べ：234回 5,083人
健康診査 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> 健診事後の結果説明会等での個別相談 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の摂り方、適正体重、バランス食、メタボリックシンドローム予防、病態別食事療法について個別相談を実施 延べ：4,178人

事業名	事業内容	事業実績（H16年度～H24年度）
カロリー表示ヘルシーレストラン事業	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり協力店のステッカー発行 広報紙に食の取り組みについての特集と協力店の紹介、募集 ※室蘭保健所と協力しすすめる 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養成分表示の店の登録促進（登録店） 延べ：57店 広報紙への掲載 延べ： 7回 「栄養成分表示の店マップ」の配布
栄養成分表示についての学習会	<ul style="list-style-type: none"> 室蘭保健所と協力しながら飲食店組合員の例会等の中でよりよい表示についての意見交換 	<ul style="list-style-type: none"> 飲食店組合長、ドレミタウン理事長、商工会議所、飲食店等に栄養成分表示に説明や意見交換会及び学習会を実施 延べ：19回

（2）運動分野

基本目標：自分にあった運動が継続できる
 行動目標：①自分にあった運動ができる
 ②運動を楽しみながら継続できる

事業名	事業内容	事業実績（H16年度～H24年度）
広報「すこやか」の内容充実	<ul style="list-style-type: none"> 運動に関する内容の充実として、運動の効果、主なスポーツの紹介 	<ul style="list-style-type: none"> 主な運動の効果や運動に関する情報を掲載 延べ：15回
ホームページでの情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 計画のPRや運動に関する情報の提供 	<ul style="list-style-type: none"> 計画のダイジェスト版や運動の効果について掲載
ウォーキングマップの作成	<ul style="list-style-type: none"> 各地区の体育指導委員と公募の作成委員3名を中心にマップを作成 	<ul style="list-style-type: none"> H17年度にウォーキングマップを作成し、市内主要施設に備え置いた 延べ：1,800部 内容を改正（ノルディックウォーキングに関して追加）予定であったが、著作権の問題があり配布できなかった
サークルネット・スポーツガイド	<ul style="list-style-type: none"> サークルや運動施設等の情報をまとめたガイドの作成 	<ul style="list-style-type: none"> H17年度に作成、H20年度に内容改正し市内主要施設に備え置いた 各サークル担当者が頻繁に変更となるためH22年度以降は主要施設への備え置きは実施せず、HPへの掲載となった
体育指導委員の活用	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキングマップの作成にあたり各地区の距離の測定等参加、宅配講座や体力測定に従事 	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキングマップ作成時、各地区の距離測定や体力測定に従事 延べ： 17回 参加者：553人 従事者数：延べ21人
体力測定	<ul style="list-style-type: none"> 宅配講座や事業との共催で体力測定を実施 	

事業名	事業内容	事業実績（H16年度～H24年度）
ウォーキング教室の開催	<ul style="list-style-type: none"> 作成したウォーキングマップを使用して各地区の教室を実施 	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキングマップの使用にはこだわらず体育振興会やノルディックウォーキング協会の主催でウォーキング(ノルディックウォーキング)イベントを実施 <p style="text-align: right;">延べ： 24回 参加者：約730人</p> <p><small>※実施回数及び参加者数が不明の年度あり、把握できている分のみの数字</small></p>
ウォーキング講演会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキングに関する講話と実技の講演を開催 生活習慣病予防のための運動の必要性に関する講話と実技 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防の講話及び実技の講演会を開催 <p>実技：ウォーキング、ノルディックウォーキング、水中運動</p> <p style="text-align: right;">延べ： 8回 参加者：447人</p>
健康づくりチャレンジデーへの参加	<ul style="list-style-type: none"> 総合型地域スポーツクラブ全体での実施をはたらかける (運動を気軽に継続できる動機づけとなるよう、住民参加型イベントを開催) 	<ul style="list-style-type: none"> 市民対象の体力測定会を実施 <p style="text-align: right;">1回 参加者：16名</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツ少年団とその保護者を対象とした体力測定会の実施を検討したが、保護者の参加までには至らず子どもの体力測定のみ実施 <p style="text-align: right;">延べ：3回 参加者：436名</p> <p><small>※実施回数及び参加者数が不明の年度あり、把握できている分のみの数字</small></p>
ノーカーデーの実施	<ul style="list-style-type: none"> 通勤方法をマイカーから徒歩や自転車に変えることで、健康づくりや運動を日常生活に取り入れるきっかけとする 	<ul style="list-style-type: none"> H20年度より市役所職員を対象として実施 H21年度より市内企業に対して、生活習慣病予防や運動の必要性について、健康教育及び健康相談を実施 <p>企業数：実5企業（うち、継続企業2企業）</p> <p style="text-align: right;">延べ：18回 参加者：181名</p>