たじみ健康ハッピープラン

多治見市保健センター
佐橋　政信

岐阜県多治見市

(H17年6月1日現在)

人口　106,171人

老年人口割合　16.6%

地域産業：陶磁器

(美濃焼)

名古屋市のベッドタウン(電車で30分の範囲)

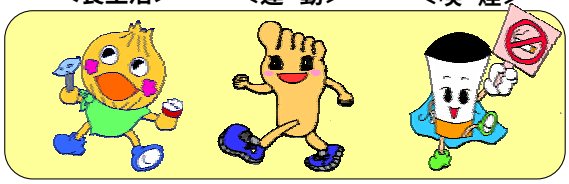
多治見市健康づくり計画

たじみ健康ハッピープラン

「たじみ健康ハッピープラン」は市民が健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまちをめざしてつくられた健康づくり計画です(H14～23年度)

イメージキャラクター

＜食生活＞　＜運　動＞　＜喫　煙＞



パックン　テクテクくん　スワンちゃん

1．健康調査

●調査対象者及び調査方法：

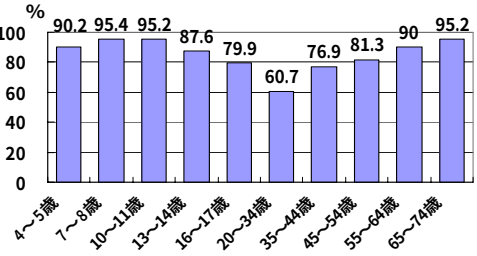
1．0～19歳群：(平成13年度実施)
　① 0～3歳：無作為抽出654人、郵送調査　(75.2%)
　② 4～19歳：無作為抽出3,000人、訪問留置 (94.4%)

2．20～74歳群：(平成12年度実施)
　無作為抽出3,000人、訪問留置法 (86.3%)

●食生活習慣

＜目標＞
学童期　100%
思春期　90%
青年期　80%

朝食を毎日食べる人の割合

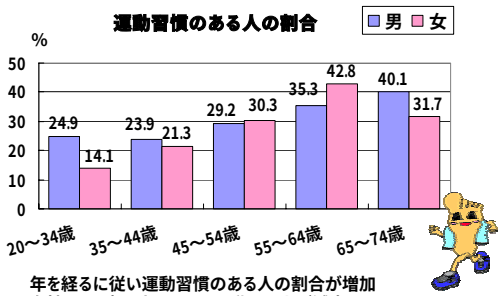


20～34歳で約4割の人が毎日朝食をとっていない

●運動習慣

(週1回以上3ヶ月以上の継続した運動)

<目標>
青年期
週3回の運動習慣
6%→20%

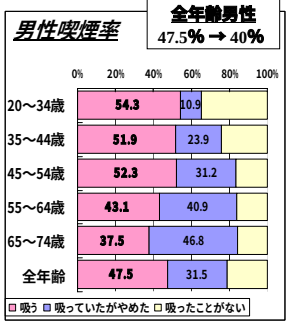


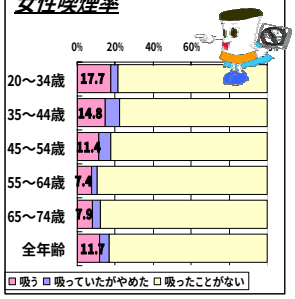
年を経るに従い運動習慣のある人の割合が増加
女性は65歳以上になると運動する人が減少する

●喫煙習慣 ～成人の喫煙率～

<目標>
全年齢男性
47.5% → 40%

<目標>
全年齢女性
11.7% → 10%





2. 計画の特徴

プランの特徴

＜特徴＞

① 「食生活」「運動」「喫煙」の3つの優先課題と「こころの健康」に絞った
② 7つのライフステージに分け、市民に取り組み易い健康チャレンジ目標を設定した
③ 関係部署及び関係機関、関係団体の行動計画を明確にした
④ 5年後,10年後の目標値の設定した (61項目)
⑤ 評価委員会の設置を踏まえた評価方法の導入

（1）優先課題の選定

保健統計　健康調査　市民の声

①市民の多くに課題がある
②市民が目標を理解しやすい
③気軽に取り組める内容である
④科学的根拠がある
⑤取り組みの結果が数値で評価できる

優先課題　食生活　運動　喫煙

こころの健康

（2）実行可能でわかりやすい行動指針

＜健康チャレンジ目標＞

時期	乳幼児期 0～5歳	学童期 6～12歳	思春期 13～19歳	青年期 20～34歳	壮年期 35～54歳	初老期 55～64歳	高齢期 65歳～
食生活	うす味を覚える ～塩分・糖分の量を減らす～	朝食をとる ～野菜を一皿つける～	朝食をとる ～もう15分早く起きる～	朝食をとる	野菜を多くとる ～1日350g以上を目指す～	野菜を多くとる ～1日350g以上を目指す～	おかずも食べる
運動	親子でからだを使って遊ぶ	家族や友達とからだを使って遊ぶ	運動する習慣をつける	積極的に運動する ～週3日、1日30分以上を目指す～	今より15分以上歩く ～1日1万歩を目指す～	今より15分以上歩く ～1日1万歩を目指す～	今より15分以上歩く
喫煙	たばこの害から身を守る ～家庭内での分煙を徹底する～	たばこの害を知る	たばこの誘惑に負けない	禁煙にチャレンジする	禁煙にチャレンジする	たばこの害について若い世代に伝える	たばこの害について若い世代に伝える

＜こころいきいき生活宣言＞ こころいきいき生活をするために私は、＿＿＿＿＿します

3. 事業展開

1）啓発・普及

キャラクターを使った啓発

健康づくりｲﾍﾞﾝﾄで啓発

たじみ健康ハッピープラン周知

ＰＲ活動
○広報・新聞・FMﾋﾟﾋﾟ、ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞなど

関係機関・団体への啓発

＜重点事業＞

○お気軽健康講座　○健康チャレンジ事業　○思春期骨密度測定

健康都市宣言

～多治見健康ﾏﾗｿﾝ＆ｳｫｰｷﾝｸﾞ大会にて～

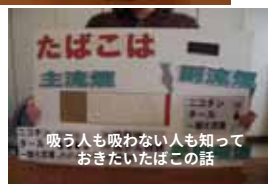
約1,000人による人文字

公用車にｷｬﾗｸﾀｰｽﾃｯｶｰ

公用車２５０台に貼付しました！
市のあちこちで見かけます♪

●お気軽健康講座 (町内を単位とした健康講座)

～簡単で効果の高い
健康づくりの方法をご紹介～



●健康チャレンジ事業

～通信制の健康づくり支援事業～

- ●簡単で手軽にできるものがいい
- ●何かきっかけが欲しい
- ●忙しくて時間がない

お手紙やメールで健康づくりを支援

食生活コース	運動コース	禁煙コース
毎日350g以上の野菜摂取にチャレンジ	週2～3日、1日30分以上の運動にチャレンジ	禁煙にチャレンジ

３ヶ月間健康づくりにチャレンジ

思春期骨密度測定・健康カフェ

骨密度測定なんて初めて！
よぼよぼのおばあさんにならないようにしなくては・・・

そのためには・・・・
「牛乳のもうかな」
「家の周り歩いてみようかな」

健康カフェでは、食生活・運動・健康に関するアドバイスを実施

2）食生活対策の推進

①食生活を学ぶ機会の提供

②食生活に関する知識・情報提供

③朝食一声運動

④市民参加

朝食・野菜摂取の推進

食生活部会の開催

⑤人材育成
○栄養教室　○リーダー研修会

3）運動対策の推進

①運動の必要性についての啓発・普及

②運動する機会の提供

③運動できる場の提供

⑤ﾗｲﾌｽﾃｰｼﾞ別運動対策

運動する人の増加
週3日以上、1日30分以上運動する人を増やす

⑦情報提供

⑥運動指導者等人材の育成対策

④運動ニーズに合わせた運動指導の展開

ウオーキングを中心に推進

ウォーキングの開催
健康づくり推進員によるウォーキング

“たじみを歩こう“ ｳｫｰｷﾝｸﾞﾏｯﾌﾟを作成し、ウォーキングコースを紹介

10回以上参加すると完歩証、テクテクくんバッチがもらえます

１７年度は歩きたくなるみち
「たじみウォーキング１００選」を募集中

4）喫煙対策の推進

①啓発・普及

③禁煙・分煙化の推進

②禁煙サポート
(禁煙希望者への支援)

喫煙率の低下

喫煙対策検討会議の開催

④喫煙防止対策

市公共施設禁煙化の取り組み

平成15年5月31日から全ての公共施設館内禁煙

屋外喫煙場所

紙芝居による喫煙防止教育

保育園・幼稚園

たばこの煙を吸うと
みんなどうなるかな？？？

肺が黒く
なっちゃう

ゴホンゴホンと
咳が出るよ～

がんに
なっちゃうよ

低年齢からの喫煙防止
教育の実施

喫煙防止教育

喫煙防止教育授業（小学校4,5年生）

みんなで
たばこの害について
考えてみよう！

学校・家庭・地域
が連携し推進して
いきます

たばこの煙は口から
肺、心臓、血管をと
おって全身に広がっ
ていきます！

5）こころの健康

①情報提供･知識の普及
○講演会の開催
○お気軽健康講座
○健康ハッピーフェスタ
○3たいフェスタ
○広報･FMﾋﾟﾋﾟ･各種教室などで啓発

②相談窓口の拡充
○こころの相談　○サロン「ほっと」

こころいきいき生活宣言
の普及
毎日の生活が楽しいと思う人　70.0%
目標値　80.0%

③趣味やふれあいの場の提供
○趣味の教室･講座の開催
○各スポーツ教室･大会、軽スポーツ、
レクリエーション、ウォーキングの実施
○ボランティアの育成･登録
○図書の貸し出し
○自然環境保全　環境マップ公開

○体験型教室
チルドレンミュージアム、市民農園、
そば･うどんづくり体験、
めだかサミット
○公園の整備

4．まとめ

優先課題を選定し推進したことで、

① 市民の声：
「大変わかりやすい」「無理なく実行できる」

② 課題を絞ったことで、限られた予算とマンパワーの中で事業展開がしやすくなった

③ 項目を絞ったことで定期的にモニタリングし易く、数値の推移が把握し易くなった

5. 今後の課題

たじみ健康ハッピープラン

市独自の評価手法、評価体制の構築

●目標達成状況の把握　●事業の推進及び見直し　●評価委員会

H12～H13	健康調査	事業進捗状況の把握	評価手法の検討
H16	小調査（優先課題）	事業の見直し	
H18	健康調査	目標値･推進方策の見直し	中間評価
H21	小調査（優先課題）	事業の見直し	
H23	健康調査	推進方策･目標達成度の評価	最終評価

健康づくり施策の見直し

ご静聴ありがとうございました！！

今後とも皆さんの活躍を
期待しております。