

保健センター 新規		事業名	事業内容
北	新	未来ある君たちへ ～若者の健康生活実現プロジェクト～ 1 HIV・性感染症予防について 2 若者の食育及び食品衛生意識について	1. 北青少年活動センターと共同主催でHIV検査・予防啓発事業を実施する。 2. 管内の大学生を対象に、食生活や食品衛生に関する実態調査を行い、今後の対策について検討する。
上京		「若い頃から健康づくりの習慣を身につけよう」 ～青年期健康診査をきっかけにPart II～	地域イベントを通して、健康づくりを考える機会をつくる。親と子の生活習慣病予防のための情報として、こどものお弁当づくりにも使えるメニュー集を作成する。
左京		子どもと共に育む親支援について (5歳児の健康教室)	3歳～就学前の親を対象に、子育て支援や小学校入学に向けての心構えなどの講演又は個別相談を実施する。
中京		親子ではじめる健康家族	6ヶ月～1歳までの子をもつ母を対象に、青年期健康診査の受診後に、生活習慣に関する集団健康教室を2回シリーズで実施する。
東山		1. 歯ッピー噛ミング ひがしやま	1. 歯科医師会東山支部と連携し、フッ化物の推進を図る。地域での健康教室、成人(保護者)を対象とした簡易スクリーニング検査及び歯科保健指導を実施する。 2. 保護者の育児の孤立化および育児不安の軽減のため、交流会イベントを児童館等の地域で行う。
	新	東山区で地域のつながりをつくろう ～東山区にある子育て施設見学～	
山科	新	1. 青年期健康診査の受診者拡大事業	1. 8ヶ月健診来所者の母親を対象に、保育コーナーを設置した青年期健診をPR・実施する。 2. 子育ての不安が高い母親等を対象に、孤立感と不安の軽減のため、ベビーマッサージ教室を開催する。
		2. ベビーマッサージ教室	
下京		レッツエクササイズ みんなで いきいき メタボボックス	梅小路公園で運動教室をシリーズで実施するとともに、ポスター・チラシを配布し取組を区民に周知、参加を勧奨する。
南		地域健康づくりグループ育成事業	区内の公園で運動を実施。実施公園数の拡大・保育所や地域イベントとの連携を通じ取組を広げる。また、実施主催者となる「健康づくりサポーター」のスキルアップ教室や新規サポーターの養成講座を充実させる。
右京		「サンサ健康広場」の取り組み	区総合庁舎・御室仁和寺・笑顔ランド太秦の計3箇所で運動を定期的実施。実施場所の拡大と運動の運営をする健康づくりサポーターの育成・支援をする。
西京		竹から始める健康づくり「西山竹取物語」	地元の特産品の竹を使用したエクササイズや栄養・こころの健康に関する教室をシリーズで実施する。
伏見		1. 伏見区民へ広げる健康づくり	1. 「メタボ」「タバコ」「がん」の3分野について、教室を実施する。 2. 区内公立中学校で思春期健康教室を行う。外国籍住民を対象に感染症予防啓発の情報を提供する。 3. 体重・体脂肪や筋肉率等の測定・血圧測定が出来る測定会を実施し、数値の見方を説明し、自身の体の状態を認識する機会を設ける。 4. 中・高校生を対象に、育児や性感染症の情報提供を行う。教職員・保育士を対象に、感染症の予防啓発のポイントを情報提供する。
		2. 小児期、思春期健康教室 及び外国籍住民対象の健康教室	
		3. 「自分の体」知ってはじめる健康づくり (ミニ健康展)	
		4. 子どもたちの安心・安全プロジェクト	

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

北保健センター

事業名	「未来ある君たちへ～若者の健康生活実現プロジェクト～」 1 HIV・性感染症予防について
実施日	(1) 平成23年6月(HIV検査普及週間) (2) 平成23年6月12日(意見交換会) (3) 平成23年11月29日, 12月13日(京都市世界エイズデー関連事業)
従事者(職種・人数)	成人保健・医療係職員(保健師・放射線技師等)
参加者数	(3) 43名
実施内容	<p>(1) HIV検査普及週間に合わせて、検査普及のためのリーフレットを作成 北区管内各大学・北青少年活動センターなど関係機関に配布。</p> <p>(2) 昨年度イベント参加者とのHIV・性感染症普及啓発に関する意見交換会の実施 ア 日時 平成23年6月12日 18:00～19:30 イ 対象者 昨年度イベント参加者等 5名 北青少年活動センター ウ 内容 意見交換</p> <p>(3) 北青少年活動センターとの共催による若者を対象としたHIV・性感染症検査及び予防啓発事業「KITA RED RIBBON DAY 2011」の実施 ア 日時 平成23年11月29日 18:30～20:00(イベント) 平成23年12月13日 17:00～19:00(検査結果返却) イ 対象者 北区及び周辺区の大学生等 43名 ウ 内容 セミナー・ワークショップ・HIV・性感染症検査(希望者) ※ワークショップでは学生ボランティアによる企画・運営</p>
事業の効果・考察	<p>北区管内は大学が多く、学生が集うまちである。これらの若年層に対し、HIV・性感染症やその予防について学んでもらい、自発的に感染予防行動をとることの大切さを伝える機会とするため、学生などの若年層が利用する北青少年活動センターと共催でHIV・性感染症検査及び予防啓発事業を実施した。</p> <p>実施後のアンケート結果では高い啓発効果が得られており、性感染症について身近な問題ととらえ、京都市のHIV・性感染症検査についても参加者が起点となり普及していくことに効果的であった。</p>
今後の課題等	<p>ビラやホームページを見て個人で自主的に参加する者がほとんどなかった。今回は主に北区管内の京都産業大学保健管理センター, 同大学学生健康保険部会, 佛教大学学生保健管理室の理解・協力を得て参加者を募ることができた。</p> <p>今後は、保健センター内のみの実施ではなく、地域の特性を生かし、各大学等と連携し、出張型の取組等も検討していきたい。</p>

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

北保健センター

事業名	「未来ある君たちへ～若者の健康生活実現プロジェクト～」 2 若者の食育及び食品衛生意識について
実施日	(1) 平成 23 年 9 月 7 日 (水) (2) 平成 23 年 11 月 17 日 (木), 11 月 18 日 (金) (3) 平成 23 年 12 月 17 日 (土)
従事者(職種・人数)	健康づくり推進課 (栄養士 1 名・保健師 3 名) 衛生課 (薬剤師 1 名)
参加者数	(1) 48 名 (2) 972 名 (うちアンケート回答者 594 名) (3) 17 名
実施内容	<p>(1) 食育及び食品衛生を目的とした健康教育を実施</p> <p>ア 日 時 平成 23 年 9 月 7 日 午後 1:30～15:00</p> <p>イ 対象者 京都産業大学健康保険部学生 48 名</p> <p>ウ 内 容 「講話：手洗いについて」衛生課 手洗いチェッカーによる実習 「講話・調理実習」管理栄養士・保健師 ～若者に不足する栄養素を用いたホットケーキ～</p> <p>(2) 大学生の食生活や食品衛生に関する実態調査(アンケート調査)を行い、今後の対策について検討</p> <p>○ アンケート調査の方法について 京都産業大学健康保険部が大学内で実施する互助会制度を普及するイベント(ホットケーキ大作戦)において、健康保険部員の協力により、アンケート調査を実施。</p> <p>○ 京都産業大学健康保険部と協働し、大学生向けの食育・食品衛生リーフレットを作成し、アンケート調査時に配布、普及啓発を行う。 ※事前打合せ会議(5/18, 6/27, 7/29 計 3 回実施) ※平成 24 年 1 月末現在アンケート報告書作成中</p> <p>(3) 大学の食育イベントで健康教育を実施 近畿農政局・大谷大学・株式会社典座共催の食育イベントの健康教育を担当した。</p> <p>ア 日 時 平成 23 年 12 月 17 日 午前 10:30～11:00</p> <p>イ 対象者 大谷大学学生 17 名</p> <p>ウ 内 容 「講話：京野菜を通してバランスの良い食生活を考えよう」 管理栄養士</p>
事業の効果・考察	<p>○ 管内の大学生の食に関する実態を把握し、一人一人が健全な食生活を認識し、食生活の改善・充実を支援することを目的に、次世代の育成を担う若年層の食育を大学と連携しながら実施した。 調査結果から学生の生活状況、食生活の実態や衛生管理についての意識を把握することができ、今後の若年層へのアプローチ法を検討する基礎資料を得ることができた。</p> <p>○ 大学生への健康教育を通して、正しい知識の普及や、学生と協働でパンフレットを作成することで、学生自らが食育に積極的に取り組むことができた。</p>
今後の課題等	○ 若年層の食生活や食品衛生の意識や生活習慣の実態から課題を明確にし、生活習慣改善行動を応援するための取組を大学等と連携しながら若年層の健康づくりを推進する。

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

上京保健センター

事業名	「若い頃から健康づくりの習慣を身につけよう」 —青年期健康診査をきっかけに Part II—
実施日	平成 23 年度
従事者(職種・人数)	医師・保健師・管理栄養士・診療放射線技師・運動指導士・事務職員 健康づくりサポーター「ジョイ健活上京」23名・食育指導員 5 名
参加者数	○青年期健康診査受診者：163名(平成 23 年 12 月末現在) ○11 月 23 日「上京の子どもまつり 2011」会場での 乳がん自己検診体験：60名 禁煙啓発：51名 食育メニュー献立集配布：約 350 部 ○親子の食育事業と青年期健診の同時実施：8組中 2 名
実施内容	○地域イベントでの健康情報発信 1)「上京の子どもまつり 2011」で ・「楽しく学ぼう！親子で健康づくりプログラム」をステージ発表し 上京区マスコット「かみぎゅうくん」と生活リズムについての Q &A や親子で楽しく遊ぶエクササイズを実施。 ・健康づくりブースを設け、パネルや脂肪模型展示とともに、乳がん 自己検診体験コーナーや禁煙啓発のためのスモーカーライザーによ る呼気 CO 測定コーナー、口腔筋を鍛える子どものおもちゃ作り を、健康づくりサポーターと協働実施。 ・親と子の生活習慣病予防のための情報として、こどものお弁当づく りにも使えるメニュー集『時短・カンタン・栄養満タン！～おうち ごはんは世界一～』を食育指導員と協同で作成、配布し、生活習慣 病予防を食事面から啓発した。 2)「上京区民ふれあいまつり」会場でも青年期健診の案内配布するこ とを通して、健康づくりの意識づけの機会とした。 ○親子で参加する食育事業「キッズクッキング」と青年期健診を同時開催 受診の利便性を図り、健康づくりの意識啓発の機会とした。 ○受診者拡大のため広報活動を強化 ・保健センターニュースにおいて、年度当初に特定健診と表裏で回 覧、各戸配布の集団健診版裏面も活用するなど、繰り返し掲載の機 会を持ち、周知した。 ・乳幼児健診、乳児交流会、パパママ教室、離乳食講習会、食育関 係の健康教室等において家事や育児等の理由により受診機会を逃 している青年期の区民に、健診案内を配布し健康への関心を向け てもらった。 ・衛生課事業（食品衛生講習会、窓口相談、理容・美容事業所等監 視指導）で、健診案内を配架、配布。 ○青年期健診受診時の、待合い時間に視覚情報を得やすい工夫や、健康関 連書物の配架・整理、CD・DVD を通じたメタボ予防体操や乳がん 自己検診法、食事バランスガイドの活用などの健康づくり情報発信。

<p>事業の効果・考察</p>	<p>青年期健診の受診者は、平成 22 年度からの受診啓発の取り組みにより増加している。</p> <table border="0" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">平成 21 年度</td> <td style="text-align: center;">平成 22 年度</td> <td style="text-align: center;">平成 23 年 12 月末現在</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">70 名</td> <td style="text-align: center;">135 名</td> <td style="text-align: center;">163 名</td> </tr> </table> <p>特に、保健センターニュースでの広報は有効であった。各戸配布の集団健診ビラ裏面を活用し、特定健診（40歳以上の健診）対象のみならず、特定健診受診可能年齢までの健康チェックができる青年期健診を周知することにより、切れ目ない自主的健康管理の機会があることへの意識づけに結びついたと考える。</p> <p>また若い年齢層の口コミによる受診も多く、受診者の満足感が更なる増加につながったと考えられる。しかし、年齢、男女を問わず要指導の判定結果となる者が多く、その中でも脂質異常の判定割合が多くなっている。新規受診者と継続受診者で比較すると、継続受診者は16%にとどまっており、今後自分の健康に関心を持ち継続的に受診する者の割合を増加させる工夫が必要である。</p>	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年 12 月末現在	70 名	135 名	163 名
平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年 12 月末現在					
70 名	135 名	163 名					
<p>今後の課題等</p>	<p>○青年期からの健康づくりのための健診の広報活動の継続実施</p> <p>○青年期健診の受診数増加に伴い、待ち時間が長くない工夫とともに、健康づくりに役立つDVD等を流すなど、待たされていると感じることが軽減されるよう、健診の質の向上を目指す。</p>						

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

左京保健センター

事業名	子どもとともに育む親支援について（5歳児の健康教室）
実施日	講演会 平成23年11月10日（木） 健康相談 1回目 平成23年8月22日（月） 2回目 平成23年12月22日（木）
従事者（職種・人数）	講演会 7名（医師1名，保健師5名，薬剤師1名） 健康相談 1回目 22名（医師4名，看護師2名，歯科衛生士4名， 栄養士2名，保健師6名，薬剤師2名 サポーター2名） 2回目 22名（医師4名，看護師2名，歯科衛生士4名， 栄養士3名，保健師6名，薬剤師2名 サポーター2名，視能訓練士1名）
参加者数	講演会 17名 健康相談 1回目 50名（保護者22名，本児21名，兄弟7名） 2回目 38名（保護者18名，本児16名，兄弟4名）
実施内容	講演会 「4～5歳児の子育て ～この時期に大切なこと～」 健康相談 子育て相談とアドバイス 予診，身体計測 視力検査（2回目（12月22日）のみ） 小児科医の診察，相談 耳鼻科医，眼科医の相談 歯科医師の診察，相談 ワクワク健康づくりコーナー （育児） トトロ体操と相談 （手洗い） 手洗いチェッカー体験と相談，食中毒注意 （栄養） 手作りおやつの試食と相談 （歯科） ガムでのかむ力のチェック，歯みがき，フロス体験， フッ素歯みがきと相談，お口の体操
事業の効果・考察	講演会では，昨年の反省にたつて質疑応答の時間を取ることができ，参加者からの相談がたくさんあった。アンケートによると「大変参考になった」「参考になった」が多く，自由意見でも「わかりやす例を挙げて説明していただき参考になった」「個人的な質問にも答えていただきよかった」との声をいただき，今後の講演会に対するニーズがあることがわかった。 子育て相談とアドバイスでは，昨年の反省点にたつて，健康相談の1回目を夏休み中に，2回目を冬休みに実施した結果，昨年を上回る参加者があった。 スタッフは昨年実施していることもあり受付からワクワクコーナー最後までスムーズに流れた。 受付でシール台紙を渡し，首にかけてもらう。各コーナーを回るごとにシールを貼っていく。今年は兄弟の分も用意した。子どもたちは飽きることなく各コーナーを回ってくれた。参加者はみな楽しく満足していただけた。 また2回目の時には，初めて視力検査を実施し，弱視の子どもが見つかった

	<p>た。</p> <p>アンケートでも「楽しかった、ぜひ続けてほしい。」「楽しくとても参考になりました」「いろいろ相談に乗ってもらってよかった」との声をいただきました。</p>
<p>今後の課題等</p>	<p>講演会については、引き続き実施時期、広報等を工夫して参加者を増やしていきたい。</p> <p>子育て相談とアドバイスでは、内容盛りだくさんで時間いっぱいなところもあるので医師の診察・相談とワクワク健康づくりコーナーを分けて実施することも検討してみたい。</p> <p>以上のことにより、来年度に向けて実施時期、実施方法の検討を行うこととする。</p>

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

中京保健センター

事業名	親子ではじめる健康家族
実施日	春：H23.5/16(月)・6/6(月)・6/14(火) 秋：H23.9/5(月)・10/7(金)・10/14(金)
従事者 (職種・人数)	春：課長, 歯科医師(実1延1), 医師(実2延3), 保健師(実4延9), 看護師(実2延2), 歯科衛生士(実2延2), 栄養士(実1延2), 保育所保育士(実1延1), 保育協会保育士(実10延20), 健康運動指導士(実1延1), 健康づくりサポーター(実2延2) 秋：課長, 歯科医師(実1延1), 医師(実2延3), 保健師(実4延9), 看護師(実2延2), 歯科衛生士(実2延2), 栄養士(実2延3), 保育所保育士(実1延1), 保育協会保育士(実10延20), 健康運動指導士(実1延1), 健康づくりサポーター(実6延12)
参加者数	春：H22.5月～10月生の児をもつ18～39歳女性が対象。 18組申込(定員20組)。5/16(16組), 6/6(14組), 6/14(15組)。 秋：H22.11月～H23.4月生の児をもつ18～39歳女性が対象。 25組申込(定員20組)。9/5(25組), 10/7(21組), 10/14(19組)。
実施内容	5/16・9/5：“子育てママの健康管理とリフレッシュ”編。 青年期健康診査受検(希望者のみ骨粗鬆症予防健診・胸部検診・歯科相談の同時受検あり)。 6/6・10/7：“子育てママの健康管理とリフレッシュ”編。 別室にて1時間半程度, 児を預かる。その間, 母に対して受検結果説明・ママのメンタルについてグループトーク・ストレッチ実施を行う。その後, 児と対面し, ふれあい遊び・交流会を行う。 6/14・10/4：“親子の健康づくり”編。 別室にて1時間半程度, 児を預かる。その間, 母に対して栄養士より講話・おやつ試食・健康運動指導士よりエクササイズ実施を行う。その後, 児と対面し, 親子でのエクササイズ実施。
事業の効果・ 考察	参加者へのアンケート結果より, 満足度の高い内容であったことが示された。特に, エクササイズやストレッチといった身体を動かす気持ちよさを感じてもらえたり, 保育環境が整っていることに安心感を覚えてもらった。 子育て中は, 児中心の生活になってしまい, 母親の健康は二の次になりがちであるが, 青年期健診を利用することで, 子育て中の母親にも自身の健康に目を向けてもらいやすくなり, 親子の健康づくりプログラムを含むことや保育環境も整っていることで, 親子で参加してもらえやすい事業になったと考えられる。
今後の課題等	・保育士がいないと続けていきにくい事業。予算の継続が必要。 ・他区住民から申し込みの問い合わせも受けるため, 子育て中の母親からの需要は高いと思われるが中京区のみで行うことの限界もある。



## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

東山保健センター

事業名	歯ッピー噛ミングひがしやま
実施日	<p>1) 保健センター実施  (1) 平成 23 年 4 月～12 月の 3 歳児健診：9 回  (2) 子育て交流会「ほっとタイム」：7 月 26 日</p> <p>2) 地域での実施  (1) 三条保育所「親子の健康づくり講座」：6 月 1 日  (2) 新道児童館「中高生と赤ちゃんの交流」：8 月 23 日  (3) 真覚寺保育園「集団フッ化物洗口」：10 月 19 日  (4) 地域連携研修会：2 回  (5) 昭和保育園職員研修会：11 月 15 日  (6) 昭和保育園保護者学習会&lt;実践編&gt;：12 月 14 日</p>
従事者(職種・人数)	歯科衛生士・保健師・管理栄養士・歯科医師・医師・看護師・保育士 講師(NPO法人 関西ウェルビーイングクラブ 赤井 綾美 氏)
参加者数	別紙参照(平成 23 年 12 月末現在)
実施内容	別紙参照(平成 23 年 12 月末現在)
事業の効果・考察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本事業は、①就学前までの子どもの口腔保健の向上(3歳以降の乳歯むし歯の減少)②成人期(30～40歳代)の生活習慣病の予防を目的に、平成22年～24年度の3か年計画で実施している。</li> <li>・1年目の3月に地域子育て支援ステーション(保育園・児童館)や歯科医師会等、地域の関係機関との連携に向けたワークショップ形式の研修会を開催後、地域からの研修会等の依頼が増加し「顔の見える連携」「継続することの必要性」が関係機関から要請されている。関係機関職員の口腔保健や親子の健康づくりへの意識の向上は、3歳児以降の対策を行うために良好な関係がつけられている。</li> <li>・1か所の保育園でフッ化物洗口が開始された。職員研修会や保護者説明会を保育園歯科医師と共に行いフッ化物洗口に取り組むことにより、幼児期のむし歯予防とともに口腔機能を育成する健康づくりへの意識が高まった。</li> </ul>
今後の課題等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人期(30～40歳代)の生活習慣病の予防を目的に、3歳児健診で健康づくりファイルを配布し親の健康づくりについて説明しているが、青年期健診等の受診にはつながっていない。昨年の対象者にアンケート調査を実施(平成24年1月)し、子育て世代の健康づくりについて検討する必要がある。</li> <li>・地域からの要請が増加している(今年度中にも、保育園・児童館・センター内で各1回、地域子育て支援ステーション会議1回が企画されている)が、現在の歯科衛生士のマンパワー(東山保健センターは兼務の歯科衛生士)では、地域の要請に対応できない。年度内に、今年度の取組の事例報告と地域での取組を進めていくための研修会を関係機関と開催する予定である。</li> <li>・来年度は3年計画の最終年であり、評価の方法を含め学校歯科医や教育委員会の協力、保育園での歯科健診のデータ収集も必要と考える。</li> </ul>

## 1) 保健センター実施

実施内容	参加者数	従事者
3歳児健診（9回） <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で楽しむ健康づくりプログラム講話</li> <li>・親子の朝ごはんBOOK配布</li> <li>・健康づくりファイルの交付</li> <li>・保護者の歯の健康等に関するアンケート</li> </ul>	計 117 名	歯科衛生士 管理栄養士 保健師
ほっとタイム <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話「親と子の歯の健康づくり」</li> <li>・実習「お母さんのお口の健康チェック～歯周病・咀嚼力」</li> <li>・グループワーク</li> </ul>	計 22 名 母親 11 名 乳児 11 名	歯科衛生士 保健師 保育士

## 2) 地域での実施

実施内容	参加者数	従事者
三条保育所「親子の健康づくり講座」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話「親と子の歯の健康づくり」</li> <li>・実習「お母さんのお口の健康チェック～歯周病・咀嚼力」</li> <li>・グループワーク</li> </ul>	計 13 名 母親 6 名 乳幼児 7 名	歯科衛生士 保健師 保育士
新道児童館「中高生と赤ちゃんの交流」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク「歯（口）で心配なこと、実行していること」</li> <li>・講話、実習「スキンシップを大切にしたい歯みがき」</li> <li>・実習「噛む力を調べてみよう」</li> </ul>	計 58 名 母親 22 名 乳幼児 21 名 中高生 15 名	歯科衛生士 保健師 児童厚生員
真覚寺保育園「集団フッ化物洗口」 <ul style="list-style-type: none"> <li>・職員説明会（5月25日）</li> <li>・保護者説明会（7月13日）</li> <li>・フッ化物洗口開始（10月19日）</li> </ul>	保育士 10 名 保護者 10 名 園児 28 名	園歯科医師 歯科医師 歯科衛生士
地域連携研修会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室のスキルアップ Part2（10月14日）</li> <li>・地域のお口の健康課題 「4, 5歳児のお口の健康プログラムを考える」（11月9日）</li> </ul>	9 名  12 名	講師 歯科衛生士
昭和保育園職員研修会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話「むし歯の原因と予防方法、お口の機能について」</li> <li>・グループワーク「4, 5歳児のお口の健康を考えよう」</li> </ul>	保育士 10 名 調理師 2 名	歯科衛生士 管理栄養士 保健師
昭和保育園保護者学習会＜実践編＞ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアワーク「お口の健康で気になること」</li> <li>・講話「むし歯の原因と予防方法、お口の機能について」</li> <li>・グループワーク「子どもがぐずったとき、おやつ以外の方法」</li> <li>・講話「子どもにとってのおやつ」</li> </ul>	母親 10 名 祖母 2 名	歯科衛生士 管理栄養士 保健師 保育士

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

東山保健センター

事業名	東山区で地域のつながりをつくろう ～東山区にある子育て施設見学～	
実施日	①平成23年10月28日(今熊野児童館) ②平成24年1月30日(三条保育所)	
従事者(職種・人数)	①保健センター職員5名 児童館職員3名 講師1名(京都橘大学教授) ②保健センター職員5名 保育所職員3名 講師1名(京都橘大学教授)	
参加者数	①63名【内訳】保護者30名, 乳幼児29名, 民生委員2名, 区役所総務課職員1名, 他区保健センター職員1名 ②32名【内訳】保護者14名, 乳幼児10名, 主任児童委員1名, 消防分団3名, 児童館職員1名, 他区保健センター職員2名, 保健医療課職員1名,	
実施内容	勉強会及び母子向けリーフレット【東山区版】の作成	
	内 容	担 当
	手遊び	児童館職員又は保育士
	講話「こどもの生命を守るために」(パワーポイント使用) ・京都市の自然災害 ・東日本大震災での状況 (小学校・こどもの様子) ・災害時のこどもの反応 ・防災マップの確認	講師 * 保育は児童館職員又は保育士
	グループワーク・発表 ・これからできること	保健師
	防災物品の紹介・ホイッスル配付	保健師
事業の効果・考察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童館では、児童館の存在は知っていたが、行くきっかけがなかった保護者が新しくクラブへ登録し、保育所でも入所希望者がつながりをもてたなど、子育てに関する社会資源利用のきっかけづくりとなった。</li> <li>・ アンケートより、「地域住民との絆を強める」「周囲のママ友達へ啓蒙活動を行う」「普段からこどもへのスキンシップを心がける」などの意見が出ており、参加した保護者の多くが家族や地域のつながりの大切さを認識していたことが把握できた。</li> <li>・ また、関係機関会議などで本事業を広く周知したところ、区役所総務課で500部のリーフレットを増刷し東山区の防災訓練で配布したり、他区の保健センターからもリーフレットの要望が出るなど地域で子どもを見守る取り組みに広がりがみられている。</li> </ul>	
今後の課題等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広く広報をしたが、妊婦の参加者はなく、事前申込者も少なかったことから、今後は周知方法を考慮する必要がある。</li> <li>・ 交流イベントの参加者のみにしか地域のつながりの大切さを認識してもらえず、地域のつながりをつくるためには単発的なイベント開催では不十分である。子育て交流会の継続や、より広く情報発信できるような方法を今後は考慮していく。</li> </ul>	

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

山科保健センター

事業名	青年期健康診査の受診者拡充事業
実施日	平成23年9月5日(月)(健診日) 平成23年9月26日(月)(結果日)
従事者(職種・人数)	(健診日) 医師1名・保健師2名・栄養士1名・看護師3名・歯科医師1名・ 歯科衛生士2名・保育士3名・保育ボランティア1名 (結果日) 医師1名・保健師2名・栄養士1名・看護師3名・歯科衛生士1 名・保育士3名・保育ボランティア2名
参加者数	健診日・結果日ともに受診者10名・保育10名 (8月中に8か月健診を受診された84名を対象に事業周知ビラを配布し、 12名の予約。2名は当日都合が悪く、受診者は10名となった)
実施内容	(健診日) 青年期健康診査・歯科相談 受診(希望者は胸部X線、骨粗鬆症 予防健診受診) 受診中は保育士等が子どもを預かる。 (結果日) 集団指導20分「検査結果の見方(医師)、栄養の話(栄養士)、 お母さんの健康のために(保健師)」 グループワーク30分「睡眠・リフレッシュについて」 集団・個別指導中は保育士等が子どもを預かる。
事業の効果・考察	10名中9名が正常、1名が要指導(貧血)という結果だった。 保育体制があることで受診しやすかったという方が多かった。また、健診 を受けるだけでなくグループワークの時間を作ることで、情報交換ができ楽 しかったという意見が多く、受診者の満足度は高かったと思われる。 従来の予診票に母親の心身の健康状態が把握できるアンケートを受診前 に配布したが、グループワークでのテーマを決める際に役立った。グループ ワークでは睡眠やリフレッシュ方法、腰痛対策等育児中の母親の健康問題に ついての話題で盛り上がり、話すことがリフレッシュにもなった様子。 受診者数は目標の20名の半数であり、受診者の拡大のため2月の実施で は8か月健診受診者だけでなく4か月健診受診者にも周知することとする。 保育者は5名で11名を保育。人見知りが始まっている児が多く、次回2 0名を目標にすると保育者の人数確保と保育の部屋の整備が重要。
今後の課題等	・事業周知対象者を4か月・8か月健診受診者にし、受診者数増加につなげ る。 ・保育者の人数確保(現在保育士3名、ボランティア2名) ・保育場所を広めの部屋に変更する。

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

### 山科保健センター

事業名	ベビーマッサージ教室
実施日	月1回 第4水曜日午後
従事者	ベビーマッサージ講師（助産師）1名 進行（保健師）1～2名
参加者数	実数42組 延数80組
実施内容	<p>対象者：平成23年2月以降に生まれた乳児を持つ母親のうち、こんにちは赤ちゃん訪問時に保健師がベビーマッサージ（以下BMとする）教室での関わりが適切と判断した母親51名。（本報告ではおおむね平成23年2月～平成23年10月生まれの乳児を持つ母親を対象とした。）</p> <p>勸奨方法：訪問または郵送により、勸奨ビラを用いて個別勸奨。</p> <p>参加可能時期：おおむね児が2カ月になり4カ月健診を受けるまで。</p> <p>BM教室の状況：①受付 ②BM実施 まず母親のリラックスを誘導次に乳児へのマッサージを実施 ③交流</p>
事業の効果・考察	<p>○参加勸奨した51組のうち、1回以上BM教室に参加した親子は42組であった。（参加率82.4%）</p> <p>○参加した42組の参加回数内訳は、1回18組、2回16組、3回7組、4回1組であった（継続参加率57.1%）。参加が1回のみ18組のうち、初回参加が11月又は12月であるものが14組である。</p> <p>○参加した42人の母親のうちEPDS9点以上の母親は28名で、1回目の平均値は11.9点であった。</p> <p>○参加した42人の母親の赤ちゃんへの気持ちの平均点は3点で、最高点は10点であった。</p> <p>○参加した42人の母親の初回家庭訪問時の主訴（延数）は、育児不安感15、孤立感10、育児負担感5、ストレス4であった。</p> <p>○参加者（母親）は、家庭訪問時よりリラックスしてBMを楽しめている。保健センター事業ということで、家人にも快く送り出してもらえ、家族内でのストレスを抱える参加者の良い気分転換となった。また、児どうしの月齢も近く共感しやすい集団であり、（乳児は泣くのが当たり前といった）遠慮なく過ごせる場であることが、安心感につながっていた。友人ができたり、児と向き合えるゆっくりした時間を過ごせたと好評であった。</p>

	<p>○4か月健診後は、保健センターの子育てグループへの参加も多く、保健センターを身近な場所として実感してもらえた。</p> <p>○従事している保健師は、参加者（母親）が、BM終了後体重測定などしながら、BM講師の助産師を囲んで和気あいあいと30分余り雑談している中で、皆同じような悩みを抱えていることがわかり、表情も穏やかになり、育児困難感などが緩和されていく印象を受けた。</p> <p>また、継続支援が必要な母親に対し、BM教室参加時に意識して声かけを行うとともに母子の様子を観察し、学区担当保健師と情報交換を行った。今後の支援の方向を検討する重要な情報となった。</p> <p>○経験の浅い保健師にとって、経験豊富なBM講師の具体的な育児指導は、貴重な経験となり家庭訪問時の指導に生かすことができた。</p>
<p>今後の方向性</p>	<p>現在のBM教室は、育児不安が高い、子への愛着の問題が推測される母親に効果的なものとなっている。</p> <p>一方、BM教室勧奨したが不参加の母親には、家庭訪問での個別対応を実施している。</p> <p>山科保健センターでの、こんにちは赤ちゃん訪問実施率は約97%と高水準の中、EPDS 9点以上や育児不安・困難感を抱える母親をかなりの割合で把握することが可能となっている。しかし、継続訪問の連絡をしても受け入れがないが、BM教室の勧奨をすると来所される母親も存在し、育児不安の高い母親への支援体制は、訪問（個別対応）に限らずBM教室への参加による面接とを組み合わせる実施することが有効である。今後も継続実施し、育児支援に役立てていく。</p>

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

下京保健センター

事業名	レッツエクササイズ みんなで いきいき メタボビクス
実施日	毎週金曜日午前 10 時半から 1 時間程度 他
従事者(職種・人数)	保健師 2 名 管理栄養士 1 名
参加者数	健康づくりサポーター約 15 名 区民 約 15 名
実施内容	<p>「下京を健康に」を合言葉に、下京の歌に合わせたメタボビクスを普及啓発する。</p> <p>【具体的な活動場所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎週金曜日午前 10 時半～緑化協会に事前申請した梅小路公園の野外ステージを借りてメタボビクスや筋力トレーニングを行う。</li> <li>・ 下京区で行われる行事（健康まつり、ふれ愛まつり等）に参加し、メタボビクスを行う。</li> <li>・ 依頼があれば、学区で行われている「すこやか学級」等の集まりの場で出前メタボビクスを行う。</li> </ul>
事業の効果・考察	<p>【効果】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 梅小路公園で毎週実施することで事業が定着し、区民は参加しやすい。</li> <li>・ サポーターも区民も毎週することで運動習慣がつく。</li> <li>・ 区の行事や出前などで普及啓発することにより、毎週行っている梅小路公園での実施を宣伝できる。</li> </ul> <p>【考察】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ サポーターもその他参加している区民も、60 代以上が主になっている。主婦や定年退職後の方で運動の習慣がない方が多く、毎週実施することにより、意識が高まり、健康増進が期待できる。</li> <li>・ 毎回参加することによって、新たな交友関係ができる。</li> </ul>
今後の課題等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 梅小路公園で毎週継続すること。</li> <li>・ 口コミやポスター等によって、サポーター数を増員し、さらなる普及啓発を行うこと。</li> <li>・ メタボビクスの知名度を上げ、区民の参加を増やすこと。</li> </ul>

保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

南保健センター

事業名	地域健康づくりグループ育成事業
実施日	①毎月第2火曜日 ②毎月第1金曜日 ③H23.9.20 1周年記念企画 ④H23.11.16・29 H.Cとの共催による健康教室
従事者(職種・人数)	健康づくりサポーター 登録者 34名 保健センター職員 保健師 2名
参加者数	① 388名 (H24.1月末現在) ② 279名 (H24.1月末現在) ③ 約40名 ④ 28名・25名
実施内容	①公園にてメタボビクス体操を実施 公園の周囲をウォーキング ②保育所とのコラボレーションで公園にて健康体操 ③1周年記念企画:イオンモールKYOTOSAKURA館前広場にてメタボビクス体操・フォークダンスと健康クイズを実施 ④保健センターとの共催による健康教室(クッキング・ウォーキング)を開催 ⑤区内のイベントでのメタボビクス体操披露
事業の効果・考察	定例化している公園でのメタボビクス体操・ウォーキングは、毎回健康づくりサポーター以外の参加者も10名以上あり定着してきている。 保育所との健康体操は今年度に入り天候により中止になることが多かった。 活動を重ねていくごとにサポーターの自立意識も高まり、記念企画のイベント開催においても自主的に企画・運営ができていた。 8月から新メンバーも加わったが、企画・運営にも協力しうまく交流できている。また、健康体操の新しいバージョンを製作し、現在リーフレットも作成中である。新年度にはその体操を披露するイベントを開催予定。
今後の課題等	今後、健康づくりサポーターのメンバーを増やすとともに、メンバーのスキルアップをはかり、活動の場や活動内容の拡大・充実をさせていく。より地域に根付いた自主的な活動を展開していくためには、ブロック別の体制づくりも必要である。その中でリーダーの果たす役割等も大きく影響してくる。今後もグループ運営についての助言が必要となる。



## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

### 右京保健センター

事業名	「サンサ健康広場」の取り組み
実施日	「サンサ健康広場」：毎週金曜日午後2時より 「さがDEサンサ健康広場」：毎週月曜日午前9時半より 「おむろDEサンサ健康広場」：毎週火曜日午前9時半より 「笑顔ランドDEサンサ健康広場」：毎週木曜日午前9時半より
従事者	村上センター長、西谷健康づくり推進課長、竹下担当課長、岡本管理係長、牧野成人保健・医療係長、清水保健師、小倉歯科衛生士、時本保健師、須藤保健師 9人
実施内容	<p>&lt;区民の運動習慣の獲得&gt;</p> <p>① 「サンサ健康広場」</p> <p>サンサ右京1階区民ロビーにて、来庁者が、健康づくりサポーターのリードにより「メタボビクス」と口腔体操を行った。</p> <p>② 「サンサ健康広場」の地域展開</p> <p>平成22年10月より御室仁和寺内の広場で「おむろDEサンサ健康広場」を開始。これは平成22年度養成したサポーターの中に、核となるサポーターが存在したこと、また御室学区保健協議会や地元組織の協力が得られたこと、仁和寺の協力により開催することになった。</p> <p>平成23年3月24日より太秦学区でも保健協議会、笑顔ランド太秦の協力のもと、「笑顔ランドDEサンサ健康広場」の開催。平成23年7月25日より嵯峨学区でも保健協議会、コミュニティ嵯峨野の協力のもと、「さがDEサンサ健康広場」が開催され、地域で「サンサ健康広場」の活動が広がっている。現在、合計4ヶ所開催。</p> <p>③ 地域での他機関との共同での取り組み</p> <p>23年5月25日、右京健康道場（右京区地域介護予防推進センター、京都生協右京ホームヘルプサービス主催）に2回出演。9月17日、歯の広場（歯科医師会右京支部、保健センター共催）に出演。10月30日、右京区民ふれあいフェスティバル2011に出演。イベントに参加した地域住民と共にメタボビクスを実施した。</p> <p>④ ころのネットワークへ参加</p> <p>平成22年から「ころのネットワーク」がころとからだ両面の健康を考えるというテーマで、「ころ編」「からだ編」の2部構成とし、運動への意識づけをねらった。昨年に続き今年も「からだ編」で、サポーターによるメタボビクス体験を実施。当事者や多くの関係機関スタッフが参加し好評だった。</p> <p>&lt;健康づくりサポーターの育成・支援&gt;</p> <p>① 健康づくりサポーター養成講座</p> <p>6月より5回シリーズで養成講座を開催。19名の申込みがあり、19名がサポーター3期生として登録。8月より1・2期生サポーターと合流して、サンサ健康広場デビュー。</p>

	<p>②サポーター支援</p> <p>「サンサかわら版」の発行やスキルアップ教室を毎月定例で実施し、サポーターを支援した。内容は、運動以外にも視野を広げるため、歯科、熱中症、精神など幅広い分野で実施。精神障害については、統合失調症の講義の後、社会復帰指導相談事業に参加したり、ネットワークの話を精神保健福祉相談員から聞くなどして、精神障害をもつ人に対する理解や今後参加する「こころのネットワーク」への理解、自分たちの役割について考えた。</p> <p>また「サンサ健康広場」・「おむろ DE サンサ健康広場」・「笑顔ランド DE サンサ健康広場」・「さが DE サンサ健康広場」での活動のほか、「右京健康道場」「歯の広場」「右京区民ふれあいフェスティバル 2011」や「こころのネットワーク」などでも活動することで、モチベーションの維持を図っている。</p>
--	---

参加者数	<p>&lt;区民の運動習慣の獲得&gt;</p> <p>①平成23年度サンサ健康広場4会場の参加者数（12月末現在）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">名称</th> <th style="width: 25%;">参加数（延）</th> <th style="width: 25%;">1回平均</th> <th style="width: 25%;">備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>サンサ健康広場</td> <td>1,502人</td> <td>41.7人</td> <td>36回開催</td> </tr> <tr> <td>おむろ DE サンサ健康広場</td> <td>1,845人</td> <td>57.6人</td> <td>32回開催</td> </tr> <tr> <td>笑顔ランド DE サンサ健康広場</td> <td>947人</td> <td>30.5人</td> <td>31回開催</td> </tr> <tr> <td>さが DE サンサ健康広場</td> <td>1,042人</td> <td>52.1人</td> <td>平成23年7月より20回開催</td> </tr> </tbody> </table> <p>平成21年9月にサンサ健康広場はスタートし、4会場の参加者延べ数は平成24年1月12日に1万人を突破した。</p> <p>&lt;サポーターの育成・支援&gt;</p> <p>① 健康づくりサポーター養成講座</p> <p>申し込み19名のうち19名が修了・サポーターとして登録（養成講座終了時）。23年12月末現在、1・2・3期生とあわせ、健康づくりサポーター登録数41名となる。</p> <p>② スキルアップ教室</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">日時</th> <th style="width: 50%;">テーマ</th> <th style="width: 25%;">参加数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5月 6日</td> <td>保健センターの事業</td> <td>15名</td> </tr> <tr> <td>6月 3日</td> <td>歯科保健</td> <td>14名</td> </tr> <tr> <td>7月 1日</td> <td>熱中症</td> <td>13名</td> </tr> <tr> <td>8月 5日</td> <td>キューイング (動きの口頭指示)</td> <td>21名</td> </tr> <tr> <td>9月 2日</td> <td>こころの病気</td> <td>16名</td> </tr> </tbody> </table>	名称	参加数（延）	1回平均	備考	サンサ健康広場	1,502人	41.7人	36回開催	おむろ DE サンサ健康広場	1,845人	57.6人	32回開催	笑顔ランド DE サンサ健康広場	947人	30.5人	31回開催	さが DE サンサ健康広場	1,042人	52.1人	平成23年7月より20回開催	日時	テーマ	参加数	5月 6日	保健センターの事業	15名	6月 3日	歯科保健	14名	7月 1日	熱中症	13名	8月 5日	キューイング (動きの口頭指示)	21名	9月 2日	こころの病気	16名
名称	参加数（延）	1回平均	備考																																				
サンサ健康広場	1,502人	41.7人	36回開催																																				
おむろ DE サンサ健康広場	1,845人	57.6人	32回開催																																				
笑顔ランド DE サンサ健康広場	947人	30.5人	31回開催																																				
さが DE サンサ健康広場	1,042人	52.1人	平成23年7月より20回開催																																				
日時	テーマ	参加数																																					
5月 6日	保健センターの事業	15名																																					
6月 3日	歯科保健	14名																																					
7月 1日	熱中症	13名																																					
8月 5日	キューイング (動きの口頭指示)	21名																																					
9月 2日	こころの病気	16名																																					

③ イベント参	9月 9日	ポスター制作	4名	加	
	10月 5日	精神デイケアに参加	4名		
	11月 4日	健康づくりサポーターとは	10名		
	12月 2日	インフルエンザ・手洗い	10名		
	1月 5日	つどいに向けて	11名		
	日時	イベント名	参加数		
	5月25日	右京健康道場	6名		
	9月17日	歯の広場	9名		
	10月30日	右京区民ふれあいフェスティバル2011	14名		
	11月29日	こころのネットワーク	7名		

事業効果・考察

<区民の運動習慣の獲得>

平成21年9月スタートの「サンサ健康広場」から、運動の輪が右京区に広がってきている。区民しんぶんや地域の回覧板、口コミなどでも広がり、4会場あわせて1週間で平均181.9人が30分の運動プログラムを実施していることになる。2会場だった昨年度より、約1.6倍の人数の増加となった。またポピュレーションアプローチを目的とした自由参加のため、小さい子供から青年期、高齢者、精神障害者、身体障害者にいたる幅広い層が参加しており、若年期からの健康づくりの機会や、区民の楽しく出かける場にもなっている。実際に、「サンサ健康広場」で知り合い、広場終了後、一緒に買い物に行ったり、散策に行く等交流している人も増えており、地域の交流を深める場ともなっており、まちづくりの一助としても機能も発揮してきつつある。今後、より地域に根ざした活動となるよう地元組織を支援し活性化していく必要がある。

また、地域の自主運営化を目指しているが課題があり、物品（マイク、スピーカー、ラジカセ、のぼり旗）の管理、安全管理、地区組織のバックアップ力、サポーターの自立度等が挙げられる。

<サポーターの育成・支援>

登録者は現在41名で、4会場を可能な範囲で参加してもらっている。サポーターは1会場平均10.5人の参加。1期生・2期生・3期生のサポーターの間での思いの差もあり、サポーター同士のミーティングの時間をとるなどサポーター運営や活動に関しての思いを共有する場が必要であるとともに、サポーターの自主性を尊重し、サポーターチーム「めばえ」と保健センターとの関わり方を検討していく必要がある。

	現在の登録者数(24年1月現在)	今年度活動しているサポーター数	養成講座終了直後登録者数
1期生	12	9(75%)	16
2期生	12	10(83%)	17
3期生	17	17(100%)	19
合計	41	36(88%)	52

活動していないサポーターや辞めていくサポーターの理由としては、①仕事や他の活動をするようになり時間の都合がつかなくなった②病気や妊娠・出産による身体的変化といったことがあり、その他には③活動が思っていたものと違っていた④モチベーションの低下といったことが考えられる。サポーターに活動を継続してもらうための支援も必要である。

また地域での展開がひろがることから、①サポーターの自主性と活動継続の支援②安全へ配慮③地区組織のまきこみと強化は今後も課題である。

<サポーターの育成・支援>

登録者は現在41名で、4会場を可能な範囲で参加してもらっている。サポーターは1会場平均10.5人の参加。1期生・2期生・3期生のサポーターの間での思いの差もあり、サポーター同士のミーティングの時間をとるなどサポーター運営や活動に関しての思いを共有する場が必要であるとともに、サポーターの自主性を尊重し、サポーターチーム「めばえ」と保健センターとの関わり方を検討していく必要がある。

	現在の登録者数(24年1月現在)	今年度活動しているサポーター数	養成講座終了直後登録者数
1期生	12	9(75%)	16
2期生	12	10(83%)	17
3期生	17	17(100%)	19
合計	41	36(88%)	52

活動していないサポーターや辞めていくサポーターの理由としては、①仕事や他の活動をするようになり時間の都合がつかなくなった②病気や妊娠・出産による身体的変化といったことがあり、その他には③活動が思っていたものと違っていた④モチベーションの低下といったことが考えられる。サポーターに活動を継続してもらうための支援も必要である。

また地域での展開がひろがることから、①サポーターの自主性と活動継続の支援②安全へ配慮③地区組織のまきこみと強化は今後も課題である。

保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

西京保健センター

事業名	<p>～竹から始める健康づくり～「西山竹取物語」</p> <p>①「西山竹取物語」(3回シリーズ健康教室)</p> <p>②「竹エクササイズ」の普及</p>
実施日	<p>①「西山竹取物語」(3回シリーズ健康教室)(9/27,10/4,10/18)</p> <p>②「竹エクササイズ」の普及(サポーター養成講座5/31,7/12)</p> <p>(サポーター実践活動 10/4,11/19,11/28,1/24)</p>
従事者(職種・人数)	<p>全事業従事者数(累計)</p> <p>①「西山竹取物語」(3回シリーズ健康教室)</p> <p>栄養士(3) 保健師(3) 歯科衛生士(2) 講師(2)</p> <p>②「竹エクササイズ」の普及</p> <p>保健師(3) 栄養士(3) 歯科衛生士(2) 健康運動士(1)</p>
参加者数	<p>①「西山竹取物語」(3回シリーズ健康教室)</p> <p>健康教室全参加者:3回で計60人</p> <p>②竹エクササイズ」の普及</p> <p>養成講座2回(32) 実践活動4回(90名)</p>
実施内容	<p>①「西山竹取物語」(3回シリーズ健康教室)</p> <p>健康づくりを継続するため「身近で、地域ならではの楽しい取組」が効果的ということで、昨年度から西山連峰の「竹」を活用した「健康づくり事業」展開している。今年度は普及、啓発の観点から、より多くの区民の健康づくりとなるよう、下記の通り教室を実施した。</p> <p>第1回「踏み竹と竹皿を作ろう！」</p> <p>内容:踏み竹・竹皿の制作、竹栽培と竹を使った健康づくりの講話</p> <p>参加者:23名</p> <p>第2回「踏み竹で竹エクササイズ！」</p> <p>内容:運動実技「竹エクササイズ」講話「足の健康づくり」</p> <p>参加者:20名</p> <p>第3回「竹皿でいただくバランス御膳！」</p> <p>内容:調理実習「竹皿でいただくバランス御膳」講話「たけのこについて」</p> <p>参加者:17名</p> <p>②竹エクササイズ」の普及</p> <p>健康づくりサポーターへ養成講座</p> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5/31 講話「ボランティアとは」 グループワーク</li> <li>・7/12 健康運動指導士による竹エクササイズ指導者講習会</li> </ul> <p>実践活動(参加人数)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10/4 西山竹取物語「第2回 踏み竹でエクササイズ！」に参加(21)</li> <li>・11/19 西京ふれあいまつり(外のエントランスで実施)(23)</li> <li>・11/28 西京地域包括支援センター運営会議中、職員等実施(26)</li> <li>・1/24 ヘルス美ユーティ講座に参加(21)</li> </ul>

<p>事業の効果・考察</p>	<p>①「西山竹取物語」(3回シリーズ健康教室)</p> <p>参加者が協力しながら知識を得、健康づくりに取り組めるような教室を継続する時は、参加者自身の興味を高め、維持できるようアンケートやグループワークを取り入れていくことが必要と思われ、毎回参加者にアンケートを実施した。</p> <p>その結果、昨年より申込者が増えた要因は、エクササイズ1回のみよりエクササイズを組込んだ連続教室に魅力を感じる人が多かったためと分かった。また、各回とも申込時の期待度に対し、高い満足度が得られたことが分かった</p> <p>②竹エクササイズの普及</p> <p>健康づくりサポーターの育成は2回の養成講座と十数回のミーティングで活動の共通の目的、目標を十分認識していき、健康講座等で実践できるまで育成できた。</p> <p>健康づくりサポーターが自主活動をするという認識をもってもらうのに、養成講座やミーティングで繰り返し伝えることで、徐々に意識の改変ができ時間を要した。</p>
<p>今後の課題等</p>	<p>①「西山竹取物語」(3回シリーズ健康教室)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者が教室で学び感じたことを、健康づくりの手立てとして自分のものにしていく過程を協同していくこと。</li> </ul> <p>②竹エクササイズの普及</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後、健康づくりサポーターの活躍の場を拡大し、竹エクササイズの普及に努め、区全体の健康づくりにやくだてていくこと。</li> </ul>

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

西京保健センター洛西支所

事業名	<p>～竹から始める健康づくり～ 「西山竹取物語」 &lt;支所編&gt;</p>
実施日	<p>① 竹エクササイズの普及（6/23 7/6 7/22 8/24 10/11 10/18 10/19 10/21 計8回） ② 栄養教室（2/8 2/14に予定）</p>
従事者（職種・人数）	<p>① 保健師1名 事務1名 健康づくりサポーター1～2名 健康運動指導士1名 ② 栄養士1名 雇い上げ栄養士1名</p>
参加者数	<p>① 8回で計153人 ② 定員は各20人</p>
実施内容	<p>① 昨年度考案した「竹エクササイズ」をあらゆる機会により多くの区民に伝え「継続的な健康づくりの取組」となるよう工夫し事業を展開する。 ・健康づくりサポーター「らくさい」が展開した取組 7月6日 フォローアップ研修でスキルアップを図る（16人参加） 6月23日 阪急住宅すこやかサロンで実施（15人参加） 7月22日 洛西老人福祉センターで実施（30人参加） 8月24日 竹の里すこやかサロンで実施（30人参加） 10月21日 精神社会復帰相談事業で実施（4人参加） ・保健センターの出前講座の位置づけで実施した取組 10月11日 福西女性会（29人参加） 10月18日 大原野小学校PTA（19人参加） 10月19日 外畑地区住民（10人参加） ② 筍を使用した地産地消の野菜たっぷりバランスメニューで栄養教室を2回実施する予定。</p>
事業の効果・考察	<p>口コミや職員の紹介等で依頼が相次いだ。保健センターの出前講座で位置づけたものは、健康運動指導士をセットした。昨年度作成した「竹エクササイズ」のパンフレットを元に、参加者の状況に応じてアレンジを加え実施してもらい、どの回も好評であった。 健康づくりサポーターも健康運動指導士からスキルアップの研修を受けたことで自信を持ち、サポーターあての依頼をこなしていた。 下半期は昨年同様栄養講座を取り組み、総合的な健康づくりをアピールしていきたい。</p>
今後の課題等	<p>「竹エクササイズ」は地域的に愛着のある「竹」で気軽に取り組み始めるエクササイズであり、さらに多くの人々が日常的に行えるよう定期的に支所庁舎内で行うなど検討が必要。 また継続的な健康づくりにどれだけ貢献したか、PDCAサイクルにより確実に評価し改善していくことも必要である。</p>



## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

### 伏見保健センター

<b>事業名</b>	伏見区民へ広げる健康づくり
<b>実施日</b>	23年4月～24年3月
<b>従事者</b>	医師（2）、保健師（4）、管理栄養士（1）、歯科衛生士（1）、健康運動指導士（1）、プログラム講師（2）
<b>参加者数</b>	スリムサポートかなえ隊51名、伏見禁煙サポーター9名、伏見ピンクリボンサポーター31名
<b>実施内容</b>	<p>*スリムサポートかなえ隊*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2年目の活動として自らの健康づくり体験を活かし、友人・家族等身近な人へ正しい健康情報を伝えるための媒体（伝えるための体重日記）を開発・普及した。</li> <li>・23年度の養成講座（36名参加中）で、2期生の育成に携わる。</li> <li>・コミュニケーションスキルの向上等を目指すスキルアップ講座（H23.4月～）と、3年目の活動計画を目的とした作戦会議（H23.8月～）をそれぞれ月1回開催した。</li> </ul> <p>*伏見禁煙サポーター*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自身の禁煙体験をもとに「禁煙成功のコツ集」を作成し、普及啓発した。</li> <li>・23年度禁煙教室参加者の支援に携わる。</li> <li>・中学生対象の防煙セミナーでの呼気中CO濃度測定及び結果説明に従事した。</li> </ul> <p>*伏見ピンクリボンサポーター*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室「乳がんの正しいセルフチェック講習会」参加者に対し、教室で学んだ乳がんに関する正しい知識や京都市乳がん検診受診方法、セルフチェックのコツ等を身近な人最低3名に情報提供することを依頼した。</li> </ul>
<b>事業の効果・考察</b>	<p>*スリムサポートかなえ隊*</p> <p>〈効果〉サポーターが身近な人（以下対象者）に正しい健康情報を伝えるために開発した「伝えるための体重日記」を普及啓発した結果、サポーターが健康情報を伝えた対象者数は合計71名（サポーター1人当たり平均2.7名）。対象者の35.2%が食習慣（食事量調整、間食控える、野菜摂取量増加等）、29.6%が運動習慣（ウォーキング以外の運動、ウォーキング、階段利用等）、効果については、25.4%が体重管理に挑戦し、7ヶ月間で平均<math>-3.5\text{kg} \pm 2.6\text{kg}</math>の減量に成功した。来年度の活動計画として、4月から週1回、区民の健康づくりを支援するための「運動+健康情報を伝える」パッケージを地域で展開する予定。</p> <p>〈考察〉サポーター自身の健康づくり体験をもとに健康情報を伝えたことで、対象者が代理成功体験を得られ、行動変容につながったのではないかと。</p>

	<p>また 22 年度サポーター応募時に、3 カ年計画を説明し動機付けを行ったため、スタッフと「区民のメタボ率を下げる」というゴールを共有し、地域での具体的な活動を計画することができたと考えられる。</p> <p><b>*伏見禁煙サポーター*</b></p> <p>〈効果〉「禁煙成功のコツ集」は合計 300 部配布した。薬剤師会伏見支部や歯科医師会伏見支部の協力により、地域の歯科医院や調剤薬局においてもらっている。またサポーターが介入した 23 年度禁煙教室の禁煙成功率は 45%であった。</p> <p>〈考察〉「禁煙成功のコツ集」には、サポーターの具体的な禁煙取り組み内容（認知行動療法）が掲載されている。そのため地域の歯科医院や薬局からは「自分自身が禁煙のノウハウを勉強することができた」という意見もあった。また禁煙教室に、サポーターの成功体験発表を取り入れ、動機付けと知識提供をすることで、参加者の自信度が向上し、行動変容につながったと考えられる。</p> <p><b>*伏見ピンクリボンサポーター*</b></p> <p>〈効果・考察〉教室後「今後乳がん検診を受ける」と参加者全員が挙手し、「身近な人に教室で聞いたことを伝えたい」と、資料を余分に持ち帰った参加者も多く見られたことから、受診率向上及びセルフチェック方法の普及啓発の一助になるのではないかと考えられる。</p>
<p><b>今後の課題等</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スリムサポートかなえ隊は、24 年 4 月以降地域で定期活動が始まる。活動場所の拡大も予定しており、地域組織間との調整が必要であると考えられる。</li> <li>・禁煙成功のコツ集については、配布後の禁煙につながった者がいるのか把握ができていない。来年度調剤薬局で配布してもらい、その後の禁煙成功者を把握するなど具体的な効果判定をサポーターと共にしていきたい。</li> </ul>

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

伏見保健センター

事業名	思春期健康教室（向島中学校）
実施日	平成23年11月11日
従事者（職種・人数）	医師1名、保健師4名（母子・精神保健係2名、成人保健医療係2名）
参加者数	向島中学校3年生 112名
実施内容	<p>[教育目標]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. HIV・エイズ・性感染症について基礎的な知識と、予防の必要性を理解する。</li> <li>2. 体験学習を通して、命の尊さや親になることの責任の重大さを考える機会を与える。</li> <li>3. 保健センターの役割を知る。</li> </ol> <p>[プログラム]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講話：HIV・エイズ・性感染症について（センター長 40分）</li> <li>2. 体験学習：①妊婦モデル体験（5人）、②赤ちゃん人形抱っこ体験（全員）各クラス単位でモデル4体ずつ使用し、抱っこやおむつ換え・着替えを体験する。赤ちゃんの抱き方、赤ちゃんのいる一日の過ごし方を説明する。（保健師 20分）</li> <li>3. 感想発表（生徒 5分）</li> <li>4. 保健センターの紹介：母子保健事業と性感染症・予防接種について（保健師 10分）</li> <li>5. 終了後、アンケート調査</li> </ol>
事業の効果・考察	<p>アンケートの結果、88%の生徒が講話の内容を理解し、体験学習については94%の生徒が理解していた。講話の内容では、エイズは怖い病気であることや、性感染症の感染ルートやその予防方法を理解できたという感想が多かった。また、体験学習では、赤ちゃん人形に興味を持つ生徒が多かった。小さい兄弟のいる生徒もいたが、ほとんどの生徒が赤ちゃんに触れ合う機会が少なく、モデルを抱っこしてみても、赤ちゃんのイメージと子育ての大変さを理解できたという意見が多かった。性に関する不適切な情報が氾濫している中、中学3年生に対し正しい知識を教育することで、理解する力は備わってきている。今後社会に巣立とうとしているこの時期に健康教育を行うことはよい機会と考える。</p>
今後の課題等	<p>事業自体が伏見区内の他中学校に浸透していない。学校側と意見交換できる場が必要である。</p>

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

伏見保健センター深草支所

<b>事業名</b>	「自分の体」知って始める健康づくり（ミニ健康展）
<b>実施日</b>	1回目平成23年11月21日（月）、2回目平成24年2月予定
<b>従事者</b>	保健師：5名 医師：1名 栄養士：1名 フィットネスインストラクター：1名（雇いあげ） 伏見健康づくりサポーター：9名
<b>参加者数</b>	96人（アンケート回答70人）
<b>実施内容</b>	<p>① 体組成測定（伏見健康づくりサポーターが担当） 体重, BMI, 体脂肪率, 骨格筋率, 血圧測定（自動測定機）</p> <p>② フィットネスインストラクターによる姿勢のチェック・指導</p> <p>③ 健康づくりコーナー設置 栄養成分の学習と調理レシピ紹介 骨粗鬆症健診, 感染症予防の啓発</p> <p>サポーターの活動紹介：体重日記, 伏見を健康にする10カ条の紹介</p>
<b>事業の効果・考察</b>	アンケートの結果から、65歳未満が約半数であり、比較的若い年齢層の住民の参加が得られたことがわかった。測定会に対し「とても満足」「満足」の回答が94%であり、「健康づくりに対するやる気が高まった者」は95.7%であった。また地域健康づくりグループ育成事業に参加してみたいと思った者は76%であった。幅広い年齢層の区民に対し、自身の健康と健康づくりサポーターとしての活動に興味を持ってもらう良い機会になったと考えられる。
<b>今後の課題等</b>	今回の参加者が、地域健康づくりグループ育成事業や健康づくりサポーター養成講座に参加するよう促し、今回の測定会で得られた参加者の興味や意欲を持続させ行動につなげることが必要である。

## 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業実施報告書

伏見保健センター醍醐支所

<b>事業名</b>	子どもたちの安心・安全プロジェクト
<b>実施日</b>	平成 23 年 10 月 6 日（木）
<b>従事者</b>	保健師 4 名
<b>参加者数</b>	東稜高校 3 年生 34 名（キャリア系ライフサポートコース）、教諭 2 名
<b>実施内容</b>	<p>[事業目的]</p> <p>対象者（高校生）が</p> <p>① 母子保健事業や性感染症対策における保健センターの役割を知る</p> <p>② 沐浴実習，講話を通して赤ちゃんや子育てのイメージを持つことができるようにする。</p> <p>[プログラム]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健センター事業の紹介（母子保健事業，エイズ性感染症について）</li> <li>・ 沐浴についての講話（目的，観察ポイント，手技等について）</li> <li>・ 沐浴実習（学生 4 グループに別れ，各グループに保健師 1 名配置）</li> </ul>
<b>事業の効果・考察</b>	<p>アンケートの内容から，</p> <p>子育てについて：「大変だと思った」という意見が多く，子育てに対するイメージを作るきっかけになったのではないと思われる。</p> <p>性感染症について：「知識が得られた，検査に行こうと思った」という意見があり，また多くの者が性感染症に関するパンフレットに興味をもっていた。この年代に対する性感染症の啓発は重要であると思われた。</p> <p>保健センターの事業について：子育てや性感染症の相談窓口としての保健センターの役割を知らせることができたと考えられる。</p>
<b>今後の課題等</b>	<p>思春期・妊娠前の世代に対する，性感染症や子育てに対する知識の普及は大変重要であり，プログラムの内容について検討するとともに，他の学校等での実施の機会を増やしていくよう取り組んでいく必要がある。</p>