

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Ⅱ ～KITA歯ッピープロジェクト～	
実施日		平成24年6月22日～1月中旬	
従事者(職種・人数)		歯科衛生士(延べ15人)保健師(延べ16人)薬剤師(2人)管理栄養士(1人)事務(延べ3人)食育指導員(6人)	
参加者数		5歳児29人、4歳児32人(延べ288人)、保護者31人	
実施内容		乳幼児期におけるむし歯予防の取組は生活習慣病や食習慣にも大きな影響を与えるが、3歳児以降の歯科保健対策は保護者に任せている状況である。モデル園を選出し以下の取組を実施した。 対象:上賀茂保育園4歳から5歳児及びその保護者 内容:1. 口腔保健及び関係する健康についての知識の提供 ①園児に対して歯垢染色や歯磨き指導などの実習を含めた口腔保健に関する保健指導5回 ②園児に対して生活リズム、食事について、手洗い等の生活習慣や衛生に関する保健指導を各1回 ③保護者を対象とした口腔保健の必要性に関する講義1回、園児に対して実施した毎回の保健指導のポイント等を通信として情報提供 ④事前、事後に保護者に対してアンケート調査、対象園児の口腔健診情報等から効果的な指導方法などを検討 2. 子どもを取り巻くネットワークに働きかけ、家庭、関係機関、行政が協働で子どもの口腔保健及び健全な生活習慣づくりの支援を行う。 ①上賀茂子育て支援ネットワーク会議にて当該事業の理解を深めた。 ②北区子育て支援ネットワーク会議にて当該事業の取組内容等を報告し、必要性和有効性について理解を深めた。	
事業の効果・考察		・園児に対しては、月1回5回シリーズで実習を含めて口腔保健と生活習慣等に関する内容を組み合わせたこと、実習を取り入れて実施したことにより、園児の集中力が継続し園児の興味を引く出すことができた。 ・4歳～5歳児を対象にしたところ、園児との会話、質問内容から指導内容を十分理解し、また記憶できていることが確認できた。復習内容を取り入れた指導構成にしていたことも効果的であった。 ・歯垢染色や手洗いチェッカーによる汚れの確認は子どもにも一目でわかる良い媒体となり動機付けとして効果的である。 ・食育指導員の活動の場としたことはネットワークの拡大となると思われる。また、京都府歯科医師会北支部の協力を得て事業を展開したことにより、事業効果等を共有することができ、今後の健康づくりに有効である。 ・当日は保育園の先生の理解・協力は得られたが、事前に保健指導内容等について意見交換する時間を設けると、より保育園での正しい口腔衛生が継続できると思われた。 ・4歳から5歳の園児に直接、保健指導することで健康に関する意識づけが可能なこと、健康行動を起こせることがわかった。また、保護者へ講義の他、通信による情報提供したことが指導内容の定着につながった。アンケート結果では、指導後のフロス使用割合は子ども、親とも増加している。 ・ネットワークへの働きかけにより口腔保健の必要性は理解を深められた、今後は子どもを取り巻く方たちから支援行動がとれるよう繰り返し啓発等することが必要である。	
今後の課題等		保護者及び園児自身が口腔保健の向上にむけて、健康増進のための行動がとれるように継続した取組を実施する。 6歳児のう歯罹患率を下げることを目標に保健指導を拡大していく。 ネットワークに働きかけ保健指導の結果報告等を実施し、当該事業の有効性の理解を深め、保健指導を展開する機会や場所を検討していく必要がある。	
支出経費		160,664	
内訳	費目	支出額	使用用途
	報償費	98,320	歯科医師謝礼、歯科衛生士謝礼
	需要費	58,264	健康教育媒体(歯ブラシ、フロス、紙コップ等)
	通信費	4,080	郵券@80×51

【様式 3】

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	1 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 PartⅢ～ 2 平常時から災害弱者を支援しよう
実施日	平成24年度 年間通じて
従事者 (職種・人数)	1 保健センター職員(医師・保健師・管理栄養士・診療放射線技師・薬剤師・獣医師・事務職員), 健康づくりサポーター 2 保健センター職員(医師・保健師・薬剤師・獣医師・事務職員), 大学教授
参加者数	平成24年度青年期健診受診者 約200人(見込)
実施内容	1 日頃, 自身の健康管理に目を向けにくい乳幼児の保護者が集まる場や自営業者等の集まる機会を捉え, 生活習慣病予防等健康づくりの意識づけや青年期健診の情報発信を行うとともに, 保健センターニュース等の広報を強化して若い世代に健康づくりを働きかけた。 ・若い世代が集まる地域イベントでの普及啓発 上京ふれあいまつり10月, 上京のこどもまつり11月で青年期健診案内ビラ配布 ・乳幼児健診, 乳児交流会, 出前教室の機会を通じて普及啓発 ・青年期健診受診時の待ち時間を有効活用した健康づくりの啓発・情報発信(健康づくりのDVD放映) ・衛生課との連携による普及啓発 衛生課事業(食品衛生講習会・窓口相談・監視指導)で, 青年期健診案内ビラを配布し啓発する。 ・乳児交流会と青年期健診の同時開催により受診の利便性を向上 ・周知の工夫 青年期健診案内を保健センターニュースで各学区胸部検診・特定健診の案内ビラと抱き合わせて掲載し配布した。 ・健康づくりサポーターと協働して, 乳がん自己検診法の普及啓発(2月)や高校生への防煙セミナー(1月)実施 2 「子育て家族編 災害対策ミニブック」の作成 ・妊婦, 乳幼児の災害弱者が平常時から備えができるように上京区版のパンフレットを作成した。作成にあたり, 妊婦や乳幼児の保護者に,

		乳幼児健診、パパママ教室、乳児交流会、出前教室時に災害対策についてアンケートを実施した。地域の自主防災役員や区の防災担当から意見聴取し、それらの結果を反映させた。所内では衛生課と連携した。 ・大学教授（災害と家族専門）から助言指導を受けた。 ・大学教授（災害と家族専門）を招き、１１月に職員研修を実施し、知識の向上を図った。	
事業の効果・考察		１ 平成２２年度から３か年計画で青年期健診受診をきっかけに若い頃から健康づくりの習慣を身につける取組を実施した。受診者数は、２１年度７０人（全行政区最下位）だったものが、２２年度１３５人、２３年度１８５人、今年度約２００人（見込）と大幅に増加し、当初目標１２０人を大きく上回った。周知、普及啓発の工夫、健康づくりサポーターとの協働、所内衛生課との連携等により効果があったと思われる。 ２ 「子育て家族編 災害対策ミニブック」は、妊婦や乳幼児の保護者及び地域の自主防災会等との協働で作成することができた。 マグネットを用いて家のどこかに常時貼り付けてもらえるよう、あえて小さいサイズに工夫した。平常時からの備えを意識的に行っていたきやすい仕上がりになった。 妊婦や乳幼児の保護者にアンケート実施し意見交換することで、災害対策の必要性を意識してもらう機会となった。	
今後の課題等		１ 本事業については今年度で終了するが、生活習慣病は、長年の生活習慣の結果形成される疾病であり、今後も様々な内容で若い世代への支援を工夫していくことが必要である。 ２ 作成した「子育て家族編 災害対策ミニブック」を有効に活用できるように普及啓発する必要がある。	
支出経費		見込額	１７５，６００円
内 訳	費目	支出額	使 用 目 途
	08 報償費	65,600	研修会講師謝礼，リーフレット作成監修謝礼
	11 需用費	110,000	リーフレット作成経費
	12-01 通信運搬費	0	
	14 使用料及び賃借料	0	

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	健康相談 1回目(医師による健康相談) 平成24年7月31日(火) 2回目(わくわく健康相談) 平成24年8月10日(金) 講演会 平成24年12月10日(月)
従事者(職種・人数)	健康相談 1回目(医師による健康相談) 19名(医師4名, 看護師2名, 歯科衛生士1名, 栄養士1名, 保健師5名, 薬剤師2名, 視能訓練士1名, 事務1名, サポーター2名) 2回目(わくわく健康相談) 16名(歯科衛生士4名, 栄養士3名, 保健師4名, 薬剤師2名, 事務1名, サポーター2名) 講演会 7名(医師1名, 保健師4名, 薬剤師1名, 事務1名)
参加者数	健康相談 1回目(医師による健康相談) 58名(保護者22名, 本児20名, 兄弟16名) 2回目(わくわく健康相談) 24名(保護者10名, 本児8名, 兄弟6名) 講演会 19名
実施内容	健康相談 1回目(医師による健康相談) 予診, 身体計測 視力検査 聴力検査 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 育児相談(保育, 栄養, 歯科) 2回目(わくわく健康相談) (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) おやつ作りと相談 (歯科) 歯みがき, フロス体験, フッ素歯みがきと相談, お口の体操, ぶーぶーバルーン作り 講演会 テーマ「4～5歳児の子育て ～子どもの心が育つときに大切なこと～」 内 容 左京医師会 小児科医師による講話と質疑応答

事業の効果・考察		健康相談は、昨年までは「医師による健康相談」と「わくわく健康相談」を一日で実施していたが、①内容が盛りだくさんであること。②時間的に参加者の負担が大きい。などの理由により、今年度は別々の日に実施することとした。 その結果、時間的余裕が生まれ、医師による健康相談では昨年から実施している「視力検査」に加え今年度は「聴力検査」を実施することができた。またわくわく健康相談においても「簡単クッキング」や「ぶーぶーバルーン作り」も取り入れることができた。 受付でシール台紙を渡し、首にかけてもらう。各コーナーを回るとにシールを貼っていく。という方法は今回も踏襲し、子どもたちは飽きることなくスタンプラリー感覚で各コーナーを回ってくれた。 開催時期がお盆期間と重なったこともあり、「わくわく健康相談」の参加者が少なかったのが残念であるが、参加者からは「楽しかった、ぜひ続けてほしい。」「いろいろ体験できてよかった。子供たちも楽しんでました。」「お医者さんに細かく相談できて安心した。」「3歳児検診以来なかなかこういう機会がなく、心配していたので大変よかった。」との声をいただきました。 講演会は、①夏の健康相談から日がたっていること、②当日の天候（雪）などから参加者が少なかったのが残念であるが、アンケートによると「大変参考になった。」「参考になった。」の声が多く、自由意見でも「心に響くお話がたくさんあり、胸が熱くなりました。」「子育てへの不安が減った気がします。」との声をいただき、事業目的としている5歳児の保護者への不安解消につながった。	
今後の課題等		健康相談は、内容の充実を目指すことから、今年度と同様に「医師による健康相談」と「わくわく健康相談」を2日に分けて開催することが望ましい。 講演会と健康相談をシリーズ化し総合的に保護者への育児支援につなげたいことから、来年度の実施に当たっては、まず講演会を開催し、そこから健康相談につなげていきたい。 ワーキンググループで開催時期、広報等を検討して参加者を増やしていきたい。	
支出経費 (予算額)		253,135 円	
内 訳	費目	支出額	使 用 目 途
	需用費	155,420	センターニュース印刷、コピー料金・用紙、たこやき器、食材費、事務用品等
	通信運搬費	40,000	センターニュース発送費
	報償費	44,960	臨時要員（栄養士4、歯科衛生士4） 延べ8名配置
	報酬	12,755	臨時要員（看護師2）

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:①5/14②6/18③6/29 秋:①9/3②9/28③10/5	
従事者(職種・人数)		春:課長(実2延2)係長(実2延3)医師(実2延2)歯科医師(1)健康運動指導士(1)歯科衛生士(実2延2)栄養士(実2延7)看護師(1)保健師(実4延10)保育士(実15延21)健康づくりサポーター(実6延10)子育てサークル(1) 秋:課長(実2延2)係長(実2延3)医師(実2延2)歯科医師(1)歯科衛生士(実2延2)健康運動指導士(1)栄養士(実2延7)看護師(1)保健師(実5延11)保育士(実10延15)健康づくりサポーター(4)食育指導員(1)	
参加者数		春:①19組②18組③13組 秋:①15組②12組③15組 定員20名	
実施内容		春:①青年期健康診査・骨粗鬆症予防健診・胸部検診・歯科相談受診 ②健診結果の説明・赤ちゃんとのふれあい遊び ③食べて育む元気なからだ・おやつの試食・親子でエクササイズ 秋:①青年期健康診査・骨粗鬆症予防健診・胸部検診・歯科相談受診 ②食べて育む元気なからだ・おやつの試食・親子でエクササイズ ③健診結果の説明・赤ちゃんとのふれあい遊び	
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。また、参加動機はほとんど健診受診目的で児と一緒に受けやすいというのがよかったと考える。 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。 本事業参加中にママ友ができた方もあり、母同士の交流の場にもなったと考えられる。	
今後の課題等		・保育にかかる予算と労力が事業の効果と見合っていないと考える。0歳児を育てる母のママ友作りの場とし、地域の子育て支援の場へ出かけるきっかけづくりとなるようにしていきたい。 ・青年期健康診査受診啓発のため、乳児の健診時にビラの配布や、保健センターニュース等広報の充実を図る。母の健康管理のため継続受診者の増加が望ましい。	
支出経費			202,587円
内訳	費目	支出額	使用用途
	需用費	14,762	食材費・試食用食器類・名前シール
	通信運搬費	7,800	健診案内・講師等事務連絡
	報償費	180,025	看護師・健康運動指導士・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	歯ッピー噛ミングひがしやま
実施日	1) 保健センター (1) 3歳児健診(平成24年4月～25年1月): 10回 (2) 子育て交流会「ほっとタイム」: 7月24日, 1月22日 (3) 保育サービス付き健康診査: 1月18日, 2月1日 2) 地域連携 (1) 小松谷児童館(三条保育所共催)「親子の健康づくり講座」: 6月8日 (2) 研修会: 10月25日, 11月14日, 2月13日
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25年2月15日現在)
実施内容	別紙参照(平成25年2月15日現在)
事業の効果・ 考察	・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年計画で実施している。 ・3年間の取組みで、保健センター専門職(保健師・管理栄養士等)地域関係機関職員(保健師・児童厚生員等)の口腔保健への意識と知識が高まった。 ・特に地域連携研修会の継続開催により、地域関係機関(保育園・児童館)、歯科医師会、保健センターとの距離が縮まり、3歳児以降の口腔保健対策を図るための良好な関係がつけられた。 ・また地域連携研修会で地域での実践事例を共有したことで、今後も「顔の見える連携」の必要性が認識され、地域から継続した取組みが要望されている。 ・昨年の課題であった成人期の生活習慣病の予防、家族ぐるみの健康づくりのため、保育サービス付きの健康診査を実施したところ、定員を超える申し込みがあった。受診しやすい機会を設けたことで受診者数の増加に結びついた。 ・また、保育サービス付き健診の周知の方法として地域関係機関(保育園・児童館)にポスターの掲示やビラの配架を依頼した。地域連携研修会等で本事業に理解と協力をいただき、保育園や児童館で知って受診された方もあった。センター外での周知も受診者数の増加につながったと考えられる。 ・「ママの情報交換会」を実施し、子育て中の母親自身の心身の健康に向けた対策が必要であることがわかった。
今後の課題等	・今後、3年計画の評価をしていく必要がある。①6歳児におけるむし歯有病率を55.4%→50%以下②成人妊婦歯科相談年間受診数を70名→120名(いずれも平成22年→25年度までの数値目標)を掲げている。①は37.7%(平成24年度児童定期健康診断より)と目標値を達成しているが、②は100名(平成25年2月現在)と増加しているもののまだ目標値には達成していない。 ・また、3年間の取組みをどのように活かしていくのか検討する必要がある。 ①就学前までの子どもの口腔保健の向上のためには保健センターだけの取り組みではなく地域との協働を継続・発展する必要がある。具体的には、学校歯科医や教育委員会との協力、保育園での歯科健診データの収集、地域との顔の見える連携が考えられる。特に地域連携研修会の開催は地域からも望まれており、今後も、保健センターからの発信を続ける体制を確保しなければならない。

	②成人期（30～40 歳代）の生活習慣病の予防対策について、今年度保育サービス付き健康診査を実施した。短期間での準備であったが反響はよく、定員を超える申し込みがあった。子育て世代が利用しやすい体制を整えた事業の企画を、今まで培った保育園・児童館等との協働をいかし工夫していくことが課題と考えられる。		
支出経費	150,000円		
内 訳	費目	支出額	使用用途
	需用費	56,800	歯科簡易スクリーニング検査、文具、印刷費
	通信運搬費	3,200	切手代
	報償費	90,000	歯科衛生士、講師謝礼

1) 保健センター

実施内容	参加者数	従事者
3歳児健診（10回） ・親子で楽しむ健康づくりプログラム講話 ・親子の朝ごはんBOOK配布 ・健康づくりファイルの交付 ・保護者の歯の健康等に関するアンケート	156名	歯科衛生士 管理栄養士 保健師
ほっとタイム（2回） ・講話「親と子の歯の健康づくり」 ・実習「お母さんのお口の健康チェック～歯周病・咀嚼力」 ・グループワーク	計 48名 母親 24名 乳児 24名	歯科衛生士 保健師 保育士
保育サービス付き健康診査 1回目 青年期健康診査、成人妊婦歯科相談 （希望者）胸部X線検査、骨密度検査 2回目 結果説明 ママの情報交換会	14名	歯科衛生士 管理栄養士 保健師 保育士 絵本ボランティア 等

2) 地域連携

実施内容	参加者数	従事者
小松谷児童館（三条保育所共催）「親子の健康づくり講座」 ・講話「親と子の歯の健康づくり」 ・実習「お母さんのお口の健康チェック～歯周病・咀嚼力」 ・グループワーク	計 21名 母親 9名 乳幼児 13名	歯科衛生士 保健師 保育士 児童厚生員
研修会（3回） ・スタッフのスキルアップ研修会 「お口からはじまる親子のコミュニケーション」 ・地域連携研修会 「お口を使って元気な笑顔～お口の機能の発達を知ろう」 ・地域連携研修会・実践報告 「地域での取組みを続けていくために」	8名 13名 18名	講師 歯科衛生士

平成 25 年 2 月 15 日現在

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		思春期を対象とした健康教室	
実施日		(1)日吉ヶ丘高等学校 平成24年11月28日(金) (2)月輪中学校 平成25年 3月 7日(木) (3)開晴中学校 平成25年 3月12日(火)	
従事者(職種・人数)		医師1名 保健師3名～4名(成人保健・医療係1～2名・母子・精神保健係2名)	
参加者数		(1)日吉ヶ丘高等学校2年生 222名(内訳:男85名,女137名) (2)月輪中学校3年生 約68名 (3)開晴中学校9年生(3年生) 約74名	
実施内容		○事業目的:①性感染症,望まない妊娠,人工妊娠中絶を防ぐ。 ②母性や父性意識の向上 ③性に関する正しい知識を学ぶことで,異性を尊重する行動を育む。 ○東山区内の公立高等学校及び公立中学校全てにおいて実施。 ○学校の要望に応じて内容を変えて行った。 【実施内容】 (1)日吉ヶ丘高等学校 ・講話「妊娠・出産について」 ・妊娠のメカニズム,ビデオ視聴「赤ちゃんこのすばらしき生命」 ・育児の話(10代の親の話を含む),高校生カップルの物語 ・人工妊娠中絶,避妊方法,相談窓口 (2)月輪中学校 ・講話「性感染症,妊娠～育児について」 ・妊婦体験 (3)開晴中学校 ・「性感染症,人工妊娠中絶,10代の妊娠について」 ○健康教室の前後にアンケートを実施し,知識や意識の変化等を把握し,事業評価を行った。	
事業の効果・考察		参加者へのアンケート結果より,性教育を受ける前との比較では僅かではあるが知識や意識の向上がみられた。参加者が視覚的に捉えやすいように,ビデオの導入や高校生が陥る可能性のある状況を物語にしたり教材を工夫したことで,身近に感じてもらい知識を深めたことで,自尊感情の高まりや避妊の必要性,相談窓口についての認識を持ってもらうことができた。 月経や人工妊娠中絶,避妊等に関しては,女子のほうが知識が高く,具体的な避妊方法を伝えることで必要性を感じてもらえた。一方,男子は妊娠や出産について身近に思えなかった可能性があり,更に内容を工夫していく必要がある。 健康教室の中で「育児の話」が好評であった。育児の楽しさだけでなく大変さを伝えていくことで,望まない妊娠を防ぐことを考える機会となったと思われる。 今後,妊娠や出産に関して,保健センターが地域の相談窓口であると認識してもらうことや若年の妊娠・出産,性感染症の現実の課題をもち学校に出向き,その予防のための教育を行うことは意義があると考えます。 今回,具体的な避妊の内容を性教育に入れることについて,学校側が消極的であった。どこまでの内容を行うかという部分で学校と保健センターに思いの違いがあったため意見交換を密に行い,ギャップをうめていく作業を行った。最終的には,保健センターの意見を受け入れてもらうことができた。	
今後の課題等		○男子学生は妊娠や出産について身近に思えなかった可能性がある。更に内容を工夫していく必要がある。 ○思春期を対象とした健康教育を継続的に行うことで,性感染症,望まない妊娠,人工妊娠中絶を防ぐことに繋がると思われる。今後も学校と連携し,この事業を定着していきたい。学校のニーズがそれぞれ異なるため,プログラム内容については話し合いを充分行い,学校との連携を密に図っていく必要がある。 ○アンケートについては,事業評価に繋がるように見直しを行う。 ○今回,3月に実施する予定の2校の内容及び事業評価が入っていないため,来年度の報告に入れていく予定。	
支出予定経費		10,000円	
内訳	費目	支出予定額	使用用途
	備品	50,000	現在,使用内容を検討中であり,今後購入予定。
	需用費	50,000	DVD教材,参考図書等

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
平成25年1月31日

事業名	ベビーマッサージ教室
実施日	月1回 別紙表1参照
従事者	ベビーマッサージ講師（助産師）1名 進行（保健師）1名
参加者数	実数31組 延数48組 別紙表1参照
実施内容	対象者：平成24年1月以降に生まれた乳児を持つ母親のうち、こにちは赤ちゃん訪問時に保健師がベビーマッサージ教室（以下BM教室とする）での関わりが適当と判断した母親48名。（本報告では平成24年1月～平成24年11月生まれの乳児を持つ母親を対象とした。） 勧奨方法：継続訪問時に勧奨ビラで個別勧奨 参加可能時期：おおむね乳児が2カ月になり4カ月健診を受けるまで 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
事業の効果・考察	○参加勧奨した48組のうち、1回以上BM教室に参加した親子は31組であった。（参加率64.6%）別紙表1参照 ○参加した31組の参加回数内訳は、1回20組、2回8組、3回3組であった。 ○参加した31人の母親のうちEPDS9点以上の母親は17名で、1回目の平均値は7.6点であった。 ○参加者（母親）は、家庭訪問時よりリラックスしてBMを楽しんでいた。2回目参加の育児不安が高かった母親の方から、1回目参加の母親に「うちの子も1回目は泣いたのよ」とにこやかに声かけができるなど、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から、ピアカウンセリング的な効果もみられた。 ○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、育児困難感などが緩和されていく様子が見られた。 ○4か月健診後は、保健センターの子育てグループ（すくすくクラブ）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。（31組中19組がすくすくクラブの対象者でその内9組が参加。） ○教室に従事する保健師は、教室での母子に意識的な声かけを行うとともに様子を観察し、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。

	○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。		
今後の方向性	現在のBM教室は、育児不安が高い、子への愛着に問題を感じるなどの母親に効果的なものとなっている。 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。 3年継続してきたが、今年度は1回のみの参加が多かった。初回の訪問を訪問指導員が行った場合、保健師に引継ぎ、その後のフォローで勧奨することになり、勧奨時期が遅くなったことが影響していると思われる。声をかける時期については今後検討する。		
支出経費	115,500		
内訳	費目	金額	使用用途
	需用費	8,190	ベビーオイル@2,730×3
	需用費	3,840	切手代@80×48 BM 教室勧奨文送付
	報償費	70,080	助産師@5,840×12
	備品費	33,390	デジタル体重計@33,390

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	1クール目	①平成24年5月25日(金)(健診日) ②平成24年6月13日(水)(結果日) ③平成24年6月20日(水)(リフレッシュ)	
	2クール目	①平成25年1月25日(金)(健診日) ②平成25年2月13日(水)(結果日) ③平成25年2月20日(水)(リフレッシュ)	
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2名・歯科医師1名・ 歯科衛生士2名・保育士2～3名・保育ボランティア2～9名 (結果日)医師1名・保健師2名・栄養士1名・歯科衛生士1名・保育士2～ 3名・保育ボランティア2～9名 (リフレッシュ運動)ベビーダンス講師1名・保健師2名・栄養士1名・歯科 衛生士1名	
参加者数		1クール目(定員20名) ①健診日 17組②結果日 16組③リフレッシュ 10組 2クール目(定員15名) ①健診日 15組(保育対象児17名)②結果日 13組③リフレッシュ(未)	
実施内容		①健診日: 青年期健康診査・歯科相談受診(希望者は胸部検診・骨粗 しょう症予防健診受診) 保育 ②結果日: 集団指導20分「検査結果の見方説明(医師)」、骨粗しょう症 予防健診の結果説明(栄養士)、アンケート結果説明(保健師)グループ ワーク30～45分 保育 ③リフレッシュ運動: ベビーダンス60分、グループワーク10分	
事業の効果・考察		健診結果: 32名中22名正常、要指導8名(脂質、血圧、肝機能)、要医療 2名(脂質1名、脂質・肝機能1名)。 ・保育つきにしたことで、今まで健診を受けることができなかった人の受 診につながり、自身の健康について考える機会となり、今後の健康管理 へもつなげることができると考える。 ・昨年度実施時より保育者確保は課題であったが、地域子育てステー ション指定の保育所に加え、山科区健康づくりサポーターや絵本ボラン ティアへも早くから依頼することで、保育協力が可能となった。 ・健診を受診するだけでなく、グループワークやリフレッシュ運動の時間 を作ることで、受診者の満足度を高めることができた。特に今年度より 実施したリフレッシュ運動は、終了時アンケートでも満足度は高く、母自 身の運動の機会となるとともに、子どもと一緒に楽しむことができたこと に満足する声がかかれた。またグループワークは、母自身の体調や育 児についての情報交換や交流につながった。 ・健診人数については、設備面及び保育体制を踏まえると15名が適当 であった。受診者数増加につなげるには、1回あたりの人数を増やすよ り、実施回数(クール)を増やす方が効果的と考える。	
今後の課題等		・保育付きにすることで、受診者数向上の一定の成果はみられた。特に 受診者数の減少しやすい冬場の実施は成果が高かった。 ・受診者の満足度も高く、健康管理への意識づけにもつなげられた。 ・定例化することは設備・保育者人員の確保などにおいて検討する必要 あり。次年度の実施については検討中。	
支出経費		33,280	
内訳	費目	支出額	使用用途
	報償費	31,840	看護師@5,600+交通費(880)=6,480×2 講師@9,440×2
	通信運搬費	1,440	@90×16名

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 メタボボックス	
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登録者18名 市民 毎回約20名	
実施内容		「下京を健康に」を合言葉に、下京の歌に合わせたメタボボックスを普及啓発する。 【具体的な活動場所】 ・平成24年1月から(公財)京都市都市緑化協会と共催で梅小路公園の「青空健康プログラム」として取組み、毎週金曜日午前10時半～梅小路公園の野外ステージでメタボボックスや筋力トレーニングを行う。 ・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、メタボボックスを行う。 ・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ボックスを行う。 【メタボボックス以外の活動】 ・熱中症予防、感染症の予防、防煙教室等で講話や手洗い等の実技指導を行った。また、事前に勉強会や予行練習を行った。	
事業の効果・考察		【効果】 ・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。 ・サポーターも区民も毎週することで運動習慣がつく。 ・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。 【考察】 ・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。 ・毎回参加することによって、新たな交友関係ができる。	
今後の課題等		・梅小路公園で毎週継続すること。 ・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。 ・メタボボックスの知名度を上げ、区民の参加を増やすこと。 ・メタボボックスの号令や運動指示がサポーターの誰でもできるようになること。	
支出経費			3,900円
内訳	費目	支出額	使用用途
	需用費	3,900	ボランティア用Tシャツ作成

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	下京歩歩(ぽっぽ)塾における健康教育(新規)		
実施日	平成24年6月～平成25年3月		
従事者(職種・人数)	事務職2人		
参加者数	133人		
実施内容	平成23年度から下京区基本計画に位置づけて取組んでいる、下京歩歩塾において、大学や民間企業と連携し、健康に関するデータを取り、それをもとに、区民に正しいウォーキングを広める。電子歩数計を付けて1ヶ月の目標歩数を決めてウォーキングを行い、毎月、個人個人の歩数データを取り込んだニュースレターを発行し、併せて、ウォーキングだけでなく健康促進に係る記事を掲載し、健康に関心を深めてもらう。 ウォーキングのみならず、食生活習慣改善・ロコモティブシンドローム予防などの健康教育を行う。 下京歩歩塾の活動を継続することにより、運動習慣のある区民を増やし、健康なまちづくりを進めて行くことを目的とする。		
事業の効果・考察	【効果】 1 区民が、歩数計と科学的な根拠に基づいて歩く習慣をつけ、健康な人を増やす。 2 「歩いて健康になろう」という人に、活動のきっかけづくりと日常の運動習慣つけていくことを進めることができる。 3 区民の健康意識が高まり、集団健診の受診率の向上を図る。運動習慣がつく。 ・ 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。 【考察】 ・ 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。 ・ 毎回参加することによって、新たな交友関係ができる。		
今後の課題等	下京歩歩(ぽっぽ)塾健康教室の効果を広げていくための下京歩歩(ぽっぽ)塾の塾生数の拡大		
支出経費		0円 (区基本計画推進事業費で執行)	
内訳	費目	支出額	使用用途

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	①3ヶ所の公園でのメタボビクス体操: 毎月第1金曜日、第2火曜日、第4金曜日 ②新体操お披露目イベント:平成24年4月3日(火) ③地域からの依頼:5月27日(日)、8月18日(土)、10月17日(水)、11月11日(日)、11月17日(土)、12月20日(木)、2月13日(水)、3月13日(水) ④保健センターとの共催による健康教室:平成24年10月31日(水) ⑤みなみエンジョイウォーキング:平成25年3月26日(火)
従事者(職種・人数)	健康づくりサポーター 登録者41名 保健センター職員 保健師2名
参加者数	①約700名(延)、②約60名、③約450名(延)、④25名、⑤40名
実施内容	①5月から定期開催場所が1箇所増え、3か所の公園にてメタボビクス体操及び公園の周囲をウォーキング実施。1箇所は保育所とのコラボレーション。 ②新作のオリジナル体操をイオンモールKYOTOの広場にて披露。作成した体操紹介のリーフレットを配布。 ③地元の祭りや敬老会、施設等からの依頼を受け、メタボビクス体操を実施。 ④腸のアンチエイジング教室で体操部分を担当。 ⑤自分たちで歩くコースを決め、自分たちで広報して南区内を区民とウォーキング。 その他:サポーターのスキルアップとして通信のためのパソコン教室や、体操教室を開催。 琵琶塚公園での体操参加者に3ヶ月間運動に関するアンケートを実施。
事業の効果・考察	・新しく定期開催の場所となった公園も、サポーター以外の参加者がほぼ毎回10名前後あり、体操参加者の延人数は増加している。 ・参加者に実施したアンケートにも回数を増やして欲しいとの希望がみられているが、来年度は1箇所の公園で月2回実施予定。 ・サポーターによるメタボビクス体操の依頼が増えてきている。南区内において健康チャレンジャー『みなみ〜ず』の知名度が少しずつ上がってきている。 ・参加者の運動に対する意識について、体操に参加するようになって更に高まったというアンケート結果も得られ、体操を通じて健康に関する意識も高まってきたと思われる。 ・サポーター個人のエンパワーメント過程の評価を見ると、サポーター自身の健康意識も高まっている。 ・サポーターとしての活動目的や目標を理解し、他の協力機関と協力しながら活動していく中で、地域での繋がりを感じているサポーターも多くなってきている。 ・地域で自主的に健康づくりのための活動を始めているサポーターも増えてきている。
今後の課題等	今後、運動面については活動の場、実施回数を増やすなど更なる活動内容を展開していくと思われるが、保健センターとしてもサポーターのスキルアップを図りながら、自主的な企画・運営をサポートしていく。 サポーターの自立を促しつつ、運動面だけでなく幅広い健康づくりを展開していくことができるようにすることが今後の課題と考える。

支出経費			237,891円
内 訳	費目	支出額	使 用 目 途
	報償費	18,880	運動指導士報酬
	需用費	190,211	ポスター, グッズ, CD等
	通信運搬費	28,800	切手代

(平成24年度) 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり実施報告書

(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	「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 「やまのうちDEサンサ健康広場」：毎週水曜日午前9時半より（H24.12/5～） 「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 「サンサ健康広場」：毎週金曜日午後2時より 祝日は休み、サンサ健康広場以外は雨天中止
従事者	センター長（医師）、健康づくり推進課長、担当課長、管理係長、成人保健・医療係長、歯科衛生士、保健師（3人） 計9人
実施内容	＜区民の運動習慣の獲得＞ ① 「サンサ健康広場」サンサ右京1階ロビーからの地域展開、活動場所の拡大 ・平成21年9月からサンサ右京1階区民ロビーにて、「サンサ健康広場」を開催。健康づくりサポーターのリードにより、来庁者に向け「メタボビクス」と口腔体操を行った。 ・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。 ・平成23年3月24日より太秦学区で保健協議会、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。 ・本年度は12月5日より山ノ内学区で保健協議会や地元組織の協力のもと、赤山公園にて「やまのうちDEサンサ健康広場」を開催。地域で「サンサ健康広場」の活動が広がっている。現在、合計5ヶ所で開催。 ・各サンサ健康広場では保健センター職員が毎回従事していたが、12月から「おむろDEサンサ健康広場」での保健センター職員の従事を月1回に減らし、地域の協力を頂きながら、サポーターのみでの開催が始まった。 ②地域での他機関との共同での取り組み ・24年8月29日、宇多野社会福祉協議会の依頼あり、宇多野学区の方対象に出前のサンサ健康広場を実施。 ・9月29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27日、右京区民ふれあいフェスティバル2012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。

	<健康づくりサポーターの育成・支援> ①健康づくりサポーター養成講座 ・10月より5回シリーズで養成講座を開催。9名の申込みがあり、6名がサポーター4期生として登録。12月より1・2・3期生サポーターと合流して、サンサ健康広場デビュー。 ②サポーター支援 ・健康づくりサポーターの登録人数の増加・活動場所の拡大に伴い、チームめばえ内の意見集約、保健センターからの情報伝達が難しい状態になった事を踏まえ、サポーターとの話し合いの結果、リーダー、サブリーダーの選出（投票）。 ・サポーターのみでのサンサ健康広場の実施を始めるにあたり、AED設置場所の再確認、スキルアップ教室としてサポーターの救命救急講習の受講を企画。 ・サポーターに健康情報提供のため、保険年金課から講師を招き、特定健診についての講義を企画。その後、サンサ健康広場でサポーターより特定健診の受診の必要性を参加者に伝えてもらった。（スキルアップ教室）
--	---

参加者数	<区民の運動習慣の獲得>				
	①平成24年度サンサ健康広場5会場の参加者数（12月末現在）				
	名称	参加数(延) (人)	1回平均 (人)		備考
			H23年度	H24年度	
	サンサ健康広場	1,705	41.7	42.2	37回開催
	おむろ DE サンサ健康広場	1,750	57.6	56.5	31回開催
	笑顔ランド DE サンサ健康広	939	30.5	26.1	36回開催
	さが DE サンサ健康広場	2,065	52.1	64.5	32回開催
	やまのうち DE サンサ健康広場	306		76.5	4回開催 (H24年12/5～)
平成21年9月にサンサ健康広場はスタートし、5会場の参加者延べ数は平成25年2月中には2万人を突破予定。					

②地域での他機関との共同での取り組み

開催日	イベント名	サポーター 参加数	参加者
8月29日	高齢者の健康 (宇多野学区)	4人	32人
9月27日	歯の広場	9人	27人
10月27日	右京区民ふれあいフェ スティバル2012	13人	100人以上

<健康づくりサポーターの育成・支援>

① スキルアップ教室

日時	テーマ	参加数
6月7日	御室八十八ヶ所巡り	8名
7月6日	特定検診	10名
8月3日	メタボビクス体操 参加者へのワンポイントアドバイス	11名
12月7日	メタボビクス体操確認 自分の体操を動画で振り返ろう	9名
1月25日	救命救急講習	11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。平成 24 年 12 月 5 日から新たに山ノ内学区でサンサ健康広場が始まり、平日は毎日、右京区のどこかでサンサ健康広場が開催されるようになった。 ・区民しんぶんや地域の回覧板・ロコミなどでも広がり、5 会場あわせて 1 週間で平均 265.8 人（昨年度は 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。昨年度より約 1.5 倍の人数の増加となり、区民の運動機会の増加が顕著である。また、「サンサ健康広場」を通して知り合いができたという声もあり、地域の交流を深める場として、まちづくりの一助としても機能も発揮しつつある。 健康づくりサポーターの役割の一つとして「地域の人と人をつなぐこと」を目標に活動していくことで、今後、より地域に根ざした活動となるよう地域組織の支援を頂きながら地域を活性化していくことができると考える。 ・今年度 12 月から、地域開催している「おむろ DE サンサ健康広場」が地域組織のバックアップのもと、健康づくりサポーターだけで開催が始まった。（月 1 回保健センター職員従事）今回、サポーターのみの開催を行うに当たり、アンプのいないマイクや音響デッキを保健協議会の予算で購入していただいた。活動を続けていくに当たり、地域組織のバックアップが不可欠であり、地域組織の協力・アピールがあるからこそ参加者の増加や新しい開催という結果が得られていると考える。また、健康づくりサポーターと地域組織の繋がりが、地域力向上に繋がるよう活動が続けることを第一に、他の地域開催場所についても、サポーターのみの開催が目標に挙げられる。 <サポーターの育成・支援> ・登録者は現在 36 名で、5 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 7.8 人の参加。昨年度は 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、チームのまとまりに課題があった。今年度は、サポーター運営や活動に關しての思いを共有する場を意図的に取り、お互いの思いを吐き出し、向き合う機会を十分にとった。その中で、チームとしてまとまるにはリーダーの存在が必要との結論に至り、サポーターの投票のもとリーダー・サブリーダーを選出した。リーダー・サブリーダーにはサポーターの意見を集約し、保健センターと連絡・調整を行う役割を担ってもらう。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。 ・今年度も健康づくりサポーター養成講座を開催したが、希望者が少なく、地域組織にもご協力いただいたが集まりが悪かった。一般公募ではなかなか希望者が集まらず、いろんな行事、事業とコラボしながらアピールしていく必要がある。また今年度 10・11 月に開催したが、秋は地域の行事も多く参加しにくいという声もあり、来年度は開催時期についても検討する必要がある。今後、新しく地域展開していくにも健康づくりサポーターの確保が課題である。
----------------	---

	<table><tr><td></td><td>健康づくりサポーター 登録者数 (25 年 1 月現在)</td><td>養成講座終了直後登録者数</td></tr><tr><td>1 期生</td><td>6</td><td>16</td></tr><tr><td>2 期生</td><td>8</td><td>17</td></tr><tr><td>3 期生</td><td>16</td><td>19</td></tr><tr><td>4 期生</td><td>6</td><td>6</td></tr><tr><td>合計</td><td>36</td><td>58</td></tr></table>				健康づくりサポーター 登録者数 (25 年 1 月現在)	養成講座終了直後登録者数	1 期生	6	16	2 期生	8	17	3 期生	16	19	4 期生	6	6	合計	36	58
	健康づくりサポーター 登録者数 (25 年 1 月現在)	養成講座終了直後登録者数																			
1 期生	6	16																			
2 期生	8	17																			
3 期生	16	19																			
4 期生	6	6																			
合計	36	58																			
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新たな健康づくりサポーターの確保③地区組織との連携強化は今後も課題である。																					
支出経費	経費 84,685 円																				
内訳	費目	支出額	使用用途																		
	報償費	18,880 円	健康運動指導士によるサポーターへの実技指導 (@9440 円×2 回)																		
	需用費	50,805 円	Tシャツ 8,595 円 横断幕・のぼり旗など 42,210 円																		
	報償費 (3 月支出予定)	15,000 円	大学講師による保健師への「サポーターグループへの関わり」の講義																		

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	～竹から始める健康づくり～「西山竹取物語」＜本所編＞
実施日	1 介護予防運動として「竹エクササイズ」の普及を図る。 (1)西京健康ひろば (6/23) 2 健康づくりサポーターの自主活動支援 (1)西京老人福祉センターが開催する「筋トレ教室」での定期的な「竹エクササイズ」の実施。(12回、平成24年4月～平成25年3月の第3木曜) (2)京都市西文化会館(ウエステイ)で「竹エクササイズ教室」の実施 (6回、10/19, 11/29, 12/3/, 1/18, 2/8, 3/8) (3)西京介護予防推進センターで「竹エクササイズ」の実施。(6/15) (4)地域団体からの依頼による「竹エクササイズ」の実施6人 ア松尾学区社会福祉協議会 (6/27) イ松尾学区鈴川地区(8/27) ウ川岡学区地域女性会(12/21) 3 竹取翁の栄養教室(1/31, 2/7)
従事者(職種・人数)	1 (1)歯科衛生士1名、健康づくりサポーター9名 2 (1)保健師・歯科衛生士・栄養士の内1名、健康づくりサポーター5～6名 (2)保健師・歯科衛生士・栄養士の内2名、健康運動指導士1名、健康づくりサポーター7～9名 (3)保健師1名、歯科衛生士1名、栄養士1名、健康づくりサポーター5名 (4)保健師1名、健康づくりサポーター5名 3 栄養士1名、雇いあげ栄養士2名
参加者数	1 (1)50名(来場者487名) 2(1)1回30名～50名 延べ人数450名 (2)1回20名～30名 延べ人数110名 (3)60名 (4)ア 25名 イ 40名 ウ 23名 3 延べ18名
実施内容	1 健康づくりサポーターの自主活動支援 西京老人福祉センター・京都市西文化会館(ウエステイ)・西京介護予防推進センターで「竹エクササイズ」の実施・女性会などの地区組織の要望に応えた竹エクササイズ教室の開催については保健センターが調整してサポーターが活動しやすい環境を整えた。 健康運動指導士を招き、健康づくりサポーターのスキルアップを図った。 2 介護予防運動として「竹エクササイズ」の普及を図る 平成24年6月23日(土)西京健康ひろばで、西京健康づくりサポーターによる竹エクササイズを舞台披露し、会場ラウンジにて体験希望者50名に実践と説明・指導を行った。 3 竹取翁の栄養教室 男性を対象に調理の基礎・栄養バランスを学ぶ調理実習を2回シリーズで、筍を使用し地産地消にこだわった献立で実施した。
事業の効果・考察	1 竹エクササイズ・健康づくりの関心 西京健康ひろばで「実施した竹エクササイズ」は幅広い年齢層に周知できた。西文化会館の「竹エクササイズ教室」はリピーターも多く、健康づくりの関心の高さが窺われる。健康づくりサポーターの参加は、継続・連携した健康づくり活動の取り組みであることを伝えることができた。 2 ネットワークの構築 老人福祉センター、地域包括支援センター、介護予防推進センター等の関係部門や地区組織団体からの依頼が徐々に増えており、地域に浸透していると考えられる。 3 地産地消 アプローチのしにくかった男性に対して食育の推進や地産地消の啓発ができた。

今後の課題等		平日の時間帯で実施しているため対象者が限られ、健康教室は参加者を公募しているのに、参加希望者の年齢層が幅広く身体能力・体力差が目立っている。そのため、個人の体力に合わせた取り組みを続けていく必要がある。 公募による西文化会館ウエステイでの竹エクササイズ教室は、初めての参加者が50%にとどまっている。リピート率が高いことは好評であると考えられるが、今後新しい参加者をどのように増やしていくかが課題である。	
支出経費			181,358円
内 訳	費目	支出額	使 用 目 途
	需用費	149,438	栄養教室材料費，リフレット印刷代，ポロシャツ，滑り止めマット，マイクカバー，事務用品
	報償費	31,920	栄養士，健康運動指導士従事者謝礼

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		～竹から始める健康づくり～「西山竹取物語」＜支所編＞	
実施日		1 「竹エクササイズの効果的な実施方法の構築」 (1)西京音頭の編曲によるCD作成 平成24年9月24日 (2)振り付けの固定化 平成24年7月25日, 平成24年10月10日 2 竹エクササイズ健康教室 (1)平成24年6月29日 (2)平成24年9月21日 (3)平成24年9月26日 (4)平成25年3月6日(予定) 3 栄養教室 (1)平成25年2月5日 (2)平成25年2月6日	
従事者(職種・人数)		1 (1)保健師1名, 栄養士1名, 作曲家1名, ピアニスト1名 (2)健康運動指導士1名, 健康づくりサポーター14名程度 2 (1)医師1名, 保健師1名, 栄養士1名, 健康運動指導士1名 (2)栄養士1名, 健康運動指導士1名, 健康づくりサポーター3名 (3)医師1名, 保健師1名, 事務1名, 健康運動指導士1名, 地域包括支援センター介護支援専門員1名, 地域介護予防推進 センター栄養士1名 (4)保健師1名, 栄養士1名, 健康運動指導士1名 3 栄養士1名, 雇い上げ栄養士1名	
参加者数		2 (1)6人 (2)11人 (3)9人 (4)50名(予定) 3 (1)22名 (2)20名	
実施内容		1 「竹エクササイズの効果的な実施方法の構築」 編曲は, 西京音頭の作曲を手掛けた廣瀬量平事務所へ依頼し, 馴染みある西京音頭のメロディーに合わせたCDを秋に完成。振り付けは, 健康運動指導士のアドバイスの下, 健康づくりサポーターが中心となり, 誰もが覚えやすく取り組みやすい竹エクササイズを考案。 2 竹エクササイズ健康教室 (1)平成25年3月6日(予定)西京音頭に合わせた竹エクササイズ教室 (2)大原野小学校PTAに対して実施 (3)外畑地区住民に対して実施 (4)青年期健診を受診した母親に対して結果指導と併せて実施 3 かぐや姫の栄養教室として, 女性対象のクッキング教室を実施	
事業の効果・考察		馴染みのある西京音頭のBGMと, 誰もが取り組みやすい振り付けを考案した事で, より身近で実践しやすい竹エクササイズの形ができた。保健センター主催の健康教室以外で, 地域からの依頼により健康づくりサポーターが出前教室を実施する回数も増え, 竹エクササイズが地域に少しずつ浸透しつつある現状である。 小学校PTAや若年層などへの取り組みでは, 参加して良かったとの声が聞かれたが, まだまだ参加者数は少ない。 また栄養教室では, 区民にとって身近な存在である「竹」をテーマに, 大原野の筍と竹の皿を使った内容で実施し, 前年度に引き続き好評であり, 多くの参加が見られた。	
今後の課題等		地域からの出前講座依頼はまだ限られた団体であるため, 今後も普及啓発に取り組み, 老若男女幅広い層の健康づくりのツールとして, 竹エクササイズを地域に浸透させて行くための工夫が必要である。	
支出経費			160,511円
内訳	費目	支出額	使用用途
	需用費	10,471	栄養教室材料費
	通信運搬費	2,720	外畑地域への往復タクシー代
	報償費	147,320	西京音頭編曲及び振り付け謝礼, 健康運動指導士謝礼

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	伏見区民へ広げる健康づくり
実施日	24 年 4 月～25 年 3 月
従事者(職種・人数)	医師(1), 保健師(2), 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(1)
参加者数(実人数)	スリムサポートかなえ隊 25 名, 伏見禁煙サポーター 5 名
実施内容	*スリムサポートかなえ隊* ・24 年 4 月より, サポーターが市民を対象に, 運動・栄養・歯に関する正しい健康情報と, メタボ予防を目的とした 5 曲の体操を提供する「伏見げんき広場」(週 1 回)を開始した。 ・25 年 1 月より, 保健センターへのアクセスが地理的に困難な神川地域で, 「神川げんき広場」(週 1 回)を開始した。内容は, 「伏見げんき広場」で行っているメタボ予防を目的とした 5 曲の体操を実施。 ・西部ふれあいプラザなどのイベントや, 地域への出前教室に参加。サポーターによる来場者への体操レクチャーや, 健康情報の提供を行った。 ・今年度のスリムサポートかなえ隊 3 期生養成講座において, 先輩サポーターである 1, 2 期生が 3 期生を養成した。 *伏見禁煙サポーター* ・今年度禁煙教室において, サポーターが自身の成功体験をもとに, 参加者に禁煙方法や体験談を講話した。また教室全体の運営(誘導, 会場整理, グループワーク, CO モニター測定など)にも従事した。 ・禁煙チャレンジャーの集いを月 1 回開催し, 禁煙相談利用者や, 禁煙教室卒業生に対する禁煙支援を行った。 ・中学生を対象とした防煙セミナーで, サポーターが「卒煙あいうえお」の講話や, CO モニター測定及び結果説明を担当した。 ・伏見医師会市民公開講座や, 調剤薬局薬剤師禁煙支援研修会において, サポーターは自身の体験談などを講話した。
事業の効果・考察	*スリムサポートかなえ隊* 〈効果〉「伏見げんき広場」参加者に対し, 初回参加時及び半年後に, アンケート調査①体重(自己申告), ②自覚症状, ③生活習慣(②③は 4 検法)を実施した。今回, 前後対のデータのある参加者 33 名(男性 3 名, 女性 30 名, 年齢 68 ± 6 歳)の継続率(20 回/25 回)とアンケート結果を TTEST(有意水準 5%未満)で解析した。参加者の継続率は, 62.9%であった。参加者の介入 6 ヶ月後の変化では, ①体重($-1.5 \pm 1.7\text{kg}$)が有意に低下した。②自覚症状については, 「頭痛」($2.8 \pm 0.8 \rightarrow 3.1 \pm 0.7$), 「肩こり」($2.0 \pm 0.9 \rightarrow 2.4 \pm 0.7$), 「疲れがとれにくい」($2.2 \pm 0.7 \rightarrow 2.5 \pm 0.6$), 「尿もれ」($2.8 \pm 0.8 \rightarrow 3.2 \pm 0.8$)の 4 項目が有意に改善した。③生活習慣においては, 「体重日記をつける」($2.5 \pm 1.0 \rightarrow 2.8 \pm 1.1$), 「日常生活に体操を取り入れる」($3.0 \pm 0.5 \rightarrow 3.3 \pm 0.6$), 「間食を控える」($3.2 \pm 0.7 \rightarrow 3.5 \pm 0.6$), 「食品栄養成分表示を確認する」($2.8 \pm 0.7 \rightarrow 3.2 \pm 0.7$), 「果物摂取量は 1 日握りこぶし 1 個分まで」($3.1 \pm 0.7 \rightarrow 3.5 \pm 0.6$), 「唾液腺マッサージをする」($3.0 \pm 0.6 \rightarrow 3.3 \pm 0.7$), 「表情筋エクササイズをする」($2.9 \pm 0.7 \rightarrow 3.4 \pm 0.7$), 「伏見

	げんき広場に参加する」(3.1±0.4→3.6±0.6)の8項目が有意に改善した。 ＜考察＞[1]参加者の「体重日記をつける」等の生活習慣のスコアが改善し、体重が減少した要因として、サポーターが自身の健康づくり体験をもとにした、実現可能性の高い健康情報を提供したことが考えられる。[2]参加者の「肩こり」等の自覚症状のスコアが改善した要因として、体重減少に伴い姿勢が変化したことや、体操時のサポーターの声かけが骨盤底筋群に作用したことが考えられる。 *伏見禁煙サポーター* ＜効果＞禁煙教室参加者のうち、禁煙開始した者が5名あった。成功者は1名であった。残り4名中2名は、再スタートするために禁煙チャレンジャーの集いに継続参加中である。 禁煙教室参加者以外で、禁煙チャレンジャーの集いにつながった参加者3名中1名が禁煙に成功した。 調剤薬局薬剤師研修会では、参加した薬剤師から「禁煙支援する時の声かけのコツがわかった」と意見があった。主催の薬剤師会伏見支部からは、今後研修会を継続していきたい。サポーターにも協力してほしいと希望があった。 伏見医師会市民公開講座では、地域で禁煙外来を開設している医師から「来年度禁煙チャレンジャーの集いの日程が決まったら、教えてほしい」と依頼があった。また京都医療センターで禁煙外来を担当している長谷川医師が、担当する患者を対象に、禁煙チャレンジャーの集いへの参加勧奨を行った。 ＜考察＞禁煙教室参加者に、サポーターから禁煙体験談や講話を提供することで、参加者の禁煙に対する自信度が向上し、禁煙チャレンジにつながったと考えられる。 禁煙チャレンジャーの集いは、禁煙したい人が禁煙開始するきっかけづくりになっている。また、サポーター自身も参加者を支援することが、自身の禁煙継続につながっている様子である。 サポーターが地域のイベントに参加することで、関係機関での知名度が向上した。地域の医療機関等と連携するきっかけづくりになったと考えられる。
今後の課題等	*スリムサポートかなえ隊* ・現在2ヶ所（伏見総合庁舎・神川出張所）でサポーターが実施している、「げんき広場」の継続開催を目指す。 ・伏見区民の誰もが「げんき広場」に参加できるよう、活動場所の拡大を目指す。 ・市民により良い情報発信ができるよう、「伏見げんき広場」での講話内容や広報などについて、サポーターと工夫を重ねていく。 ・現在「げんき広場」の参加者の多くが高齢者であることから、今後サポーターがアプローチする市民層の拡大を目指す。 *伏見禁煙サポーター* ・地域で禁煙外来を開設している医療機関から、保険診療の対象でない人への禁煙支援や、禁煙成功者の継続支援の場として、禁煙チャレンジャーの集いを紹介したいと声がある。今後地域の医療機関とさらに連携を深め、禁煙しやすい環境づくりを整備していきたい。

支出経費		174,000 円（注文中の物を含む）	
内 訳	費目	支出額	使 用 目 途
	報償費		
	需用費	150,000	伏見げんき広場ポスター・チラシ作製・禁煙チャレンジャーの集いリーフレット作製、インクカートリッジ
	郵券	24,000	80 円切手 10 円切手

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 24 年 11 月 20 日	
従事者(職種・人数)		医師 1 名, 保健師 3 名 (母子・精神保健係 2 名, 成人保健医療係 1 名)	
参加者数		向島中学校 3 年生 148 名	
実施内容		[教育目標] 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。 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。 3. 保健センターの役割を知る。 [プログラム] 1. 講話: HIV・エイズ・性感染症について (センター長 35 分) 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 35 分) 3. 感想発表 (生徒 10 分) 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) 5. 終了後, アンケート調査	
事業の効果・考察		アンケートの結果, 81%の生徒が講話の内容を理解し, 体験学習については60%の生徒が「分かり易かった」, 33%が「適当だった」と回答していた。講話の内容では, エイズや性感染症が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。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, 想像より重たかったこと, 良い体験ができた等の感想が多く, 子育ての大変さを理解できたという意見も多かった。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。	
今後の課題等		事業自体が伏見区内の他中学校に浸透していない為, 今後他中学校へも広めていく必要あり。	
支出経費		なし	
内 訳	費目	支出額	使用用途
	報償費		
	需用費		
	郵券		

保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業 取組（進捗）状況について

（伏見区深草）保健センター

事業名		「自分の体」知って始める健康づくり（ミニ健康展）	
実施日		平成 24 年 11 月 27 日（火）午後 1 時 30 分～3 時 30 分	
従事者（職種・人数）		保健師：3 名 医師：1 名 栄養士：1 名 運動指導士：1 名（雇いあげ） 伏見健康づくりサポーター：12 名	
参加者数		見込数：36 名	
実施内容		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） ②運動指導士による姿勢のチェック・指導 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 伏見健康づくり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	
事業の効果・考察		アンケートの結果から，参加者の 74 パーセントが 65 歳以上であることが分かった。ミニ健康展に対し「とても満足」「満足」の回答が 94.3%であり，「健康づくりに対するやる気が高まった」者は 97.2%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 68.6%であった。 今後も自身の健康と健康づくりサポーターの活動に興味を持っていただく良い機会となるように内容の充実を図り継続実施する。	
今後の課題等		・今回参加された方が自身の健康づくりを継続して取り組めるような内容の健康教室を検討する必要がある。参加者の年齢から介護予防推進センター等と連動を検討する必要がある。 ・さらに参加しやすい形態の健康教育のあり方を検討する。 ・健康づくりサポーターの活動と連動させ，地域健康づくりグループの育成を充実させる。 ・健康教育を実施している他機関との連携を図り，居住している身近な所で健康情報が得られるよう検討する。	
支出経費		72,729 円	
内 訳	費目	支出額	使用用途
	需用費	60,289 円 (3 月末に執行予定を含む)	広報物・電子情報作成用文房具類，印刷インク，用紙類，ラミネート加工用パウチフィルム等
	通信運搬費		
	報償費	12,440 円	
	賃借料		

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

(醍醐) 保健センター

事業名		子どもたちの安心・安全プロジェクト	
実施日		平成24年11月1日(木)	
従事者(職種・人数)		医師1名, 保健師5名	
参加者数		東稜高校3年生38名(キャリア系ライフサポートコース), 教諭2名	
実施内容		【事業目的】 対象者(高校生)が 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 ②沐浴実習や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 【プログラム】 講話: 保健センター事業の紹介, 性感染症について, 新生児・沐浴について 実習: 沐浴実施(学生が4グループに分かれ, 各グループに保健師1名配置)	
事業の効果・考察		アンケートの内容から 子育てについて: 沐浴を通して, 沐浴の大変さを実感するだけでなく「自分も大切に育てられたんだと思った」といった親の事や, 「母親になった時に活かしたい」「育児には周囲の支援が必要不可欠だった」「産休・育休が簡単に取れる社会になったらいい」等将来の事を考える機会になった。赤ちゃんや育児についてもイメージを作るきっかけになったと思われる。 性感染症について: 講義で1番印象に残った内容として, 13人が1番に上げており, 「これからのためになった」「検査方法がわかった」「コンドームをしっかりとつけてもらわなければと思った」という意見があった。知識不足により性感染症にかかる可能性が高くなるとされる年齢の高校生に対して, 関心をもってもらう事, 自分の事として意識づける事ができた。 保健センターの役割について: 将来母親になった時に関わる所として, 興味をもって聞いてもらえた。「犬を扱う所」から「子育てや性感染症の相談窓口」として, 役割を知らせる事ができた。 若年妊娠・出産が多い醍醐において, 若い世代に妊娠・出産や自分の体について考える機会の提供はよい機会と考える。	
今後の課題等		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行く必要がある。 来年度は今年度に引き続き高校生を対象に事業を継続。並行して, 中学校, 児童館, 保育園等地域のニーズ把握・情報収集を行う。	
支出経費			10万円
内訳	費目	支出額	使用用途
	需用費	10万	エプロン, ビニールシート, テーブルクロス等