

第4 健康づくり事業

健康づくりは、市民の日常生活を支える原点であり、幸せの基盤となるものである。

高齢社会を迎え、心身ともに健康で一生を過ごしたいという市民の願いはますます高まりつつあるため、今後も市民の健康の推進・増進を図っていく。

1 食生活改善推進事業

食生活改善推進員の養成及び、食生活改善推進員が地域で行う健康増進活動の支援を行う。

長崎市食生活改善推進協議会は、市町合併後、長崎市健康生活推進員連絡会と各行政センター地区の食生活改善推進協議会として活動していたが、平成22年度に長崎市食生活改善推進協議会と名称を改め、組織を統一した。

11支部（長崎東支部、長崎西支部、長崎南支部、長崎北支部、香焼支部、伊王島支部、野母崎支部、外海支部、三和支部、琴海支部、高島支部）で地域に根ざした活動を行っている。

(1) 食生活改善推進員養成事業

昭和57年度、野母崎支部を皮切りに、各支部の地域ごとに、食生活改善推進員の養成を行っている。

令和3年度		養成講座		現会員数（人） 令和3年4月1日現在
		受講者数（人）	修了者数（人）	
		20	16	252
内 訳	長崎東・西・南・北	12	9	
	三和	2	2	
	高島	1	0	
	琴海	5	5	

※長崎東・西・南・北修了者には令和2年度の補講1名含む。

※香焼、伊王島、野母崎、外海支部の地域での養成講座は実施していない。

※三和支部では令和2～3年度の2年間で養成を行った。

※高島支部は令和3～4年度の2年間で養成を行う。

※琴海支部の受講者のうち3人は令和2年度からの受講者

(2) 食生活改善推進員の活動実績

（単位 回数：回、人員：人）

年度	地区活動		研修会・自主学習会		会議	
	回数	参加人員	回数	参加人員	回数	出席人員
29	149	7,416	115	1,241	97	585
30	246	6,191	115	1,285	128	665
令和元	187	5,691	95	975	120	529
2	150	2,825	52	596	59	704
3	105	2,369	52	717	68	715

注：地区活動参加人員は、講習会等参加者及び活動推進員数の合計を計上している。

地区活動：推進員が地域住民に対して普及啓発する場（地域での料理講習会、イベント、家庭訪問等）

研修会・自主学習会：推進員自身の学習の場（市や県主催の研修会、支部の学習会等）

会議：推進員が活動について協議する場（市や県協議会の総会や理事会、支部の総会や役員会等）

2 健康づくり推進員活動支援事業

市民が長く元気で生活できることを目指して、地域における健康づくりの担い手である食生活改善推進員をはじめとした健康関連ボランティア（健康づくり推進員）と協働し、地域の健康づくりを推進する。

（健康づくり推進員構成団体）

	健康づくり推進員構成団体									
	健康づくり推進員	食生活改善推進員	ロードウォークサポーター	琴海地区健康づくり協力隊	あじさいサポーター	シルバー元気応援サポーター	高齢者ふれあいサロンサポーター	介護施設ボランティア	認知症サポートリーダー	精神保健福祉ボランティア
登録延人数 令和4.4.1現在	1,770	237	84	19	153	121	722	233	166	35
養成人数	29年度	251	38	3	19	19	124	17	25	2
	30年度	226	35	6	15	15	130	7	16	2
	令和元年度	155	21	10	11	13	73	0	27	
	2年度	138	14	12	10	10	64	13	15	
	3年度	64	16	12	4	6	20	0	6	
主管課	健康づくり課	健康づくり課 各総合事務所	各総合事務所	北総合事務所	各総合事務所		高齢者すこやか支援課		地域保健課	

（健康づくり推進員活動状況）

	年度	開催回数（回）	参加人数（人）
地域活動（*）	令和3	970	1,844
イベントにおける啓発活動	29	11	72
	30	15	89
	令和元	15	75
	2	5	11
	3	3	5
地区学習・交流会	29	11	534
	30	14	539
	令和元	3	220
	2	8	131
	3	12	271

（*）食生活改善推進員による料理教室やロードウォークサポーターによるお手軽ウォーキングなど。
令和3年度以降集計。

3 「健康長崎市民 21」

「健康長崎市民 21」は、すべての市民がすこやかで心豊かに生活でき、今以上に活気あるまちにすることを目指して策定された長崎市の健康づくり運動の計画書である。(計画期間：平成 13～24 年度)

計画推進のため、保健医療関連・職域関連・地域の健康づくり関連団体等 12 分野、35 団体から選出された委員で構成する市民推進会議を設置し、市民との協働により運動展開のための協議、企画等を行ってきた。最終年度となる平成 24 年度には、「健康寿命の延伸」を大目標に、「生活習慣病の発症および重症化予防」を重点目標に掲げた「第 2 次健康長崎市民 21」(計画期間：平成 25～令和 5 年度※)を策定し、平成 25 年度より、新たに保健医療関連・職域関連・地域の健康づくり関連団体等 5 分野、20 団体から選出された委員で構成する「第 2 次健康長崎市民 21」市民推進会議を設置した。平成 27 年 3 月には長崎市附属機関として「健康長崎市民 21 市民推進会議」を設置、計画の推進及び啓発について協議し、その情報を共有することにより、健康づくりの取組みの効果的な推進を図る。「第 2 次健康長崎市民 21」の中間時期となる平成 29 年度には中間見直し、後期計画を策定した。

※厚生労働省健康局長通知(健発 0804 第 9 号)により、「第二次健康日本 21」の計画期間が一年延長されたことに伴い、「第 2 次健康長崎市民 21」計画についても一年間の期間延長へ。

(1) 計画の推進

第 2 次 健康長崎市民 21 市民推進会議

(単位 開催回数：回、委員数：人)

	開催回数	委員数	内容
29 年度	3	49	○「第 2 次健康長崎市民 21」の中間見直しと後期計画について
30 年度	1	13	○平成 30 年度の主な取組みと平成 31 年度の計画 ○平成 30 年度「市民健康意識調査」の結果 ○健康増進法の一部改正に伴う「受動喫煙防止対策」の強化
令和元年度	2	30	○令和元年度の主な取組みと今後の計画 ○令和元年度「市民健康意識調査」の結果 ○長崎市自殺対策計画(案)について
2 年度	0	0	※新型コロナウイルス感染防止のため、開催に替 え、主な取組み内容を資料として各委員あてに送 付。
3 年度	1	12	○令和 3 年度上半期の主な取組みと今後の計画 ○令和 3 年度「市民健康意識調査」の結果 ○「第 2 次健康長崎市民 21」計画期間延長について

(2) 市民への啓発事業

① イベントの開催及び各種イベントへの参加

年度	参加人数(人)	会場
29	2,031	長崎ブリックホール 「元気がいちばんたい！健康まつり」 ～5大がん検診・健康チェック大集合～
		その他 各種イベントにて普及啓発を計5回実施
30	2,156	長崎ブリックホール 「元気がいちばんたい！健康まつり」 ～5大がん検診・健康チェック大集合～
		その他 各種イベントにて普及啓発を計6回実施
令和元	1,567	長崎ブリックホール 「元気がいちばんたい！健康まつり」 ～5大がん検診・健康チェック大集合～
		その他 各種イベントにて普及啓発を計6回実施
2		各種イベントにて普及啓発を計2回実施 ※予定していた健康まつり及び例年参加していたイベントのほとんどが、新型コロナウイルス感染防止のため中止。
3		イベントにて普及啓発を1回(2日間)実施 ※予定していた健康まつり及び例年参加していたイベントのほとんどが、新型コロナウイルス感染防止のため中止。

② その他の活動

●健康川柳・標語の公募

年度	テーマ	応募数	表彰作品
26	「栄養・食生活」 生活習慣病予防のための 食生活の見直し, 野菜 摂取による健康づくり	337	最優秀 ○たっぷりの 野菜と笑いで 健康に
			優秀 ○旬野菜 食べて軽やか 坂の町 ○飲む野菜 それよりまずは 噛む野菜
			佳作 ○百歳を みんなでめざそう 百菜で ○もう一品 サラダを添える 思いやり ○まず野菜 食べて抑える 血糖値 ○野菜好き 医者も薬も 遠ざける ○今日もまた 野菜がくれる 旬の味
27	「健康チェック」 特定健診(メタボ健診) がん検診、健康管理	330	最優秀 ○健診は 体と向き合う よか機会
			優秀 ○うちの父 検診受けるが ギャグ受けず
			佳作 ○休肝日 守る夫に 惚れ直す ○運動と 食事にプラス 健診を ○元気です 食事 運動 健診で ○検診は 心と身体(からだ)の お守り隊(たい)
28	運動、からだを動かす ことによる健康づくり	404	最優秀 ○坂の街 歩いて延ばす 健康寿命
			優秀 ○ウォーキング 歩くとわかる 町のよさ
			佳作 ○一駅分 歩くわたしは 健康たい(体)！ ○犬はやセ 妻はやせない ウォーキング ○夫婦で散歩 増える会話と 減る体重 ○晴れた日は 歩いて孫に 会いに行く

③ ヘルシーウオークコース

平成7年度よりヘルシーウオークコース、平成16年度より散歩コースを設置し、市民の健康づくりの推進を図っている。平成21年度からは、市民ボランティアと共にヘルシーウオークコースや散歩コースを見直すとともに、中学校区に1コース以上を目標に掲げて新規コースの設定を行い、令和4年3月末時点で検証済のコース（63コース）を市ホームページで公開し、ウォーキングの普及を行っている。

1) ヘルシーウオークコース

No.	コース	No.	コース
1	平和公園コース	33	伊王島1周コース
2	中島川コース	34	香焼伊王島大橋Aコース
3	鹿尾ダムコース	35	香焼伊王島大橋Bコース
4	滑石コース	36	香焼伊王島大橋Cコース
5	旧長崎街道コース	37	赤水公園・山登りコース
6	鶴の港コース	38	赤水公園・県道コース
7	被爆地長崎平和の祈りコース (旧市営陸上競技場コース)	39	土井の浦海岸コース
8	浦上川河川公園コース	40	尾戸半島コース
9	長崎公園周辺コース	41	永田湿地自然公園コース
10	水辺の森公園コース	42	出津文化村コース
11	長崎東公園コース	43	大中尾棚田コース
12	えがわ運動公園・サイクリングロードコース	44	大野教会コース
13	女神大橋コース	45	三川・西山台桜コース
14	日見コース	46	西山木場コース
15	あぐりの丘園内コース	47	深堀七福七恵比須コース
16	香焼ゆったりコース①	48	深堀お江戸風情コース
17	香焼ゆったりコース②	49	みなと長崎展望コース
18	よか・余暇ウォーキングコース	50	本河内高部水源地周辺コース
19	蚊焼～晴海台コース	51	かきどまり運動公園コース
20	晴海台～大籠コース	52	岳路コース
21	布巻～為石コース	53	京泊・多以良コース
22	川原～宮崎コース	54	京泊・翡翠が丘コース
23	三和周回コース	55	福田サンセットコース
24	川原大池コース	56	茂木港周辺コース
25	高浜コース	57	浦上水源地コース
26	水仙公園コース	58	鳴見ダムコース
27	野母コース	59	神の島1周コース
28	脇岬コース	60	大村湾眺望コース
29	樺島コース	61	城下町深堀史跡群コース
30	高島コース	62	世界遺産軍艦島眺望コース
31	小島1周コース	63	稲佐山周辺コース
32	沖之島1周コース		