# 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・三重支部、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７年度 | | 養成講座 | | 現会員数（人） |
|---|---|---|---|---|
| | | 受講者数（人） | 修了者数（人） | 令和７年４月１日現在 |
| | | 32 | 30 | 215 |
| 内訳 | 長崎東・西・南・北 | 17 | 16 | |
| | 伊王島 | 2 | 2 | |
| | 野母崎 | 3 | 3 | |
| | 高島 | 3 | 3 | |
| | 琴海・三重 | 6 | 5 | |
| | 外海 | 1 | 1 | |

※令和７年度は香焼支部、三和支部の地域での養成講座は実施していない。

### (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 |
| 3 | 105 | 2,369 | 52 | 717 | 68 | 715 |
| 4 | 131 | 3,328 | 76 | 812 | 86 | 593 |
| 5 | 150 | 4,369 | 71 | 805 | 73 | 582 |
| 6 | 134 | 3,646 | 78 | 979 | 84 | 573 |
| 7 | 130 | 3,382 | 67 | 932 | 83 | 570 |

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 | 食生活改善推進員 | ロードウオークサポーター | 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<br>令和 8.4.1 現在 | | 1,580 | 227 | 74 | 94 | 75 | 689 | 225 | 172 | 24 |
| 養成人数 | ２年度 | 138 | 14 | 12 | 10 | 10 | 64 | 13 | 15 | |
| | ３年度 | 64 | 16 | 12 | 4 | 6 | 20 | 0 | 6 | |
| | ４年度 | 135 | 14 | 9 | 4 | 4 | 73 | 23 | 8 | |
| | ５年度 | 125 | 27 | 5 | 9 | 6 | 60 | 9 | 9 | |
| | ６年度 | 141 | 28 | 16 | 1 | 3 | 51 | 12 | 30 | |
| | ７年度 | 111 | 30 | 10 | 7 | 7 | 37 | 8 | 12 | |
| 主管課 | | 健康づくり課 | 健康づくり課<br>各総合事務所 | 各総合事務所 | 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 |
| | 4 | 4,098 | 3,328 |
| | 5 | 4,482 | 3,365 |
| | 6 | 5,226 | 2,387 |
| | 7 | 5,349 | 2,322 |
| イベントにおける啓発活動 | 令和３ | 3 | 5 |
| | 4 | 10 | 61 |
| | 5 | 15 | 60 |
| | 6 | 18 | 72 |
| | 7 | 17 | 67 |
| 地区学習・交流会 | 令和３ | 12 | 271 |
| | 4 | 8 | 175 |
| | 5 | 9 | 196 |
| | 6 | 7 | 179 |
| | 7 | 4 | 120 |

（＊）各団体の活動の開催回数および健康づくり推進員が従事した参加延べ人数を計上。　令和３年度は、あじさいサポーター、ロードウオークサポーター、シルバー元気応援サポーター、精神保健福祉ボランティア、食生活改善推進員について計上。令和４年度より高齢者ふれあいサロンサポーター（開催回数のみ）および認知症サポートリーダーを追加計上する。

## 3　「健康長崎市民 21」

「健康長崎市民 21」は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる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」の最終年度となる令和５年度には、引き続き、「健康寿命の延伸」を大目標とし、新たに「スタートはよりよい生活習慣から」を基本姿勢に掲げた「第３次健康長崎市民 21」（計画期間：令和６～17 年度）を策定し、健康を増進するための取り組みを推進している。

※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

健康長崎市民 21 市民推進会議　（単位　開催回数：回、委員数：人）

| 年度 | 開催回数 | 委員数 | 内容 |
|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 12 | ○令和３年度上半期の主な取組みと今後の計画<br>○令和３年度「市民健康意識調査」の結果<br>○「第２次健康長崎市民 21」計画期間延長について |
| 4 | 2 | 23 | ○「第２次健康長崎市民 21」の進捗状況と今後の取組みについて<br>○「第３次健康長崎市民 21」の策定について<br>○長崎市の健康課題（現状）について<br>○「第２次健康長崎市民 21」の結果と課題について |
| 5 | 3 | 42 | ○「第２次健康長崎市民 21」の最終評価について<br>○「第３次健康長崎市民 21」の策定について |
| 6 | 1 | 16 | ○「第３次健康長崎市民 21」の取組みと健康分野別目標指標の実績について<br>○令和６年度「市民健康意識調査」の結果 |
| 7 | 1 | 16 | ○「第３次健康長崎市民 21」健康分野別目標項目のベースライン値及び目標値の設定について<br>○令和７年度主な取組状況と市民健康意識調査の結果 |

(2)　市民への啓発事業

ア　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 | 会場 |
|---|---|---|
| 3 | | イベントにて普及啓発を１回（２日間）実施<br>※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。 |
| 4 | 実 136 人 | 長崎ブリックホール　「元気がいちばんたい！健康まつり」<br>～がん検診・健康診査・健康チェック大集合～ |
| | | その他　イベントにて普及啓発を計２回実施。 |
| 5 | 実 368 人 | 長崎ブリックホール「元気がいちばんたい！健康まつり」<br>関係団体との協働による各種健康チェックや相談等 |
| | 実 78 人 | 長崎ブリックホールにてセットけん診の実施<br>（特定健診・５がん検診） |
| | | その他　イベントにて普及啓発を計３回実施 |
| 6 | 実 128 人 | 市民会館「元気がいちばんたい！健康まつり」<br>関係団体との協働による各種健康チェックや相談等 |
| | 実 94 人 | 市役所「元気がいちばんたい！健康まつり」<br>～がんけん診が勢ぞろい～（５がん検診・健康測定） |
| | | その他　イベントにて普及啓発を計２回実施 |
| 7 | ① 実182 人<br>② 実136 人 | 「元気がいちばんたい！健康まつり」<br>① 市役所：「ukiuki 筋チャレ♪」講演会<br>② 市民会館：関係団体との協働による各種健康チェックや相談等 |
| | 実 101 人 | 市役所「元気がいちばんたい！健康まつり」<br>～がん検診と健康チェックしましょう～（がん検診・健康測定） |
| | | その他　イベントにて普及啓発を計４回実施 |

イ　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７年３月末時点で検証済のコース（66 コース）を市ホームページで公開し、ウオーキングの普及を行っている。

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 | 11 | 長崎東公園コース |
| 2 | 中島川コース | 12 | えがわ運動公園・サイクリングロードコース |
| 3 | 鹿尾ダムコース | 13 | 女神大橋コース |
| 4 | 滑石コース | 14 | 日見コース |
| 5 | 旧長崎街道コース | 15 | あぐりの丘園内コース |
| 6 | 鶴の港コース | 16 | 香焼ゆったりコース① |
| 7 | 被爆地長崎平和の祈りコース | 17 | 香焼ゆったりコース② |

| No. | コース | No. | コース |
|---|---|---|---|
| | （旧市営陸上競技場コース） | | |
| 8 | 浦上川河川公園コース | 18 | よか・余暇ウォーキングコース |
| 9 | 長崎公園周辺コース | 19 | 蚊焼～晴海台コース |
| 10 | 水辺の森公園コース | 20 | 晴海台～大籠コース |
| 21 | 布巻～為石コース | 44 | 大野教会コース |
| 22 | 川原～宮崎コース | 45 | 三川・西山台桜コース |
| 23 | 三和周回コース | 46 | 西山木場コース |
| 24 | 川原大池コース | 47 | 深堀七福七恵比須コース |
| 25 | 高浜コース | 48 | 深堀お江戸風情コース |
| 26 | 水仙公園コース | 49 | みなと長崎展望コース |
| 27 | 野母コース | 50 | 本河内高部水源地周辺コース |
| 28 | 脇岬コース | 51 | かきどまり運動公園コース |
| 29 | 樺島コース | 52 | 岳路コース |
| 30 | 高島コース | 53 | 京泊・多以良コース |
| 31 | 小島１周コース | 54 | 京泊・翡翠が丘コース |
| 32 | 沖之島１周コース | 55 | 福田サンセットコース |
| 33 | 伊王島１周コース | 56 | 茂木港周辺コース |
| 34 | 香焼伊王島大橋１コース | 57 | 浦上水源地コース |
| 35 | 香焼伊王島大橋２コース | 58 | 鳴見ダム周辺コース |
| 36 | 香焼伊王島大橋３コース | 59 | 神の島１周コース |
| 37 | 赤水公園・山登りコース | 60 | 大村湾眺望コース |
| 38 | 赤水公園・県道コース | 61 | 城下町深堀史跡群コース |
| 39 | 土井の浦海岸コース | 62 | 世界遺産軍艦島眺望コース |
| 40 | 尾戸半島コース | 63 | 稲佐山周辺コース |
| 41 | 黒崎永田湿地自然公園コース | 64 | 三重漁港健脚コース |
| 42 | 出津文化村コース | 65 | 新興善地区コース |
| 43 | 大中尾棚田コース | 66 | 土井首湾岸コース |