



健康幸せづくりプロジェクト  
健康でもっと元気 ずっと元気

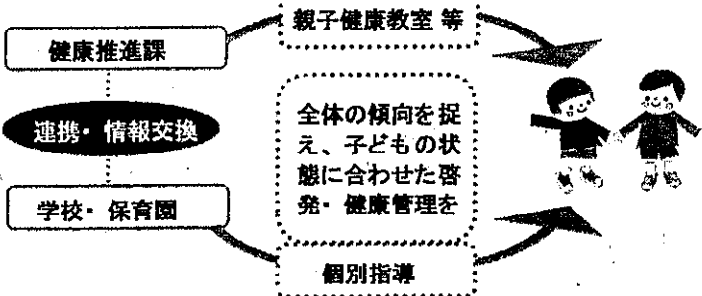
【目指す方向性】

- ◎ 健康づくりに関心のない市民の意識の向上を図り、高齢になっても生活の質が落ちないよう、糖尿病等生活習慣病の発症を抑えることを主眼とした事業展開を図る。
- ◎ 人口減少、超高齢化、少子化等の社会構造を踏まえた、地域コミュニティの形成の視点も取り入れた事業を推進する。
- ◎ 保険者と連携し、より多くの市民の健康データを分析・活用した効果的・効率的な事業の展開を図る。

① 子どもの健康づくり支援の体制強化

将来を担う子どもたちが、健康で健全な社会生活を送れるよう支援を行う。

**充実** 健康推進課・学校・保育園が連携し、子どもたちの健康状態についてデータを共有し、連携して健康づくり事業を進める。  
 ・子どもの身体づくりの基本として「姿勢を整え正しい姿勢を維持すること」を小学校対象に保護者も含めて啓発する。



**継続** 両親学級や各種健診、健康教室等きめ細かな母子保健事業を推進する。

② 若い世代からの健康づくり支援の推進

若年層を対象とした健診の導入による早期の生活習慣病対策を行う。

**新規** 30歳代健康診査を導入し保健指導と合わせ早期の生活習慣病対策を行う。

**新規** 妊娠中の女性の歯周疾患予防を図るため、妊婦歯科検診を実施する。

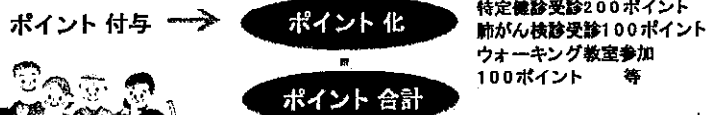
**拡大** 特定健診の未受診者宅の個別訪問の徹底（H27年度 1,000件～1,500件）健診の必要性と健康管理についての自治会説明会の実施及び広報活動の活性化

③ 楽しみながら続ける健康づくり支援の構築

インセンティブを持たせた健康づくり支援を行う。

**新規** 健康づくりチャレンジポイント制度事業  
 健康づくり事業等の参加をポイント化し、公共施設等の無料利用、又は学校・保育園へポイント相当額のスポーツ関連品を配布する事業を導入する。  
 （地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金対象事業）

市民が健康づくりの実践に取り組む  
（各種健診の受診、講座への参加等）



施設利用

施設利用券（温泉・スポーツ施設）との交換  
 …1ポイントあたり1円と換算し、貯めたポイントが交換できる段階に達したときに申請により交換  
 ◆あいそめの湯・ささらの湯・ふれあいさなだ館・クアハウスかけゆ・武石温泉うつくしの湯・文珠の湯・アクアプラザ上田・自然運動公園プール・依田産プール 等 16施設  
 ◆民間スポーツ施設（施設数未定）

社会貢献

保育園・学校 等への還元  
 …1ポイントあたり1円と換算し、小・中学校、保育園・幼稚園へポイントを提供  
 健康推進課でポイント還元分でボールなどの教材を購入、施設の要望により配布

どちらにするかは自由に選択

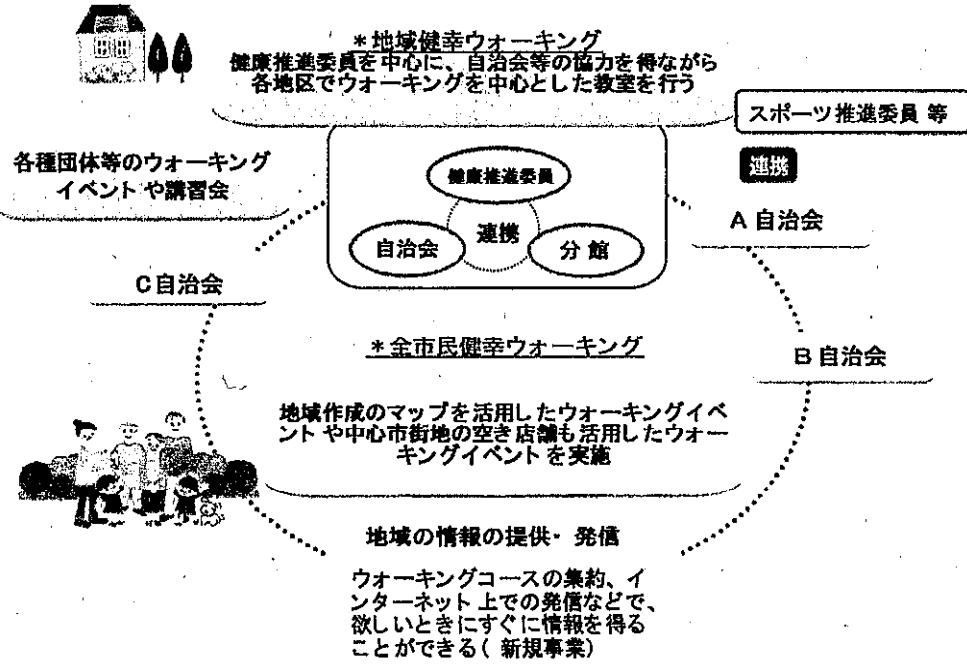
④ ウォーキング等による身近な地域での健康づくり支援の推進

①関係団体と連携したウォーキングをキーワードとした健康づくり支援を行う。

**充実** 全市民健康ウォーキング事業  
 ○地域住民等が作成したウォーキングマップを利用し、各地域を巡回する形での全市民ウォーキングイベントを開催。ウォーキングを通じた健康づくりの啓発を行う。  
 ○関係団体と連携し、中心市街地の活性化にも寄与するよう、空き店舗も活用したウォーキングイベントを開催する。

**充実** 地域健康ウォーキング事業  
 健康推進委員、自治会、公民館分館、スポーツ推進委員等と連携をはかりながら各地区でウォーキング教室を開催し、身近な地域で健康づくりを行う。

**新規** 情報発信  
 マップをインターネット発信する。参加者が情報交換できるよう、ツイッターによる情報発信もできる仕組みを導入する。PR看板、及び映像による啓発を行う。



②運動器症候群（ロコモティブシンドローム）予防・介護予防の普及啓発を図る。

**継続** 自治会単位で行なう健康教室において、介護を受ける原因として多い「運動器症候群」について啓発を行い、住民が早期に地域で予防活動に取り組めるようサポートしていく。

⑤ 科学的根拠に基づいた健康づくり

①寝たきりにならないよう中高年からの筋力アップ維持の運動普及を図る。

**充実** インターバル速歩実践講座修了者継続事業  
 インターバル速歩修了者が継続して取り組めるよう、器具を信大から購入し、有料で貸す。



②各地域の保健センターにおける事業展開

**充実** 体組成計による身体機能測定  
 健康づくりの成果が実感できるよう、体組成計により身体機能測定ができることをよりアピールする。

**継続** ハイリスク者を対象とした各種健康づくり事業  
 特定保健指導対象者、肥満等個別の要因による健康教室は継続する。

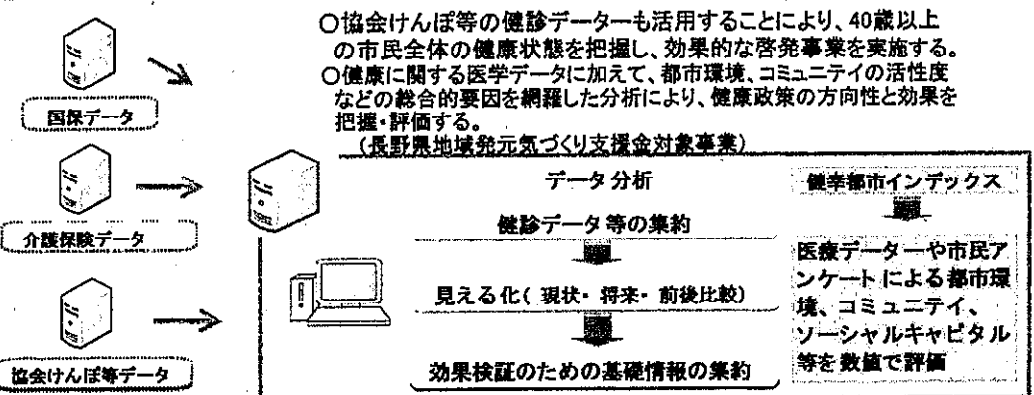
評価（check）

**市内事業所**  
 （けんぽ協会・健康保険組合等）  
 連携会議の設置。全市的な事業の展開

**健康都市実現のためのアドバイザー**  
 （大学教授等）  
 専門の見地からのアドバイス・助言

新規 ⑥ 健康クラウドシステムの導入（筑波大学システム）

○協会けんぽ等の健診データも活用することにより、40歳以上の市民全体の健康状態を把握し、効果的な啓発事業を実施する。  
 ○健康に関する医学データに加えて、都市環境、コミュニティの活性度などの総合的要素を網羅した分析により、健康政策の方向性と効果を把握・評価する。  
 （長野県地域元気づくり支援金対象事業）



見直し  
解決策の考案

見直し  
解決策の考案