

1 . 21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）

趣旨

健康を実現することは、元来、個人の健康観に基づき、一人一人が主体的に取り組む課題であるが、個人による健康の実現には、こうした個人の力と併せて、社会全体としても、個人の主体的な健康づくりを支援していくことが不可欠である。

そこで、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」（以下「運動」という。）では、健康寿命の延伸等を実現するために、2010 年度を目途とした具体的な目標等を提示すること等により、健康に関連する全ての関係機関・団体等を始めとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民各層の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取組を促そうとするものである。

基本的な方向

1 . 目的

21 世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とする。

2 . 期間

運動の期間は、2010 年度までとする。

運動の評価は、2005 年度を目途に中間評価を行うとともに、2010 年度に最終評価を行い、その評価をその後の運動の推進に反映させる。

3 . 基本方針

（1）一次予防の重視

人口の高齢化の進展に伴い、疾病の治療や介護に係る社会的負担が過大となることが予想されているので、従来の疾病対策の中心であった健診による早期発見又は治療にとどまることなく、健康を増進し、疾病の発病を予防する「一次予防」に一層の重点を置いた対策を推進する。

（2）健康づくり支援のための環境整備

運動の目的を達成するためには、生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体として支援していく環境を整備することが不可欠である。このため、行政機関をはじめ、医療保険者、保健医療機関、教育関係機関、マスメディア、企業、ボランティア団体等の健康に関わる様々な

関係者がそれぞれの特性を生かしつつ連携することにより、個人が健康づくりに取り組むための環境を整備し、個人の健康づくりを総合的に支援する。

(3) 目標等の設定と評価

運動を効果的に推進するためには、健康づくりに関わる多くの関係者が健康状態等に関する情報を共有しながら、現状及び課題について共通の認識を持った上で、保健医療上の重要な課題を選択し、科学的根拠に基づいて、取り組むべき具体的な目標を設定する必要がある。また、目標に到達するための具体的な諸活動の成果を適切に評価して、その後の健康づくり運動に反映できるようにする必要がある。

(4) 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

個人による選択を基本とした、生活習慣の改善等の国民の主体的な健康づくりを支援するためには、国民に対する十分かつ的確な情報提供が重要である。このため、マスメディア等による広範な情報伝達手段や保健事業を活用した個別健康教育等の、多様な経路により、それぞれの特徴を生かしたきめ細かな情報提供を推進する必要がある。

また、地域住民全体に対する働きかけと生活習慣病を発症する危険度の高い集団への働きかけとを適切に組み合わせる等により、対象者の特性やニーズ等を十分に把握しながら、運動を効果的に推進することに配慮することが重要である。

さらに、こうした視点に基づき、現在実施されている老人保健事業と医療保険者等による保健事業とが相互に連携しつつ、効率的かつ一体的に実施される必要がある。

2. 「地域福祉・生活課題実態調査」結果報告

調査の概要

1. 調査目的

地域生活の現状や地域福祉に対する市民の意識を把握し、地域福祉計画策定のための基礎資料とする。

2. 調査内容

- (1) 地域生活について
- (2) 生活上の課題について
- (3) ボランティア活動について
- (4) 福祉保健施策・サービスについて
- (5) 健康づくりについて

3. 調査設計

- (1) 調査地域 枚方市全域
- (2) 調査対象 市内在住の満16歳以上の男女
- (3) 標本数 10,000人
- (4) 抽出方法 住民基本台帳より無作為抽出
- (5) 調査方法 郵送配布・郵送回収
- (6) 調査期間 平成15年8月13日(金)～8月31日(日)

4. 回収結果

- (1) 発送数 10,000 (100.0%)
- (2) 回収数 4,165 (41.7%)
- (3) 有効回収数 4,148 (41.5%)

白票及び記入不備のあった17票を除き、4,148票を有効票とした。

調査内容（５）健康づくりについての結果

健康づくりにとって大切なこと

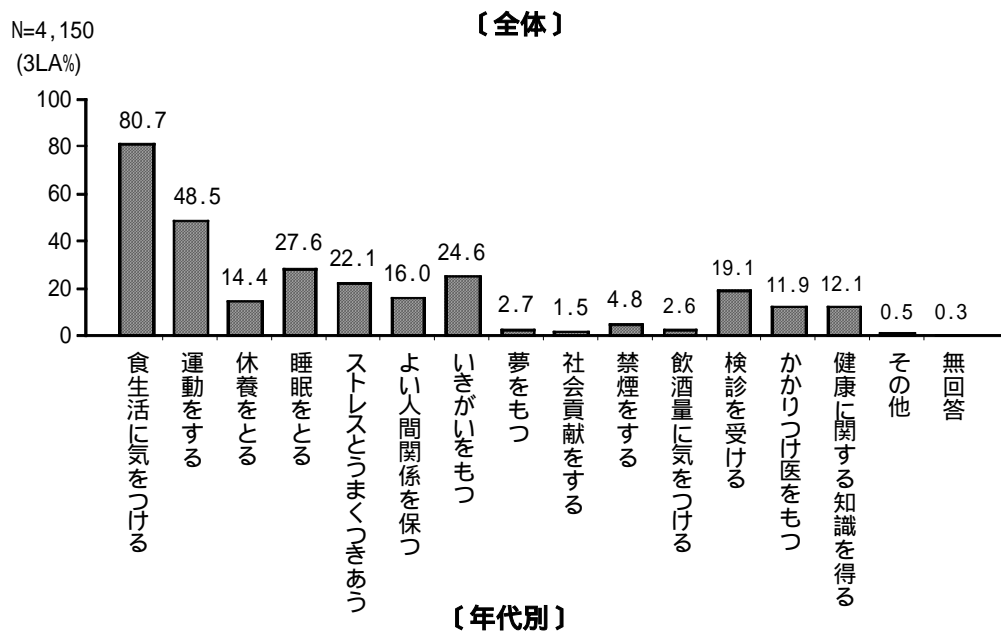
問 1 健康づくりにとって、どのようなことが特に大切だと思いますか。3つ以内でお答えください。

全体

「食生活に気をつける」が80.7%と最も多く、次いで「運動をする」(48.5%)となっている。また、「睡眠をとる」(27.6%)、「いきがいをもち」(24.6%)、「ストレスとうまくつきあう」(22.1%)、「検診を受ける」(19.1%)となっている。

年代別

16～19歳及び20歳代では「睡眠をとる」が4割を超える。また、50歳代及び60歳代では「いきがいをもち」が約3割と高い。70歳以上では「かかりつけ医をもつ」が30.9%と、他の年代と比べて高くなっている。



(単位：3LA%)

	調査数	食生活に気をつける	運動をする	休養をとる	睡眠をとる	ストレスとうまくつきあう	よい人間関係を保つ	いきがいをもち	夢をもつ	社会貢献をする	禁煙をする	飲酒量に気をつける	検診を受ける	かかりつけ医をもつ	健康に関する知識を得る	その他	無回答
16～19歳	144	70.8	54.2	19.4	40.3	19.4	16.7	16.0	3.5	2.1	16.0	4.2	9.0	2.1	11.1	0.7	0.0
20歳代	462	74.7	51.5	22.3	41.8	23.4	15.6	17.3	3.5	0.6	5.8	1.1	16.0	4.8	10.2	1.3	0.2
30歳代	616	77.8	47.9	21.6	34.3	26.9	14.1	21.1	1.8	0.6	5.8	2.4	21.6	5.0	11.9	0.6	0.2
40歳代	546	79.9	48.5	15.4	26.2	29.5	16.7	24.5	4.0	1.1	4.4	1.6	20.0	7.1	12.1	0.0	0.0
50歳代	909	81.7	46.8	11.9	22.8	24.9	16.8	31.1	2.0	1.8	4.3	3.1	21.6	9.6	12.1	0.3	0.4
60歳代	933	84.7	51.1	8.7	21.2	15.9	16.4	27.7	2.6	2.1	3.6	3.1	21.4	16.7	12.9	0.8	0.2
70歳以上	495	84.6	43.0	10.1	25.3	14.5	15.2	21.2	2.0	1.8	3.2	3.2	12.9	30.9	12.7	0.2	0.8

最近1年間の健診の受診状況

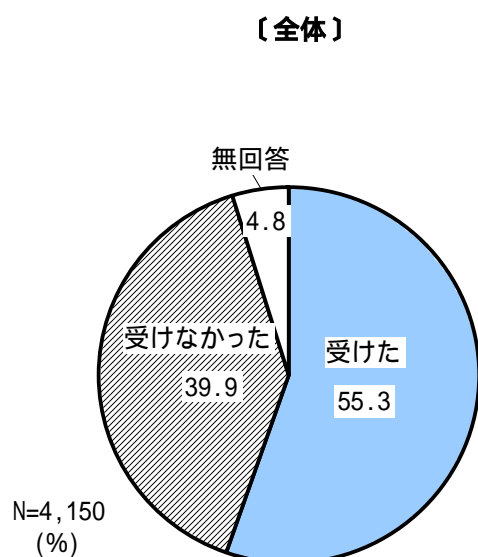
問2 あなたは、この1年間に、枚方市で実施する基本健康診査や住民検診、勤務先、学校などで血液検査や血圧測定、心電図、胸部レントゲンなどの健診を受けましたか。

全体

最近1年間に健診を受けた人は55.3%、受けなかった人は39.9%。

性・年代別

女性・30歳代の受診率は38.0%と、男性や他の年代と比べて低くなっている。また、40歳代及び50歳代においても、女性の受診率は男性を大きく下回っている。



〔性・年代別〕

(単位: %)

		調査数	受けた	受けなかった	無回答
男性	16~19歳	71	52.1	43.7	4.2
	20歳代	168	55.4	41.1	3.6
	30歳代	209	67.9	27.8	4.3
	40歳代	197	72.1	24.4	3.6
	50歳代	379	67.0	27.4	5.5
	60歳代	427	60.4	34.7	4.9
	70歳以上	234	46.2	47.9	6.0
女性	16~19歳	73	53.4	42.5	4.1
	20歳代	293	51.5	45.4	3.1
	30歳代	405	38.0	59.5	2.5
	40歳代	348	50.9	45.7	3.4
	50歳代	527	56.9	37.2	5.9
	60歳代	499	58.1	35.7	6.2
	70歳以上	258	46.9	46.9	6.2

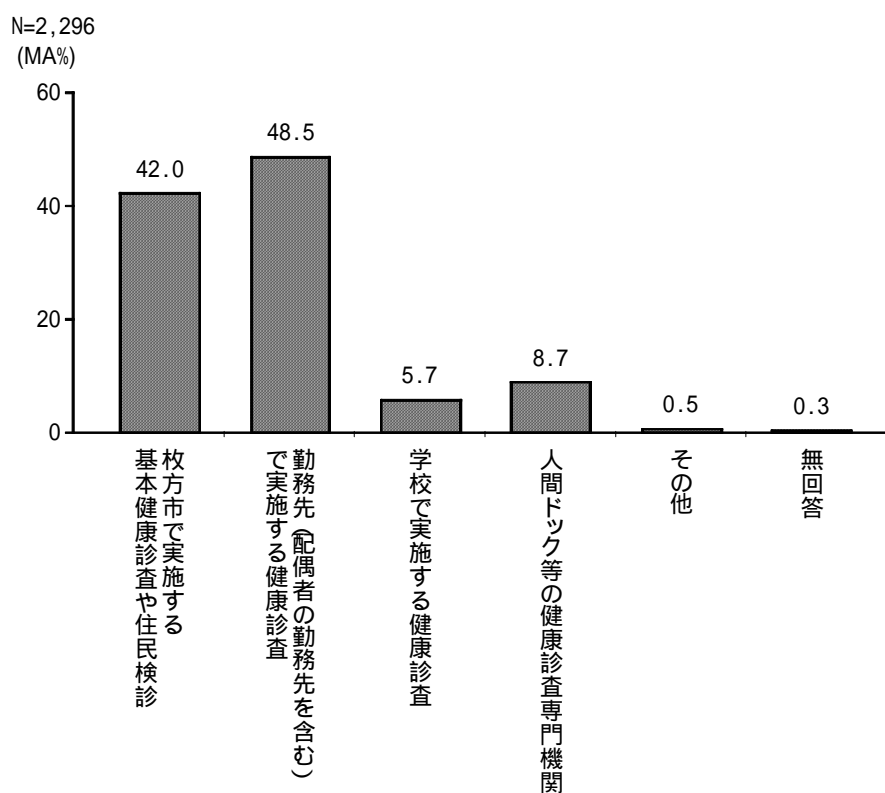
健診の種類

〔問2で「1」と回答された方のみ〕

問2-1 それは、どのような健診ですか。あてはまるものをすべてお答えください。

全体

「勤務先（配偶者の勤務先を含む）で実施する健康診査」が48.5%と最も多く、次いで「枚方市で実施する基本健康診査や住民検診」（42.0%）となっている。



健診を受けなかった理由

〔問2で「2」と回答された方のみ〕

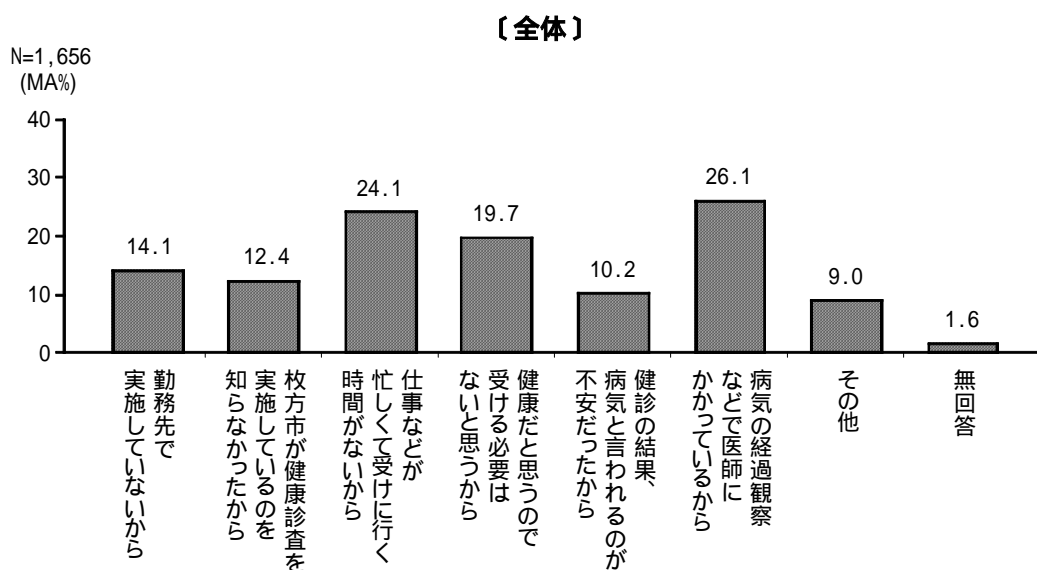
問 2-2 健診を受けなかったのは、どのような理由からですか。あてはまるものをすべてお答えください。

全体

「病気の経過観察などで医師にかかっているから」(26.1%)、「仕事などが忙しくて受けに行く時間がないから」(24.1%)の2項目が多く、次いで「健康だと思うので受ける必要はないと思うから」(19.7%)となっている。

年代別

16～19歳及び20歳代では「勤務先で実施していないから」が2～3割近くを占め、「その他」として「学校で実施していないから」をあげた人が多かった。また、20歳代では「枚方市が健康診査を実施しているのを知らなかったから」(31.2%)、30歳代～50歳代では「仕事などが忙しくて受けに行く時間がないから」、60歳代及び70歳以上では「病気の経過観察などで医師にかかっているから」が最も多い。



〔年代別〕

(単位：MA%)

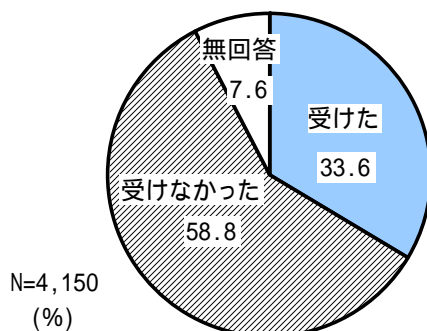
	調査数	勤務先で実施していないから	枚方市が健康診査を実施しているのを知らなかったから	仕事などが忙しくて受けに行く時間がないから	健康だと思うので受ける必要はないと思うから	不安だったから	病気の経過観察などで医師にかかっているから	その他	無回答
16～19歳	62	25.8	14.5	6.5	16.1	4.8	4.8	30.6	1.6
20歳代	202	29.2	31.2	24.8	18.8	3.0	5.4	9.9	1.5
30歳代	300	16.7	18.7	46.0	17.3	5.7	4.7	10.7	1.7
40歳代	208	18.3	6.3	29.3	24.5	13.0	14.4	9.1	2.4
50歳代	301	15.3	6.3	29.6	17.3	16.3	26.2	8.6	0.7
60歳代	330	6.4	8.5	13.9	24.8	14.8	40.6	5.8	1.5
70歳以上	233	0.9	6.0	3.9	15.5	7.7	66.5	5.2	2.6

最近1年間のがん検診の受診状況

問3 あなたは、この1年間にがん検診を受けましたか。

全体

最近1年間にがん検診を受けた人は33.6%、受けなかった人は58.8%。



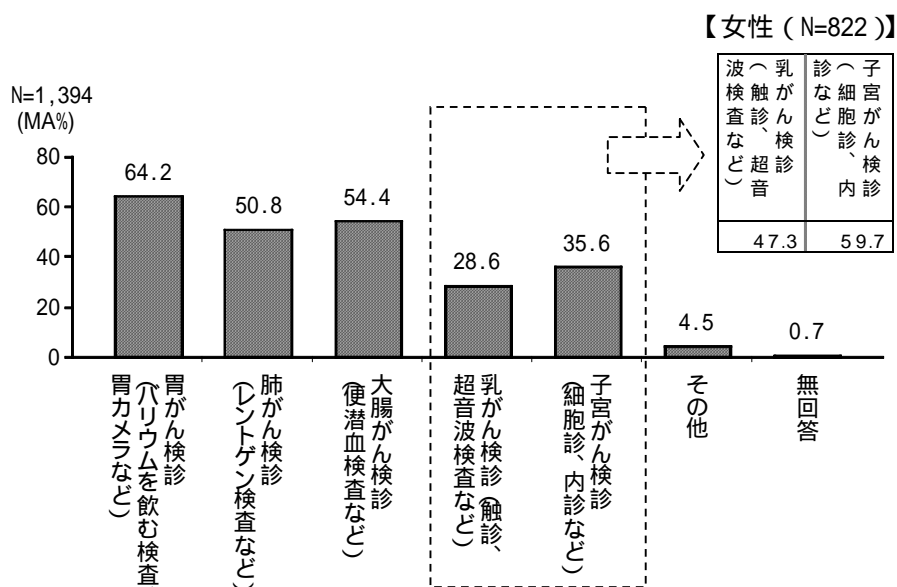
がん検診の種類

【問3で「1」と回答された方のみ】

問3-1 それは、どのようながん検診ですか。あてはまるものをすべてお答えください。

全体

「胃がん検診(バリウムを飲む検査、胃カメラなど)」が64.2%と最も多く、次いで、「大腸がん検診(便潜血検査など)」(54.4%)、「肺がん検診(レントゲン検査など)」(50.8%)となっている。また、女性のみのがん検診である「乳がん検診(触診、超音波検査など)」「子宮がん検診(細胞診、内診など)」については約5~6割(女性のがん検診者822名に対する割合)となっている。



問 4 あなたは現在、ウォーキングやテニス、水泳などのスポーツ・運動を定期的に行っていますか。(通勤、通学、仕事中、買い物等での運動は含めません。)

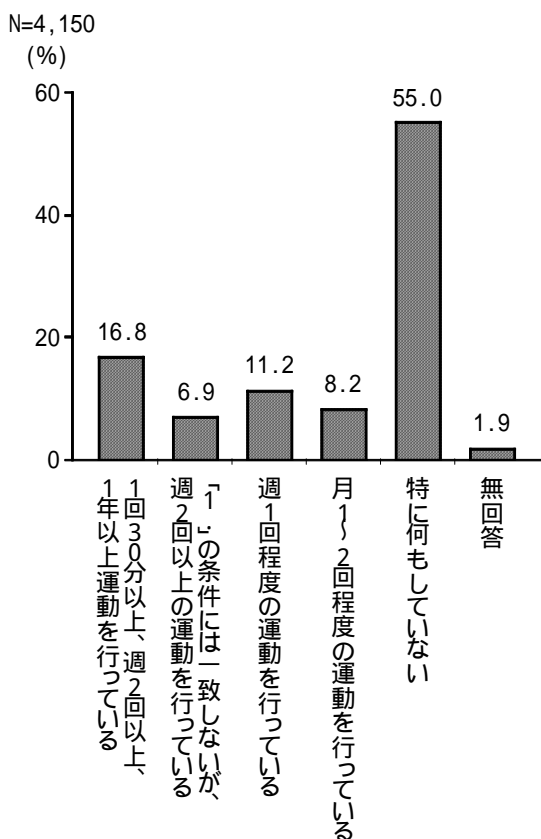
全体

スポーツ・運動を定期的に行っている人は43.1%で、「1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている」が16.8%となっている。一方、「特に何もしていない」が過半数(55.0%)を占める。

性・年代別

「1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている」割合は、男性・16～19歳が35.2%、60歳代及び70歳以上でも約3割と高い。女性では60歳代が最も高くなっている。

〔全体〕



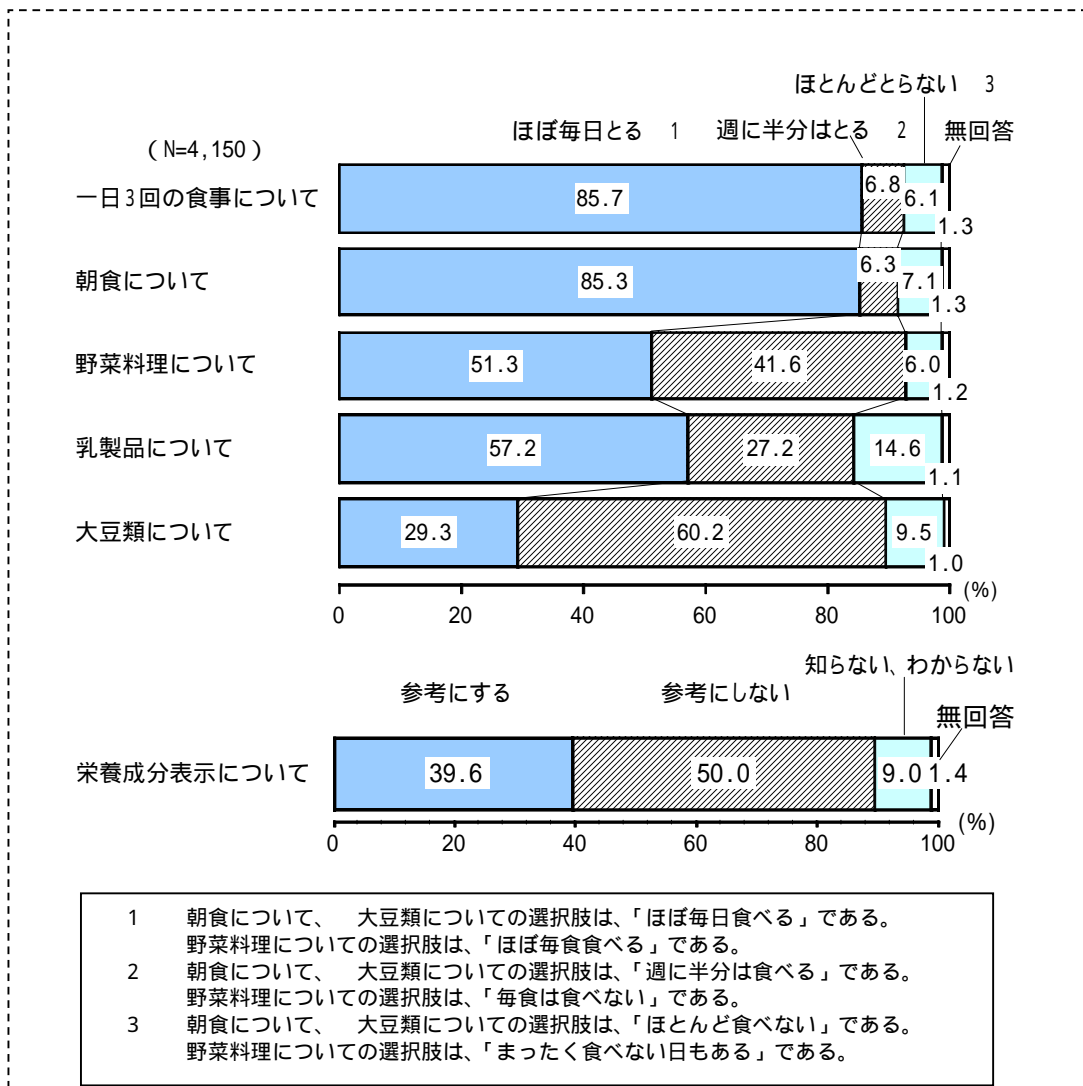
〔性・年代別〕

		調査数	1年以上、13年0分以上運動を週2回以上	1回30分以上、週2回以上	週1回程度の運動を行っている	月1～2回程度の運動を行っている	特に何もしていない	無回答
男性	16～19歳	71	35.2	4.2	18.3	12.7	28.2	1.4
	20歳代	168	11.9	8.3	9.5	10.1	59.5	0.6
	30歳代	209	4.8	5.3	12.9	15.3	60.3	1.4
	40歳代	197	6.6	4.6	13.7	12.7	62.4	0.0
	50歳代	379	15.3	3.4	14.0	10.0	55.9	1.3
	60歳代	427	32.3	11.7	11.5	9.1	33.7	1.6
	70歳以上	234	29.5	7.7	6.8	8.1	45.3	2.6
女性	16～19歳	73	13.7	5.5	8.2	12.3	58.9	1.4
	20歳代	293	5.1	4.8	10.9	10.2	68.3	0.7
	30歳代	405	4.7	4.9	8.9	5.4	75.8	0.2
	40歳代	348	12.1	5.2	12.9	6.0	62.9	0.9
	50歳代	527	17.6	9.9	11.0	8.0	52.4	1.1
	60歳代	499	27.9	8.6	11.4	4.8	44.9	2.4
	70歳以上	258	14.0	5.0	9.7	3.1	57.8	10.5

問5 あなたの食生活についてお伺いします。

全体

一日3食(朝・昼・夕)の食事及び朝食を「ほとんどとらない」人は6~7%となっている。食品別にみると、「ほぼ毎日とる」割合は、牛乳や乳製品 57.2%、野菜料理 51.3%、大豆類 29.3%となっている。また、外食や食品を買う時に栄養成分表示を参考にする人は39.6%である。



喫煙の状況

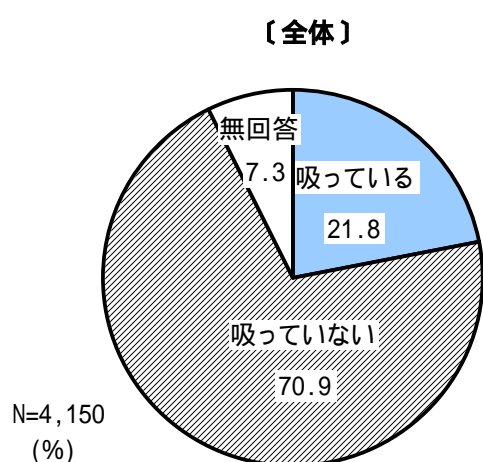
問6 あなたはタバコを吸っていますか。

全体

喫煙習慣のある人は21.8%となっている。

性・年代別

喫煙率は男性・20歳代が46.4%と最も高く、男性の30歳代～50歳代でも4割を超える。女性の喫煙率は男性と比べて低いが、他の年代と比べると30歳代が最も高くなっている。



〔性・年代別〕

(単位: %)

		調査数	吸っている	吸っていない	無回答
男性	16～19歳	71	11.3	85.9	2.8
	20歳代	168	46.4	50.6	3.0
	30歳代	209	40.2	53.1	6.7
	40歳代	197	40.6	52.8	6.6
	50歳代	379	44.9	48.3	6.9
	60歳代	427	35.1	61.6	3.3
	70歳以上	234	19.7	72.2	8.1
女性	16～19歳	73	6.8	90.4	2.7
	20歳代	293	15.4	79.9	4.8
	30歳代	405	18.5	75.3	6.2
	40歳代	348	14.9	79.3	5.7
	50歳代	527	8.3	80.5	11.2
	60歳代	499	8.6	82.6	8.8
	70歳以上	258	3.9	82.6	13.6

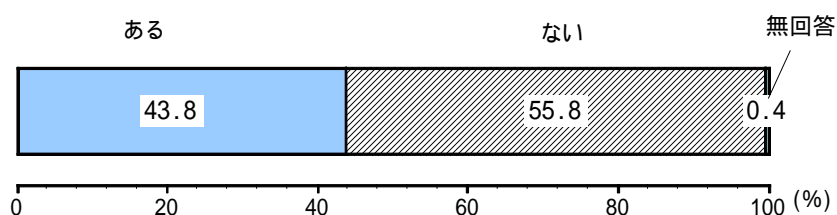
禁煙経験

〔問6で「1」と回答された方のみ〕

問6-1 これまでに禁煙をしたことはありますか。

全体

これまでに禁煙をしたことのある人は43.8%である。



禁煙の意向

〔問6で「1」と回答された方のみ〕
問6-2 今後についてはいかがですか。

全体

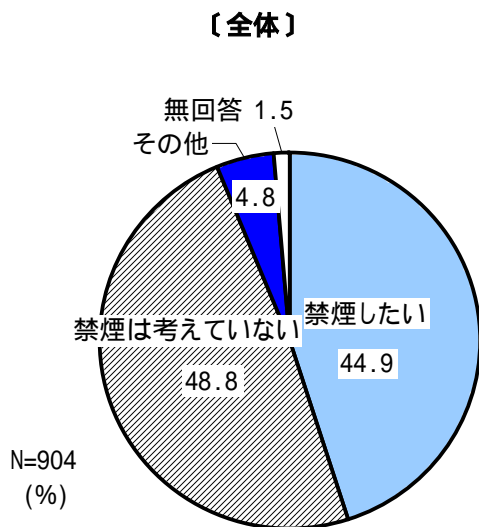
禁煙意向のある人は44.9%となっている。

性別

禁煙意向のある人は、男性40.6%、女性54.5%となっている。

年代別

禁煙意向のある人の割合は、30歳代が49.7%と最も高い。一方、16～19歳では23.1%と最も低くなっている。



〔性別〕

(単位：%)

	調査数	禁煙したい	禁煙は考えていない	その他	無回答
男性	626	40.6	54.2	4.0	1.3
女性	275	54.5	36.7	6.5	2.2

〔年代別〕

(単位：%)

	調査数	禁煙したい	禁煙は考えていない	その他	無回答
16～19歳	13	23.1	69.2	7.7	0.0
20歳代	123	43.9	44.7	10.6	0.8
30歳代	159	49.7	44.0	5.0	1.3
40歳代	132	44.7	51.5	3.0	0.8
50歳代	216	43.1	54.2	1.4	1.4
60歳代	193	45.6	47.7	4.7	2.1
70歳以上	56	42.9	42.9	8.9	5.4

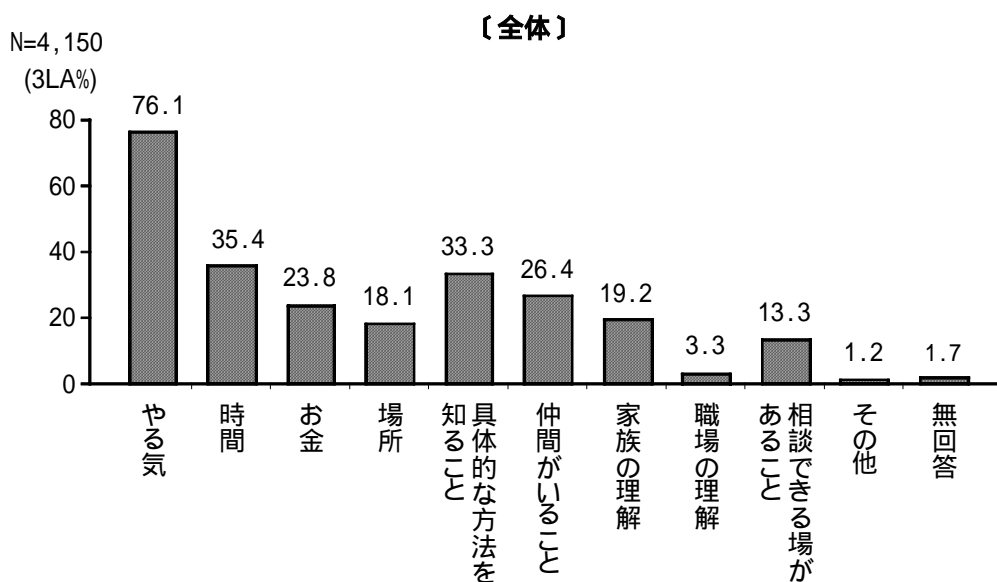
問 7 あなたがこれから健康づくりを実践するために、必要と思うことは何ですか。3つ以内でお答えください。

全 体

「やる気」が76.1%と最も多く、次いで「時間」(35.4%)、「具体的な方法を知ること」(33.3%)となっている。

年代別

いずれの年代も「やる気」が最も多い。また、20歳代～50歳代では「時間」「具体的な方法を知ること」も約3～4割と高い。



〔年代別〕

(単位: 3LA%)

	調査数	やる気	時間	お金	場所	具体的な方法を知ること	仲間がいること	家族の理解	職場の理解	あること 相談できる場がある	その他	無回答
16～19歳	144	74.3	36.1	23.6	22.2	41.0	31.9	13.9	2.1	11.8	0.0	0.0
20歳代	462	65.2	47.2	31.6	16.2	38.1	24.5	15.4	8.0	12.1	2.2	0.4
30歳代	616	70.8	47.6	26.6	13.0	38.5	17.9	22.1	6.3	15.1	1.0	0.3
40歳代	546	73.4	44.9	26.6	17.6	35.2	23.6	17.4	4.6	13.4	0.9	0.4
50歳代	909	79.2	38.8	20.5	21.6	34.5	28.5	18.8	2.9	10.7	0.3	1.1
60歳代	933	82.1	23.6	22.4	21.8	28.4	31.4	21.8	0.6	13.7	1.7	2.6
70歳以上	495	80.0	16.0	19.0	12.7	25.5	27.3	18.6	0.0	16.6	1.6	6.1

3. 枚方市で行っている健康づくり事業の現状（平成16年度）

枚方市で行っている『3つのチャレンジ』に関連する健康づくり事業は以下のとおりです。

チャレンジ1

『健診を受けましょう』

各種検診〔保健センター〕

住民検診（結核検診を含む）、基本健康診査

各種がん（肺、大腸、胃、乳、子宮）検診

肝炎ウイルス検診

歯周疾患検診

市民の健康管理、健康づくりを目的に、各種検診を実施しています。

訪問指導事業〔保健センター〕

心身機能の低下防止と健康の保持・増進を図るため、保健師・理学療法士・作業療法士・看護師等が訪問し、本人及びその家族に対して必要な指導を行っています。

健康相談〔保健センター〕

検診受診後の健康管理について等、保健師、栄養士等が個別に必要な指導や助言を行っています。

健康講座〔保健センター〕

生活習慣病の予防や、健康の保持・増進と、健康に関する正しい知識の普及を目的に実施しています。

骨粗しょう症予防教室〔保健センター〕

ねたきりの原因疾患である骨折を予防することを目的に、骨密度測定とその結果の説明会を実施しています。

各種健康づくり教室〔保健センター〕

基本健康診査等の受診後のフォローとして、高脂血症、肥満等を対象とし

た「本気で健康づくり教室」や、血糖値が高い人を対象とした「血糖コントロールセミナー」、「糖尿病教室」を実施しています。

健康手帳の交付〔保健センター〕

健診結果を記録すること等により、自らの健康管理に役立てることを目的に、40歳以上の市民に健康手帳を交付しています。

健康手帳には、生活習慣病予防のための事項を記載しています。交付は、市民課、支所、サービスコーナー、保健センターで行っています。

各種検診・相談〔大阪府枚方保健所〕 要予約、検診により有料

一般健康相談（進学・就職などの診断書を発行可能）

循環器検診

梅毒血清反応検査

HIV（エイズ）、クラミジア抗体検査・相談

B型C型肝炎検査

結核相談（結核に関する相談と患者及び家族等の検診）

府民の健康管理、健康づくりを目的に、各種検診・相談を実施しています。

在宅障害者健康管理事業〔障害福祉室〕

在宅障害者の健康の保持・増進を図ることを目的に、健診を実施しています。

ヘルスプランノートの送付〔国民健康保険課〕

国民健康保険被保険者を対象に、満40、50、60、70歳の際に送付しています。自己の健康チェックに利用でき、健康管理に役立てることを目的にしています。

健康づくり教室〔国民健康保険課〕

国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病予防を目的とした栄養指導、禁煙などの教室や、コンピューターによる健康診査を行っています。

検診の案内〔国民健康保険課〕

国民健康保険被保険者を対象に、年1回、「各種市民検診のご案内」を送付しています。

HIV（エイズ）予防啓発事業〔国民健康保険課〕

国民健康保険被保険者を対象に、年1回、HIV（エイズ）予防のための冊子を送付しています。

チャレンジ2

『野菜をたべましょう』

ふれあいツアー〔農政課〕

農家が栽培した新鮮な農作物を直接市民が収穫するなどの体験を通じ、農業への理解を深めてもらうことを目的に枚方市ふれあいツアー推進協議会に委託し、実施しています。

市民農園〔農政課〕

市民が農業体験を通じて「農」を身近に感じるとともに、貴重な農空間の保全・活用を図るため市民農園を開設しています。

農産物直販事業〔農政課〕

農家が自家生産した農産物を市民、消費者へ直接対面販売し、相互理解を深め、安全・安心な農産物の地産地消を推進してまいります。

農業ファンクラブ推進事業〔農政課〕

農業に関心を持つ市民が集まり、枚方市農業ファンクラブを結成し、農家との交流や農作業、ふれあいツアーを通じて農業に対する理解を深め、農業振興に寄与することを目的に実施しています。

地区組織活動〔保健センター：健康リーダー、ヘルスマイト〕

健康リーダーやヘルスマイトが主体となり、地域住民を対象に、健康料理教室等を実施しています。

食育推進プロジェクト〔大阪府枚方保健所〕

「野菜バリバリ・朝食モリモリ」を合言葉に、規則正しく朝食をとり、野菜や果物を多く摂取する等の健康的な生活習慣を身につけることを目的に、学校や家庭、地域、外食産業、産地等と連携して地域ぐるみの「食育」に取り組んでいます。

チャレンジ3

『歩くことから始めましょう』

ハイキング、ウォーキングイベント〔スポーツ振興課〕

枚方市体育指導委員協議会や枚方レクリエーション協会（委託）では、歩くことを体験できるハイキングやウォーキングに関するイベントを実施しています。また（財）枚方市体育協会の野外活動協会では、ウォーキングに係る各種のイベントも実施しています。

地区組織活動〔保健センター：健康リーダー、ヘルスマイト〕

健康リーダーやヘルスマイトが主体となり、地域住民を対象に、ウォーキングや健康体操教室等を実施しています。

その他 関連する事業

いきがい創造学園〔高齢社会室〕

おおむね 60 歳以上の市民を対象に、5 月から翌年 2 月までの間、さまざまな講座を実施しています。市民が自ら「チャレンジ精神」を持って学び、健康で豊かな生活を送ることを目的に実施しています。

高齢者のいきがいと健康づくり推進事業〔高齢社会室〕

こころの健康・からだの健康まつり

3 B 体操教室、ダンベル体操教室

高齢者介護予防ゼミナール

介護予防を目的とする、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりのための事業です。内容は年度によって変わります。

健康福祉フェスティバル〔健康総務課〕

こころとからだのリフレッシュ及び健康と福祉に対する意識の高揚を図るための健康相談等、さまざまなイベントを実施しています。

公民館活動の推進〔社会教育課〕

施設利用促進

軽体操やヨガ、ダンスなど、地域住民の健康づくりサークルが活動する

場を提供しています。

くらわんか学園・高齢者交流の場

熟年層を対象に、心と身体の健康に気をつけ、よりよい老後を過ごしてもらうことを目的に開催しています。

その他、健康づくりを目的にして教室や講座を開催しています。

健康おおさか 21 推進事業〔大阪府枚方保健所〕

「健康おおさか 21」の保健所圏域計画である「健康ひらかた 21」を推進するため、健康づくりのための取り組みを行っています。

たばこ対策推進事業〔大阪府枚方保健所〕

たばこの煙による健康被害から守るため、学校や公共機関等の禁煙・分煙対策やたばこについての健康教育を関係機関との連携により実施しています。

4. 枚方市における各種検診の変遷

基本健康診査

昭和 58 年 老人保健法施行に伴い、保健センター（当時、保健予防課検診室）における集団検診と、医療機関における個別検診と併行して実施。対象 40 歳以上。

住民検診

昭和 26 年 結核予防法施行に基づき、健康診査事業を集団検診で実施。

昭和 58 年 老人保健法施行による基本健康診査（対象 40 歳以上）の実施に伴い、15 歳から 39 歳で、職域・学校等で受診機会のない人を対象とした健康診査を住民検診として実施。

肺がん検診

昭和 60 年 個別（医療機関）検診開始。対象 40 歳以上。

昭和 62 年 保健センター開設に伴い、保健センターにおける集団検診開始。

平成 12 年 喀痰検査を廃止。

大腸がん検診

平成 2 年 個別（医療機関）検診開始。対象 40 歳以上。

平成 6 年 保健センターにおける集団検診開始。

胃がん検診

昭和 41 年 車検診における集団検診開始。対象 35 歳以上。

昭和 60 年 個別（医療機関）検診開始。対象 40 歳以上。

昭和 62 年 保健センター開設に伴い、保健センターにおける集団検診開始。

乳がん検診

昭和 60 年 車検診における集団検診開始。超音波診断含む。対象 40 歳以上。

昭和 62 年 保健センター開設に伴い、保健センターにおける集団検診開始。内容は視触診・超音波診断。対象を 30 歳以上に引き下げる。

平成 3 年 個別（医療機関）検診開始。内容は視触診のみ。

子宮がん検診

昭和 45 年 大阪府枚方保健所における集団検診開始。頸部細胞診のみ。対象 30 歳以上の女性。

昭和 58 年 個別（医療機関）検診開始。頸部細胞診のみ。

昭和 62 年 保健センターの開設に伴い、保健センターにおける集団検診開始。個別検診とともに一部、体部細胞診を実施。

平成 12 年 体部細胞診を廃止。

平成 13 年 5 月 対象を 25 歳以上に引き下げる。

歯周疾患検診

平成 13 年 6 月 市内歯科医院にて個別検診開始。対象満 40 歳。

平成 14 年 5 月 満 50 歳も対象に追加。

平成 17 年 2 月 満 60 歳、満 70 歳も対象に追加。

5. 健康リーダー・ヘルスマイトの活動

(1) 健康リーダー

枚方市が実施する「健康リーダーゼミナール」を一年間受講した後、中学校区に分かれ、ボランティアとして地域の市民を対象に健康体操教室や健康料理教室など、健康に関する活動を行う人たちです。

「健康リーダーゼミナール」講座内容（平成16年度）

	内 容
第1回	開講式・講義「地域福祉活動とボランティア」
第2回	講義「健康ひらかた21・健康づくりについて」
第3回	講義「食中毒の話」
第4回	講義「生活習慣病の基礎知識」
第5回	講義・演習「バランスのよい食事・栄養計算」
第6~7回	演習「献立作成」
第8回	調理実習「第6~7回で作成した献立の実習」
第9回	実技「健康リーダーの講師による健康体操」
第10~12回	講義・演習「生活習慣病予防の食事・献立作成」
第13回	調理実習「第10~12回で作成した献立の実習」
第14回	講義「歯の健康を考える」
第15回	講義・実技「健康のための運動」
第16回	演習「ウォーキングマップを作ろう」
第17回	実地演習「ウォーキングマップを作ろう」
第18~19回	演習「卒業製作」
第20回	発表・修了式「卒業製作発表」

(2) ヘルスマイト（枚方市健康づくり食生活改善推進員）

大阪府枚方保健所が実施していた「保健栄養教室」を受講した後、ボランティアとして食生活の知識や知恵を地域の人々に普及伝達し、健康づくりの実践をしている人たちです。現在「枚方市健康づくり食生活改善協議会」として、活動をしています。

(3) 健康リーダー・ヘルスマイトの活動

公民館などを活動場所とし、健康体操教室や健康料理教室のほか、健康講座、健康相談、地域リハビリテーション活動グループへのおやつ作り、公民館祭りへの参加などがあり、地域に根ざした活動を実施しています。

健康リーダー・ヘルスマイト数（平成 15 年度）

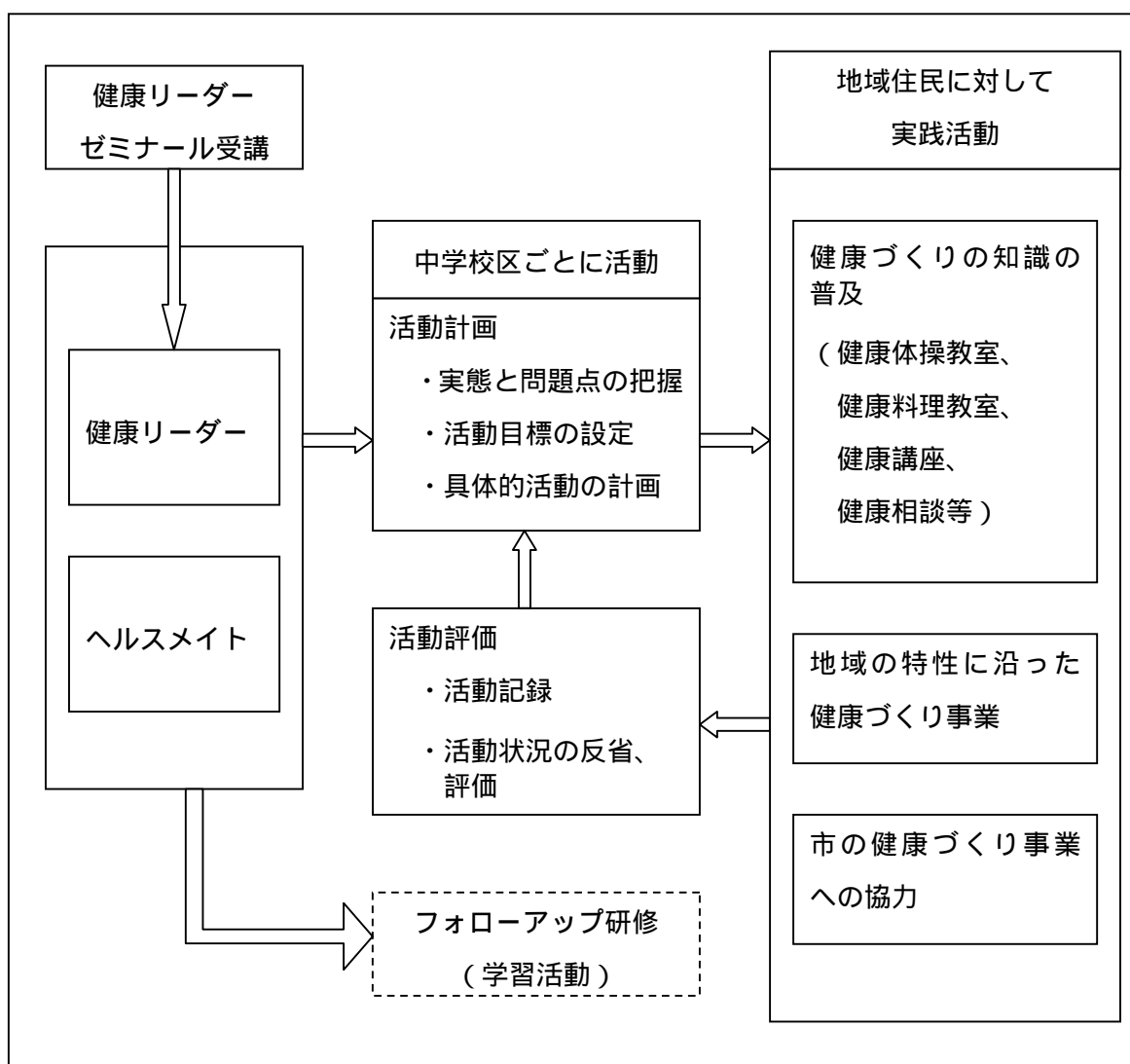
健康リーダー	ヘルスマイト	計
214 人	215 人	429 人

健康リーダー、ヘルスマイトの両方で活動している者もあり、計は重複している。

主な活動の実績（平成 15 年度）

	健康体操教室	健康料理教室	健康講座	健康相談
実施回数	155 回	54 回	6 回	6 回
参加人数	3,175 人	1,148 人	246 人	221 人

活動の流れ



6. 「ひらかた みんなで元気計画」策定経過

年 月	策定担当者会議	そ の 他
平成 15 年 3 月		保健センター内 ワーキングチーム発足
平成 15 年 8 月		枚方市地域福祉・生活課題実態 調査実施
平成 15 年 11 月		厚生委員協議会にて協議
平成 15 年 12 月	・ 第 1 回 策定担当課課長会議 ・ 第 1 回策定担当者会議	
平成 16 年 3 月	・ 第 2 回策定担当者会議	
平成 16 年 6 月	・ 第 3 回策定担当者会議	
平成 16 年 7 月	・ 第 4 回策定担当者会議	
平成 16 年 9 月	・ 第 2 回 策定担当課課長会議	
平成 16 年 11 月		厚生委員協議会にて協議
平成 16 年 12 月		保健福祉審議会にて審議
平成 17 年 3 月		策定

策定担当者会議		
枚方市役所：農政課	健康総務課	国民健康保険課
高齢社会室	保健センター	障害福祉室
社会教育課	スポーツ振興課	
大阪府枚方保健所		
枚方市社会福祉協議会		

ひらかた みんなで元気計画
～健康への第一歩！3つのチャレンジ～

平成17年3月 発行

編集・発行 枚方市健康部保健センター

〒573-1197

枚方市禁野本町2-13-13

電話:(072)840-7221

FAX:(072)840-4496



イラスト協力

片寄 義秀氏

(枚方市職員)