

健康せたがやプラン(第二次)後期



砧地域 健康づくり行動計画

(平成29～33年度版)



砧総合支所
平成29年4月

目 次

第1章 砧地域の健康づくりの目指す姿

- 1 世田谷区 健康づくりのための全体イメージ図
- 2 砧地域のめざす姿
- 3 砧地域の目標
- 4 砧地域の方向性
- 5 砧地域行動計画の位置づけ・期間

第2章 砧地域の健康づくりを取巻く状況と健康課題

- 1 取組み状況
- 2 区民との協働体制
- 3 課題

第3章 地域行動計画

- 1 砧地域の健康づくりの取組みについて
 - (1) 砧地域の健康づくり運動の展開
 - (2) 地域の特色を生かした健康づくり
- 2 砧地域健康づくり行動計画の柱
- 3 砧地域健康づくり行動計画の主な取組み
- 4 重点プロジェクト

第4章 推進体制と評価

- 1 区民との協働
- 2 評価

1 世田谷区 健康づくりのための全体イメージ

全体イメージ図およびプランにおける地域の健康づくりの位置付けは次ページ参照

健康せたがやプラン第二次（平成24年度～33年度）のめざす姿

10か年にわたるプランの基軸として「健康せたがやプラン（第二次）後期（以下、「後期プラン」という。）（平成29年度～33年度）に引き継ぐ

基本理念 区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現

- 目標**
- 1 区民の誰もが自らの健康に関心を持ち、自分にあった健康像の実現に取り組んでいる
 - 2 人と人との絆が育む地域社会の中で、区民が健康の保持・増進に取り組み生き生きと生活している
 - 3 将来にわたり安全で安心な生活環境の中で、すべての区民が健やかでこころ豊かに暮らし続けている

プラン推進のための基本的な考え方

- 1 区民の主体的な行動と継続 2 地域での協働・参画と連携 3 科学的根拠に基づく施策の展開 4 健康に係る安全と安心の確保 5 予防と新たな健康の創造

世田谷区民の健康課題（健康せたがやプラン（第二次）の中間評価（平成28年3月）より）

- ・健康に対する意識を持ち、健康状態が比較的良好な区民が多い一方で、健康に関心はあるが、実践に結びつかない、関心が薄い区民もいる。
- ・区民の健康に関するデータから、男性は「糖尿病」や「心疾患」、女性は「骨・関節疾患」や「大腸がん」、メタボリックシンドロームに注意したいのは40～50代の男性など、性別や年代で気をつけたい病気や症状に特徴がある。

施策の柱 後期においても総合的な健康づくりを引き継ぎ、展開する。

主要な健康課題への対応【重点課題】	生活習慣病対策の推進	食育の推進
	こころの健康づくり	がん対策の推進
一人ひとりの健康づくりの支援	親と子の健康づくり	思春期の健康づくり 健康長寿の推進
	女性の健康づくり	口と歯の健康づくり
健康に関する安全と安心の確保	たばこ・アルコール対策・薬物乱用防止対策の推進	
	健康的な生活環境の推進	食の安全・安心の推進
	感染症予防対策の推進	健康危機管理の向上

後期プランにおける戦略「健康せたがやプラス1」（健康づくり運動の展開）

区民一人ひとりが健康にいいことを何かひとつ生活の中にプラスしていけるよう「誰でも」「簡単に」「楽しく」参加できるきっかけづくりや環境整備を「運動（歩こう、動こう）」「栄養・食生活（かしこく、おいしく食べよう）」を中心に区民、事業者、関係機関と連携して働きかける。

区民等との協働による地域の健康づくり

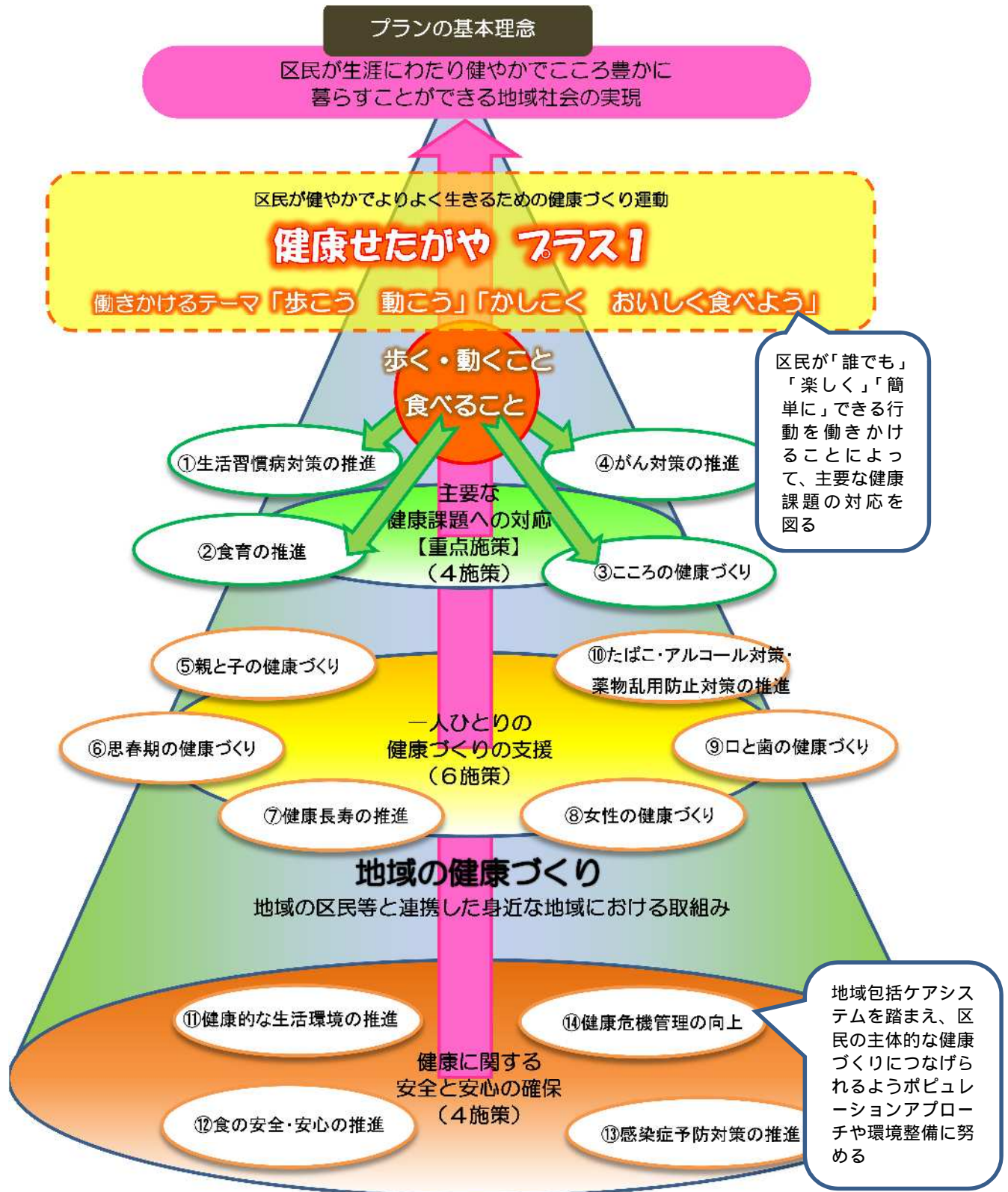
各総合支所では、後期プランの施策や戦略に基づいた「健康づくり行動計画」をこれまで培ってきた区民等との協働により、作成し、地域特性を生かし、区民や関係機関等と連携して区民の主体的な健康づくりを行う。

健康せたがやプラン（第二次）後期における地域の健康づくりの位置付け

プランは、重点施策のほか、一人ひとりの健康づくりや健康に関する基盤整備に係る 14 施策から構成されています。地域の健康づくりは、14 施策に関わりながら、地域特性に応じた具体的な健康づくり事業を実施しており、図の三角錐全体を満たしているイメージです。

後期プランにおいては、特に健康づくり運動の展開に戦略的に取り組みます。

全体イメージ図



2 砧地域の目指す姿

砧地域では、これまで区民、団体、事業所の方々と「砧地域健康づくり推進連絡会」を設置し、地域の健康づくりを進めてきました。今後も、区民、団体、事業所の方々とともに、地域の健康増進に努めます。また、区民参画、区民主体の健康づくり活動を広めるため、区民と区との協働による取り組みを行います。

3 砧地域の目標

区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会を実現するため、砧地域において、子どもの健やかな成長、望ましい生活習慣の気づきと改善、地域に広める健康づくり、を目標に取り組みを行います。

4 砧地域の方向性

効果的な健康づくりの取組みを進めるため、地域の魅力や資源を活用し、健康づくりをPRできるような効果的アプローチを行ないます。

区民等と協働して、地域ネットワークの強化や情報収集・提供の仕組みづくり等を行い、砧地域の健康づくり運動を推進します。

《取組みの方向性》

- 1 妊娠期面接、出産前の母親学級、出産後の乳幼児健診など、様々な機会を捉えて親に対する望ましい生活習慣の啓発を行うとともに、子育てサロンや児童館等の関係団体と連携して分かりやすい情報提供に努めます。
- 2 生活習慣を改めるためには、区民一人ひとりが自覚を持ち、主体的に行動することが大切です。測定等、自分の健康状態を自覚できるような機会を提供するとともに、「毎日、近くを歩こう！」「適塩でおいしく食べよう！」等の無理なく生活習慣を改善し継続することができるような取組みを広めていきます。
- 3 地域で活動している様々な健康づくり団体の連携と情報発信の促進を図るとともに、地域で共に活動できる仲間づくりを支援するための情報提供を進めます。

5 砧地域健康づくり行動計画の位置づけ・期間

平成29年度からの「健康せたがやプラン（第二次）後期」に基づき、砧地域の健康づくり行動計画を作成します。期間は、「健康せたがやプラン（第二次）後期」と同じく平成29～33年度とし、事業内容等について毎年度見直すこととします。

1 取組み状況

「歩きぬた」という重点プロジェクトを設定したことで、歩くことが明確なテーマとなり、「砧ウォーキングマップ」、「チャレンジシート」、「階段をつかおうプレシート」、「仙川の案内板」設置等の取組みが進み、区民自ら健康づくりに取り組むことを促す情報を発信することができました。

平成24年度に健康づくりの取組み指針となる「砧地域健康づくり行動計画」を策定し、年度ごとに見直しを行い、主に次のような取組みを進めてきました。

一つ目は「子どもの健やかな成長と子育てへの支援」で、親子の絆、地域での繋がりをキーワードに、健康づくり課を中心に乳児期家庭訪問、各種健診、離乳食講習会や親同士の交流の強化等を実施しました。また、平成28年7月からは、妊娠期からの切れ目のない支援（世田谷版ネウボラ）の取組みとして、ネウボラチーム（保健師・母子保健コーディネーター・子育て応援相談員）による妊娠期面接を開始しました。

二つ目は「望ましい生活習慣の気づきと改善へ向けた支援」で、地域団体と協働した啓発事業のほか区民健診や健康教室等を行いました。

三つ目は「地域に広める健康づくり」で、区のホームページのほか身近なまちづくり推進協議会や商店街等と協働した広報活動に取り組んできました。

さらに、重点プロジェクト「歩きぬた」を推進しました。区民と協働して砧地域5地区の健康づくりウォーキングマップを作成し、お披露目イベントやウォーキングチャレンジ等を行い、砧地域を歩いて健康になるための取組みを進めてきました。

これまでに、区民参画のマップ編集委員会で5地区「砧健康づくりウォーキングマップ」を作成し、NPO法人・区民とともに普及啓発に取り組まれました。「歩きぬたウォーキングチャレンジ」の達成証交付、「仙川ウォーキング案内板」の設置、大学・駅等への「階段を使おうプレート」の貼付など、砧の環境を生かしたウォーキング等による生活習慣病予防等の健康づくりを推進しています。平成28年度からは、砧総合支所の地域活性化事業として取り組んでいる「歩きぬた魅力アップ推進事業」と連携し、砧地域の新しいウォーキングマップ・解説冊子・動画(DVD)の作成、ウォーキングイベントの開催等に区民・大学生と協働して取り組んでいます。3か年の計画として、28年度：成城地区、29年度：喜多見地区と砧地区、30年度：祖師谷地区と船橋地区で、それぞれ実施していきます。

また、健康意識の多様な区民に対して、各地区のお祭り等のイベントを回って体験型健康づくりコーナーや、壮年期の母をターゲットに児童館、幼稚園、学校への出前型の女性の健康づくり教室を開催し、地域へ健康意識の浸透を図ることができました。

2 区民との協働体制

砧健康づくり推進連絡会に、行政職員のほか、まちづくり推進委員や民生委員等の区民が参画することで、「健康づくり」が組織や人を介して、区民の生活の様々な部分に浸透し、地域全体に広がったと考えられます。

3 課題

健康に関心はあるが、実践に結びつかない、または関心が薄い区民もいることから、より幅広い層へのアプローチが必要です。

区民主体の健康づくりを広めるため、活動全体のネットワーク強化や、区民への情報提供の仕組みづくり等に努める必要があります。

《課題》

- 1 子どものころから望ましい生活習慣を身につけることができるよう、親への働きかけを続ける必要がある。
- 2 生活習慣病の予防やその進行を防ぐために、具体的な生活習慣の改善に結びつくような働きかけを行う必要がある。
- 3 区民が個人として健康であるだけでなく、社会的にも健康で充実した生活を送ることができるよう健康に関する正しい情報を提供する必要がある。

第3章

地域行動計画

1 砧地域の健康づくりの取組みについて

(1) 砧地域の健康づくり運動の展開

第二次プラン全体の間評価では、健康に関する意識はあっても実践につながらない人や無関心な人が相当数おり、より多くの区民が、生活の質の向上に必要な行動（一人ひとりの健康づくり）に主体的かつ継続的に取り組むよう一層働きかけていくことが課題であるとしています。

このことから、後期プランでは、区民一人ひとりが健康にいいことを何かひとつ取り組む＝健康づくり運動を「健康せたがやプラス1（ワン）」として取り組むことにしています。

砧地域においても、健康づくり運動を区民とともに推進します。区民が自分の生活の中に気軽に取り込み、地域の仲間と一緒に取り組んでいける砧地域の「健康きぬたプラス1（ワン）」として、

「毎日、近くを歩こう！」

「適塩でおいしく食べよう！」

一人ひとりのプラス1（ワン）」

しよう！」

の分かりやすい取り組みを発信します。また、引き続き重点プロジェクト「歩きぬた」を推進し、砧地域の健康づくり運動として取り組みます。

【毎日、近くを歩こう！】

歩くこと（ウォーキング）は、多くの方が手軽に始めることができる健康づくり運動です。近く（自分のまち）を毎日歩くことで、自分の健康づくりとともにまちの魅力を見つけ、近隣との交流が広がるなど地域の活性化にもつながる取り組みとして期待しています。重点プロジェクト『歩きぬた』の中心的な取り組みとして推進します。

【適塩でおいしく食べよう！】

食塩をとり過ぎると、血圧が上昇して循環器系疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。日本の食生活では、伝統的にしょうゆや味噌、漬物など食塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用する、風味づけに香味野菜を使用するなどの工夫や食塩の目標摂取量などに関して、健診やイベントなど様々な機会をとらえて普及啓発、情報提供を行います。

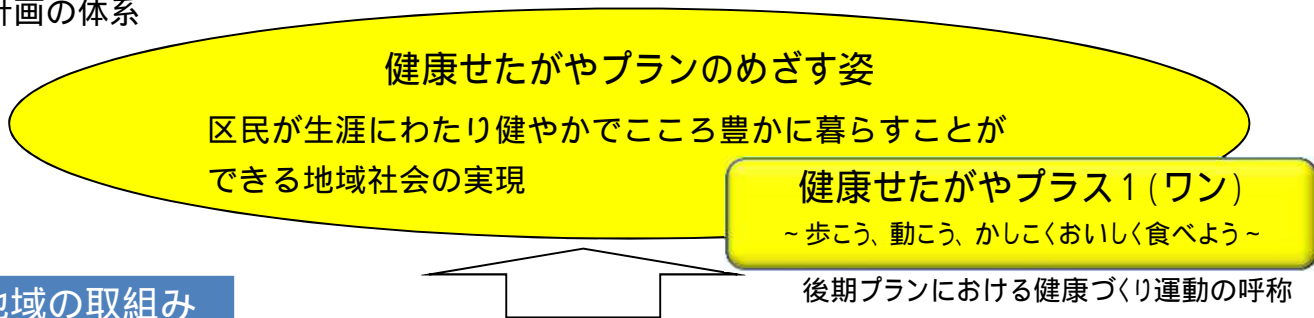
「適塩でおいしく食べよう！」の取り組みに関わる事業については、*塩マークで表示しています。

【一人ひとりのプラス1（ワン）「しょう！】

「毎日、近くを歩こう！」、「適塩でおいしく食べよう！」は、区が砧地域で推奨する健康づくり運動ですが、一人ひとりの区民が、自分にとってのプラス1（ワン）「しょう！」を選択し、実行することも健康づくり運動として推進します。年齢、健康状態、生活環境、価値観も様々な区民一人ひとりが、気軽に継続できる健康づくりの取り組みを自分で考え、実行することが重要だと考えます。イベントなどを通じて、健康づくりのために取り組む「あなたのプラス1（ワン）は？」を問いかけ、集めたいろいろなプラス1（ワン）の情報を周知し、健康づくり運動を推進します。

（2）地域の特色を生かした健康づくり

砧地域は、区の西部に位置し、良好な住宅地が広がるとともに、貴重な湧水や植物、樹林地を持つ国分寺崖線があり、みどりとみずが豊かな地域です。一方で、運動をほとんどしていない人の割合が高い現状があります。このような状況を踏まえ、砧地域の緑豊かな環境という長所を活かして、身近な場所で世代を問わず多くの人々が取り組みやすい活動として、『歩く』ことを重点テーマとし、ウォーキング等による健康づくりを進めます。



砧地域の取組み

砧地域健康づくり行動計画

ある 重点プロジェクト

「歩きぬた」 (= 砧を歩く)

散歩、ウォーキングなど形はさまざまですが
自分のペースで歩いてみよう



みんなで一緒にやろう
健康きぬたプラス1(ワン)

「毎日、近くを歩こう!」「適塩でおいしく食べよう!」
「一人ひとりのプラス1(ワン) しよう!」

砧地域活性化事業
(平成 28 ~ 30 年度)

支所事業

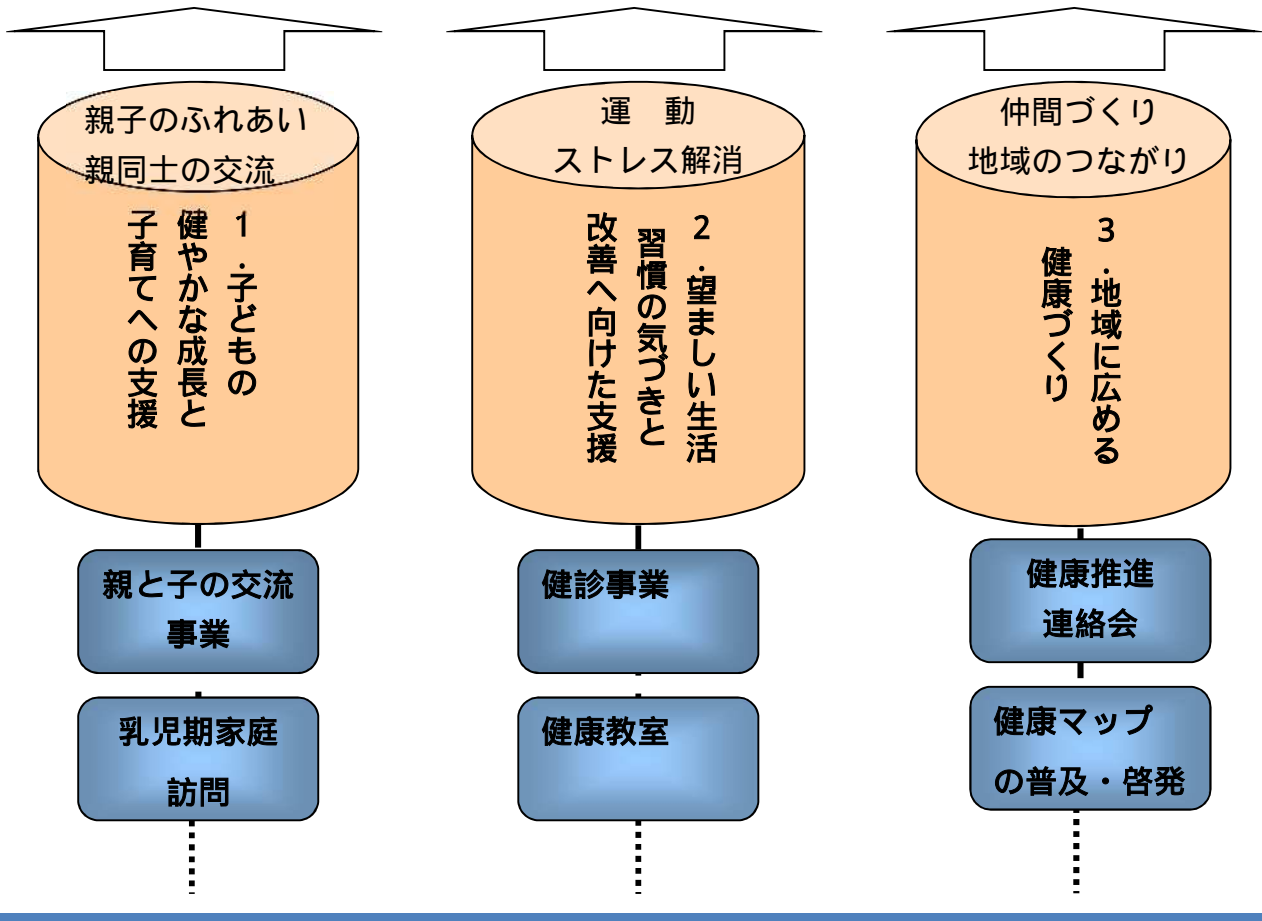
地域の魅力アップ

町を歩くことで地域の魅力を再
発見し、歴史や文化を未来へ継承



砧地域魅力アップ
推進プロジェクト

三つの柱を貫く重点的取組み



2 砧地域健康づくり行動計画の柱

地域の課題やこれまでの取組み等を総合的に振り返り、平成30年度からも引き続き次の3つを砧地域健康づくり行動計画の柱とします。

1. 子どもの健やかな成長と子育てへの支援

砧地域は、5つの地域の中でも15歳未満の年少人口の割合が最も高い地域です。しかし、核家族化や親世代のライフスタイルの多様化等の影響により、子育て知識の継承や望ましい生活習慣の習得が困難な場合もあり、子どもの健やかな成長が妨げられる事例も見受けられます。このような課題に対応するため、妊娠期面接（ネウボラ）健診や訪問事業を通じた子育て支援、地域の親同士が交流する機会の提供等を中心に支援を行います。

また、妊娠期面接、母親学級、乳幼児健診等の機会を捉え、親に対する望ましい生活習慣の啓発や情報提供を行います。

2. 望ましい生活習慣の気づきと改善へ向けた支援

生活習慣病の予防やその進行を防ぐためには、区民一人ひとりが自覚を持って、生活習慣の改善を実践・継続することが大切です。砧地域は、公園等、運動を行う環境が他の地域に比べて整備されていますが、「運動の頻度」で「ほとんどしていない」が、他の地域に比べて最も高くなっています。このような状況を踏まえ、身近で手軽にできる「歩くこと」に焦点をあてて、区民と協働した「健康マップづくり」や「イベント」等を実施します。また、食塩のとり過ぎに注意し、「適塩」でおいしく食べる工夫等について、健診やイベントなど様々な機会をとらえて普及啓発・情報提供を行います。

3. 地域に広める健康づくり

健康であるということは、単に身体的・精神的に病気や虚弱ではないということだけでなく、社会的にも充実して良好な状態にあることです。上記の1・2に代表される様々な健康づくりの活動を通して、区民が地域でのつながりを持ち、こころ豊かに暮らすことができる健康的な地域社会の実現に取り組みます。また、健康づくりに関する情報について、区民・関係団体等と連携を図り、対象者層に応じて周知方法の工夫を行い、効果的に発信します。

【健康長寿の推進について】

高齢者分野における健康づくりや介護予防の取り組みについては、「世田谷区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に基づき、具体的な事業が進められています。本計画では、健康長寿のための健康づくりと介護予防を推進するため、高齢期を含む生活習慣病予防の取り組み、高齢者を含む健康づくりグループに関する情報提供などについて、地域包括ケアの新たなネットワークを活用し、あんしんすこやかセンターなど関係機関・団体と連携して取り組みます。

3 砧地域健康づくり行動計画の主な取組み

子どもの健やかな成長と子育てへの支援

- ・ 妊娠期からの切れ目のない支援にむけて、妊娠期面接を実施し、ネウボラチーム（保健師・母子保健コーディネーター・子育て応援相談員）で支援します。
- ・ 乳児期家庭訪問を通じて、産後うつ予防や早期発見等に努めるとともに、必要に応じて速やかな支援を実施します。
- ・ より身近なところで親同士が知り合える機会を提供するため、児童館等地域の関係機関と連携して出張型ママ＆ベビーズサロン（乳児健診前母子グループ）等を実施します。
- ・ 「砧地域子育てネットワーク（児童館・保育園等との連携）」を拡充し、親子の仲間づくりや孤立化予防をより一層促進するとともに関係機関の連携を強化します。
- ・ こころの健康づくりの入り口である思春期のこころの健康づくりを強化します。ワークショップを取り入れながら、思春期の子どもへの接し方や関係づくりを学ぶ機会を提供し、子どもの健やかな成長を支援します。
- ・ 離乳食講習会等を通じて、食べる機能に応じた食事づくり及び提供方法の実践について支援します。
- ・ 4歳未満対象のすくすく歯科相談や乳幼児歯科健診を通じて、保護者向けに歯みがき練習や歯に良い生活習慣の普及啓発等、口と歯の健康づくり支援をします。

《事業内容》

【健診・相談】

妊娠期面接（妊婦と面接し、妊娠中の生活や子育ての不安等の相談に応じ、子育て利用券を交付します。）

健診（3～4か月児、1歳6か月、3歳児、経過観察等）

電話、面接及び家庭訪問による育児相談、育児支援

乳児期家庭訪問（生後4か月未満の乳児のいる家庭に助産師・保健師が訪問し、家族の健康や育児についての相談、区内の育児情報の紹介をします。）

子育て講演会（子育てのスキルアップを目指した講座、心理士や専門医による講演会）

ぽんぽんキッズ（親子のかかわり方・発達への理解の促進を目指す事業）

【食生活】

離乳食講習会（食べる機能に応じた食事づくりと提供方法の実践について支援、メニューの提供）

食生活相談の充実*塩

【親と子の交流促進】

児童館との協働による子育て支援の充実

児童館での育児相談・マタニティー教室への協力、所内育児講座での児童館紹介や手遊び紹介。

多胎児支援（ふたご・三つ子等を持つ親同士の交流会の開催）

プレママ（妊婦）と先輩ママとの交流機会の提供

子育て中の母同士の交流機会の提供と子育て情報の普及啓発

【口と歯の健康】

歯みがき準備教室の実施

児童館・幼稚園・保育園と連携した健康教室の開催

口と歯の健康チェックリストを掲示しての普及啓発

幼児健診や歯科相談を通じて、保護者向けに歯みがき方法等、歯に良い生活習慣の普及啓発

【関係機関との連携強化】

地域の子育てサロンなどとの情報交換および連携の強化等

砧地域子育てネットワーク（児童館・保育園等との連携）の継続

年3回の情報共有や所内掲示板での保育園・児童館情報の掲示。

望ましい生活習慣の気づきと改善へ向けた支援

- ・ 緑が多いという砧地域の環境を活かし、ウォーキング等による健康づくりを進めます。実施にあたっては、地域の方々と作成する健康づくりウォーキングマップやチャレンジシートを活用します。
- ・ 区民健診において、がん検診の啓発や健診結果を踏まえた医師等による生活習慣改善についての個別指導等を実施します。レーダーチャートを活用して、予防に重点をおいた結果説明を行います。
- ・ 乳がんモデルとパンフレットを活用し、健診やイベントなどで自己チェックやがん検診の普及啓発を行います。
- ・ 健康教室等において、生活習慣病に関する普及啓発を実施します。（食事診断等を活用した食生活のチェック、たばこの害についての説明や禁煙外来の案内等）
- ・ 自分の健康状態を自覚し生活習慣を改善するきっかけを提供するため、小学校と協働して、子育て中の女性を対象に健康測定や食事診断を取り入れた健康教室を開催します。
- ・ 区民の生活習慣改善を促進するため、地域イベントでの体験型健康測定・食育体験等を行います。

《事業内容》

【全世代共通】

健康づくりウォーキングマップを活用した情報提供および啓発イベントの開催。ウォーキングの推進*塩

地域の祭り等イベントでの望ましい生活習慣に関する普及啓発（アルコールパッチテスト・スモーカーライザー・食事クイズ・血圧測定・咀嚼力チェックなど）*塩

食生活相談の充実*塩

地域の児童館等の健康教室を通しての区民健診及びがん検診の普及啓発

「階段を使おう！」運動の普及啓発

異世代交流による共食の機会を通じた食育の推進*塩

【乳幼児期】

乳幼児健診等での「早起き・早寝・朝ごはん」リーフレット配布。子どもの頃からの望ましい生活リズムの普及啓発。

【学童・青年期】

アルコール、薬物乱用等の予防教育及び普及啓発の実施（学校などで出張講座やイベントを開催）

学校等と連携した食育事業の実施*塩

【壮年期】

区民健診での食事診断・レーダーチャートを活用した予防に重点をおいた個別指導や体験型展示（腹囲リボン・握力測定・乳がんモデル・うつチェック、AUDIT《飲酒習慣スクリーニングテスト》など）を通しての情報提供と普及啓発*塩

壮年期男性への生活習慣病の普及啓発（両親学級・区民健診・イベント）*塩

「素敵ママのヘルスアップ教室」及び「素敵ママのためのフォローアップ教室」で、骨密度測定・体成分分析測定・食事診断・運動などを行い、子育て世代への生活習慣改善へのきっかけ提供（素敵ママのヘルスアップ教室の開催）。*塩

【高齢期】

男性を対象に「男の初心者料理教室」及び「フォロー教室」を実施し、食生活への関心を高め、疾病予防・健康管理についての情報提供等を行います。*塩

地域に広める健康づくり

- ・ 区民参加を促し、主体的な健康づくりの意識を醸成するため、区民や団体等と協働して作成した健康づくりウォーキングマップを普及・啓発します。そして、支所事業として、各課等と連携して、歩きぬた魅力アップに取り組みます。
- ・ 母親同士が知り合えるきっかけを提供するため、母親学級やママ&ベビーズサロン等を開催します。さらに、地域の人材等と連携を進め、見守り支えあえる地域づくりを支援します。
- ・ 壮年期の区民に対して、望ましい生活習慣を身につけ継続できるよう、無理せず続けられる取り組みの情報を発信します。
- ・ まちづくりセンター、あんしんすこやかセンター、社会福祉協議会による地域包括ケアの取組みである「福祉の相談窓口」が平成28年7月から全地区で開始されました。地域包括ケアの地区展開による新たなネットワークを活かし、区民と区が協働で取り組む事業や、関係機関との連携体制を強化し、砧地域全体で健康づくりを推進します。

《事業内容》

【情報発信】

ミニコミ紙等への情報提供

ウォーキング・食事・口と歯の健康に関するワンポイント・アドバイスやイベントなどを地域のミニコミ紙等でご紹介します。*塩

ホームページや掲示板などを活用した情報提供（支所・まちづくりセンターなどの掲示板）

各種チラシやリーフレットなどを活用した情報提供および啓発（子育て情報誌、健康マップなど）

商店街との連携による健康・食情報の提供*塩

【区民との協働】

歩きぬた魅力アップ事業の実施

砧地域健康づくり推進連絡会の開催

区民・団体・事業所の方々（推進連絡会委員）と砧地域の健康づくり（健康の保持・増進・情報共有等）について話し合いを行います。

健康マップを活用したイベントの開催。ウォーキングの推進。*塩

身近なまちづくり推進協議会や区民団体等の自主活動への支援

その他の取り組み

こころの健康づくり事業としてこころの健康相談や精神障害者生活指導（デイケア）を実施し、患者や家族への支援を行うとともに、地域の関係機関と連携して、うつ予防等の普及啓発活動を行います。また、保健師は家庭訪問や個別相談等の地区活動において、精神障害者の地域生活支援に取り組みます。そのほか、がん予防等に取り組みます。

《事業内容》

こころの健康づくり

【普及啓発】

地域のイベントなどでの喫煙・適正飲酒や依存症に関する普及啓発

普及啓発パンフレットの配布・アルコールパッチテスト等の実施

小学校等と連携した喫煙、アルコール、薬物に関する正しい知識の普及啓発

思春期のこころの問題について学校等との連携

精神障害者に対する地域の理解を深める取組み

【専門相談・講演会等】

専門医などによる こころの健康相談の実施（子ども・思春期・一般）

専門医などによる依存症相談の実施

乳児期家庭訪問を通じた産後うつの予防と早期発見（EPDS）の実施

【デイケア】

デイケアの実施

【家族支援】

こころの健康に関する（統合失調症の家族講座など）講演会の開催と家族支援

【関係機関との連携】

砧ネット（砧地域精神保健福祉関係機関連絡会）での関係機関との連携

砧地域のデイケア・作業所・地域活動支援センター等と協働での美術展の開催及び交流会・勉強会の実施。

がん予防対策

イベントや区民健診で、乳がん触診モデル・肺がん予防モデルを活用した普及啓発
区民健診などで望ましい生活習慣の普及啓発

せたがや健康プラス1に向けて～プラス1の木～

平成29年度からの世田谷区の健康づくり運動のテーマ「健康せたがやプラス1」にちなみ、「わたしのプラス1」の木を作成しました。

地域主催のイベントや健康づくり課の講座や事業等にお越しいただいた区民の方々から、『私が健康のためにやっていること・始めたいこと』として「1駅あるく」「階段を使う」「ヨガ」など身体を動かすことはもちろん、「野菜をたくさん食べる」や「早寝早起き」「よく寝る」「身体を冷やさない」といった多くの『プラス1』が集まりました。

30年度以降、砧地域においても「健康きぬたプラス1」として日常に気軽に取り組める健康づくり運動を推進していきます。

わたしの健康プラス1の木



健康 **せたがや** **プラス1**

4 重点プロジェクト

行動計画をより効果的に推進するため、3つの柱の基礎となる重点プロジェクトを設け、イベントの開催や情報提供等を行い、世代を問わず地域の皆さんが主体的に取り組むことができるよう働きかけます。

また、「健康きぬたプラス1（ワン）」を推進する重点取り組みとして位置づけ、「毎日、近くを歩こう！」とともに、関連イベント等を通じて「適塩でおいしく食べよう！」の取り組みを発信していきます。

『重点プロジェクト名：^{ある}歩きぬた（＝砧を歩く）』

～ 散歩、ウォーキングなど形はさまざまですが

「車より 歩いてみよう わがきぬた」を合言葉に、

自分のペースで歩いてみよう ～

歩くこと（ウォーキング）は、足腰への負担が少なく、手軽に始めることができる有酸素運動で、子どもから高齢者まで一緒に楽しむことができます。歩くことを続けることによって、次のような効果が得られることがわかっています。

歩くことの効果

足腰の筋肉を使うことで筋力がアップし、さらに大脳を刺激して老化や認知症を予防。

血液の流れが良くなり、高血圧を予防し、新陳代謝が高まる。

脂肪が燃えるため肥満を予防。

善玉コレステロールが増え、動脈硬化を予防。

免疫力や抵抗力が増え、生活習慣病を予防。

骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防。

砧地域は、緑豊かな環境を保持していますが、健康に関する意識はあっても実践につながらない人や無関心な人が相当数おり、運動をほとんどしていないという割合も高い現状があります。このような状況を踏まえ、砧地域の緑豊かな環境という長所を活かして、身近な場所で世代を問わず多くの人が取り組みやすい活動として、重点プロジェクトとして『歩く』を取り上げました。

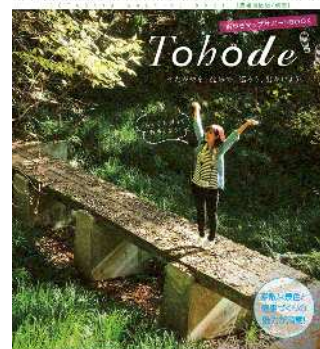
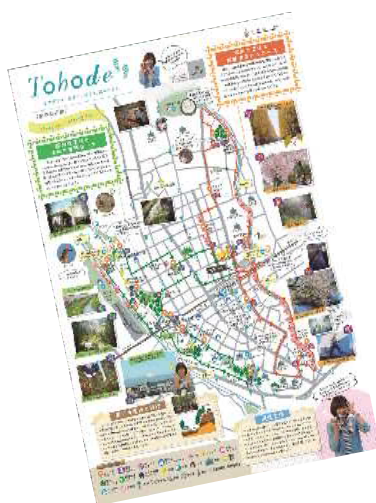
「東京2020公認プログラム」

歩きぬた魅力アップ推進事業について

砧総合支所では、健康づくり課を事務局として歩きぬた魅力アップ推進事業に取り組んでいます。地域を良く知る住民の方や、地域大学等の協力のもと既存のウォーキングマップをバージョンアップし、まちを歩いてもらうことにより健康増進を図るとともに、砧地域の魅力を再発見し、歴史や文化を未来へ継承することを目的としています。

また、東京2020大会でアメリカ合衆国のキャンプ地となる、大蔵総合運動場へのオリンピック関係訪問者にも広く砧地域の魅力を発信し、大会の気運醸成、地域の活性化へと繋げていきます。

当事業で作成した新ウォーキングマップ&地域の魅力紹介冊子



～この他に、地域の魅力紹介動画も作成しました～

まち歩き&マップ・動画のお披露目イベントの様子（平成29年2月25日、平成30年1月27日開催）



《重点プロジェクトに関係する主な取組みとスケジュール》

マップの普及・啓発

区民と区が協働して作成した砧地域の5つの地区の健康づくりウォーキングマップを区民に活用してもらうため、普及・啓発を進めます。砧総合支所の地域活性化事業「歩きぬた魅力アップ推進事業」と連携し、区民や大学、関係団体等と協働し、平成28年度の成城地区に続き、平成29年度は喜多見地区、砧地区、平成30年度は祖師谷地区、船橋地区で新たなウォーキングマップ・解説冊子、動画(DVD)の作成を行います。これまでの健康づくり情報に加え、地区の歴史・文化・自然等の魅力も紹介し、より広い区民に向けて普及・啓発を進めます。

歩数表「^{ある}歩きぬたチャレンジシート」を使った「^{ある}歩きぬたウォーキングチャレンジ」

実際に歩いた歩数を記録して、自分自身の到達度が一目でわかる歩数表「^{ある}歩きぬたチャレンジシート」を作成し、健康教室や健診等で配布し、区民が主体的に歩くことに取り組むことができるよう支援します。目標到達者には、砧総合支所健康づくり課オリジナル認定証を贈呈します。

健康情報の発信

地区で発行されているミニコミ紙や区ホームページ、twitter等を通じて、歩くことや健康に関する情報等をわかりやすく発信します。また、砧地域のさまざまなイベントに参加し、体験型の健康づくりコーナーを設け、生活習慣病予防の情報提供やウォーキングマップなどを配布します。

第4章

推進体制と評価

1 区民との協働

区民、地域団体、事業所、総合支所等をメンバーとする「砧地域健康づくり推進連絡会」を設置し、砧地域での健康づくりの取り組みを推進します。また、区民と区が協働で取り組む事業の実施や関係機関との連携強化など、区民、事業所等との協働を深めながら地域全体で健康づくりを推進します。

2 評価

行動計画の実施内容や進捗状況等については、年2回の砧地域健康づくり推進連絡会に報告し、取り組みに対する意見をうかがいます。



平成30年度 砧地域健康づくり行動計画

平成30年4月

【発行】 砧総合支所健康づくり課

〒157-8501 世田谷区成城6丁目2番1号

【電話】03-3483-3161 【FAX】03-3483-3167