

平成25年度事業計画

事業名・具体的事業名	事業内容
<p>I 健康づくり事業</p> <p>1. 生活改善・疾病予防事業</p>	<p>成人を対象に、生活習慣病の予防を目的とした健康相談、健康増進の一次予防事業と健康チェック、事後指導等フォローまでの二次予防を一体で実施し、10年後20年後の健康寿命の延伸を目指す</p> <p>(1)健康相談・健康講座</p> <p>①健康相談 43回 525人 生活習慣病の予防を目的とした電話、来所に対応した健康相談で市民の健康づくりを支援する 施設内 相談日 15人×10回 150人 随時 5人×12回 60人 各地域の機関と連携し、各地区、店舗等において健康相談会を実施する 店舗等 15人×9回 135人 地区 15人×12回 180人</p> <p>②ミニ健康講座 15回 195人 ・一次予防を目的とした専門職による健康づくりの講話を行う 施設内 15人×9回 135人 [運動2回、栄養2回、健診(看護職)3回、検査(臨床検査・放射線)2回] ・地域において、健康講座を行う。 地区 10人×6回 60人</p> <p>(2)総合健康チェック 生活改善・疾病予防等の健康管理のスタートとして、あらゆる対象者に健康チェックの機会を提供する</p> <p>①若年者健診 250人 健診機会の少ない20代30代の主婦やパート労働者に受診機会を提供し生活改善・疾病予防を促す</p> <p>②事業所健診 8,000人 労働安全衛生法に基づき事業所で働く方を対象に生活習慣病予防・改善のための健康チェックを行う</p> <p>③協会けんぽ健診 1,000人 全国健康保険協会加入の被保険者を対象に生活習慣病予防・改善のための健康チェックを行う</p> <p>④特定健診 470人 郡山市国民健康保険加入者、社会保険の被扶養者を対象に生活習慣病予防改善のために健康チェックを行う ・郡山市国保 420人 ・集合契約 50人</p> <p>⑤郡山市のがん検診 520人 郡山市民のがん撲滅を目指し、がん検診の機会を提供する</p>

- ⑥フォロー健診(郡山市国保特定健診) 20人
郡山市民のうち、健診機会が得にくい地域や未受診の市民を対象に、健診機会を提供する
- ⑦一般健診 200人
労働安全衛生法に基づく雇い入れ時健診や就職・進学、資格更新等に
必要な診断書の発行を行う

(3)生活改善・事後フォロー

健康チェックの結果を基に、疾病の予防、改善、健康維持増進の推進を目的とした各種専門職による支援を行う

- ①健康教室 13回 290人
トレーナー・栄養士・保健師による運動、栄養、生活指導を行い生活習慣改善の支援を行う
- ・メタボ改善教室
 - リサイズダウン教室 20人×2回 40人
 - 青空健康教室 30人×2回 60人
 - ・運動教室
 - 筋肉を増やそう! 20人×1回 20人
 - 体も心もリフレッシュ! 20人×1回 20人
 - チャレンジコース 30人×3回 90人
 - ・栄養教室
 - 手を抜いてはいけない食事でロコモ予防(講話)
20人×1回 20人
 - 自分の体を知り血液をサラサラにする食事(講話)
20人×1回 20人
 - ・地域において、健康づくり教室を行う
10人×2回 20人
- ②特定保健指導 30人
内臓脂肪症候群のリスクを有する方を対象に、生活習慣の改善を促すため、半年間、継続的に経過を追い動機付け支援、積極的支援の保健指導を行う
- ・動機づけ支援 25人
 - ・積極的支援 5人
- ③生活改善相談 11,760人
様々な目的で施設を利用している方を対象に、生活習慣改善のためのフォロー相談を行い、効果的な健康づくりを促す
- ・健診受診者(受診時)
 - 運動 40人×12月 480人
 - 栄養 100人×12月 1,200人
 - 生活 800人×12月 9,600人
 - ・運動参加者 40人×12月 480人
- ④受診勧奨 1,467件
健診結果を基に、要指導、要精密検査の方のフォローを行い疾病の早期発見・予防を実現できるよう勧奨する
- ・はがき勧奨、メール情報提供 120件×12月 1,440件
 - ・訪問指導 12件

・再検査

15 件

(4)心の健康

60人

市民のメンタルヘルスの支援を目的として、講演会や相談・リラクゼーション法の指導等を行う

- ・メンタルヘルスセミナー(夜間) 20人×1回 20人
- ・リラクゼーション講座(ヨガセラピー) 20人×2回 40人
- ・勤労者のメンタルチェックシートの検討、作成

(5)疾病予防検査等業務

公衆衛生の向上を目的に、各種団体から業務を受託して、疾病予防を推進する

①HIV即日検査 500 件

保健所で実施するHIV即日検査の検査業務

[自主]採血数の経年集計から、パンフレットの作成配付により予防啓発を行う

②肝炎検査 30 件

保健所で実施する肝炎ウィルス検査の採血業務

[自主]採血数の経年集計から、パンフレットの作成配付により予防啓発を行う

③生活改善指導事業 100 件

保健所が行う健診後の生活改善指導の運動・食生活改善指導

[自主]利用者の年代、性別、地区別の集計から、市民の生活習慣改善対策について保健所へ情報提供する

④結核検診 70 件

- ・児童結核検診 10件

郡山市内の小・中学生で結核の疑いのある方への精密検査

- ・QFT検査採血業務 60件

保健所に対応する結核発病者との濃厚接触者に対するQFT検査

[自主]結核に対する予防意識の向上のために、郡山市へ情報を提供する

⑤健診事務受託 176,000 件

郡山市内で実施する全市民健診の結果等事後処理事務

- ・特定健診 17,000 件
- ・がん検診 85,000 件
- ・生活機能評価 55,000 件
- ・代行入力 19,000 件

[自主]地区別受診者数の集計等から受診率の向上や施設健診の改善点等を郡山市へ情報提供する

⑥喀痰細胞診 870 件

郡山市内・近隣市町村で実施した住民健診の肺がん検診の喀痰検査

- ・市内 120 件
- ・市外 600 件
- ・施設 150 件

[自主]地区別集計、がん発見率、検体の採取状況を分析し、効率的な検査を目的に関係機関へ情報提供する

⑦便潜血検査 850 件

郡山市内・近隣市町村で実施した住民健診の大腸がん検診の便検査
[自主]地区別集計、がん発見率、検体の採取状況を分析し、効率的な検査を目的に関係機関へ情報提供する

2. 体力増進事業

健康を支える大切な要素である「筋力・持久力・柔軟性」の向上を目的として、幅広い年齢層の健康な方や疾病を有する方など、様々な健康状態の方を対象に健康の維持増進を支援する

(1) 総合健康チェック 280 人

健康づくりを安全かつ効果的に実施するために、身体の状況やライフスタイル、栄養状況を把握し、個々にあった運動処方、健康チェックを行う

- ①健康生活応援チェック 250 人
- ②動脈硬化チェック 30 人

(2) 定期運動コース 184回 4,020 人

健康度チェックの結果をもとに、効果的な指導、運動を行い健康の維持増進を実践面で支援する

また、放射能の影響により運動の機会が減少した親子に運動の機会を提供する

- ①元気はつらつコース 20人×93回 1,860 人
- ②すっきりスマートコース 25人×49回 1,225 人
- ③らくらくリラックスコース 25人×19回 475 人
- ④親子体操コース 10組×23回 460 人

(放射線対策事業)

3. 栄養・食育事業

児童生徒の食育と高齢者の栄養指導・口腔ケアに重点をおきながら、その他の年齢層においても広く市民の栄養・食育の支援を行う

(1) 栄養相談・指導

- ①食事日記による指導・相談（無料） 36 人
一般市民を対象に3日間の食事記録から栄養摂取状況を把握し生活改善の為の栄養指導を行う
・指導・相談 3人×12月 36 人

(2) 口腔ケア事業

- ①歯科医師の講話・相談 20 人
歯科医師による市民の歯、口腔に関する講話、相談を行う
・指導・相談 20人×1回 20 人
- ②勤労者の歯科相談 20 人
施設利用者に口腔ケアを推進するため、歯科相談・啓発を行う
・指導・相談 5人×4回 20 人

(3) 食育事業

- ①調理実習 50 人
調理実習等体験を通して、学童期から成人までの内臓脂肪症候群予防・改善と地産地消など食育指導を行う

- ・小学生の親子 15組×1回 30人
- ・10代20代の若者 20人×1回 20人

②20代30代の欠食改善指導

20代30代の欠食率の改善を目的に、健診の機会を捉えて朝食欠食改善のための具体的アドバイスを行う

③健全な食生活の支援(情報提供)

食生活改善のための資料を作成し、健診フロア等に掲示して健全な食生活への意識付けを行う

④健康レシピ提供

調理実習などで使用した「健康レシピ」を広報誌、ホームページ、パネル、パンフレット等で紹介することで、健康な食生活を推進する

4. 健康意識向上事業

健診受診率の向上や運動・食生活習慣の改善等を広報誌、ホームページ、イベント・講演会等で広く啓発し、市民の健康意識の向上を支援する

(1) まるごとけんこうフェア 1回 300人

施設の開放と健診、運動、栄養等の事業体験を通して健康づくりのきっかけや疾病予防の啓発を図る

(2) 健康講演会 (4月、10月) 100人×2回 200人

健康の知識啓蒙を目的に市民への講演会を行う

(3) 健康情報誌発行 (4月、10月) 2回

身近な健康に関わる情報、専門的な保健・医療情報など広く健康に関する情報を市民に提供し、健康意識の向上を図る

(4) ホームページ運営 24回更新

健康意識の向上、健康情報提供を目的として、ホームページを活用した啓蒙活動を行う

(5) キャンペーン

①健康づくり普及月間

健康月間に合わせて情報提供やPRを行い健康意識の向上を図る

- ・禁煙月間 (5月)
- ・がん征圧月間 (9月)
- ・健康づくり月間 (10月)

(6) 街情報誌等に健康情報提供

健康に関する情報を市民に提供し、健康意識の向上を図る。

①健康情報提供 8回

5. まるごとけんこう館事業

平日にサービスを受けられない市民に、土曜日の施設開館を実施して、利用者のニーズに応じた健康づくりの支援を行う

(1)まるごとけんこう館

①ワンコイン事業

10回 290 人

広く健康づくりの機会を提供し、体験型の事業により健康づくりへの関心を高める

- ・講演会 100人× 1回 ※健康意識向上事業として実施
- ・調理実習 20人× 2回 ※調理実習は、食育事業として実施
- ・運動 20人× 2回、30人×2回
- ・検査 30人× 3回（肺機能2回・眼底1回）

②ミニ健康講座

100 人

一次予防を目的として専門職による健康講話を行う

- ・講座 20人× 5回 100 人（調理実習2回・検査3回）

③健康相談

100 人

疾病、栄養、運動など健康に関する相談を広く受付て健康づくりを支援する

- ・相談 10人×10回 100 人

6. 調査研究事業

当財団の事業並びに他団体が収集した健康データを疫学的な研究・分析により、公衆衛生の向上のためにその成果を還元する。また、収集されたデータベースから個人、団体等へ健康情報を積極的に提供し、健康管理の推進を図る。

(1)研究業務

研究テーマを自主または共同で企画し、研究・分析を行い、施設内、地域及び全国に結果を還元する

①研究

ア) 自主研究

- ・全国学会（全国総合健診学会・公衆衛生学会等）発表研究 1 回
- ・福島県公衆衛生学会発表研究 1 回

イ) 共同研究

- ・歯周病と生活習慣病に関する研究

②成果還元

- ・研究発表をした内容を市民向けに広報誌等へ掲載する

(2)情報提供

健康管理を目的に、自己管理のための集計やグラフ並びに健康管理プログラムを配付し、健康データの提供とその活用を推進する

①各保険組合等団体への提供

5,000 人

事業所や健康保険組合に健康管理を目的にデータ及び集計・リスト等を提供する

②個人へのデータ等の提供

500 人

総合健康チェック対象者への「健康管理グラフ」提供

③健康再発見事業

経年的に蓄積されたデータを個人に還元し健康づくりへの活用を促進する

	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導事業での情報提供 20 人 ・体力増進事業での情報提供 100 人 ・その他の施設利用者 30 人
7. 地域連携事業	<p>「健康を実感できる健康都市」を目指し、市民が等しく健康サービスを受けられるよう、学校、行政、保健、医療の団体や地域、市民団体等との連携により健康づくり事業を協同して行う。</p> <p>(1) 団体等連携イベント</p> <p>① 共催イベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健福祉フェスティバル 1回 200 人 <p>(2) 小・中学校等スポーツ支援事業 100人×10回 1,000 人 小・中学校やスポーツ愛好家と連携し、効果的なストレッチの方法を通して、健康づくりを推進する</p> <p>(3) 専門職派遣・教育事業 20人×10回 200 人 専門職を必要とする地域や各団体へ保健師、栄養士トレーナー等を派遣し健康教育を行う</p> <p>(4) 健康づくり地域ボランティア育成事業 1講座 20 人 長期計画に基づき、各種団体等と連携し、前年度の退職者世代対象の試行モデル事業の成果を基に改善を図り、健康づくりボランティア育成講座を実施する</p> <p>(5) 健康発信案内 地域で活動する健康推進団体や保健・福祉・医療団体等と連携し、健康づくりネットワークの推進を図り市民に有益な健康情報を発信する</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 来場者向けに施設内情報発信ブースから健康情報を提供する ② インターネット上から市民に効果的な健康情報を発信する
8. 専門職等育成・研修事業	<p>市民の公衆衛生の向上や地域の保健医療の推進に関わる保健・医療等の専門職を対象に技術及び知識の向上を目的とした研修、育成を行う</p> <p>(1) 研修事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専門職支援研修会(主催) 20人×3回 60 人
II 介護保険関連事業	
1. 要介護認定調査事業	<p>介護サービスの受給要件となる「介護認定」が必要となった方に訪問調査を行い、郡山市の介護認定審査会の一次判定資料となる調査票を作成する</p> <p>(1) 要介護認定調査 7,500 件 [自主]調査による課題を行政に還元し、適正な調査を目指す</p>

また、高齢者世帯への各種情報提供を行い介護保険業務の向上に貢献する事業を展開する

2. 介護予防事業

高齢者を中心に、健康チェックや健康相談、運動指導・栄養指導を主体とする健康増進事業、事後フォローを実施し、介護を必要としない自立した健康な日常生活の維持・延伸を支援する

(1) 総合健康チェック

① 後期高齢者健診 20 人

75才以上の生活習慣病で通院していない方を対象に、疾病の早期発見と健康生活の維持を目的とした健康チェックを行う

(2) 介護予防教室

① ゆったりしっかりコース(定期運動) 45回 1,005 人

トレーナーによる運動指導を行い、筋力の低下を予防し自立した生活が出来るよう支援する

・貯筋体操 25人×21回 525 人

・太極拳コース 20人×24回 480 人

② 健康教室 4回 60 人

健康寿命を伸ばすための運動、栄養、生活指導をおこない健康増進を支援する

・運動・栄養・生活

「60代からの10歳若返ろう教室」20人×2回 40 人

・地域での「介護予防教室」 10人×2回 20 人

③ ミニ健康講座 1回 20 人

・介護予防を目的とした専門職による講話を行う

介護講座 20人×1回 20 人

3. 専門職研修・育成事業

市民の高齢者の福祉の向上に関わる介護・福祉等の専門職を対象に技術及び知識の向上を目的とした研修、育成を行う

(1) 認定調査員研修会(主催) 1回 60 人

(2) 専門職育成研修会(主催) 1回 60 人

(3) 自己啓発研修会(主催) 1回 60 人