

第5回

北九州市健康づくり活動表彰 活動事例集

市長賞

〈企業部門〉

株式会社 陽和

〈地域団体部門〉

東谷地区

まちづくり協議会

健康づくり部会

優秀賞

〈企業部門〉

株式会社 ルネ

小倉記念病院

〈地域団体部門〉

ボランティアすまいる

守恒校区健康づくり委員会

健康づくり活動賞

〈企業部門〉

社会福祉法人容風会

〈地域団体部門〉

八幡テニスクラブ

北九州市健康づくり活動表彰について

北九州市では、すべての世代が地域のつながりの中で、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向け、「北九州市健康づくり推進プラン」に基づき、各種の施策・事業に取り組むこととしています。

個人の健康を支える社会環境整備の一環として、先進的、効果的な健康づくり活動に取り組む市内企業や地域団体を表彰し、その活動内容を広く紹介するために、「北九州市健康づくり活動表彰制度」を実施しています。

主催／北九州市 後援／北九州商工会議所



株式会社 陽和



活動の概要

健康診断結果の分析結果により明らかになった運動不足による生活習慣病予備群を減らすため、社員が取り組みやすいウォーキングに着目、全社員に歩数計を配布し、目標歩数を達成した者を表彰するなど、モチベーション維持のための工夫をしています。



人間ドック費用を会社で負担

35歳以上の社員・パート社員を対象に一般の健康診断に代えて希望者には人間ドックを実施、費用は全額会社が負担しています。

健康診断結果を分析

全国平均に比べて、肥満度・脂質が高いこと、運動不足による生活習慣病予備群が増加傾向にあることが明らかになりました。

ウォーキングラリーの開催

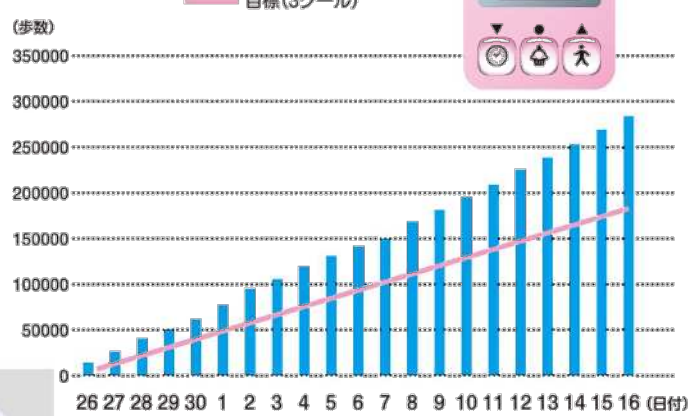
お互いに励ましあいながら続けられるように、個人ではなく職場単位で、また途中経過をPCや全体朝礼、社内報を活用し、情報共有しています。また表彰によるモチベーション維持を図りました。

健康増進企画を支援

毎年実施している職場単位のレクリエーション活動について、平成29年度は「私もやりたい健康増進」というテーマにしました。社員が企画した「関門海峡ぶらぶらウォーキング」、「ピラティス体験」などを実施しています。



進捗状況



縦軸に累計歩数(部門平均)、横軸に3週間分の日付をとり、目標値と比較した進捗状況を「見える化」しています。



東谷地区まちづくり協議会 健康づくり部会

活動の概要

全世代・全ステージをつなぐまちづくり協議会の活動方針に基づき、健康づくり部では6つの部が相互連携しながら、健康づくりのみならず、地域住民の交流を積極的に図り、楽しく活動を継続する工夫を行っています。



計画に基づき実施

「東谷まちづくり10年構想」に基づき、第Ⅰ～Ⅲ次の中期計画を策定、着実に前進・発展させるために年度ごとにPDCAの流れを意識して取り組んでいます。



健康づくり委員(町内委員)の配置

一部の地域に偏ることがないように、全12町内に健康づくり委員を配置することを目標に掲げ、2年目には達成しています。

「6つの部」が活動

企画広報部、絵手紙部、グラウンドゴルフ部、EV体操部、ウォーキング部、食育部が活動しています。



健康づくり部会の構成

企画広報部
健康講話を年3回、全国福祉社会の動向勉強会を年2回以上、毎月1回健康づくり部会を実施。会則の作成。

EV体操部
健康づくり介護予防のためのオリジナル体操「EV(東谷=East Valley)体操」を考案・普及。地区体育祭や地域行事等で体操を紹介・推進。

絵手紙部
75歳以上の高齢者に年3回絵手紙を配布(約800枚/回)、毎月絵手紙教室を開催。近隣の郵便局や病院、福祉施設にもパネル展示。

ウォーキング部
ウォーキングの講話や実践を年2回実施。東谷地区ウォーキングコースを3コース作成中。

グラウンドゴルフ部
毎週火・木・金曜日に定例の練習と実践。毎年4月に「まち協カップGG大会」、市民講座で毎年「初心者教室」を実施。

食育部
「子どもの料理教室」や、高齢者向けの「男の料理教室」、年1回は地域講師や外部講師を招聘し、食育講座を実施。カフェをオープン。



株式会社 ルネ



活動の概要

社員の健康づくりと明るく元気な職場づくり推進のため、社内の完全禁煙化と毎朝のラジオ体操を継続しています。また、健康づくりの情報をメールで共有し、社員間のコミュニケーションを深めています。



毎朝のラジオ体操

全部署の社員が参加し、ラジオ体操と発声練習を30年以上継続しています。

健康づくり情報の共有化

山登りやウォーキング、ジム、ヨガなど健康づくりに繋がる情報を社内でも共有し、希望者を募って活動しています。



小倉記念病院



活動の概要

職員の健康維持・増進及び医療費抑制の為、予防医療に向けた健康支援を行っています。職員が自ら健康管理を行う自覚を持ち、その必要性を理解してもらえるよう保健指導を行っています。



計画に基づき実施

BMI 28以上の肥満者と17未満の痩せの職員を対象に、産業医の指示のもと保健師による保健指導を年1回行っています。さらに、保健師が継続的フォローの必要があると判断した場合や本人からの希望があった場合は、電話やメールでの定期的なフォローにも対応しています。

個人に沿った保健指導

健診結果の振り返り、筋肉量や体脂肪率などが測定できる「体組成測定」、ゲーム感覚で行える生活習慣チェック、ヘルシーランチ券のプレゼント、資料の提供など個人毎に保健指導を行っています。



ボランティアすまいる

活動の概要

草の根活動を基本として、住民の誰もが参加しやすく、垣根の低い健康づくり活動に楽しく・精力的・継続的に取り組んでいます。



多彩な健康づくりメニューを展開

早朝ストレッチ、健康体操、青空体操、健康卓球、フリーテニスなど、素人限定で活動しています。

元気ではつらつとした高齢者

活動を通じて、趣味・仲間が増えて楽しいという声を多く聞きます。



守恒校区健康づくり委員会

活動の概要

多世代交流と健康増進を目的に、健康講座や交流サロンの開催など多様な活動に取り組んでいます。



多世代交流

転勤族の若い核家族が地域になじめるよう赤ちゃんと楽しめる赤ちゃんピックやウォーキング大会、また、校区独自のウォーキングによるインセンティブ事業として「おさんぽ守恒」を行っています。

食生活を通じた健康づくり

運動するお子さんを持つ保護者向けや更年期対策、生活習慣病予防、健康維持など、各世代に応じた多様なテーマで食生活を通じた健康づくりを展開しています。

健康維持・介護予防

運動機能の向上や栄養状態の改善など地域活動の活性化に向けて、自助・互助の力を培っています。

北九州市が実施している健康診査

平成29年4月現在

検診の種類	方式	対象者	受診料	内容
 北九州市 国民健康保険特定健診	集団	40歳～74歳の国保加入の市民 注意1 注意2 注意3 注意4	無 料	問診、身体計測、血圧測定、脂質検査、 肝機能検査、血糖検査、 尿・腎機能検査 <small>※医師が必要と認めた場合は詳細健診 (貧血・心電図・眼底検査)を実施</small>
	個別			
 若者健診  基本健診	集団	18歳～39歳の会社等の定期健康診断を受ける機会のない市民	1,000円	問診、身体計測、血圧測定、脂質検査、 肝機能検査、血糖検査、 尿・腎機能検査 <small>※医師が必要と認めた場合は詳細健診 (貧血・心電図・眼底検査)を実施</small>
	集団 個別	40歳以上の生活保護受給世帯の市民(医療保険未加入の人)	無 料 (要受診券)	
 胃がん検診 (予約が必要)	集団	35歳以上の市民	35～39歳 1,000円	問診、胃部エックス線検査
		40歳以上 900円		
	個別	40～49歳の市民	1,000円	問診、胃部エックス線検査
 子宮頸がん検診	個別	20歳以上の市民	1,000円	問診、視診、細胞診、内診
		50歳以上の市民	1,000円	①問診、胃部エックス線検査 ②問診、胃内視鏡検査 <small>※①または②のいずれかを選択</small>
 乳がん検診 (予約が必要)	個別	40歳以上の女性	1,000円	問診、マンモグラフィ
 大腸がん検診	集団 個別	40歳以上の市民	500円	問診、便の潜血反応検査
 結核・肺がん検診	集団	40歳以上の市民	無 料 <small>※喀痰検査は900円</small>	胸部エックス線検査 <small>※必要に応じて喀痰検査</small>
 前立腺がん検診	集団 個別	50歳以上の男性	1,000円	PSA検査(血液検査)
 歯周病(歯周疾患)検診	個別	40歳・50歳・60歳・70歳の市民 注意5	1,000円 <small>※70歳の方は無料</small>	問診、現在歯・喪失歯の状況、 歯肉の状況、口腔清掃状態、 その他(粘膜・歯列咬合・顎関節等)
 骨粗しょう症検診	集団	18歳以上の市民	1,000円	問診、骨密度測定
 肝炎ウイルス検査	集団 個別	年齢にかかわらず、過去に受診したことがない市民	無 料	B型及びC型肝炎ウイルス検査

☆集団(集団方式):区役所、市民センターなどで受診できます。市政だよりなどで日程をお知らせします。

☆個別(個別方式):検診マークのステッカーの貼ってある個別医療機関で受診できます。

※受診回数は、1年度に1回です。胃がん検診の内視鏡検査及び乳がん検診は、2年度に1回です。
 ※今年度、胃部エックス線検査を受けた方は、翌年度は胃部エックス線検査か胃内視鏡検査を受けられます。
 ※今年度、胃内視鏡検査を受けた方は、翌々年度に胃部エックス線検査か胃内視鏡検査を受けられます。
 ※受診料は、平成29年度分です。ただし、次の方は受診料が免除されます。
 ①70歳以上の方(歯周病(歯周疾患)検診については、70歳の方) ②市民税非課税世帯の方 ③生活保護世帯の方
 ④後期高齢者医療被保険者証を持っている65～69歳の方

- ①に該当する人は、年齢を証明できるもの(保険証など)を持参してください。
- ②に該当する人は、事前にお住まいの区役所保健福祉課にて受診券をもらってください(要印鑑)。
- ③に該当する人は、事前にお住まいの区役所保護課にて受診券をもらってください。
- ④に該当する人は、後期高齢者医療被保険者証を持参してください。

- 注意**
- 1 国保以外の医療保険に加入している方は、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。
 - 2 協会けんぽ加入者を対象とした「協会けんぽ特定健診」については、協会けんぽ福岡支部(092283-7621)へお問い合わせください。
 - 3 「後期高齢者健康診査」については、福岡県後期高齢者医療広域連合(092651-3111)へお問い合わせください。
 - 4 北九州市国保特定健診の受診には、市が交付する特定健診受診券と北九州市国民健康保険証が必要です。
 - 5 歯周病(歯周疾患)検診は、市が交付する歯周病(歯周疾患)検診受診券が必要です。

北九州市保健福祉局健康推進課

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1

TEL:093-582-2018 FAX:093-582-4997

