

西多摩健康フォーラム2003

西多摩保健医療圏

実施年度 開始 平成 9 年度

背景

- 1 平成 9 年の地域保健法施行に伴い、新たな保健所の役割として企画・調整機能等の強化が行われた。
- 2 ヘルスプロモーションに基づく「健康なまちづくり」の新しい潮流が生まれた。
- 3 過去 6 回の取組を通じてネットワークが着実に広がっており、関係機関・団体から事業の継続を求められている。

目標

- 1 保健・医療・福祉等の様々な分野間の情報交換、活動交流の場を設定し、健康なまちづくりネットワークを構築する。
- 2 西多摩圏域の人々が、ヘルスプロモーションの理念を共有し、健康なまちづくりに向けての合意形成を図る。
- 3 地域で活動する人々、団体、関係機関等が、この取組を通じ、互いに学びあい、更にその活動に活かすことにより、健康なまちに向けての基盤を作る。
- 4 「健康都市東京」の実現に向けた西多摩地域の取組や成果を広く全都に発信する。

事業内容

平成 9 年度から 保健・医療・福祉等の様々な分野間の情報交換、活動交流の場の設定、健康なまちづくりネットワークの構築、西多摩地域の人々のヘルスプロモーション理念の共有を目的として開催している事業である。

今年度のフォーラムは、テーマの「いい森 いい空 いきいき西多摩」にちなんだ企画として、中学校における林業体験教室を通して学ぶ自然とのふれあい体験・心の健康教育、林業試験場からは、植物を使った大気汚染状況の把握、杉・ヒノキの花粉飛散抑制の研究報告があり、その他にも健康づくり推進員の活動、老人クラブ連合会の健康助成事業、青梅・福生地区安全衛生研究会による企業における安全や健康管理の取組、羽村市動物公園の心の健康・いやしについての活動の報告を行った。また、報告団体の活動や市町村、関係機関、保健所の活動をパネルにして、会場に展示コーナーを設け展示を行った。

シンポジウム「糖尿病とヘルスプロモーション(健康づくり)」を行い、各分野の代表がそれぞれの立場から西多摩の課題についてディスカッションを行った。

評価

- 1 地域からのメッセージには、従来、入っていなかった分野からの参加もあり、今までのフォーラムとは違った視点から健康を考えることができた。また、例年実施してきた健康づくり推進員の交流に関する企画は、事前に研修・交流会という形で別途実施していたため、時間的にもスムーズに進行できた。また、講師者を依頼したため、それぞれの活動に対するヘルスプロモーションの視点での評価ができた。
- 2 シンポジウムは患者数の多い糖尿病をテーマに、公衆衛生、医師、患者、患者会等のそれぞれの立場から、西多摩の現状、医療を受ける者の意識、患者会の活動等の報告があり、最後に糖尿病を通してヘルスプロモーションを考えるというまとめがなされた。糖尿病は一例であるが、地域のヘルスプロモーションのあり方を振り返る良い機会になった。

問い合わせ先

保健所・課・係名	西多摩保健所 企画調整課 企画調整係
電 話	0 4 2 8 - 2 2 - 6 1 4 1
ファクシミリ	0 4 2 8 - 2 3 - 3 9 8 7
E-Mail	S0000341@section.metro.tokyo.jp

西多摩健康フォーラム2003開催概要

- | | |
|----------|--|
| 1. テーマ | みどり豊かな ふれあいのある 健康なまちづくり
～いい森 いい空 いきいき西多摩～ |
| 2. 日時 | 平成15年11月1日(土) 13:00～16:00 |
| 3. 会場 | 東京都林業試験場 |
| 4. 主催 | 西多摩健康フォーラム2003実行委員会 |
| 5. 後援 | 健康づくり都民会議 |
| 6. プログラム | |

地域からのメッセージ 『伝えよう いきいき活動 楽しもう 健康づくり』

団体名	概 要
瑞穂町健康づくり推進委員会	ウォーキングマップ作りや健康講座の開催などの健康づくり推進活動
日の出町立大久野中学校	生徒の「林業体験」による自然とのふれあいや、共同作業を通して思いやりの心を育てる教育の実践
羽村市老人クラブ連合会	会の活動概要と健康増進事業
青梅・福生地区安全衛生研究会	企業における健康管理の状況、課題、地域への期待
東京都林業試験場	植物を使った光化学オキシダントによる汚染状況把握等、環境改善のための試験研究報告
羽村市動物公園	障害者ための動物ふれあいコーナーやバリアフリーの状況、動物とのふれあいによる心の健康や癒し効果について

シンポジウム 『糖尿病とヘルスプロモーション（健康づくり）』

多摩川保健所長	東海林 文 夫
青梅市立総合病院 副院長	原 義 人
青梅糖友会梅の会 会長	金 嶽 義 男
糖尿病患者	上 田 博
ヘルスプロモーション 研究センター 理事	藤 内 修 二

展示コーナー 『皆で創ろう健康なまち』

市町村、地域からのメッセージ参加団体、関係団体、保健所等による展示

- | | | | | |
|----|-----------|--|-----|------|
| 7. | 参加者 | 保健・医療・福祉等地域で健康づくり活動に携わる団体等の関係者
健康に関心のある一般住民等 | 合 計 | 280名 |
| 8. | 実行委員会構成団体 | 医師会・歯科医師会・薬剤師会・獣医師会・食品衛生協会・環境衛生協会・集団給食協議会・民生児童委員協議会・商工会・地元企業・社会福祉協議会・教育委員会・小中学校・西多摩8市町村等 | | |
| 9. | 備 考 | 当日は日の出町主催の産業祭が隣接した町民グラウンドで開催され、フォーラムと合同実施とした。そのため、産業祭のチラシにフォーラムの関連記事を掲載、当日の会場付近の交通整理、駐車場の利用についても日の出町役場の協力を受けた。 | | |

西多摩地域における「東京都健康推進プラン21」の展開 ～地域歯科保健を推進する「歯と口の健康づくり推進員」の育成～

西多摩保健医療圏多摩川保健所

実施年度	開始 平成14年度 終了（予定）平成15年度
背景	当地域では、かねてからライフステージを通じた歯科保健活動を展開してきたが、歯科疾患の罹患状況は東京都平均と比較すると差が開いている。歯科疾患は生活習慣と密接に関連しており、住民が主体的に地域ぐるみで生活習慣の改善に取り組むことが必要である。そこで、奥多摩町保健推進員活動に歯科保健を導入して住民に啓発し、生涯を通じた歯科保健の向上を図る。
目標	歯科保健上の課題が多い奥多摩町をモデル地区とし、活動を展開する。 <u>計画全体の目標</u> 1 乳幼児期・学童期・成人期・高齢期のむし歯・歯周病予防に地域ぐるみで取り組む体制づくり 2 地域で活動する「歯と口の健康づくり推進員」の育成 (今回は奥多摩町保健推進員) 3 誰でもできる健康教育用媒体づくり <u>15年度の目標</u> 1 保健推進員活動を通じて地域の歯科保健向上を図る。 2 本事業実施後の奥多摩町における歯科保健行動・意識の変化を把握する。
事業内容	1 保健推進員の全体会（総会）に参加し、事業の趣旨を説明した。 2 町が独自に立ち上げた研修会で、日常生活における歯科保健の意義を啓発した。 3 歯科の知識をコンパクトにまとめた「歯ッピーカード」を作成し、保健推進員の会合（1回）や地区の健康相談（4回）に出向いて使い方を説明し、日常活動で活用するよう働きかけた。 4 広報誌（ウエルネスおきたま）に「噛んで！ダイエット」と題して、よく噛んで食事する大切さを訴える記事を掲載した。 5 保健推進員や幼児がいる世帯を対象に歯科保健生活習慣調査を実施した。保健推進員には日常活動における歯科保健の取組状況もきいた。 6 歯科保健生活習慣調査結果の概要を保健推進員の全体会で紹介し、事業の成果を今後の活動に生かすように働きかけた。また、町保健福祉課には結果全体を説明し、町の事業に関わっている歯科衛生士や歯科診療所の歯科医師を交えた連絡会を町が開催するよう依頼した。
評価	1 保健推進員の30%が日常活動で歯科保健に関わる取組を行い、また、34%が「歯ッピーカード」を活用するなど、保健推進員活動の中で歯科保健に取り組む素地が形成された。 2 保健推進員の歯科保健に対する知識や意識の向上がみられ、特に、喫煙が歯周病に与える影響は70%が理解した。 3 幼児の保護者では、喫煙が歯周病に与える影響を理解する割合が増加し、また、かかりつけ歯科医を持つ割合が高くなった。 4 今後は、保健推進員活動における歯科保健の定着を図る。また、町の事業に関わっている歯科衛生士、歯科診療所歯科医師、健康づくり推進協議会や子育て支援協議会の委員など、町の健康づくりに関わる関係者と事業の成果を共有し、町健康増進施策を支援する必要がある。
問い合わせ先	西多摩保健所 歯科保健担当副参事 五十里 一秋 電 話 0428-22-6141 ファクシミリ 0428-23-3987 E-Mail

生活習慣調査結果より

＜保健推進員調査(平成14年度から実施)＞

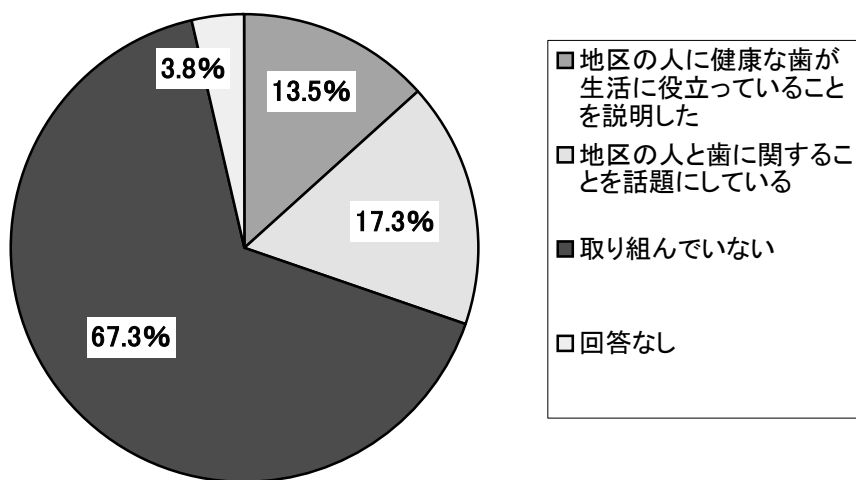
14年度:対象者57名中、52名(91.2%)から回答を得た。

15年度:対象者56名中、52名(92.9%)から回答を得た。

[保健推進員としてこの調査を経験した回数(以下表中において「経験回数」という。) 1回目:26名、2回目:26名]

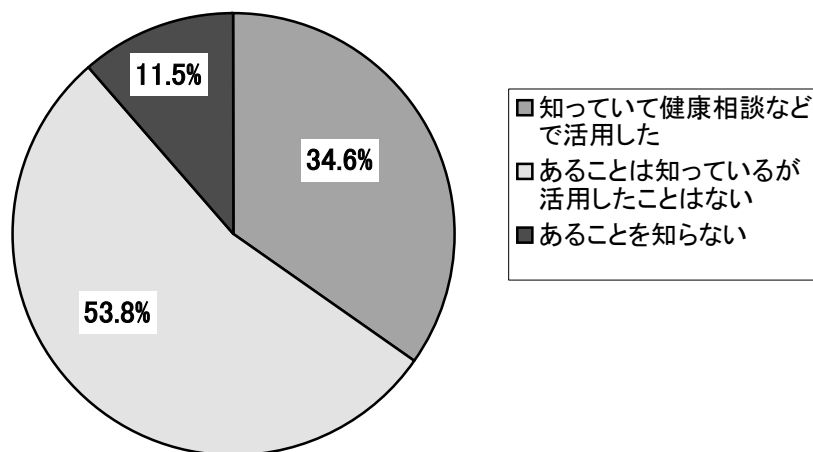
(1) 30%の保健推進員が歯科保健に関する働きかけを行った。

	計	1回目	2回目
地区の人に健康な歯が生活に役立っていることを説明した	7名 (13.5%)	1名 (3.8%)	6名 (23.1%)
地区の人と歯に関することを話題にしている	9名 (17.3%)	4名 (15.4%)	5名 (19.2%)
取り組んでいない	35(67.3%)	20(76.9%)	15(57.7%)
回答なし	1名(3.8%)	0	1名(1.9%)



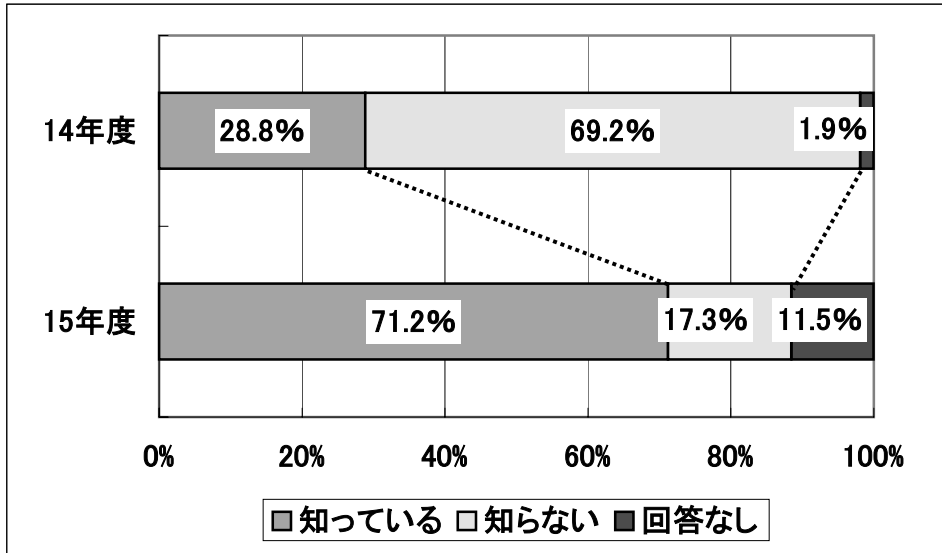
(2) 34%の保健推進員が歯ッピーカードを活用していた。

	計	1回目	2回目
知っていて健康相談などで活用した	18名 (34.6%)	7名 (26.9%)	11名 (42.3%)
あることは知っているが活用したことはない	28名 (53.8%)	15名 (57.7%)	13名 (50.0%)
あることを知らない	6名 (11.5%)	4名 (15.4%)	2名 (7.7%)



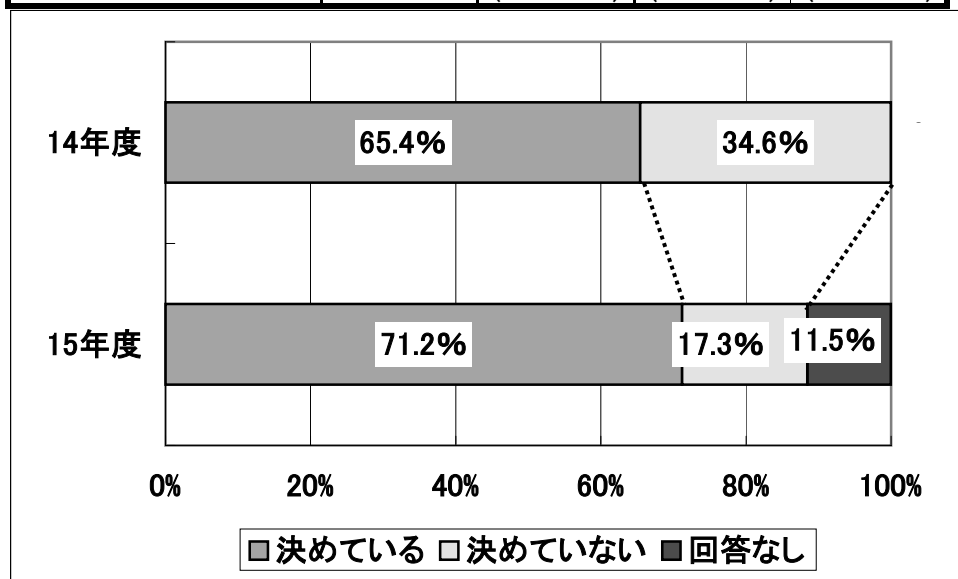
(3) 喫煙が歯周病を進行させる原因であることを知っている保健推進員が増えた。

	年度別		経験回数	
	14年度	15年度	1回目	2回目
知っている	15名 (28.8%)	37名 (71.2%)	15名 (57.7%)	22名 (84.6%)
知らない	36名 (69.2%)	9名 (17.3%)	8名 (30.8%)	1名 (3.8%)
回答なし	1名 (1.9%)	6名 (11.5%)	3名 (11.5%)	3名 (11.5%)



(4) かかりつけ歯科医を決めている保健推進員が増加した。

	年度別		経験回数	
	14年度	15年度	1回目	2回目
決めている	34名 (65.4%)	37名 (71.2%)	17名 (65.4%)	20名 (76.9%)
決めていない	18名 (34.6%)	9名 (17.3%)	6名 (23.1%)	3名 (11.5%)
回答なし	0名	6名 (11.5%)	3名 (11.5%)	3名 (11.5%)



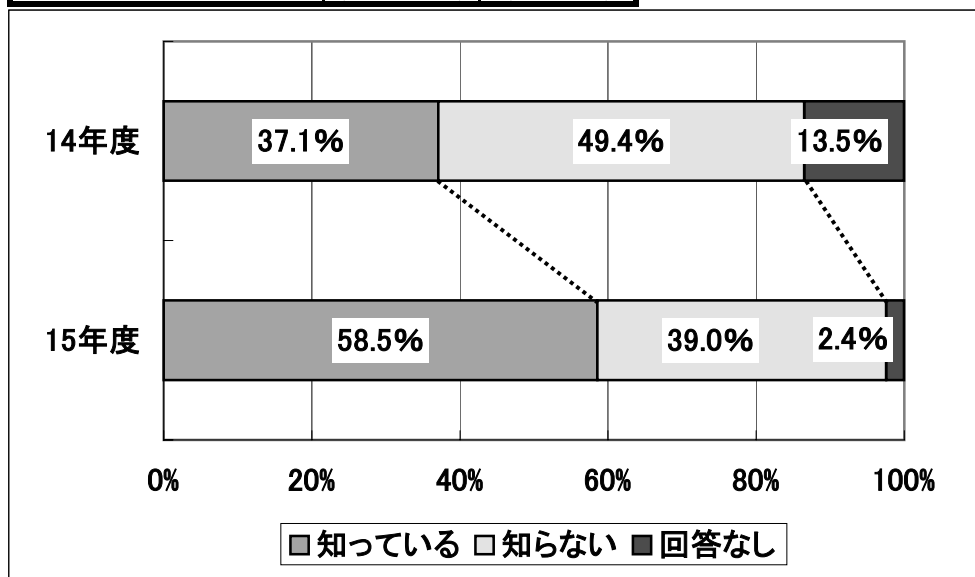
<保護者調査>

14年度:対象者127名中、89名(70.1%)から回答を得た。

15年度:対象者127名中、82名(64.6%)から回答を得た。(14年度と同一対象者)

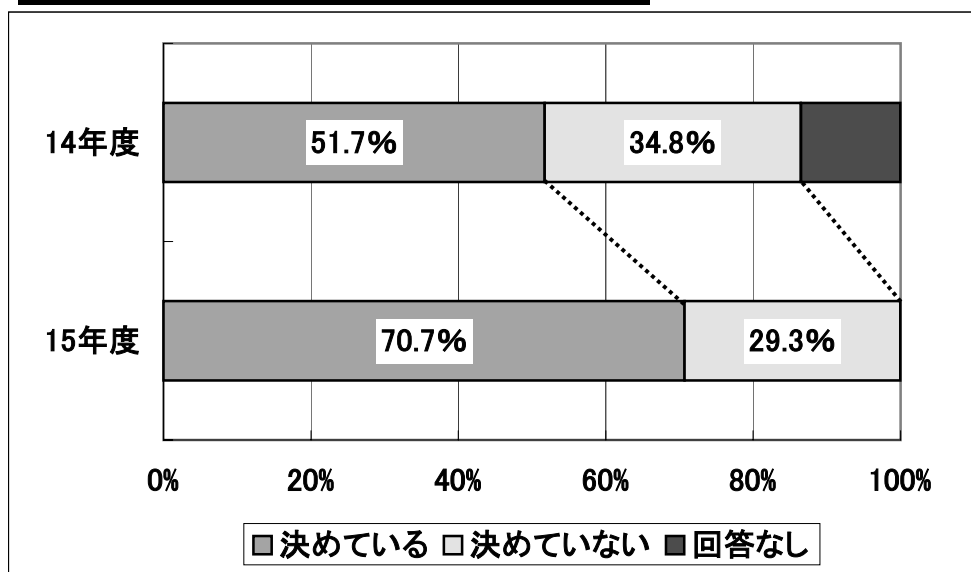
(1) 喫煙が歯周病を進行させる原因であることを知っている保護者が増えた。

	14年度	15年度
知っている	33名 (37.1%)	48名 (58.5%)
知らない	44名 (49.4%)	32名 (39.0%)
回答なし	12名 (13.5%)	2名 (2.4%)



(2) かかりつけ歯科医を決めている保護者が増加した。

	14年度	15年度
決めている	46名 (51.7%)	58名 (70.7%)
決めていない	31名 (34.8%)	24名 (29.3%)
回答なし	12名 (13.5%)	0名



学校保健との連携「子どもの食を通じた健康づくりネットワーク」

西多摩保健医療圏

実施年度 開始 平成 1 4 年度 終了（予定）平成 1 6 年度

背景	1 平成 1 1 年度から 1 3 年度に実施した西多摩健康栄養調査等の結果、生活習慣病対策の問題点や課題が明らかになった。特に児童・生徒の肥満や朝食の欠食等の問題を解決するためには個人の努力に加えて、社会的取組として支援する仕組みづくり（ネットワーク）が重要である。 2 地域全体で取り組む仕組みづくりを構築するには、誰もが共通課題として取り組みやすい「食」についてネットワークを作ることが効果的である。 3 生活習慣病予防には、子どもの時からの健康づくり対策が重要であり、学校と協働した事業の実施など「学校保健との連携」を更に充実強化することが必要である。
目標	保健所が拠点となって住民や関係機関・団体等の連携を図った推進体制を確立する。当面の目標として「食」を切り口に「子どもの健康づくり」に視点を当てた取組を行う。なお、今回は羽村市をモデル地区として実施する。 1 西多摩健康栄養調査の結果をもとに、子どもの食生活の問題点や課題に対する認識を地域の問題として共有化し、関係者の役割、支援・協力のもとに子どもの健康づくり行動目標を設定する。 2 学校保健との連携を充実強化する。 3 本事業を通じて、「東京都健康推進プラン 2 1」の推進を図る。 4 住民及び関係者参加のもとに、地域ぐるみで活動することをねらいとする。
事業内容	1 ネットワーク会議の開催 3 回 作業部会 5 回 食に関わる関係者の連携会議（学校長、給食センター栄養士、PTA、養護教諭、行政栄養士、飲食店、在宅栄養士等） 2 研修会の開催 3 回（子どもの食と健康に関わる講演、地域連携についてなど） 3 普及啓発用リーフレットの検討と作成と調査結果個人返却表の作成 4 実態調査の分析とまとめ 5 地域連携の体制づくり 6 中間報告書の作成
評価	1 地域関係者の問題点の共有化ができ、地域全体で取り組むことが確認できた。 2 1 5 年度は事業開始 2 年目で、羽村市の教育委員会をはじめとする地域の関係者による協力体制が構築され、実態調査や指導媒体の作成等の一連の活動に保健所と関係者が協働で取り組むことができたことは、今後の地区活動を行っていく上で貴重な経験となった。 3 関係者の役割や、相互に支援協力する方法などについて協議し、連携を図るための具体的な活動目標が出された。 4 ネットワーク会議委員の相互連携により、保育園における保護者を対象にした料理講習会が開催される等、地域での実践活動が行われた。 5 保健所の体制としては、多職種の横断的な取組を行うことにより、各々の専門性を生かすことができ大変有効的であった。
問い合わせ先	西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養係 電話 0 4 2 8 - 2 2 - 6 1 4 1 ファクシミリ 0 4 2 8 - 2 3 - 3 9 8 7 E-Mail S0000341@section.metro.tokyo.jp

体も心も元気な毎日のために

～ 今、一番大切なときだからこそ～

小学校5・6年生用

みんなの体はどんどん大きくなっていますね。
今は、体も心も成長するとっても大切なときです。だから・・・
食事・睡眠・体を動かすなどの良い生活リズムを身につけましょう。

1歳
身長 80cm
体重 10kg



5歳
身長 110cm
体重 19kg

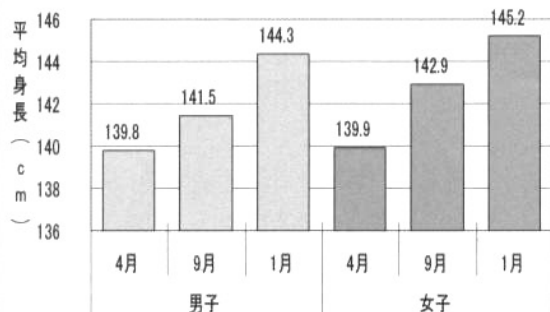


11歳
身長 145cm
体重 39Kg



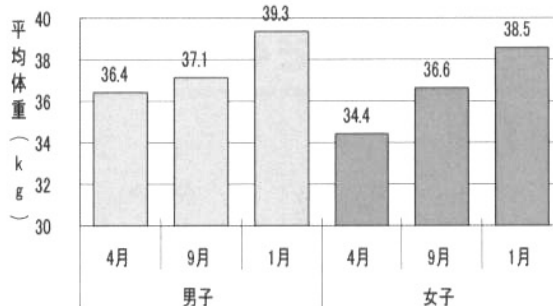
みんなの測定の結果だよ。男の子も女の子も成長してるね。

4月、9月、1月の平均身長



羽村市立A小学校5年生の平成15年度計測結果より

4月、9月、1月の平均体重



1年間でグングン伸びてるわね。



元気で楽しい毎日のため、自分でできることはななに？

最近の食事・生活をふりかえって、いつもできることに○をつけましょう。

○を数えてみましょう

	質 問	チェック
1	毎朝、決まった時間に起きられますか。	
2	朝ごはんを毎日食べていますか。	
3	朝ごはんに、ごはん・パンなどの主食を食べていますか。	
4	朝ごはんに、野菜のおかず（副菜）を食べていますか。	
5	朝ごはんに、卵、納豆、肉（ウインナーやハムも）や魚（しらすやシーチキンも）などのおかず（主菜）を食べていますか。	
6	給食は残さず食べていますか。	
7	おやつは、夕食のことを考えて、時間や量を決めて食べていますか。	
8	夕食は家の人と一緒に食べていますか。	
9	放課後や休みの日に、外遊びやスポーツをしていますか。	
10	夜は、おそくとも10時ごろまでに寝ていますか。	
○ の 数 の 合 計		

○の数からのアドバイス

○の数	ア ド バ イ ス
9～10個	良い生活リズムが身についていますね。 これからも元気で楽しい毎日を過ごしましょう。
7～8個	もう少し工夫が必要です。 家族で話し合ってみましょう。
6個以下	心配です。体調はいかがですか？ 家族と話し合ってから始めましょう。

保護者のかたへ

お子さんの生活は、親の影響を大きく受けます。小学5・6年生の体は、最も成長のめざましい時期です。調査の結果では、10時までに寝ている子と朝7時までに起きている子は、朝食がとれていました。朝食は特に大切ですから、お子さんがおいしく朝食がとれるような生活スタイルを工夫してみてください。

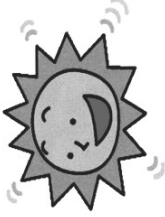
このリーフレットは、平成15年度羽村市内の小学校3校の5年生308人を対象に「生活や食に関するアンケート」と身体と体脂肪の測定を実施した結果をもとに羽村市教育委員会と協働で作成しました。

平成16年3月発行 編集・発行 東京都多摩川保健所・東京都秋川保健所 〒198-0042 青梅市東青梅 5-19-6 電話 0428-22-6141

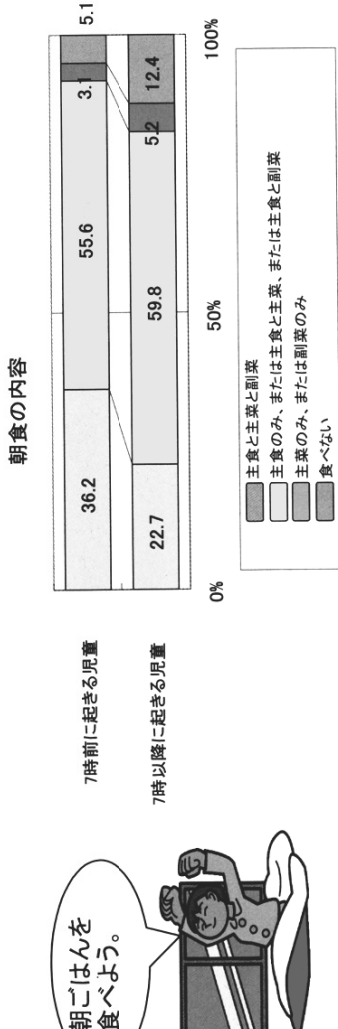
☆ 平成16年4月から東京都多摩川保健所と東京都秋川保健所が再編されて、東京都西多摩保健所となります。

朝

- ・早起する
- ・すっきり目が覚める
- ・排便をする



調査の結果から、朝食の内容についてみると、7時までに起きる子は、主食・主菜・副菜がそろった栄養素のバランスが良い食事を3人に1人の割合で食べていました。



朝ごはんを食べよう。



ごはんをかんたんによませると体は足りない栄養素をほしがります。健康な体をつくるためには、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスのとれた食事を1日3回食べるようにしましょう。

あなたはどれ

良い生活習慣を

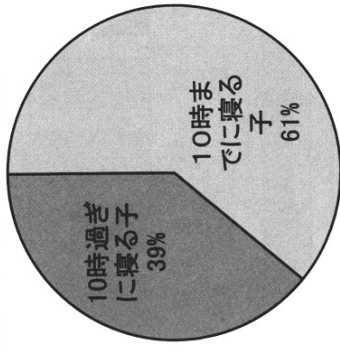
夜

- ・夕ごはんをおいしく食べる
- ・夜食をあまりとらない
- ・夜はおそくとも10時までに寝る



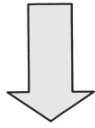
調査の結果では、6割の子が10時までに寝ています。

10時までに寝る子の割合 299人



睡眠はどうして必要なの？

- ・1日のつかれをとりのぞいてくれます。
- ・次の日のエネルギーをたくわえてくれます。
- ・寝ている間に脳から「成長ホルモン」が出て、成長をうながし、体を大きくしてくれます。
- ・小学生高学年に必要な睡眠時間は、約9時間といわれています。

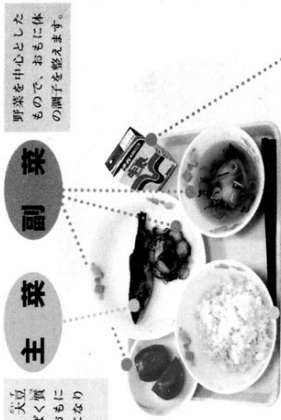


学校で

給食は残さず食べようね。



「主食・主菜・副菜」がそろって、栄養のバランスがよくなります。



主 菜

魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、おむに体をつくるものになります。

副 菜

野菜を中心としたもので、おむに体の調子を整えます。

主 食

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもので、おむにエネルギーのもとになります。

牛 乳

給食にはいつもついていて、カルシウムが多くとれます。

【1日に必要なエネルギー】〔給食の目標エネルギー〕
男子 2250kcal 男女共通 720kcal
女子 2050kcal



中休みや昼休みには、元気に仲良くあそぼう！



から始めますか

身につけるために

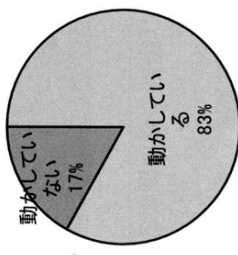
家で

- ・外で元気に遊ぶ
- ・進んでお手伝いをする
- ・勉強したり、本を読んだりする
- ・おやつを食べ過ぎない



体を動かしている子は8割と多かったよ。

授業以外で体を動かしている子の割合 299人



おやつを食べるとき、箱や袋に書いてある栄養成分表示を見ることが参考になるよ。



アイスクリーム1個	144 kcal	ヨーグルト1個	141 kcal
カップめん1個	381 kcal	炭酸飲料1本(350g)	179 kcal
チョコレート1枚	390 kcal	ドーナツ1個	188 kcal
あめ4個	47 kcal	チーズバーガー1個	310 kcal
バナナ1本(150g)	77 kcal	ポテトチップス1袋(90g)	499 kcal

おやつについて考えましょう！
おやつのめやすは1日250kcal以内
(1日のエネルギーの15%)にしましょう。