

1 健康増進事業

壮年期からの健康づくりと生活習慣病の予防、早期発見、早期治療を図るとともに介護を要する状態に陥ることを予防し、自立の促進と援助のため、健康づくりに関する事業を実施しています。

NO	事業名	実施時期 ・回数	事業内容	令和4年度
				最終実績(人)
1	健康マイレージ事業	6～12月	市民等の自主的な健康づくり活動を支援 【一般コース】市民等を対象に健康づくりにつながる取組を実践したマイレージ(20ポイント)獲得者へ「優待カード」及び抽選で「健康グッズ」等を贈呈	1,241 (内アプリ 54人)
			【小中学校コース】児童・生徒・保護者を対象に健康づくりにつながる取組を実践したマイレージ(30ポイント)獲得者の人数に応じて、学校へ交付金を交付	10,689
2	健康づくり応援店	通年	野菜摂取量促進メニューの促進、食育・食生活に関する情報の提供、受動喫煙防止への協力を提供していただく店舗を登録し、周知を図る	新規店舗数 5
3	ウォーキングあま	11回	ウォーキングボランティアが作成したウォーキングマップを使用して市内10コースのウォーキングコースを散策	149 /10回
4	Mr. あーまん (動画配信)	通年	働く世代を中心に子どもから高齢者まで家庭で出来る健康体操の配信	1,500回
5	あま体操 普及啓発 (啓発及び動画配信)	啓発 随時	「ずっとWe Love あま体操！」を市民体操として啓発	啓発回数 27回
		動画配信 通年		再生回数 7,000回
6	園児の防煙教室	13回	市内保育園・幼稚園・認定こども園の年長児を対象に受動喫煙防止の推進を図る	404 /13回
7	出前講座	随時	健康づくり、感染症予防等に関する講座	173/7回
8	生き生き推進隊 活動支援		あま市健康づくり計画・歯と口腔保健計画・食育計画の推進するためのサポーターを育成し、その活動を支援 ・健康に関する勉強会 ・研修の企画 ・議事録の作成 ・計画した活動をする場の提供 ・自主活動に向けた助言指導	37回
9	食生活改善 推進員活動支援		地域の健康づくりの食育活動を推進していくための、ボランティアの活動を支援 ・保健事業協力への助言、保健事業協力金の交付 ・総会準備 ・研修の企画 ・県食生活改善推進員協議会の依頼事業に対する助言、協力 ・定例会の資料の作成	16回

2 第2次あま市健康づくり計画

「第1次あま市総合計画」の将来像の実現に向けて、健康づくりの分野においては、『心身ともに健康で、いきいきと暮らせるまち』を基本目標として、全ての市民が自らの健康についての自覚を深め、継続的で主体的な健康づくりに取り組めるよう支援することとしています。本計画においてもこの理念を継承し、個人・家庭や関係機関・地域、行政を含めた地域社会のみなんで、楽しく健康づくりに取り組む活力あるまちを目指します。

<基本理念>

『市民自ら健康づくりに取り組み、心身ともに健やかで、いきいきと笑顔で暮らせるまちづくり』

(1) 健康マイレージ

あま健康マイレージを実施することにより、市民一人ひとりが生涯を通じて主体的に健康づくりに取り組めるよう、行政・企業・市民が連携し、社会全体で個人の健康を支え、守るための環境を整えます。令和2年度以降は、健康マイレージアプリ「あいち健康プラス」からも一般コースに参加できるようになりました。令和3年度からは、健康グッズの当選者数を拡大することで、市民の健康づくりへの意識づけを強化した結果、健康マイレージ事業への参加者は増加傾向にあります。

・事業概要

コース名	一般コース	小中学校コース
対象者	市内在住・在勤・在学者	市内小中学校在学者、その同居家族
実施期間	6月1日～12月中旬	6月1日～9月30日
事業内容	健康づくりにつながる取組みを実践、市の主催する健康に関するイベント等に参加すると、マイレージ(ポイント)を獲得でき、20ポイント獲得者に優待カードを交付するとともに、健康グッズを抽選で交付する。	健康づくりにつながる取組みを実践、市の主催する健康に関するイベント等に参加すると、マイレージ(ポイント)を獲得でき、30ポイント獲得した人数に応じて、健康づくりに関する活動等に使用可能な交付金を学校に支給する。

・年度別実施状況

(単位：人)

区分 年度	一般コース	小中学校コース
平成30年	964	6,414
令和元年	1,071	8,115
令和2年	809	7,349
令和3年	994	8,167
令和4年	1,241	10,689

・年代別実施状況（一般コース）

（単位：人）

区分 年度	～10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代～		不明	計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
平成30年	23	17	9	16	12	28	29	60	25	42	43	130	161	369		964
令和元年	23	20	9	12	14	30	18	53	25	54	44	131	182	456		1,071
令和2年	31	24	7	18	15	23	21	44	26	44	23	75	138	319	1	809
令和3年	35	25	13	19	22	41	24	60	40	65	28	88	164	370		994
令和4年	35	45	17	28	26	46	47	85	54	99	42	94	182	441		1,241

（2）健康づくり計画の分野

ア 栄養と食生活

食事は生活習慣病と密接な関係があり、健康を維持・増進するためには欠かすことができないため、ライフステージ別に応じた栄養指導や相談、栄養と食生活に関する正しい知識の普及を実施しています。また、食生活改善推進員や生き生き推進員によるレシピ作成や栄養講座の実施の支援も行っています。

主な活動内容
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期・乳幼児期に向けたマタニティ教室、離乳食教室、もぐもぐ歯っぴい教室の実施 ・栄養士による個別相談 ・食生活改善推進員による親子ふれあいクッキング、男性料理教室の実施 ・「あまのわ」でのミニ講座コーナーで栄養講座実施 ・食生活改善推進員考案のレシピを広報掲載 ・“たっぷり野菜♥あまごはん”「健康づくり応援店」の周知 ・栄養についてのリーフレット配布 ・食生活改善推進員・生き生き推進隊の活動支援

（ア）健康づくり応援店

市民の健康づくりを推進することを目的とし、野菜をたくさん食べて健康的な生活を送れる環境づくりの一環として「野菜をしっかり摂れるメニュー（たっぷり野菜♥あまごはん）」の提供店舗を紹介しています。

協力店については、ステッカーとのぼりをお渡し、市公式ウェブサイトや市広報で紹介をしています。

区分 年度	新規店舗数 (件)
令和4年	5

※たっぷり野菜♥あまごはん…1食の食事で、野菜を120g以上（1日の目標摂取量350gの3分の1）使用したメニュー

イ 身体活動と運動

身体活動と運動による健康づくりの普及啓発を図るため、ウォーキングあまや健康づくりについての出前講座を実施しています。新たな取組として、あま市政 10 周年記念事業で作成された市の歌「ずっと We Love あま！」の曲に合わせた「ずっと We Love あま！体操」を令和 2 年度に作成し、子どもからお年寄りまで、幅広い世代が自身の健康づくりに役立つ体操となっています。動画配信や出前講座においても、「ずっと We Love あま！体操」と「Mr. あーまん」による健康体操の周知をしています。

主な活動内容
<ul style="list-style-type: none"> ・「ずっと We Love あま！体操（以下あま体操）」周知 ・Mr.あーまんによる運動についての動画配信 ・ウォーキングあま、いきいき体操の実施 ・託児付きの教室や母子ともに参加できる運動教室の実施 ・生き生き推進隊によるあま体操啓発活動 ・生き生き推進員によるあまのわ・サロン会場での活動支援 ・高齢者向けの運動教室の実施 ・出前講座や介護予防教室（一体的事業）の実施

（ア） ウォーキングあま

年度	区分	実施回数 (回)	参加者数 (人)	ウォーキング名
平成 30 年		13	482	みんなで歩こう会、ウォーキングねぎぼうずあま
令和元年		10	259	ウォーキング あま
令和 2 年		4	69	
令和 3 年		1	14	
令和 4 年		10	149	

（イ） 動画配信

- ・Mr.あーまん（健康体操）

年度	区分	再生回数 (回)	体操の種類 (テーマ)
令和 4 年		1,500	肩こり予防、腰痛予防、膝痛予防

（ウ） あま体操普及啓発

- ・あま体操普及啓発

年度	区分	あま体操 普及啓発 (回)
令和 4 年		27

・あま体操普及啓発動画

区分 年度	再生回数 (回)
令和4年	7,000

ウ こころの健康づくり

こころの健康は、生活の質を大きく左右する要素であり、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件となります。不安や悩みを抱え込まないように、相談体制の充実や相談窓口の周知を行っています。また、ゲートキーパーの養成や自殺予防の街頭啓発を行い、住民の方へこころの健康を保つための知識を普及・啓発しています。

主な活動内容
<ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援センター・子育てコンシェルジュの紹介 ・定期的（月1回ほど）に要支援検討会を開催 ・ふたごちゃんみつごちゃん交流会開催 ・臨床心理士による心理相談や精神科医による相談会実施 ・市内中学校・小学校で統一したSOSの出し方教育 ・自殺予防の周知啓発（街頭啓発等） ・自殺対策強化月間（3月）の通勤・通学時間帯に街頭啓発を実施 ・ゲートキーパー養成講座の実施 ・「あま安心ダイヤル」や「困ったときの相談窓口」の周知

エ たばこ

たばこの害や影響についての周知・啓発や禁煙希望者に対し、禁煙外来等がある医療機関の周知を行っています。令和元年度から、幼少期からたばこによる身体への影響について学ぶため、市内保育園・幼稚園・こども園を対象に「防煙教室」を実施しています。

主な活動内容
<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙防止のリーフレット配布、ポスター掲示 ・乳幼児健診・肺がん検診時に喫煙に関する注意喚起（リーフレット？） ・防煙教室の実施（幼稚園・保育園等） ・禁煙外来や禁煙相談について周知 ・市公式ウェブサイトにてたばこの害や影響についての情報を掲載

・園児の防煙教室

区分 年度	実施回数 (回)	再掲) 公立 保育園(回)	再掲) 幼稚園・ その他(回)	参加者数 (人)
令和元年	9	9	0	366
令和2年	9	9	0	291
令和3年	9	9	0	241
令和4年	13	9	4	404

オ アルコール

飲酒による身体への影響や適正飲酒量を周知するため、広報による適正飲酒量の普及啓発や「あまのわ」でアルコールパッチテストを実施しています。また、妊娠期・授乳期での飲酒については、胎児や乳児の脳や体の発育に影響を及ぼす恐れがあるため、母子健康手帳交付時に個別面接を実施し、正しい知識の周知を行っています。

主な活動内容
<ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒量の周知（1歳6か月児健診、広報等） ・多量の飲酒や生活習慣病のリスクを高める飲酒が身体へ及ぼす影響、アルコール依存症についての周知 ・あまのわ、成人式でアルコールパッチテスト実施 ・飲酒による妊婦、胎児への影響の周知

カ 健康管理

疾病の早期発見・早期治療や必要な支援につなげるため、市民自身や子どもの健康管理の促進を図り、乳幼児健診やがん検診等の必要性を周知しています。

健診結果や心身発達状況を基に、適宜、個別相談や訪問、面接を行うことで、きめこまやかな保健指導を実施しています。

主な活動内容
<ul style="list-style-type: none"> ・健診受診や心身発達把握の必要性の周知、勧奨 ・予防接種未接種者への個別通知 ・要支援妊婦へのマタニティ教室、電話相談、面談、訪問勧奨 ・医療ネグレクト児に対し、関係機関と連携、適宜訪問・面接による支援 ・がん検診の実施 ・乳がん・子宮がんクーポン検診未受診者への勧奨 ・要精密検者の精密検査未受診者に対して、各医療機関と連携し、再通知や個別勧奨の実施 ・健康に対する個別相談の実施 ・活き生き推進隊による適正体重の周知 ・活き生き推進員の役員会や定例会の開催

キ 出前講座

区分 年度	実施 回数 (回)	参加 者数 (人)	内容						
			健口 体操	あま 体操	コツコツ 貯めよう カルシ ウム	ロコモ 教室	あま市 の健康 課題と 取組	こころ の健康	その他
平成30年	7	361	/	/	3	3	/	/	1
令和元年	6	262	/	/	/	5	/	1	/
令和2年	3	47	/	2	/	1	/	/	/
令和3年	5	107	/	1	/	1	3	/	/
令和4年	7	173	2	1	/	4	/	/	/

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により講座回数減少

3 生き生き推進隊活動

生き生き推進隊は、「あま市健康づくり計画 歯と口腔保健計画 食育推進計画」を推進し、心身ともに健やかで、生き生きと笑顔で暮らせるまちづくりの実現に寄与することを目的としたサポーターとして、市が実施する保健事業への協力や健康づくりに関する知識の普及・啓発を行っています。

ア 年度別生き生き推進隊員数

区分 年齢	隊員数 (人)
平成 30 年	78
令和元年	50
令和 2 年	38
令和 3 年	18
令和 4 年	22

イ 令和 4 年度 主な活動の内訳

事業名	実施回数	活動内容
あま体操の啓発	27 回	サロンや保育園等でのあま体操講座
あまのわ	1 回	あま体操ステージ発表、適正体重周知

ウ 令和 4 年度 その他の活動

事業名	実施回数	生き生き参加者数 (人)	内容
役員会	9 回	54	実績報告、事業計画
定例会	13 回	160	活動内容についての話し合い、活動の準備、歴史ウォーキング、電子レンジレシピの作成

※延べ人数

4 食生活改善推進員

食生活改善推進員は、市内在住で、食を通じた健康づくり活動に興味のある方が所属しており、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的とした市への支援活動や自主的な活動の両面から活動を行っています。

ア 年度別食生活改善推進員数

区分 年齢	推進員数 (人)
平成30年	35
令和元年	29
令和2年	32
令和3年	27
令和4年	27

イ 令和4年度 主な活動の内訳

事業名	実施回数	活動内容
おやつ教室	2回	レシピ作成、調理補助
親子ふれあい教室	2回	レシピ作成、調理補助
男性料理教室	1回	レシピ作成、調理補助
あまのわでのミニ講座	1回	栄養講座
市広報へのレシピ掲載	4回	レシピ作成 (7月号、10月号、12月号、2月号)
健康都市連合日本支部総会・大会	2回	大会での発表、令和5年度に向けた見学
あま市観光協会主催「あまっこおむすびレシピコンテスト」への参加	1回	試食、コンテスト審査、表彰式参加

ウ 令和4年度 その他の活動

事業名	実施回数	食改参加者数 (人)	内容
総会	1回	13	実績報告、事業計画
役員会	7回	35	活動内容についての話し合い
あま市合同研修会	2回	28	管理栄養士とのレシピ試食会
定例会	七宝	13回	活動内容についての話し合い、支援事業の準備
	美和	11回	
	甚目寺	10回	

※延べ人数

5 健康都市連合、健康都市連合日本支部

・健康都市連合 (Alliance For Healthy Cities)

健康都市連合とは、WHO（世界保健機関）西太平洋地域事務局の呼びかけで平成15年に創設された国際的なネットワークです。

都市に住む人の健康を守り、生活の質を向上させるため健康都市に取り組んでいる都市のネットワークを広げることで、各都市の経験を生かしながら、国際的な協働を通して健康都市の発展のための知識や技術を開発することを目的としています。

あま市は平成26年7月8日に正会員として加盟しました。

加盟状況

○世界11か国（令和3年6月現在） 195都市、48団体が加盟

○国内（令和4年6月現在） 35都市、6団体

・健康都市連合日本支部への加盟

健康都市連合日本支部は、健康都市連合に加盟していた沖縄県平良市（現宮古島市）・千葉県市川市・愛知県尾張旭市・静岡県袋井市の4市が発起人となり、平成17年に発足しました。

健康都市に関する情報を広く提供するとともに、健康都市の実現に賛同する都市等のネットワークを構築することにより、日本における各都市の地域特性に応じた健康都市の実現に寄与することを目的としています。

あま市は平成26年6月12日加盟し、令和5年度開催の第17回健康都市連合日本支部総会・大会の実施会場となっています。

加盟状況

○会員（令和4年4月現在）38都市、3団体

○県内の加盟 尾張旭市、名古屋市、大府市、北名古屋市、田原市、長久手市、あま市（平成26年6月加盟）、愛西市

健康都市連合日本支部総会等参加実績

年 度	総 会 名	日 時	会 場
平成30年	第14回健康都市連合日本支部総会及び大会	7月19・20日	千葉県松戸市
令和元年	第15回健康都市連合日本支部総会及び大会	7月30・31日	香川県高松市
令和2年	新型コロナウイルス感染症の影響により中止		
令和3年			
令和4年	第16回健康都市連合日本支部総会	8月4日	オンライン開催
	第16回健康都市連合日本支部大会	11月24日	大阪府泉佐野市