

＼ 大切なひみも、大事なきみも、元気に。／

「氷見市健康まちづくり実行委員会」のメンバー

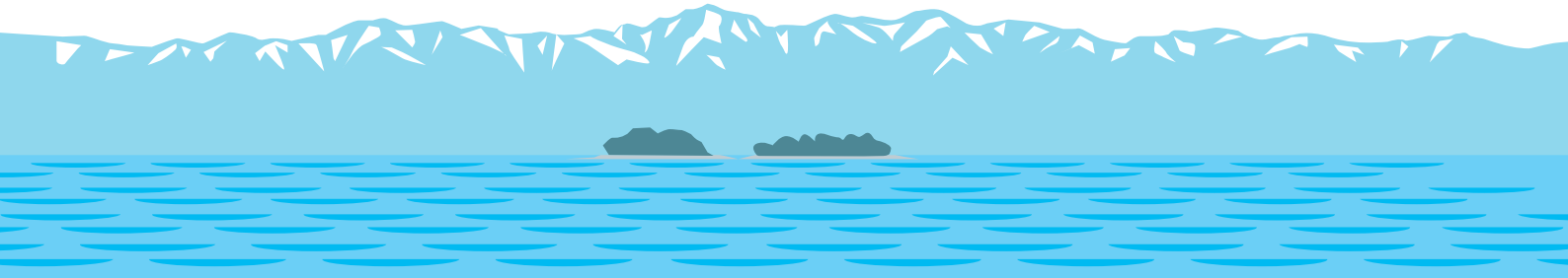
参加団体	氷見市
氷見市医師会	秘書広報課
富山県薬剤師会氷見支部	地域振興課
全国健康保険協会富山支部	学校教育課
コマツ健康増進センタ	教育総務課
氷見市飲食店組合	スポーツ振興課
新鮮市場株式会社マルワフード	総務課
食育クッキングスタジオ かむかむSmile	都市計画課
氷見市体育協会	商工観光課
氷見市連合婦人会	環境防犯課
氷見市社会福祉協議会	市民課
氷見市民生委員児童委員協議会	子育て支援課
氷見市食生活改善推進協議会	地域包括支援センター
氷見市ヘルスボランティア連絡会	健康課
氷見市がん対策推進協議会	富山県
氷見市環境保健衛生協会	高岡厚生センター氷見支所
個 人	
看護師	水泳指導員
会社役員	健康運動実践指導者
健康運動指導士	Jr.キッズ食育トレーナー
高齢者体力づくり支援士	

氷見市では、健康まちづくり実行委員会のメンバーを募集しています。関心のある方は、お気軽に市健康課までお問合せください。



氷見市未病対策事業問合せ先

氷見市健康課 成人保健担当 〒935-0011 氷見市中央町12番21号 tel.0766(74)8414 fax.0766(74)8257



氷見市健康づくり ハンドブック

「やってたかも」「できるかも」を、
みんなで、ひとつずつ、
ふやそう。



＼ 大切なひみも、大事なきみも、元気に。／

氷見市未病対策事業

氷見市のいまを知ろう。

全国でもメタボ率がトップレベルの富山県。なかでもメタボ該当者が多いのが氷見市。
平成28年度氷見市民の健康意識と行動調査の結果によると、
氷見市民は「健康になりたいけど、何をすればよいかわかっていない人（関心期）」の割合が多い状況です。

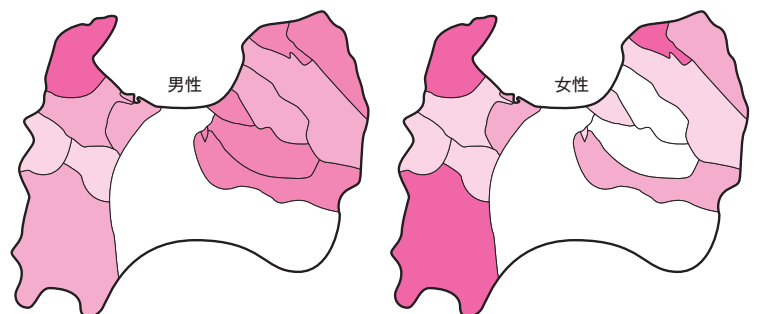
現状

氷見市は男女ともにメタボの該当者が多い

- 腹囲、**肥満度(BMI)**が基準値以上の人が多い
- 高血圧**の人が多い
- 血糖値(HbA1c)**が基準値以上の人が多い
- HDL(善玉コレステロール)**が基準値以下の人が多い
- 男性の**喫煙者**が多い

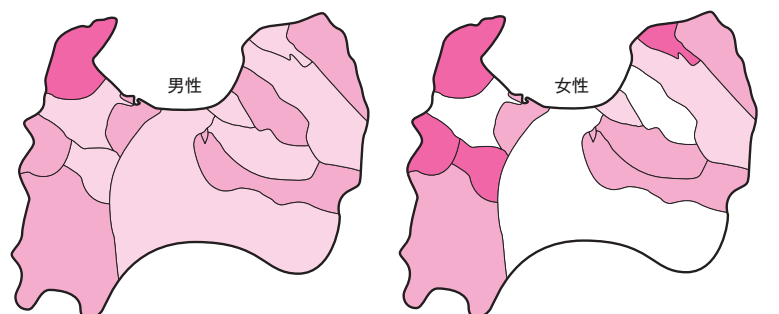


メタボリックシンドローム該当者



氷見市は男女ともにメタボ該当者が多い

肥満度(BMI)≥25kg/m²



氷見市は男女ともに肥満の人が多い

出典：平成27年度特定健康診査データを活用したリスク因子状況の分析結果
(全国健康保険協会富山支部、富山県厚生部厚生企画課)

平成28年度 氷見市民の健康意識と行動調査

検証課題に対する対象者の関与の度合いを、awareness | 関心 → agreement | 理解 → action | 行動 → control | 継続の行動ステージに分類し、樹状図にて表し、各行動ステージの該当：非該当者のボリュームを整理する手法。当該検討課題の実現に至るまでの阻害因子を顕わにし、介入支援対策と介入支援優先順位を明らかにすることができる。(手法開発 西根英一)

氷見市のポイントは、**関心期**へのアプローチ！

市民の健康寿命延伸のために、
氷見市の場合は、
「健康になりたいけど、
何をすればよいか
わかっていない人（関心期）」に、
健康に関する正しい知識を
伝えることが大切です！

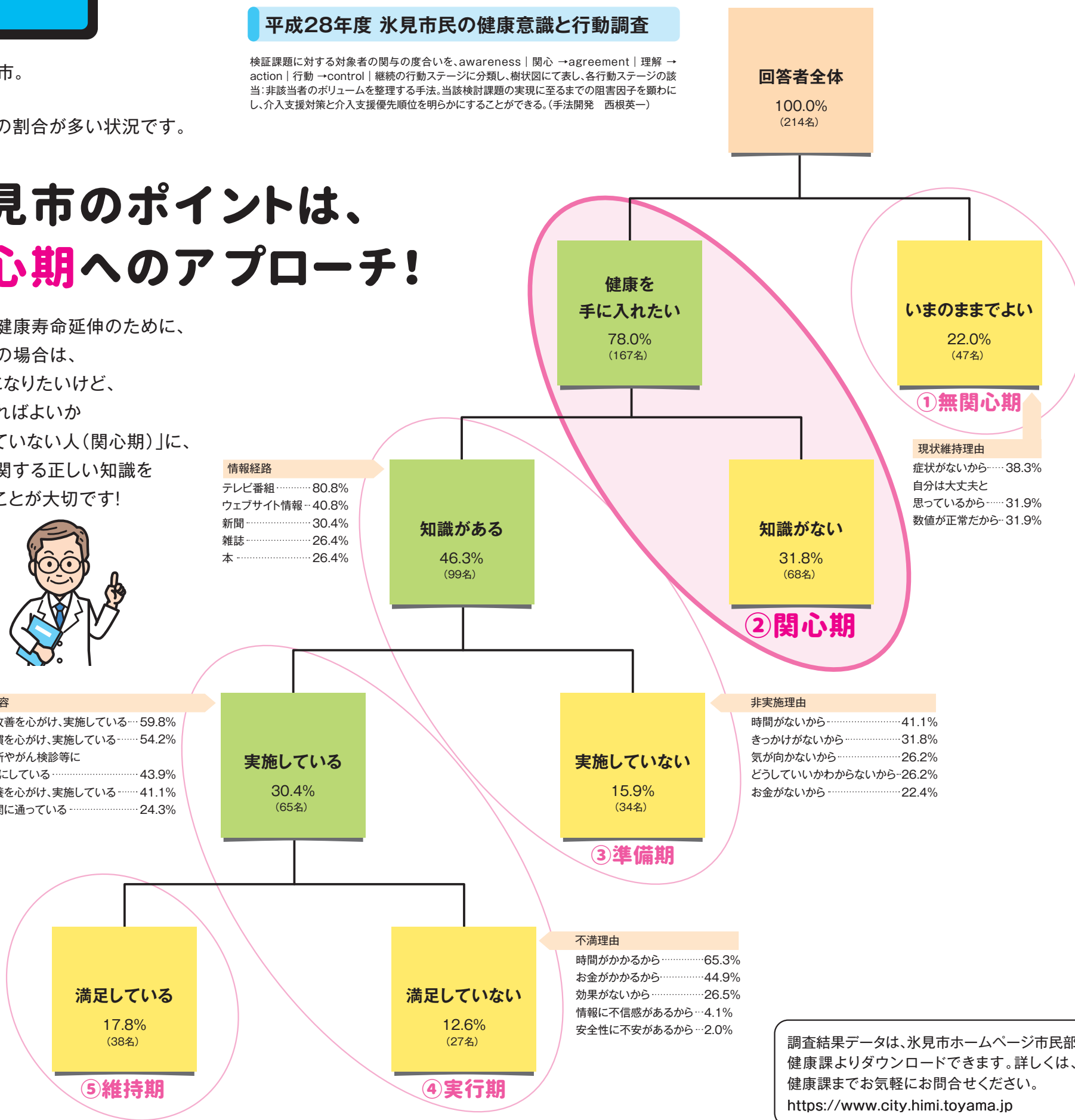


情報経路

テレビ番組……80.8%
ウェブサイト情報……40.8%
新聞……30.4%
雑誌……26.4%
本……26.4%

実施内容

食生活改善を心がけ、実施している……59.8%
運動習慣を心がけ、実施している……54.2%
健康診断やがん検診等に行きようとしている……43.9%
睡眠休養を心がけ、実施している……41.1%
医療機関に通っている……24.3%



調査結果データは、氷見市ホームページ市民部健康課よりダウンロードできます。詳しくは、健康課までお気軽にお問い合わせください。
<https://www.city.himi.toyama.jp>

伝える方法を知ろう。

「健康になりたいけど、何をすればよいかわかっていない人(関心期)」に、いきなり健康行動を指導しても難しい。大切にしたいのは、市民の目線に合わせたアプローチ。そこで、「健康になりたいけど、何をすればよいかわかっていない(関心期)」に、“伝える”ためのポイントを整理しました。

関心期ってこんな人



「え～、これって
健康行動だったんだ!」
(なら、やったかも)



食生活・運動・休養

「なんだあ～、
こんなことでいいんだ!」
(なら、できるかも)



食生活・運動・休養

これからも
やるぞ!できるぞ!

何を? ここが伝え方ポイント

健康になりたいけど、何をすればよいかわかっていない人へ以下のような言葉を!

「え～、これって健康行動だったんだ!」(なら、やったかも)(続けられるかも)
「なんだあ～、こんなことでいいんだ!」(なら、できるかも)

例えば

お部屋の掃除は
エクササイズになっている。

コンビニで買い物カゴに
入れるときに健康について考える。

朝ご飯をしっかり食べる。

寝室の環境を整える。

カラオケで歌いながら
腹式呼吸している。

夕飯は寝る3時間前までにとる。

野菜たっぷりの定食を選ぶ。

ごはんより、野菜を先に食べる。

休肝日をつくる。



どこで? ここが伝わるかもポイント

多くの人は、健康事業といえばウォーキング大会などを連想していますが、それは氷見市にとって重要な「関心期」への伝える場所にはなっていませんでした(※1)。「何をすればいいかわからない人」にとって、伝わる場所は、健康イベントよりも、誰もが訪れる日常の場所です。

※1: H30年度の氷見市未病対策事業実施検証。
2018年9月24日(祝) 第22回氷見市子どもまつり」は関心期が50%を超える参加者数に対し、
「2018年9月8日(土) 富山県民歩こう運動推進大会」では実行期が50%を超える参加者数でした。

例えば

うみのアパルトマルシェ

子どもまつり

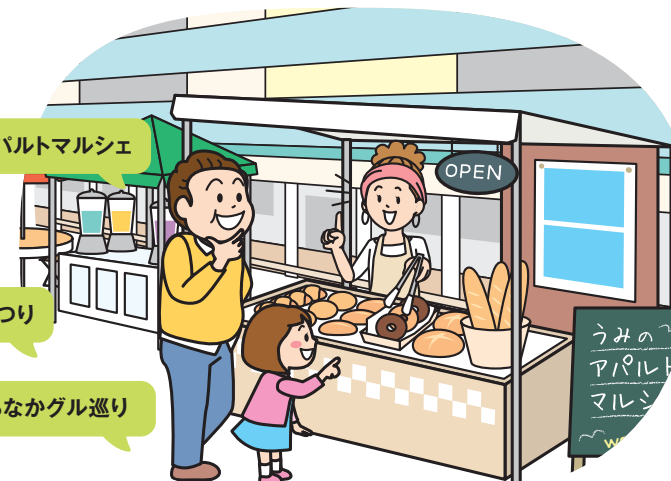
夜のまちなかゲル巡り

食品スーパー

飲食店

自動車学校

銭湯



みんなで伝えよう。

氷見市健康まちづくり実行委員会で、“伝わる”ための「やってたかも・できるかもシリーズ」のポスター・チラシを作りました。ぜひ、みんなで伝えていきましょう。

やってみよう

- このチラシの裏面に、健康情報等を印刷し、会合やイベントで配り、関心期の人に見てもらいましょう。
- 地域・職場・団体での理解を深めるために、ポスターやチラシをオリジナル作成できるテンプレートもあります。配布先に合わせてポスターやチラシを作ってみるのもおすすめです。

栄養・食生活

やってみようできるかもシリーズ ☒ 食生活 ☐ 運動 ☐ 休養

今日の彩りを、考えているワタシ。

食事の彩りを考えることは、たのしい。栄養のバランス、整えている。おしゃれにワンプレートにしたら、食べさる意識も上がっちゃう。ちょっとした工夫で大丈夫。おしゃれな彩りをもっと楽しもう。



あなたが撮った食卓の写真をココに送ってね。チラシやポスターに使います。

氷見市 大切なひと、大事なきみも、元気に。 氷見市未病対策事業

伝えたいこと▶食事の彩りを楽しむことは、栄養バランスの良い食生活につながります。

身体活動・運動

やってみようできるかもシリーズ ☒ 食生活 ☒ 運動 ☐ 休養

あそぶために、今日もあそぼう！

あそぶにも体力がいるよね。あそびについていけなくなったら、かなしい。だから、あそぶために今日もあそぼう。子供とあそぶ、趣味のガーデニングや旅行…普段のショッピングも荷物もちもそんなことも運動なんです。



ダンベルは無理だけど、たかいたかいは頑張れる。

二歳の子供の体重は約10kg。トレーニングするには重たいけど、たかいたかいは頑張れる。あなたの笑顔と私の健康のために。



氷見市 大切なひと、大事なきみも、元気に。 氷見市未病対策事業

伝えたいこと▶子供と遊んだり、旅行をすることも運動になります。

休養・睡眠

やってみようできるかもシリーズ ☐ 食生活 ☐ 運動 ☒ 休養

今日も、立山を気にしている。

立山を眺めながら、ちょっと深呼吸。海越しの立山連峰が見える、安心感。立山を気にしていることって、休んでいる自分をつくる大切な時間。



あなたが撮った立山の写真をココに送ってね。チラシやポスターに使います。

氷見市 大切なひと、大事なきみも、元気に。 氷見市未病対策事業

伝えたいこと▶自然とふれあったり深呼吸をすることは、心身の疲労回復に役立ちます。

デザインテンプレート(オリジナル作成含む)は、氷見市ホームページ市民部健康課よりダウンロードできます。詳しくは、健康課までお気軽にお問合せください。
<https://www.city.himi.toyama.jp>

講師 西根 英一先生からのコメント

《誰が・誰に・何を・どこで・どう伝えと、伝わるのか》を実行委員のみなさん、氷見市健康課のみなさんと一緒に丁寧につくったのが、今回のコミュニケーションガイドブックです。保健指導は、伝えないと始まりません。さらに、伝わらないと成果が得られません。このガイドブックは、【伝える+伝わる】ための手引書です。氷見市のみなさんが住む「地域」で、大人たちが働く「職場」で、子供たちと学ぶ「学域」で、ぜひ実行してみてください。

株式会社ヘルスケア・ビジネスナレッジ 代表取締役社長
マーケティング戦略とコミュニケーション設計の専門家、宣伝会議コピーライター養成講座 講師、元厚生労働省健康日本21推進室長

