

令和7(2025)年度重点課題「運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組の強化」(R6年度～R7年度の2年間)

課名	取組名 (事業名)	取組(予定)内容
子育て支援課	出産前のパパママセミナー	【1回目】・歯科医師による歯科健診を行い、歯や口腔の健康について啓発する。 ・栄養士が個別にアドバイスを行い、適正な食習慣を目指す。 【2回目】・妊婦とそのパートナーで健康に関心を高めるよう、運動の啓発チラシを配布する。
	子どもの遊び場施設整備	11町内会の公園整備に対する経費補助を行い、子どもたちが外で遊ぶ機会の増加を図る。
	子どもの屋内遊び場施設運営	本年4月に拡充リニューアルオープンした屋内遊び場施設「キッズマジック」を安定的に運営し、天候に左右されずに、子どもたちが体を動かして遊べる機会の増加を図る。
保育課	小児肥満等発育調査や主食量調査結果から生活習慣に関する啓発	園児の肥満度判定と、家庭から持参する主食量調査の結果を返却し、家庭に向けて望ましい生活習慣の啓発を行う。また、肥満に該当する園児の保護者へ生活習慣に関する個別相談を実施する。
	公立保育園での運動体験・つながりリズム体操の実践	介護高齢課と連携し、4園において地域のコツコツ貯筋体操会場に出向き、つながりリズム体操を実施する。
	公立保育園での運動体験・運動遊び体験	スポーツ振興課と連携し、5園で運動遊び指導を体験する。
	親子であそぼ！	未就園児親子を対象に、インストラクター等の講師によるヨガやふれあい遊び、親子ピクス、リトミックを行う。
学校教育課	小児生活習慣病予防検診・保健指導	肥満度40%以上で、希望する小中学生に血液検査と血圧測定を実施する。保健指導では、食事や運動など生活習慣の見直しと改善を目的とした働きかけを行う。
	1学校1取組	体力テストの現状から、各学校で重点的に取り組む内容項目を定め、年間を通して実践する。
健康推進課	特定健康診査・特定保健指導	・柏崎市国民健康保険被保険者を対象に特定健康診査(39歳以下は一般健康診査)を行う。 ・特定保健指導対象者に、循環器疾患及び糖尿病の発症や重症化予防のため、食生活や身体活動の改善目標を設定し、概ね3か月間の取組を支援する。必要に応じて、適正飲酒や禁煙外来の情報提供を行う。
	特定健診応援コーナー	特定健診会場(集団)で特定保健指導対象者に面接を行う。また、健診結果がわかる会(健診結果説明会)の参加勧奨や生活習慣病予防に関する啓発チラシを配布する。
	健診結果がわかる会(健診結果説明会)	特定健診(集団)の受診者に対し、経年変化を意識した健診結果の見方や健康づくりに関する情報を伝え、食事及び運動等の生活改善や健診継続受診の指導を行う。必要に応じて、禁煙に関する啓発、相談先の周知を行う。
	骨粗しょう症検診	骨粗しょう症による骨折を防ぎ、健康寿命を延ばすため検診を行い、骨粗しょう症の早期発見・早期治療につなげる。
	広報かしわざき・柏崎市ホームページで記事の掲載	・広報特集で「運動習慣」、その他、健康づくり(COPD、歯・口腔の健康、がん検診、高血糖、こころの健康、朝食摂取)に関する記事を掲載する。また、柏崎市歯科医師会から提供される「歯の用心」を掲載する。 ・ホームページに、各事業やイベント活動、健康づくりに関する啓発記事等を掲載する。
	企業・事業所向け健康づくり宣言事業	市内の企業・事業所の参加を募り、職場の仲間と共に2か月間、一人ひとりが健康づくりの目標を立てて宣言し、目標達成を目指す。参加企業には、運動普及キャンペーンとして、取り組み期間中(9月～10月)に総合体育館やアクアパークの教室等を体験できるチケットを希望があった団体に郵送し、運動の機会の増加と健康づくりの継続を支援する。
	健康づくり普及のための企業訪問	健康づくりに関心がある企業や事業所及び組合や団体に訪問し、健康課題の聞き取りや健康づくり事業(健康づくり宣言やからだスッキリ講座)の紹介を行う。
	協会けんぽ、生命保険会社等との健康増進に関する連携協定に基づく取組	連携協定機関である全国健康保険協会新潟支部、明治安田生命保険相互会社、アクサ生命保険株式会社、柏崎商工会議所、柏崎信用金庫と情報共有を行い、健(検)診や健康づくりに関する事業の普及啓発を行う。
	運動相談会	月1回、生活習慣病の予防と改善のための運動方法、また運動の妨げとなる腰や膝痛について、個別の状況に合わせた運動指導を行う。
	からだスッキリ講座	企業・事業所の従業員向け出前講座。それぞれの健康ニーズに合わせて、体験などを含めた健康教育を行う。実践編の講座も設け、内臓脂肪減少等への支援を行う。
	体組成測定会	特定保健指導対象者の継続支援や評価の場として、体組成測定を行い、運動のきっかけをつくる。
	メタボらず体操体験会	自宅等でメタボらず体操を継続して実践する人を増やし、メタボリックシンドロームの予防や改善を目指す。また、体組成測定による効果判定を行い、運動の継続支援や食生活の大切さを啓発する。
	潮の香ウオーク	正しいウオーキング方法の習得と、潮風公園ウオーキングコースの周知を図る。
	グッピーヘルスケア・プラステンの普及啓発	健康増進計画重点取組として、運動を習慣化する人・身体活動量を増やすため、企業や地域などに「グッピーヘルスケア」や「プラステン」について、啓発ティッシュやチラシ等を配布し普及啓発を行う。
	栄養相談会	月1回、循環器疾患及び糖尿病等の発症や重症化予防のため、個々の健診結果に応じた栄養指導を行う。また、運動や身体活動を提案する。
	糖尿病相談会	市内医療機関から紹介された糖尿病患者に対し、血糖コントロールの改善に向けて取り組める食事や運動の目標を設定し、3か月後に取組状況を確認する。
	糖尿病予防教室	糖尿病予防、血糖コントロール改善のため、集団と個別指導を4回コースで実施し、生活習慣の改善に向けた食事・運動などの取り組みを支援する。
	糖負荷試験	糖尿病が疑われる方に対し、糖負荷試験を行うとともに、集団と個別で食事や運動指導を行う。必要があれば運動相談会の利用を促す。
	歯の健康展	6月22日に開催した「歯の健康展」で、歯や口腔の健康づくりについて、来場者に対して体験を交えて啓発を行う。また、食育や運動習慣、身体の健康づくりに関する啓発を行う。
	協会けんぽ糖尿病重症化予防サポート	血糖値に有所見がある協会けんぽ加入者で市の保健指導を希望した者に対し、個別指導を行う。

課名	取組名 (事業名)	取組(予定)内容
健康推進課	地区健康教育	地域の各団体、組織からの依頼により、健康づくりに関する健康教育を行う。
	健康推進員協議会の取組	・健康づくり地区活動を推進する上で必要な知識を習得し、健康推進員自身が健康づくりの実践者になることを目的に、のびのび研修会、健康推進員モニター事業を行う。モニター事業は、骨粗しょう症検診と結果説明会を行い、運動や食事改善に取り組む。 ・健康推進員活動の紹介とPRを目的に、健康推進員だよりを作成し、町内回覧する。
	健康づくり地区懇談会	健康推進員をはじめとする地域の関係者と、市や地区の健康課題や取組を共有し、地域における健康づくり活動について話し合う。
	食生活改善推進員協議会の取組	・食育研修会を年2回開催し、食生活改善推進員が地域で健康づくりを普及啓発するために必要な講義や実習等を行う。 ・会報(クローバーだより)を発行し、食生活改善推進員の活動紹介とPRを行う。
介護高齢課	地域活動支援事業 ・コツコツ貯筋体操	コツコツ貯筋体操会場の新規団体に体操を伝達する。継続支援として、希望会場に健康講話や体力測定などを実施する。また、活動担当者等と、新規参加者や男性参加者を増やす取組を検討する。
	地域活動支援事業 ・高齢者運動サポーター育成	体操普及の人材育成として、高齢者運動サポーターの育成や協議会活動の支援を行い、体操会場での活動に活かせるようにする。
	コツコツ貯筋体操センター	市民の誰もが参加できる場として、開所日時を拡充し、定時のコツコツ貯筋体操を実施する。また、毎月1回、各種健康講座を開催や、図書室スペースを通して利用者同士の交流や介護予防の情報提供を行う。
	介護予防趣旨普及事業 ・健康教育、健康相談	介護予防に関する知識と必要性を周知し、高齢者が介護予防活動に取り組めるように、健康講話やコツコツ貯筋体操、口腔・栄養講座、個別相談等を町内会、コツコツ貯筋体操実施団体、くらしのサポートセンター、老人クラブ等で実施する。
	介護予防趣旨普及事業 ・介護予防ファイル、ポスター	介護予防事業に注視してもらえるようなポスター、啓発チラシ、事業案内を綴った介護予防ファイル、介護予防事業を掲載したリーフレットを作成し、医療機関や関係機関へ設置する。
	介護予防趣旨普及事業 ・骨筋ポイント	介護予防事業への参加意欲や継続性を高めるため、対象事業への参加によりポイントを付与し、貯めたポイントで入浴券や運動用品と交換できる特典を設ける。
	介護予防趣旨普及事業 ・からだ年齢測定会	自身の体に関心を持てる機会として、フォンジェや関係部署のイベントに合わせて、脳・血管年齢、体組成測定等の体験ブースを設置する。また、介護予防に取り組むきっかけづくりとして、体操センターの紹介やパワーリハビリテーションの1回無料券を贈呈する。
	介護予防教室事業 ・パワーリハビリ ・西山いきいき教室	柏崎アクアパーク、特養くじらなみ、コツコツ貯筋体操センター会場の市内3会場で、高齢者向けのトレーニング機器を使うプログラムを事業委託し、実施する。また回数券の電子決済の導入による利便性の向上を周知する。
	介護予防教室事業 ・西山いきいき教室	西山町いきいき館を会場に、運動指導員による転倒予防教室を週1回、通年で実施する。さらに年1回、体力測定を行い、経年的な体力把握を実施する。
福祉課	生活保護新規開始世帯に対する保健師面談	新規に生活保護が開始となる世帯に対し保健師が面談を行い、家庭環境・生活習慣・健康状態の確認および保健指導を行う。子どもがいる世帯に対しては、家庭への働きかけとして利用可能な社会資源・関係する支援先を紹介する。市の健診(各種がん検診、歯周病検診を含む)を受診勧奨すると共に、受診申し込みや減免申請手続きを行う。
	生活保護受給者に対する運動啓発	窓口での面談や訪問時に「グッピーヘルスケア」「プラス・デン」のチラシを配布し、運動に関する取り組みを勧める。
	生活保護世帯への定期通信の発行	生活保護世帯に対し、健康に関する情報などを記載した定期通信を発行する(6月、12月を目安に年2回を予定)。
	障害福祉サービス事業所利用者に対する健康づくり取組事業	通所系の障害福祉サービス事業所等の利用者へ、ゆったり健(検)診、歯周病検診(口腔健診)等の健康づくり取組調査を実施し、希望があった場合は、健康推進課歯科衛生士による保健指導などを実施する。
	障害福祉サービス事業所従事者に対する健康づくり取組事業	障害福祉サービス事業所等の従事者へ、「からだスッキリ講座」「健康づくり宣言」のチラシをメールで配付し、健康推進課が各取組を実施する。
	社会参加促進事業(レクリエーション活動)	スポーツ振興課とのニュースポーツ・パラスポーツ体験フェアの開催、柏崎市青少年育成市民会議が主催するトライウォークの共催を通して、障害者の健康の保持増進や社会参加を促進する。
スポーツ振興課	新潟県健康アプリ(にいがたヘルス&スポーツマイレージ)を活用したウォーキングの習慣化	新潟県健康アプリを活用して、グループ、企業、地区体育協会対抗のウォーキングイベントを実施し、個人データやランキングなど数値の可視化、グループ内の健康コミュニケーション向上につなげ、習慣付けに結びつける。
	かしわざき健康サポートカンパニー事業	働く世代への健康づくりの働きかけを事業所が主体となり、積極的に取り組んでもらう。これにより従業員の健康意識啓発、向上を図ると共に、従業員の家族への健康意識の拡大を目指す。
	市民スポーツイベント事業	ポッチャやモルックなどのニュースポーツや市民登山、市民ウォーキング大会など、初心者や親子でも参加しやすい大会やラージボール卓球などの競技スポーツの市民大会を開催し、市民がスポーツを親しむ機会やきっかけづくりの機会を設ける。
	幼児の運動あそび事業	幼児や小学生(プレゴールデンエイジ・ゴールデンエイジ)とその保護者に対して、運動あそびによって体を動かすことによる健康づくりや運動の楽しさを感じてもらい、教室後も家庭でできるよう、習慣付けに結び付ける。(親子で運動あそび教室4回、幼児の運動あそび出前教室8回、体力測定会1回、親子でチャレンジ！スポーツin柏崎1回開催)
	元朝体操会	元日に元気に体を動かすことでその年の健康づくりを意識する。
	ニュースポーツ普及事業	地域からの依頼を受けて、スポーツ推進委員を派遣し、ニュースポーツの指導や普及を行う。
	ニュースポ・パラスポ体験会(仮)	福祉課と共催し、障がい者と健常者が一緒に楽しめるニュースポーツやパラスポーツのイベントを開催する。
	第12回市民大運動会	市民が一堂に会し、スポーツ・レクリエーションに親しみ、交流と親睦が図られる市民大運動会を開催する。