

＼大切なひみも、大事なきみも、元気に。／
氷見市未病対策事業実行委員会の仲間たち



氷見市健康づくり ハンドブック

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
コマツ氷見健康管理室	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ロード	総務課
食育クッキングスタジオ かむかむSmil	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	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	



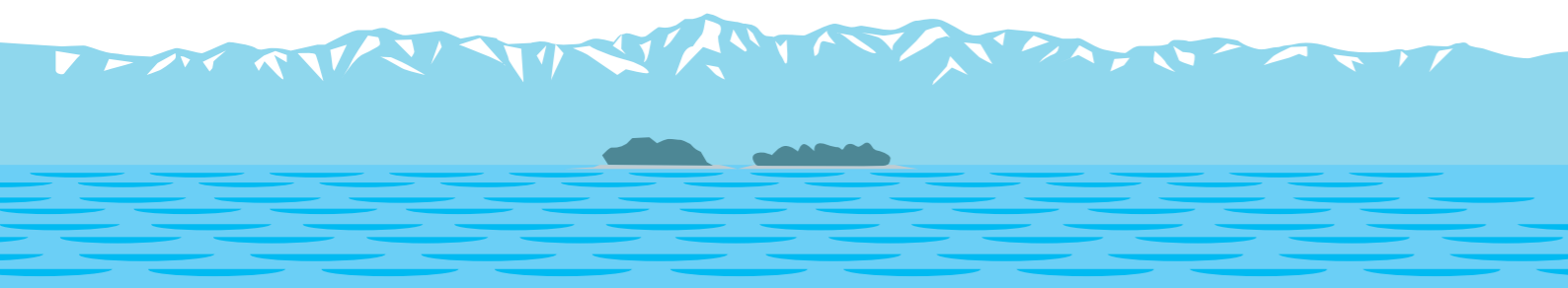
氷見市未病対策事業問合せ先

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

「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。なかでも健康度が低いのが氷見市。
その理由は「気づいているけど、わかってない」人が多いこと。

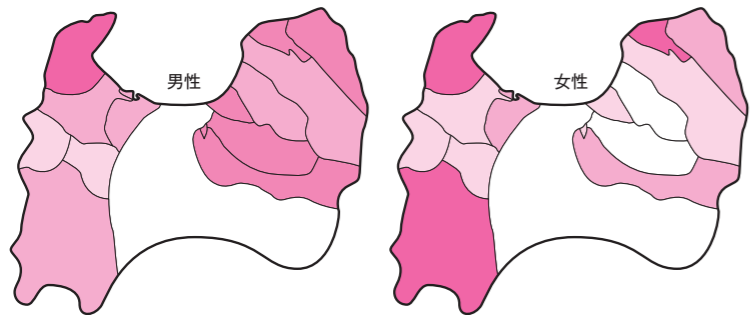
現状

氷見市は富山県内で、健康度が低い

- メタボリックシンドローム該当者及が多い
- 腹囲、肥満度(BMI)が基準値以上の人が多い
- 高血圧の人が多く
- 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



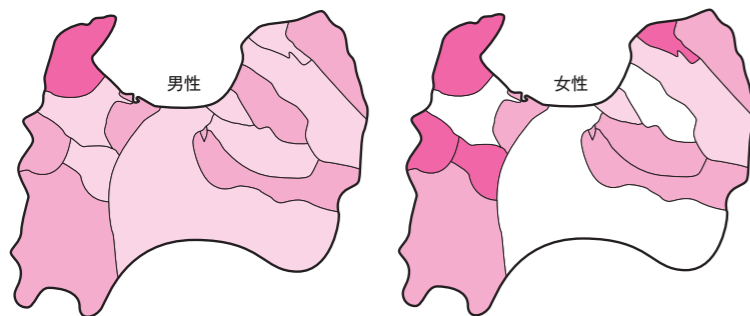
メタボリックシンドローム該当者



氷見市は男女ともにメタボ該当者が多い

■ a有意に高い ■ b高いが有意でない
□ c低い有意でない □ d有意に低い

肥満度(BMI)≥25kg/m²



氷見市は男女ともに肥満の人が多く

■ a有意に高い ■ b高いが有意でない
□ c低い有意でない □ d有意に低い

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 氷見市民の健康の意識と行動調査

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微鏡にし、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)

氷見市に多いのは関心期。

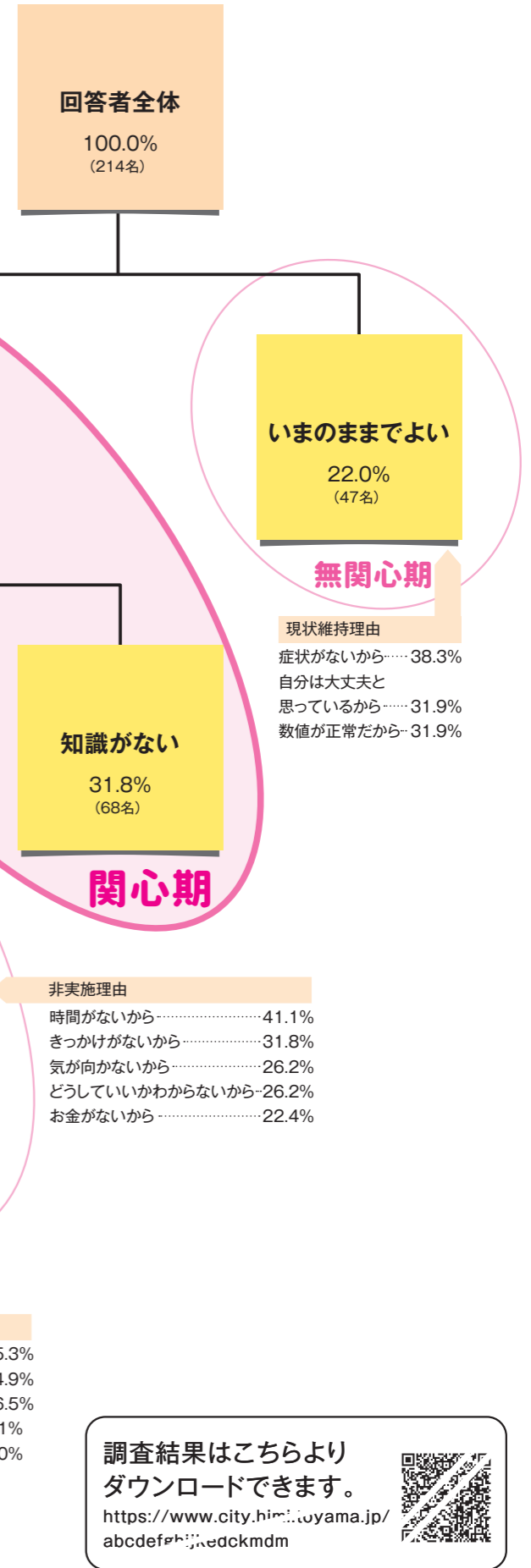
「気づいているけど、わかってない」
人へアプローチをはじめましょう。



- #### 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%

- #### 非実施理由
- 時間がないから…41.1%
 - きっかけがないから…31.8%
 - 気が向かないから…26.2%
 - どうしていいかわからないから…26.2%
 - お金がないから…22.4%

- #### 不満理由
- 時間がかかるから…65.3%
 - お金がかかるから…44.9%
 - 効果がないから…26.5%
 - 情報に不信感があるから…4.1%
 - 安全性に不安があるから…2.0%



調査結果はこちらより
ダウンロードできます。
<https://www.city.himikoyama.jp/abcdefg;edckmdm>



伝わる方法を知ろう。

関心期ってこんな人



何をしたらいいかわからない。
(健康を手に入れたいが、
知識がない)

「え～、これって
健康行動だったんだ！」
(なら、やったのかも)



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)

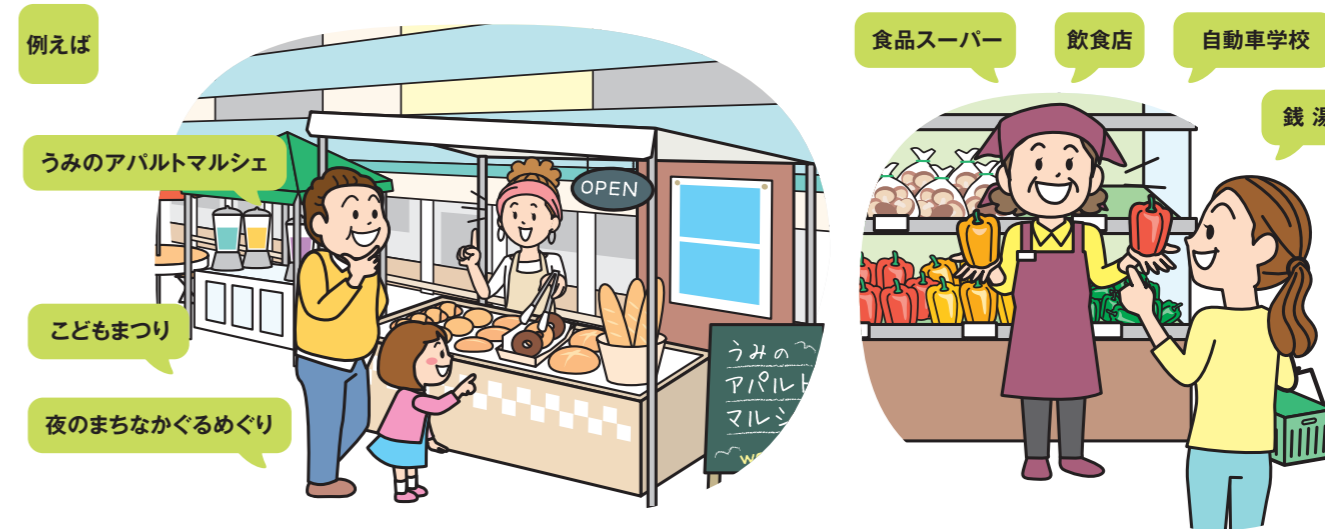


食生活・運動・休養

どこで？ ここが伝わるかもポイント

多くの方は、健康事業といえばウォーキング大会の開催と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」へ、伝わる場所は、こんな日常の場所です。

※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回氷見市こどもまつり」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

こどもまつり

夜のまちなかぐるめぐり

食品スーパー

飲食店

自動車学校

銭湯

何を？ ここが伝え方ポイント

健康に気づいているけど、知識がない人。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、やったのかも)

「なんだあ～、こんなことでいいんだ！」(なら、できるかも)

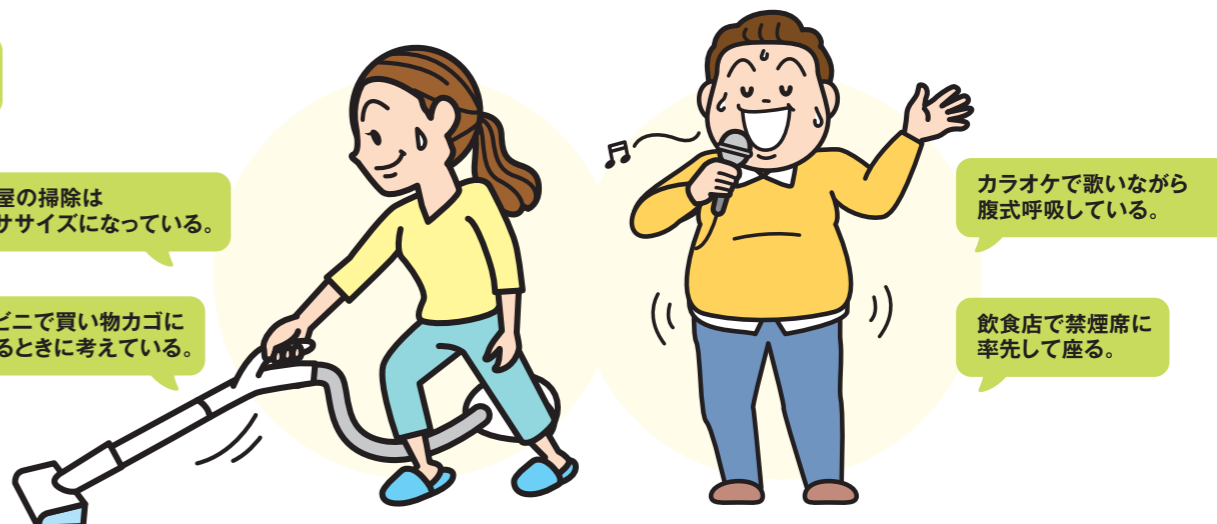
例えば

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
入れるときに考えている。

カラオケで歌いながら
腹式呼吸している。

飲食店で禁煙席に
率先して座る。



みんなで伝えよう。

氷見市未病対策事業実行委員会で作ったシリーズポスター。
今度はあなたの町内で、職場で、団体でも、つくってみませんか？

栄養・食生活

やっただかいてもいいからシリーズ 〇健康 〇運動 〇休養

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、
食べき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用します。



氷見市 大切なひみも、大事なきみも、元気に。 氷見市未病対策事業

身体活動・運動

やっただかいてもいいからシリーズ 〇健康 〇運動 〇休養

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10kg。
トレーニングするには重たいけど
たかいたかいたら頑張れる。
あなたの笑顔と私の健康のために。



氷見市 大切なひみも、大事なきみも、元気に。 氷見市未病対策事業

休養・睡眠

やっただかいてもいいからシリーズ 〇健康 〇運動 〇休養

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用します。



氷見市 大切なひみも、大事なきみも、元気に。 氷見市未病対策事業

デザインテンプレートは
こちらよりダウンロードできます。
[https://www.city.himi.toyama.jp/
abcdefghi!@:~uckmdm](https://www.city.himi.toyama.jp/abcdefghi!@:~uckmdm)



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「職域」で、子どもたちと学ぶ「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

