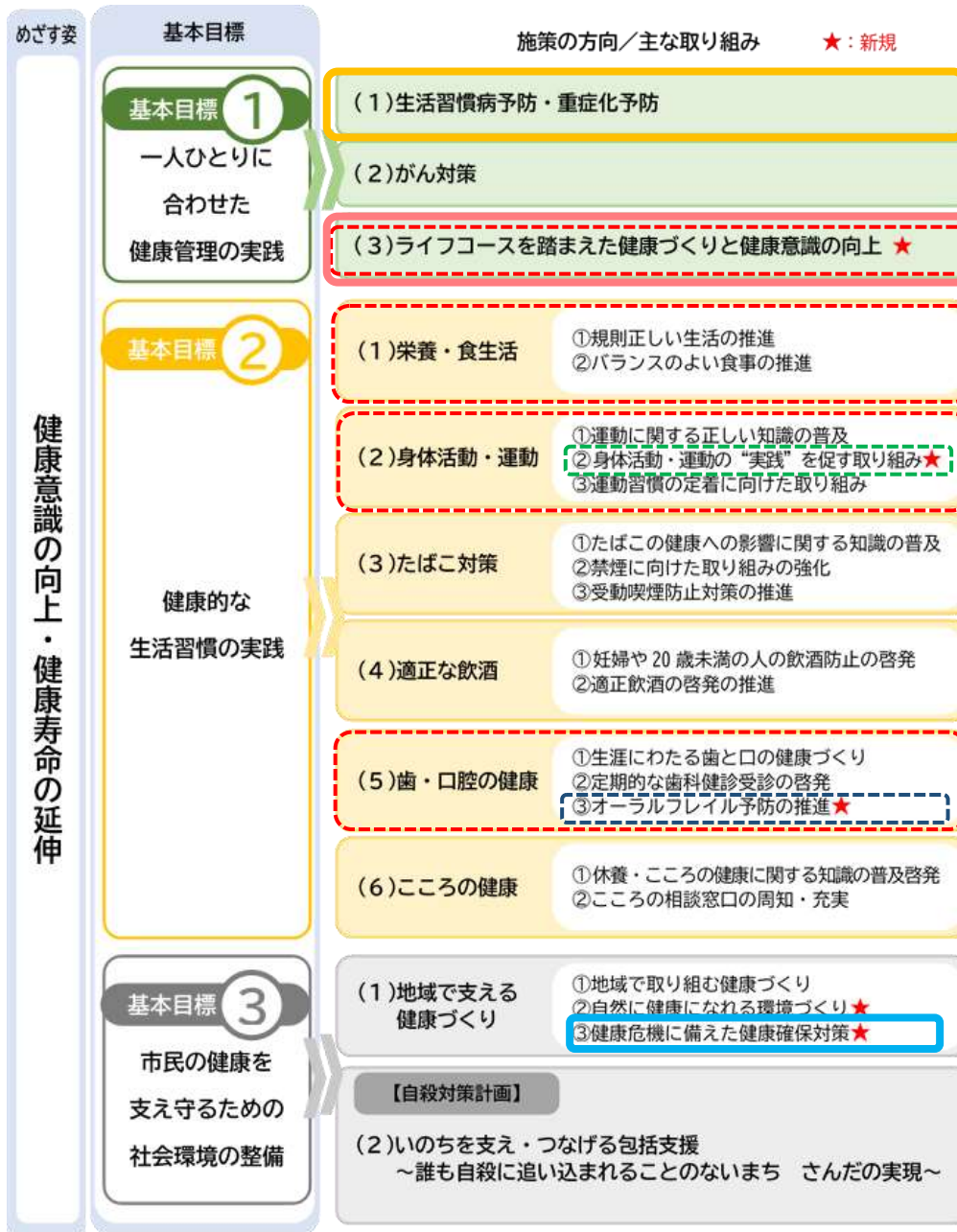


健康増進事業の取組状況と今後の事業展開について

第3次健康さんだ21計画 体系



令和6年度

- 令和6年度計画周知講演会【基調講演】
- 市民健康アプリサービス「さんだっぷ」
- お口の筋力アップ講座、フレイル予防教室、市民向け講演会

令和7年度

- 令和7年度計画周知講演会【基調講演】
- 自宅で受けられる特定保健指導
- 新型インフルエンザ等対策行動計画の改定

1 令和6年度重点事業の取組報告

(1)第3次健康さんだ21計画周知講演会 〔「のぼそう！健康寿命」講演会〕

○目的

第3次健康さんだ21計画の周知啓発および健康づくりに取り組むきっかけを作る

○事業内容

(1)開催日時 令和6年12月4日(水)

〔基調講演〕13時30分～15時30分

〔展示・体験ブース〕12時30分～13時30分、15時30分～16時00分

(2)会場 三田市総合福祉保健センター 1階 多目的ホール

(3)内容

1)基調講演「健康寿命を延ばす鍵～シニア世代からの生活習慣～」

講師:神戸常盤大学 保健科学部長 塩谷 英之 氏

2)体験ブース

〈協力:明治安田生命保険相互会社〉

血管年齢測定、体内の老化物質(AGEs)蓄積レベル測定

〈協力:あいおいニッセイ同和損害保険株式会社〉

歩行機能AI分析、口腔機能AI分析

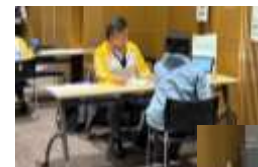
3)展示ブース

歯ブラシの口腔ケアグッズの展示、たばこ対策・適正飲酒に関する展示、

ノルディック・ウォーキングに関する展示、

市民健康アプリサービス「さんだっぷ」ブース

協力企業関連ブース(大塚製薬株式会社、森永乳業クリニコ株式会社)



○参加者数 102人

○参加者アンケート結果

・参加のきっかけ

「健康寿命について興味があったから(78%)」、「体験ブースに参加したかったから(61%)」が上位

・イベント全体の満足度

98%がイベント全体の満足度を「満足・おおむね満足」と回答。

満足度の理由として、「分かりやすく実践しやすい講演であった」「初めて機器測定が体験できてよかった」「健康意識がさらに強くなった」等の回答あり。

○評価および今後の展開

・基調講演に加えて体験・展示ブースを設けたことで多くの方に参加いただき、第3次健康さんだ21計画の幅広い分野の啓発も実施できた。また企業にも協力いただくことで、行政だけでは実施できない体験ブースの実施や参加者プレゼントが提供できた。

・参加者アンケートの内容からも満足度は高く、健康づくりを意識するきっかけになったのではないかと考える。

・令和7年度は第3次健康さんだ21計画の新規項目である「ライフコースを踏まえた健康づくりと健康意識の向上」のうち特に「女性の健康」に着目し、引き続き講演会を開催予定。

(2)身体活動・運動の”実践”を促す取り組み 市民健康アプリサービス「さんだっぷ」

マイナンバーカードで認証を行うインセンティブポイント型健康アプリ。
市民一人ひとりがマイナンバーカードを活用し、楽しみながら健康づくりに
取り組むきっかけになるサービスを提供する。
また市が歩数等のデータを収集・利活用することにより市民の健康状態の
現状把握を行い、次なる健康施策に繋げる。



○アプリ概要

実施期間:令和5年12月13日(水)～令和8年3月31日(火)

対象者:三田市民(ポイントを交換できる人は18歳以上)

利用料:無料(ただし通信料や情報通信機器等の取得費用は利用者負担)

内容:1日あたりの歩数、健(検)診受診、健診結果の登録、市内ウォーキングコースを利用したスタンプラリーへの参加等にポイントを付与。ポイントはマイナンバーカードの公的個人認証で本人確認を行い電子マネー等に交換できる。

○評価および今後の展開

・ダウンロード者数(累計)

【目標】R5年:1,000人 R6年:2,000人 R7年:3,000人

【実績】R5年:1,482人 R6年:3,025人 R7年:－

・利用者満足度

【目標】R5年:3.0 R6年:3.5 R7年:4.0

【実績】R5年:3.7 R6年:4.0 R7年:－

※5段階評価で満足度を測定し、平均値を計測

・利用者のうち生活習慣改善に取り組んだ者の割合

【目標】R5年:40% R6年:50% R7年:60%

【実績】R5年:61.3% R6年:69.4% R7年:－

・利用者のうち推奨歩数以上の者の割合

【目標】R5年:40% R6年:45% R7年:50%

【実績】R5年:35.1% R6年:35.4% R7年:－

※3月、6月、9月、12月の平均歩数で算出(R5年度は3月のみ)

・事業目的の1つである「楽しみながら健康づくりに取り組める」は一定達成している一方で、「データを収集・利活用し次なる健康施策に繋げる」という目的に対しては、健診結果等の健康データの収集が進んでいない。また、本アプリは個人情報を取得していないため、個人の医療費削減効果などの評価はできず、健康づくりへの寄与に関する効果測定が困難。登録者数は目標を達成しているものの、費用対効果の課題がある。

・令和7年度も引き続きサービスを円滑に運用するとともに、交換できる電子マネー等の電子ギフトの充実を図る。最終年度に向けて本事業の評価および今後の方向性について検討を進めていく。

(3)オーラルフレイル予防の推進

①高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施「お口の筋力アップ講座」

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施は、いつまでも住み慣れた自宅で自立した生活を送れる高齢者の増加をめざし、生活習慣病等の重症化を防ぎ、介護状態にならないよう生活機能の改善(フレイル予防)を様々な関係機関と共に目指すもの。

○事業概要

目的:フレイルの入り口であるオーラルフレイルの予防、口腔機能の改善を目指す目的で実施する講座。

対象者 :口腔機能の低下が疑われる(ハイリスク者)で 65 歳以上の高齢者

開催回数:年8回 時間:13 時 30 分~15 時 30 分

会場:三田市総合福祉保健センター、ウッディタウン市民センター、

フラワータウン市民センター、藍市民センター

事業内容 ア 口腔アセスメント(問診)

イ 口腔機能測定(①健口くんハンディ、②口腔乾燥、③舌圧測定)

ウ 口腔清掃、口腔機能向上に向けた個別指導及び集団指導

定員:1回6人×2部 事前申し込み制

周知方法:フレイル予防教室及び集団健診などでセルフチェックチラシ配布

KDB より抽出のハイリスク者に案内送付



○実績(R6)

2回×3か所+1回×1か所 参加者41名

○評価および今後の展開

- ・口腔機能検査を行うことで、自身の口腔機能の可視化ができ、アンケートでも90%の参加者から参加してよかったとの回答を得ることができた。
- ・集団での指導のため、待ち時間が長くなり、参加者の負担になってしまう場面もみられた。そのため令和7年度は、「お口の筋トレ講座」として集合型個別指導へ切り替えて実施していく。
- ・口腔機能検査結果の変化を見るために2回参加していただく必要があるが、高齢者が対象であり、2回の参加が難しいことも多くみられた。代替として電話でのフォローなども併せて実施していく。

②オーラルフレイル予防の周知啓発「フレイル予防教室」

○事業概要

目的:地域で通い場づくり活動をしている人などを対象として、いつまでも健康で自分らしい生活を送るために、フレイル予防に資する講座を展開し、日常的に取り組めるフレイル予防の運動や健康知識などの普及啓発を行う

主催:三田市 委託:三田市社会福祉協議会 三田市地域包括支援センター
(三田市と三田市地域包括支援センターの共催)

対象:地域の通いの場、老人クラブなどの地域活動団体、いきいき百歳体操グループ、その他5人以上のグループ

内容:講座時間 60～90 分間

栄養・歯科に関する講座は必須で、薬や運動等の講座は選択制で受講できる。

必須講座Aコース「お口の筋力アップで健口寿命！お口の衰えの検査と筋トレをしましょう～」

※「栄養士によるフレイル予防講座」との選択制

○実績(R6)

122講座 参加者延べ1843人 (うち歯科講座 16回 参加者延べ245人)

○評価及び今後の展開

- ・好評を得て、多くの方に講座を受講いただいた。オーラルフレイルのさらなる啓発や細やかな予防普及のため講座を口腔機能検査とお口の体操をメインとした「お口の衰え(オーラルフレイル)の検査と筋力アップ」と誤嚥性肺炎予防のための口腔ケアとお口の体操をメインとした「お口のケアで誤嚥性肺炎予防！」の2講座体制で実施していく。
- ・今まで必須講座のテーマは栄養と口腔のみであったが、身体的フレイル予防のために理学療法士などセラピストや運動療法士による運動のテーマ必須講座へ変更し、取り組んでいくとともに体組成計を活用したフレイルチェックも選択講座へ追加し実施していく。

③令和6年度市民向け健康講座～知る・見る・聞く認知症～

○事業概要

目的:認知症の基本的な知識を広く市民全体に普及・啓発するための講演会とVR研修などをワークショップ形式で提供し、認知症の理解を深める

主催:三田市社会福祉協議会 三田地域包括支援センター、共催:三田市

日時:令和6年9月23日(月・祝) 10:00～16:30

対象:市内在住・在勤・在学の方

内容(抜粋):講演「知っておきたいお口のケア情報～ガムで噛む力をチェック～」
三田市歯科医師会副会長 松割 聡 氏

○参加者数:73人

○評価と今後の展開

- ・認知症に関する市民向け健康講座の中で、オーラルフレイルをはじめ口と歯の健康づくりについてカムチェックガムと合わせて歯科医師に講演していただき、参加者からも好評で歯の健康づくりに対する知識を得ていただく機会になった。普段歯科医師の話聞く機会は限られており、令和7年度はより地域に密着した形の6日常生活圏域と全市でオーラルフレイルの啓発や予防の普及を三田市歯科医師会の協力を得て、「みんなのフレイル予防教室」として実施していく。



2 令和7年度の事業展開について

(1)女性の健康づくりの推進

- ・健康日本21(第3次)において「女性の健康」の視点が入り入れられ、第3次健康さんだ21計画においても新規項目として「ライフコースを踏まえた健康づくりと健康意識の向上」を取り入れた。女性は男性に比べて日常生活に制限がある期間が長いという点や、女性はホルモンの変化に伴い人生の各段階においてかかりやすい病気や表れる症状が異なるという特性があり、女性特有の健康課題について取り組みを行うことが必要である。
- ・三田市の令和5年度の入院・外来の件数および医療費においては「筋・骨格系」の疾患が上位を占めており、要介護認定者の内、筋骨格の疾患を持つ人は約6割を占める。三田市では急速に高齢化が進んでおり、脆弱性骨折による健康寿命の短縮およびQOLの低下を防ぐとともに医療費等の社会保障費の増大を抑制するため、骨粗しょう症を含む女性の健康についての取り組みが必要である。
- ・30歳以上の女性を対象に集団健診で骨粗しょう症検診を実施しているが、令和5年の三田市の骨粗しょう症検診を受診した人は3.3%と低い。また令和5年度の検診で要精密検査と判定後、精密検査を受診した人も33.7%と低い。骨粗しょう症検診や精密検査の受診の重要性を啓発していくことが必要である。
- ・第2次三田市食育推進計画(令和5～9年度)の3つの重点対象の中で、令和7年度は「若い世代への取り組み」を重点的に取り組む予定。「若年女性のやせ」は将来の骨粗しょう症のリスクになる等、ライフコースアプローチの視点もふまえ、食育とともに取り組みを推進する。

①第3次健康さんだ21計画周知講演会(「のぼそう！健康寿命」講演会)

○事業内容(案)

(1)開催日時 令和8年3月20日(金・祝)

[基調講演]13時30分～15時30分

[体験ブース]調整中

(2)会場 三田市総合福祉保健センター 1階 多目的ホール、ロビー、ギャラリー

(3)内容

1)基調講演「健康寿命をのぼすために～女性のライフステージと特有の健康課題～(仮)」

講師:あさぎり病院 副院長 田中 あゆみ 氏

一生涯にわたる女性の健康づくりをテーマに講演を実施。

内容には健康寿命、女性のライフステージ、更年期、脂質異常症と動脈硬化、女性がん検診、骨粗しょう症、月経困難症、PMS等を盛り込み、幅広い世代に向けた講演とする。

2)体験ブース

骨ウェーブ、血管年齢測定、肌年齢測定、ベジミル等 ※協力企業と調整中

3)ミニセミナー

協力企業による、女性の健康に関するミニセミナー

○対象者 市民 約100名

○周知方法

- ・2月号広報紙および市ホームページに掲載
- ・チラシの配布(市内公共施設、医療機関、歯科医療機関、薬局、市内園所、集団健診会場等)
- ・健康推進員へ案内を郵送
- ・企業と連携したプロモーションイベント
:市内商業施設において骨ウェーブ等のミニ健康チェックイベントを実施した際に、講演会の周知も併せて行うことで、新規来場者の獲得を目指す。

○事業評価 終了後にアンケートを実施

健康チェックイメージ



(2)生活習慣病予防・重症化予防

①自宅で受けられる特定保健指導

○主旨

- ・これまで特定保健指導の実施率向上のため、集団健診当日の初回分割面接実施や、保健師による電話勧奨、イベント型特定保健指導(健康機器測定会)など、利用しやすい環境整備を行ってきたが、実施率は伸び悩んでいる状況。保健指導は原則「対面」で実施しており、利用しない主な理由としては「忙しく時間がとれない」という人が多い。
- ・忙しいという理由で特定保健指導の時間がとれない人でも気軽に利用できるように、日常生活を変えることなく体重測定ができるバスマットやLINEでの通知・「オンライン」面談を活用した、日時や場所にとらわれない保健指導を試行的に実施する。

○委託期間 令和7年9月～令和8年10月

※令和7年度受診者を対象に試行的に実施

○対象者

三田市国民健康保険被保険者のうち、令和7年度の特定健診の受診者で特定保健指導の対象者となった者で、利用を希望する者

○内容

- ・体重測定ができるバスマットを無料で利用でき、毎日のお風呂あがりに3秒乗るだけで、体重がアプリに記録。アプリを開かなくても、体重の変化を通知することで、身体の小さな変化を日々意識でき、健康意識を自然に高める。
- ・LINE を活用したオンライン保健指導。休日や夜間の相談も可能。

○周知方法

- ・対象者に対して案内を発送(上記特定保健指導だけでなく、他の利用方法についても案内)
- ・保健師による電話勧奨

※2022/12-2023/8に実施した
実証実験参加者の統計値

LINEで相談
Smart Daily
スマートデイリー

満足度 95%
減量成功率 94.6%

参加特典
話題沸騰中の最新家電
「スマートバスマット」
が無料で使えます!

毎日乗るだけで
スマートバスマット
LINEで相談
LINEで相談

スマートバスマット
特設ページ 最新モデル

(3)健康危機に備えた健康確保対策

①新型インフルエンザ等対策行動計画の改定

○主 旨

- ・三田市新型インフルエンザ等対策行動計画は、平成 25 年 4 月に施行された新型インフルエンザ等対策特別措置法(以下特措法)を受け、感染拡大を可能な限り抑制し、市民の生命及び健康を保護し、市民生活および市民経済に及ぼす影響が最小となるようにすることを目的として平成27年 3 月に策定した。
- ・国は、令和元年に発生した新型コロナウイルス感染症対応の経験を踏まえ、令和 6 年 7 月に新型インフルエンザ等対策政府行動計画を改定。また、令和7年 3 月には、「兵庫県新型インフルエンザ等対策行動計画」を改定した。
- ・本市においても、国及び県の行動計画に即し、新型コロナウイルス感染症対応の経験を踏まえて見直しを行い、幅広い感染危機への備えを行う。
- ・国・県から市行動計画の変更は、令和8年7月までの完了を旨とするよう指示あり。

○改定のポイント

記載項目	前計画	新計画
対象疾患	(強毒性)新型インフルエンザを主に想定	新型インフルエンザ・新型コロナ以外の呼吸器感染症も念頭に記載を充実
平時の準備	未発生期として記載	準備期・初動期・対応期に分け、準備期の取組を充実
対象項目	6項目 「実施体制」「サーベイランス・情報収集」 「情報提供・共有」「予防・まん延防止」 「医療」「国民生活・国民経済」	13 項目 ※下記は前計画からの追加 「情報提供・共有、リスクコミュニケーション」「水際対策」「ワクチン」「治療薬・治療法」「検査」「保健」「物資」
複数回の感染拡大への対応	短期での終息が前提	複数回の感染拡大への対応 対策の機動的切り替え
進捗管理	明確な記載なし	感染症法等の計画等の見直し状況等を踏まえ、概ね6年ごとに政府行動計画が改定予定

○今後のスケジュール(予定)

- 令和7年10月末 素案完成
- 令和7年11月～12月 学識経験者への意見聴取
- 令和8年3月 計画公表