

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 海南保健所 ）

担当課名：保健福祉課

T E L : 073-482-0600

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健康まつり	海南市	海南市民	保健所ブースにて、健康づくり等のパンフレットを配布し、パネルによる情報提供と、健康づくりに関するクイズを実施した。	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 海南市 ）

担当課名：くらし部健康課

T E L : 073-483-8441

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健康まつり	海南市	市民	健康チェック(握力・体力等の測定、かむ力チェック、歯科検診・フッ化物塗布) 健康相談等	
2	生活習慣病予防教室	海南市	市民(男性)	減塩メニューの調理	
3	生活習慣病予防教室	海南市	市民(食生活改善推進員会員の方)	減塩メニューの調理	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」 実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 紀美野町 ）

担当課名：保健福祉課

T E L : 073-489-9960

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	第14回紀美野町 スポーツ・レクリエーション大会	紀美野町教育課	町内在住・在勤・在学している小学生以上の方または、町社会登録団体に加盟している団体の構成員	目的：スポーツを通じて、明るく生き生きとした生活を楽しみ、交流を深める。 【スポーツ公園】 ・カローリング ・ペタンク ・フットサル ・秋に走ろう会 ・ノルディックウォーキング 【農村総合センター】 ・ゲートゴルフ ・ソフトバレー	
2	地域サロン事業	紀美野町保健福祉課	紀美野町民	地域サロンにて受動喫煙、健診・検診受診、ご近所見守りのパンフレット配布	
3	広報紙への掲載	紀美野町保健福祉課	紀美野町民	「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」についての記事を町の広報誌に掲載	
4	6ちゃんクラブ	紀美野町保健福祉課	紀美野町立の保育所・こども園の年長児	目的：自分の身体や健康に関心を持ち、すこやかな幼児期・学童期を送れるようにする。 内容：保健師と保育士が町内の保育所の6歳児を対象に絵本や人体モデルを用い、身体の作りや機能、たばこについてのお話を実施	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」 実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 紀の川市 ）

担当課名：健康推進課

T E L : 0736-77-0829

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	チャレンジ100万歩	紀の川市健康推進課	市民	5人1チーム編成で30日間の累計歩数100万歩を目指してあるくことにより、日々の運動習慣を意識するきっかけづくりとする。	
2	広報に掲載	紀の川市健康推進課	市民	健康コラムとして、乳がん月間・骨髄バンク推進月間・臓器移植普及推進月間・住民検診について市民に周知するため「広報紀の川10月号」に掲載。	
3	乳がん啓発	紀の川市ピンクリボンキャンペーン推進本部 (事務局 健康推進課)	市民	10月27日開催の青洲祭りにピンクリボンキャンペーン推進本部がブースを出展し、乳がんの早期発見・早期治療につなげられるよう、乳がん検診受診勧奨や乳房モデル触診体験、募金活動等の啓発活動を実施。	
4	乳がん啓発	紀の川市健康推進課	市民	10月16日に粉河ロータリークラブへ出前講座を実施。乳がんの早期発見・早期治療につなげられるよう、乳がんについての講話や乳がん検診受診勧奨、乳房モデル触診体験等を実施。	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」 実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 岩出市 ）

担当課名：保健推進課

T E L : 0736-61-2400

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	特定保健指導（運動教室）	岩出市 保険年金課	岩出市民	「有酸素運動で脂肪を燃やそう」 せっかく運動するなら効率よく、 効果的に脂肪を燃やす歩き方などを実践	
2	げんきアップ教室	岩出市 子ども・健康課	自主グループ （過去げんきアップ 参加者）	自主グループが継続して運動をしていくことができるように、 筋トレ・ストレッチ・ウォーキングの方法を実践	
3	健康講座	岩出市 子ども・健康課	岩出市民	受動喫煙の影響や加熱式タバコ・楽な禁煙方法について、 最近の情報を踏まえて、肺がんの予防方法を学ぶ	
4	岩出げんき体操応援講座	岩出市 地域福祉課	65歳以上の方	住民主体の集いの場づくりを目指すため、「岩出げんき体操」を自主的に 取り組む意欲のある団体に初回3回の専門職（理学療法士、歯科衛生士 等）による運動指導を行う。	
5	岩出げんき体操応援講座 フォローアップ講座	岩出市 地域福祉課	65歳以上の方	岩出げんき体操応援講座を終了し、自主活動を開始したグループに対し て、自主活動開始後3か月後と1年毎に体力測定及び運動指導等フォ ローアップのための支援を行う。	
6	岩出げんき体操サポーター養成 研修	岩出市 地域福祉課	筋力・体力アップに 興味のある方（概 ね65歳以上）	介護予防についての知識や実践方法を学び、自身の筋力アップを目指 すこと、また、自主活動グループの立ち上げの支援者として、活動の場を 広げていくことを目的とする。（計5回）	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 橋本保健所 ）

担当課名：保健福祉課

T E L : 0736-42-5440

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	小中高から始める生活習慣病予防出張講座	那賀地域・職域連携推進協議会	橋本市立紀見北中学校	防煙教室	橋本保健所保健福祉課 TEL: 0736-42-5440
2	歩こう会	橋本食生活改善推進協議会	会員、及びその他関係者	和歌山県伊都郡かつらぎ町新城地域の散策と美術見学	事務局(橋本保健所保健福祉課) TEL: 0736-42-5440

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」 実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（橋本市）

担当課名：健康福祉部 健康課

T E L : 0736-33-6111

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	市民公開講座・健康フェスタ	医師 歯科医師 薬剤師	住民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民公開講座(高齢化社会を生きるための知恵、食べる力と健康長寿)</li> <li>・体組成、結構/hbA1c測定、血管年齢等の測定コーナー</li> <li>・伊都医師会による健康相談</li> <li>・伊都歯科医師会による歯科検診・歯と口の健康相談</li> <li>・薬草茶の試飲、手洗指導等の体験コーナー</li> <li>・健康食品・療養食等の展示コーナーなど</li> </ul>	一般社団法人 伊都医師会 0736-33-1923
2	らくらくウォーキングデー	橋本市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全市民</li> <li>・広報・ホームページ・案内チラシで周知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングの効果を市民に広め、健康維持・増進を図ることを目的に、ウォーキングデーを開催。</li> <li>・市内のコースを約1時間かけてウォーキングを行う。(令和元年度は6回開催予定)</li> <li>・1回につき、60名から100名が参加。</li> <li>・10月18日に開催予定であったが、雨天のため中止</li> </ul>	市民ボランティア 看護師
3	らくらくウォーキング講座	橋本市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広報、ホームページ、案内チラシで募集した市民</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康運動指導士のもとで、正しいウォーキングの知識を習得する講座を開催。</li> <li>・講座内容としてウォーキングのための準備運動及び野外にてウォーキングの実践を実施。</li> <li>・連続講座(3回) うち10月7日と28日に開催。</li> <li>・受講者 7日:10名 28日:10名</li> </ul>	看護師
4	健康づくり月間	橋本市	住民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健福祉センターのエントランスホールでのパネル展示</li> <li>・栄養(野菜パネル、減塩、バランス食)</li> <li>・運動(ラジオ体操)</li> <li>・特定健診受診啓発(追加集団の案内)</li> <li>・厚労省ポスター</li> </ul>	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ かつらぎ町 ）

担当課名：健康推進課

T E L : 0736-22-0300

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	ピンクリボンキャンペーン (がん検診啓発活動)	かつらぎ町	町民及び買い物客	町内のスーパーマーケット4か所(松源、オークワ、Aコープ、エバークリーン)にて店頭で健診の案内や乳がん自己検診方法のチラシや無料配布物を来店者に全力で600部配布。乳がんモデルを設置し、がんの種類や自己検診の大切さについて説明。	乳がん患者会
2	特定健診2日目	かつらぎ町	集団健診受診者	集団健診受診者のうち医師の診察と特定保健指導、ハイリスク保健指導、栄養指導を実施。	
3	糖尿病フォローアップ教室	かつらぎ町	糖尿病に関心のある方	10月はウォーキングを実施。健康運動指導士による指導の下、町民ウォーキングと合わせて町内を歩き、運動の楽しさ、大切さを実感してもらう。	
4	町民ウォーキング	かつらぎ町	町民	健康運動指導士による指導の下、糖尿病予防教室と合わせて町内を歩き、運動の楽しさ、大切さを実感してもらう。	
5	動脈硬化健診結果説明会	かつらぎ町	健診受診者	動脈硬化健診受診者に個別通知を行い、和歌山県立医科大学の医師による全体の講演会を実施。その後、健診結果が悪い方には個別説明を行う。	
6	フレイル事業	かつらぎ町	中佐野サロン参加者	高齢者サロンにてフレイルチェックを行い、結果をもとに個別指導を実施。	
7	命の学習	かつらぎ町	町内中学3年生	町内2カ所の中学3年生に対し、いのちができることの奇跡、いのちの大切さ、避妊の必要性など講話。妊婦体験・赤ちゃん抱っこ体験を実施。その後グループワークを行い、人と付き合っていくことについて共有を行う。	教育委員会
8	手洗い講座	かつらぎ町	妙寺小学校4年生	手洗いについての講義と手洗いチェッカーを用いた実演を行い、手洗いの大切さと感染症予防についての授業を行う。	教育委員会
9	第42回日本高血圧学会	日本高血圧学会	参加希望者	かつらぎ町で実施された動脈硬化健診の結果をもとに4年後の血管ステイフネスに及ぼす影響と、高血圧重症化予防教室の効果について学会で口演を実施。	
10	高齢者サロン	かつらぎ町	各地域	各地域に保健師が出向き、血圧測定や個別保健指導、集団指導(脳トレ、体操)を実施。	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（九度山町）

担当課名：住民課

T E L : 0736-54-2019

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	食と健康の教室	九度山町	成人の町民	試食・講義（適正体重と食べ方について）・血圧測定	
2	ヘルシー大学	九度山町	成人の町民	製作・講義（手をつかっの脳を活性化）	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 高野町 ）

担当課名： 福祉保健課

T E L : 0736-56-2933

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	集団検診	高野町	高野町民	高野町では、町民の皆さまの心身の健康を保ち健やかな生活を送っていただくために、生活習慣病の予防や疾患の早期発見を目的とした、特定健診、各種がん検診を実施	
2	健康広場	高野町	高野町民	高野町【健康長寿街づくり】宣言の健康への関心を持ってもらうための住民への日常の健康状態を知ってもらい意識をたかめてもらうため目的	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（有田市）

担当課名：健康課

T E L : 0737-82-3223

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との 連携先があれば、連携先を記入
1	消防フェスティバル	有田市	市民	有田市消防フェスティバル内にて健康ブースを開設 ・乳がんのセルフチェックコーナー ・健康チェック(体脂肪計、握力測定) ・食品モデル展示により糖分の含有量を紹介 ・健康ポイント事業の啓発 ※健(検)診・健康教室等の促進	
2	健康教室	有田市	健康推進員養成講座修了者	特定健診・がん検診について講演 乳がんのセルフチェックコーナー	
3	運動教室	有田市	20歳以上の市民	・夜のエクササイズ(顔ヨガ・体幹トレーニング等) ・昼のエクササイズ(エアロビ等)	
4	病院フェスティバル	有田市	市民	有田市病院フェスティバル内にて健康ブースを開設 ・乳がんのセルフチェックコーナー ・健康クイズ(1日の必要な野菜摂取量を啓発) ・健康ポイント事業の啓発 ※健(検)診・健康教室等の促進	
5	生活習慣病重症化予防講演会	有田市	市民	・講演会「それぞれの疾患と肝臓の関わり」 ・健康チェックコーナー ・食品モデル展示により塩分・糖分の含有量を紹介 ・健康ポイント事業の啓発 ※健(検)診・健康教室等の促進	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 湯浅町 ）

担当課名：健康福祉課

T E L : 0737-64-1120

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との 連携先があれば、連携先を記入
1	総合健診	湯浅町	健診受診対象者	特定健診及びがん検診の同時実施	地元地区の要望により実施
2	栄養教室	湯浅町	町民	みんなでやろう！減量大作戦をテーマに管理栄養士から講演	
3	大腸がん検診	湯浅町	40歳以上の町民	大腸がん単独検診	
4	健康相談	湯浅町	町民	毎週水曜日に保健師による健康相談を実施	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 広川町 ）

担当課名：住民生活課

T E L : 0737-23-7724

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	運動教室	広川町	40歳以上の住民	健康運動指導士による初級から中級者向けのエアロビクスを実施。	
2	美ボディー・エクササイズ	広川町	40歳以上の住民	インストラクターによる全身の筋肉をほぐしながら、ストレッチを中心とした運動教室を実施。	
3	ゲートキーパー養成講習会	広川町	住民	講師をお招きし、ゲートキーパーを養成する研修会の実施。	
4	特定健診、 胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診	広川町	○特定健診：40～74歳の広川町国民健康保険加入者、後期高齢者医療加入者、40～74歳の社会保険等扶養家族 ○胃・肺・大腸がん検診：40歳以上の住民 ○子宮頸がん検診：20歳以上の女性住民 ○乳がん検診：40歳以上の女性住民	日曜日に特定健診、胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診の実施。	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 有田川町 ）

担当課名：健康推進課

T E L : 0737-52-2111

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との 連携先があれば、連携先を記入
1	健康運動教室	有田川町	町民	インボディ測定・ヨガ・健康運動指導士によるエクササイズ	和歌山県スポーツ振興財団
2	集団健診	有田川町	町民	集団健診会場でボランティアによる具だくさん味噌汁の試食会	有田川町健康推進員
3	有田川町どんどんまつり 「モンテ・オウ・コスモス」	有田川町	町民以外も含む参加 申込者	10月20日(日):ファミリーマラソン、山上へのマラソン等をキャラクタショー、フリーマーケット等のイベントと同時開催	有田川町商工会(Tel:0737-52-5701)

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 御坊保健所 ）

担当課名：保健福祉課

T E L : 0738-24-0996

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との 連携先があれば、連携先を記入
1	わっはっは笑いの大学 Part X V	健康日高21	管内住民	住民の健康の向上を図り、地域の健康推進員を養成することを目的として、講座等を5回コースで実施する。 第4回目として、「生活習慣病予防につながる食事」をテーマに、健康と栄養・食生活に関する講義及び調理実習を実施。	
2	運動習慣定着事業	健康日高21	日高川町住民	運動指導士によるウォーキング教室	日高川町役場

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 御坊市 ）

担当課名： \_\_\_\_\_

T E L： \_\_\_\_\_

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との 連携先があれば、連携先を記入
1	がん検診受診勧奨	御坊市	市民	広報ごぼう10月号に、がん検診受診勧奨に関する記事を掲載。	
2	市民集団健診結果説明会	御坊市	健診受診者	保健師・栄養士による生活習慣改善のための集団健康教育と個別相談を実施。 市の運動教室と県の運動ポイント事業の啓発	
3	ヘルスサポーター	御坊市	市内中学1年生	食育に関する授業と調理実習の実施	御坊市食生活改善推進協議会
4	出前健康講座	御坊市	市民	ロコモティブシンドロームについて	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 美浜町 ）

担当課名：健康推進課

T E L : 0738(23)4905

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健康美体エクササイズ	美浜町	30歳から64歳までの町民	運動教室(エアロビ体操・代謝アップストレッチ・頭スッキリ体操)	
2	健美操	美浜町	町民	運動教室(健美操)	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 日高町 ）

担当課名：健康推進課

T E L : 0738-63-3801

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健康運動教室	日高町	住民	運動指導士による 初級エアロビクス、ウォーキングフォーム、筋力トレーニング、ストレッチ	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 由良町 ）

担当課名： \_\_\_\_\_

T E L : \_\_\_\_\_

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	運動教室	由良町	20歳以上の方	10月から3月まで、毎月2回運動教室を実施。	
2	健康教育	由良町	地区のサロンに来ている方	地区のサロンで健康教育と骨密度測定	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 印南町 ）

担当課名：住民福祉課

T E L : 0738-43-8060

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	運動deリフレッシュ教室	印南町	40歳以上の町民で申し込んだもの	運動を身につける事を目的に健康運動指導士によるエアロビクスを中心とした運動指導	社会医療法人黎明会
2	町広報誌への掲載	印南町	全町民	健康増進普及月間についての啓発	
3	健診結果説明会	印南町	特定健診を受けた者	健診結果の見方や食生活改善のリーフレットを使いながら個別指導	
4	1歳6か月児・3歳児健診時の母親の健康に関する指導	印南町	1歳6か月児・3歳児健診受診時の保護者	健診の個別指導の場において、母親の健康ということで子宮がん・乳がんについての保健指導と検診受診啓発	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 日高川町 ）

担当課名：保健福祉課

T E L : 0738-22-9041

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	運動教室	日高川町 保健福祉課	住民	運動指導士によるエアロビクス教室	
2	日高川健康ウォーク	日高川町 保健福祉課	住民	運動指導士によるウォーキング教室	日高振興局 健康福祉部
3	元気アップ教室	日高川町 保健福祉課	概ね65歳以上の 住民	運動指導士による運動を行い、ロコモを予防する。	
4	腰痛・膝痛予防教室	日高川町 保健福祉課	概ね65歳以上の 住民	運動指導士による体操を行い、腰痛・膝痛を予防する。	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」 実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（            田辺市            ）

担当課名： 健康増進課

T E L : 0739-26-4901

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	速歩き健康塾	田辺市	40歳以上の市民	ウォーキングについての講義と活動量計を利用して速歩の体験等達成度についての個別指導	
2	検診結果説明会 (特定保健指導初回を含む)	田辺市	40歳以上の市民	特定健康診査受診者のうち腹囲・BMIが基準値以上の者 (特定保健指導対象者を含む)	栄養サポート紀南
3	ピンクリボン紀南2019熊野本宮	ピンクリボン紀南	規定なし	乳がん講演会とチャリーディング 熊野本宮大社大鳥居ピンクライトアップ	ピンクリボン紀南
4	健康相談	田辺市	規定なし	血圧測定と各種健康相談	
5	血管いきいき健康教室	田辺市	40～75歳までの特定健康診査受診者のうち、血圧、脂質、糖、腎機能検査結果が要指導の者 (対象疾患による治療中の者を除く)	病態説明(現在の血管状態を理解し把握していただき、改善や予防の必要性を理解していただく) ・食事指導 (媒体として、実物の食材や飲料、含有食塩量、砂糖量の提示等) 改善目標設定(対象参加者自ら決定し、取り組んでいただく)	栄養サポート紀南
6	ひきこもり支援啓発講演会	田辺市	規定なし	講演会「生きづらい若者たちのホンネ」	和歌山県子ども・若者支援地域協議会 田辺市ひきこもり検討委員会
7	「脳わくわくクッキング」	田辺市	65歳以上の市民	料理講習会。料理を違った視点で捉えることで、認知症予防に取り組む。	公民館
8	「救菜レシピ」	田辺市	65歳以上の市民	残った料理を作り変えることで、フレイル予防と食品ロスを減らす。2月に1回、レシピを公開、公民館等の拠点で配布。	公民館
9	「脳若返り塾」(健康麻雀)	田辺市	65歳以上の市民	認知症予防に取り組み、教室終了後の自主化に繋げる。	公民館

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（            田辺市            ）

担当課名：健康増進課

T E L : 0739-26-4901

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との 連携先があれば、連携先を記入
10	住民主体の介護予防自主活動	住民主体の自主活動グループ	田辺市民	教室終了後に、住民主体でグループをつくり介護予防に努める(運動・認知等)。支援期間等であれば支援も実施。	田辺市民総合センター、公民館、集会所など
11	出張講座	田辺市	65歳以上の市民	介護予防のテーマに沿った講演会の実施。	集会所等
12	出張講座(料理教室)	住民主体の自主活動グループ	65歳以上の市民	老人会の料理教室立ち上げの支援。料理講習会。	公民館
13	「にこにこクッキング」	社会福祉協議会	障がい者	料理教室。障がい者の自立生活プログラムの一環として講師を実施。	社会福祉協議会

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ みなべ町 ）

担当課名：健康長寿課

T E L : 0739-74-3337

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	秋の健康相談	みなべ町	町民	・血圧測定 ・保健指導 ・肥満度判定及び血管年齢測定 ・栄養士による栄養相談	Aコープ 健康推進員
2	楽しいストレッチ教室	みなべ町	町民	・血圧測定 ・体重、体脂肪測定 ・ストレッチ体操	株式会社 グラスリンク
3	健康教室	みなべ町	町民	・糖尿病等に関する集団指導 ・保健師から病態について、栄養士から食事について指導	栄養サポート紀南

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 白浜町 ）

担当課名：住民保健課健康増進係

T E L : 0739-43-0178

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健康まつり	白浜町	住民	①まちかど健康相談コーナー：血圧測定・体脂肪測定・骨密度測定を実施し、結果に基づいて保健指導・栄養指導を行った。 ②すこやか推進員コーナー：「家庭でできる食育」をテーマに、手作りふりかけの試食を配布し、鉄・カルシウムに関するポスター展示、食育塗り絵を実施。 ③母子保健推進員コーナー：乳幼児の身体計測・成長カード作り、手形足形アート体験、出張子育て相談を実施。 ④薬物乱用防止、骨髄バンク、臓器移植に関する啓発を実施（田辺保健所）。	和歌山県国保連合会、白浜はまゆう病院、栄養サポート紀南、白浜町すこやか推進協議会、白浜町母子保健推進員協議会、田辺保健所
2	巡回検診	白浜町	住民	町内各所をレントゲンバスが巡回し、肺がん・結核検診、大腸がん検診を実施。	パブリックヘルスリサーチセンター
3	健康教室	白浜町	住民	動脈硬化予防教室（全5回シリーズ）の1回目として、運動講座「パワーウォーキング」を実施。	スポーツショップオハナ

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 上富田町 ）

担当課名： \_\_\_\_\_  
T E L : \_\_\_\_\_

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	骨粗鬆症を予防しよう ～強い骨を作る方法～	保健センター	20歳以上	栄養士の講座・試食	栄養サポート紀南 管理栄養士 大更元子 先生
2	ガイドさんと歩く「友ヶ島」	保健センター	20歳以上	楽しくウォーキングを行う	語り部
3	病気もふつとぶ笑いの力	保健センター	20歳以上	笑いがもたらす健康効果 笑いヨガの体験	和歌山県立医科大学 保健看護学部 講師 岡本光代 先生
4	慢性腎臓病講演会	保健センター	40歳以上	慢性腎臓病について 予防していくための生活習慣	紀泉KDクリニック 院長 大谷晴久 先生

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ すさみ町 ）

担当課名：環境保健課

T E L : 0739-55-4803

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健康教室	すさみ町	40歳以上	結核予防についての話・体操・血圧測定・健康相談	
2	運動教室	すさみ町	40歳以上	理学療法士による運動についての講話と実技。	
3	がん検診	すさみ町	子宮がん20歳以上 乳がん・肺がん40歳以上	子宮・乳がん・胸部検診の実施	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 新宮保健所 ）

担当課名：環境保健課

T E L : 0739-55-4803

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との 連携先があれば、連携先を記入
1	地域職域連携事業「出張 出前講座」	新宮・東牟婁 地域 職域連携推進協議 会	事業所職員	「メンタルヘルス」及び「運動ポイント事業」	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（新宮市）

担当課名：新宮市保健センター

T E L : 0735-23-4511

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	リフレッシュ体操	新宮市	市民	第1から第4火曜日にはにこにこクラス、第1から第4金曜日はパワーアップクラスとして、それぞれストレッチやリズム体操を実施。	
2	生活習慣病予防教室	新宮市健康づくり地域推進委員会及び新宮市	市民	医療センターの医師を講師として糖尿病及び糖尿病重症化予防の講演会を実施。	
3	フォークダンス	新宮市健康づくり地域推進委員会及び新宮市	市民	健康づくり地域推進員の支部活動として、健康づくりを目的としたフォークダンスを実施	
4	元気体操	新宮市健康づくり地域推進委員会及び新宮市	市民	健康づくり地域推進員の支部活動として、健康づくりを目的とした元気体操を実施。	
5	集団健診	新宮市	市民	特定健診(国保加入者対象)及びがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん)を実施	
6	集団健診結果説明会	新宮市	市民(国保加入者)	特定健診受診者を対象に結果説明会を実施。特定健診の結果によってグループ指導、個別指導に分かれて指導を行う。グループ指導では健診結果の見方、腎臓機能、糖尿病の病態や重症化予防の食事や生活習慣に関する説明、希望者に栄養相談、看護師の相談を実施。特定保健指導対象者には管理栄養士、保健師が特定保健指導を実施。心電図検査、腎臓機能に所見のある者についても保健師、看護師による個別面談を行い、病態の説明、受診勧奨、塩分摂取に関する保健指導を行う。	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 那智勝浦町 ）

担当課名：福祉課

T E L : 0735-52-2934

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との 連携先があれば、連携先を記入
1	健康教育	那智勝浦町	いきいきサロン 参加者	研修医による健康教育	那智勝浦町立温泉病院
2	健康相談	薬剤師会	新宮・串本管内 住民	血圧測定、自己血糖測定	薬剤師会

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（太地町）

担当課名：住民福祉課

T E L : 0735-59-2335

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健康相談	太地町	町民全般	町内集会所等の4カ所で実施。 血圧測定、血管年齢測定、尿検査を行う。	
2	レッドコード体験教室	太地町地域包括支援センター	町民全般	レッドコードの使い方と簡単な体操（ストレッチや筋トレ等）	
3	マシントレーニング	太地町地域包括支援センター	町民全般	トレーニングマシンの使い方と効果的な運動の紹介 今回は下半身を鍛える運動の紹介	
4	いっぷく亭	太地町地域包括支援センター	町民全般	町内集会所4カ所で月1回ずつ実施しているふれあいサロンでご当地体操のPRを行う	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 古座川町 ）

担当課名：健康福祉課

T E L : 0735-67-7112

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	運動教室	古座川町	古座川町民	健康運動指導士による、健康な体づくり、メタボ予防のための運動	近隣の運動施設
2	男性のための料理教室	古座川町食生活改善推進協議会	古座川町民	調理実習	古座川町食生活改善推進協議会
3	ハイキング	古座川町食生活改善推進協議会	古座川町食生活改善推進協議会員	ウォーキング	古座川町食生活改善推進協議会
4	古座川笑学校	古座川町	古座川町民	①脳トレ(国語や算数の問題)	地域包括支援センター
5	「そらまめ教室」料理教室	古座川町	腎重症化予防教室対象者とその家族	管理栄養士による、主に腎重症化予防を目的とした減塩・バランスの良い食事についての講話と調理実習	
6	運動教室	古座川町	古座川町民	健康運動指導士による、正しいラジオ体操・ウォーキングについての指導と運動	近隣の運動施設

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 北山村 ）

担当課名：住民福祉課

T E L : 0735-49-2331

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	ヨガ教室	北山村	村民	ヨガやストレッチ、呼吸法を習得することで自宅でも継続して健康づくりに取り組むことができる	
2	あいべ元気イキイキポイント	北山村	20歳以上	万歩計を配布し、1日8000歩・30分以上の運動を実施するとポイントが付き一定ポイントを超えると商品券を差し上げる	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 串本町 ）

担当課名：福祉課

T E L : 0735-62-6206

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健康相談	串本町	40歳以上串本町民	検尿、血圧測定、健康相談	
2	男性の自立のための料理教室	串本町食生活改善推進協議会	串本町男性町民	調理実習	
3	有酸素運動	串本町 新宮東牟婁地域職域 連携推進協議会	串本町民	有酸素運動	
4	町広報	串本町	串本町民	本月間の趣旨を普及するための広報	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（ 全国健康保険協会和歌山支部 ）

担当課名：企画総務グループ

T E L : 073-421-3101

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	健診受診啓発	協会けんぽ	協会けんぽ加入の被扶養者	12月～3月にかけて開催する無料の集団特定健診の案内を行った。 10月16日に和歌山県内に住む被扶養者あて26,461人を対象に案内を送付。 特定健診項目に加え骨密度測定等の無料測定や有料オプション検査を含む内容となっており、該当者には健診当日の保健指導も実施する。	和歌山市・海南市（一部日程のみ）
2	わかやま健康づくり チャレンジ運動登録勸奨	協会けんぽ	協会けんぽ加入の事業所	事業所内での健康づくりを推進していくために、和歌山県と共同で実施しているわかやま健康づくりチャレンジ運動の登録勸奨を行った。 10月～11月にかけて1,500社に案内を送付、電話勸奨を実施。 登録事業所の健康づくりをサポートするべく、健康機器の貸し出しや健康講座を行っていく。	和歌山県 健康推進課

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（公益社団法人和歌山県看護協会）

担当課名：和歌山県ナースセンター

T E L : 073-483-1005

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	和歌山矯正展への出展 「まちの保健室」	公益社団法人和歌山 県看護協会	和歌山矯正展へ の参加者	身長、体重、血圧、体脂肪、骨密度を測定し、結果の説明および健康教育を実施する。よって県民の健康への関心を高める。	
2	和歌山信愛女子短期大学 大学祭において「まちの保 健室」	公益社団法人和歌山 県看護協会	大学祭参加者	身長、体重、血圧、体脂肪、骨密度を測定し、結果の説明および健康教育を実施する。よって県民の健康への関心を高める。	

## 令和元年度「みんなで取り組もう！わかやま健康づくり月間」実施結果報告書

団体名・市町村名・保健所名（和歌山労働局）

担当課名：健康安全課

T E L : 073-488-1151

No.	事業名	実施主体	対象者	事業内容	関係団体・企業等との連携先があれば、連携先を記入
1	集団指導 監督指導 個別指導	和歌山労働局 及び 県内労働基準監督署	県内事業者	10月1日から7日までの全国労働衛生週間に向けて、その準備月間である9月を「職場の健康診断実施強化月間」として、労働安全衛生法に基づく健康診断及び事後措置等の実施について指導した。	