

## 地域健康講座（壮年）実施細目

### 1 目的

生涯を通じた健康づくりを推進するため、地域の諸団体及び関係機関等との連携を密にしながら、地域の実態を踏まえて、生活習慣病の予防、その他健康に関する事項について計画的に講座を開催し、正しい知識の普及と行動変容に向けた主体的な取組みを促進する。

### 2 対象者

壮年期の市民（64歳以下で各講座の目的と内容に適した対象者とする。）

### 3 実施回数

小学校区ごとに、年5回以上の実施を原則とする。

実施にあたっては、積極的に地域に出向き、各地域の特性等を勘案しながら、柔軟に事業展開を図る。

### 4 実施内容

#### （1）一般

生活習慣病の予防のための日常生活上の心得、健康増進の方法、食生活のあり方、その他健康に関して必要な事項に関すること

#### （2）歯周疾患

歯科疾患の予防及び治療、日常生活における歯口清掃、義歯の機能及びその管理等の正しい理解に関すること

#### （3）ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨粗しょう症・転倒予防を含めたロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関する正しい知識、生活上の留意点に関すること

#### （4）病態別

肥満・高血圧・心臓病等と個人の生活習慣との関係及び健康的な生活習慣の形成に関すること

#### （5）薬

薬の保管、適正な服用方法等に関する一般的な留意事項、薬の作用・副作用の発現に関する一般的な知識に関すること

#### (6) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関するリスクや正しい知識、禁煙支援等に関すること

### 5 従事者

区役所保健福祉課（以下「保健福祉課」という）保健師、栄養士等

（雇上げ従事者として、医師、歯科医師、歯科衛生士、健康運動指導士等）

### 6 周知

企画段階から地域の関係団体等と十分な連携のもとで、地域の健康ニーズに応じた講座の趣旨、日程、場所等について検討し、広報媒体の活用とともに、適切な対象者に効果的な周知を行なう。

### 7 事務取扱

#### (1) 実施報告

保健福祉センターは、事業終了後、翌月 10 日までに保健管理システムの「地域健康講座・地域健康相談実施報告書」に入力する。

健康づくり課（健康づくりグループ）は、保健管理システムの入力内容を確認する。

#### (2) その他

雇上げ講師の謝礼金については、「講師に係る謝礼金の取扱基準について」（人事室）を参考のこと。

### 8 その他

生活習慣病予防と介護予防、健康づくりは互いに深く関係しており、地域の実情に応じて計画的かつ効果的に実施する。