

光　スマイルライフ　プロジェクト～光市健康応援プロジェクト～について「平成２８年度からの取組み状況」					目指す姿「あなたが主演　みんなが笑顔で元気に過ごせるまち　光」		資料 5
		平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度(予定)	
★プラスアップ作戦		「健康プラスアップ作戦リーフレット」作成、市広報に折込・全戸配布、各コミュニティセンター設置、市ホームページ掲載等	リーフレットを活用した啓発（出前講座やホームページ等）	継続実施	継続実施	継続実施	
★スマイルチャレンジ事業　⇒キーワード『継続』『ともに』							
ま も る	セルフチェック 応援事業	健康の自己管理ができる市民の増加をめざし、継続的に健康づくりに取り組むサンプルデータ（一定期間、体重等を毎日測定・記録）を取得、具体的な実施方法等について検討。	健康管理を自ら習慣化できる市民の増加をめざし、そのきっかけとなる継続を支援する本市オリジナル健康記録帳の作成に向け、100名の協力を得て取り組んだ。	昨年度に引き続き、本市オリジナル健康記録帳の作成に向け、職場 de 体力アップ応援事業参加者 104名の協力を得て、意見集約等に取り組んだ。	昨年度の意見集約等をふまえた本市オリジナル健康記録帳を作成し、今年度食な de 体力アップ応援事業で活用するなど、普及に取り組んだ。 作成部数：初回 3 か月分記録用 2,000 部、継続 5 か月分記録用 1,000 部 配付実績：初回用 367 部、継続用 47 部	・光市オリジナル健康記録帳の普及啓発（継続実施） ・既存の光のあるくロードウォーキングラリー今年度や増刷する「ひかり環境・健康ウォーキングマップ」の推進啓発	
	健康ポイント事業	・光健康マイレージ事業：県「やまぐち健康マイレージ事業」と協働して開始。（健（検）診の受診、健康に関する教室やイベントへの参加等の主体的な取組みにポイントを付与し、一定ポイントに達すると申請により、県内の協力店舗で特典やサービスを受けることができる特典カードを交付） ・トリプル検診お得事業：一部要件の緩和	継続実施 ※光健康マイレージ事業：市内 16 店舗、県内全 178 店舗が協力店として登録、本市では 402 件の特典カードを発行。	・光健康マイレージ事業：継続実施 ※市内 22 店舗、県内全 202 店舗が協力店として登録、本市では 223 件の特典カードを発行。 ※トリプル検診お得事業:個別がん検診を 3 つ以上受けた方に発行していた 1,000 円割引券受付は終了、市内協力店舗で利用できる「お得券」は光健康マイレージ事業と統合。	光健康マイレージ事業：継続実施 ※市内 23 店舗（新規登録 3 店舗）、県内全 217 店舗が協力店として登録、本市では 104 件の特典カードを発行。	光健康マイレージ事業：継続実施	
	歯周病チェック事業	—	—	ふしめ歯周病検診を受診した際、歯科医療機関においてセルフケア用品とリーフレット等を配布し、定期的な歯科受診と自宅でのセルフケアを促した。 ※検診受診者 151 名	継続実施 ※検診受診者 145 名	継続実施	
う ご く	仲間 de 体力アップ事業 （H28・29 年度） 職場 de 体力アップ応援事業 （H30・令和元年度）	「光のあるくロードウォーキングラリー」のチーム編として、仲間で声かけ誘い合うことで、運動習慣づくりの動機付け及び継続性を高めることを目的に実施。（市内通勤・通学者、1 チーム 2 名以上のグループで 3 か月間取り組み、合計歩数・平均歩数・平均体重減少量の 3 部門で競った） ※参加者数 22 チーム 88 名	合計歩数・平均歩数・チーム人数の 3 部門に部門を一部変更し、10 月～1 月の 3 か月間、平成 28 年度に引き続いて継続実施した。 ※参加者数 27 チーム 96 名。	「3 か月間　歩数の記録にチャレンジ！」として、市内事業所等職場内 1 チーム 2 名以上のグループで登録、歩くことを意識し、毎日の生活での歩数等を記録する取り組みを実施し、グループで平均歩数を競った。 ※市内 12 事業所、26 チーム 104 名参加（7 月 17 日～10 月 17 日実施）	継続実施 ※市内 20 事業所、39 チーム 178 名参加（9 月 17 日～12 月 17 日実施）	—	
	ウォーキングラリー	ウォーキングの啓発として、「光あるくロードマップ」（地図上に歩数を記録し、目標を立てて全国を旅するもの）を使ったウォーキングラリー参加者を平成 18 年度から引き続き募集した。新規 26 名登録、平成 18 年度からの累計登録者数 679 名。	継続実施 ※光のあるくロードウォーキングラリー新規 23 名登録、累計登録者数 701 名	継続実施 ※光のあるくロードウォーキングラリー新規 13 名登録、累計登録者数 714 名、地図上での日本 1 周踏破者累計 115 名	継続実施 ※光のあるくロードウォーキングラリー新規 85 名登録、累計登録者数 799 名、地図上での日本 1 周踏破者累計 125 名	継続実施 ・【再掲】既存の光のあるくロードウォーキングラリー今年度や増刷する「ひかり環境・健康ウォーキングマップ」の推進啓発	
た べ る	塩分チェック応援事業	汁物の塩分摂取状況等を確認し、理想の塩分摂取について理解を深めるとともに、食べることの始まりとなる乳幼児の保護者への薄味定着及び児の味覚形成、家族の健康づくりの支援を行うため開始。 ※離乳食教室において実施:希望者の持参した汁物の塩分測定及びアンケート調査、塩分濃度の異なるだし汁の飲み比べを実施し、塩分適正量を確認。	継続実施 その他、健康教室や出前講座、特定保健指導参加者が持参した汁物の塩分測定を実施した。 ※離乳食教室 6 回の参加者:持参された家庭の汁物の塩分濃度測定 32 人、塩分異なるだし汁の飲み比べ 99 人、振り返りアンケート 76 人、その他、健康教室等の参加者:汁物塩分濃度測定延べ 162 人実施。	継続実施 ※離乳食教室 6 回の参加者:持参された家庭の汁物の塩分濃度測定 72 人、塩分の異なるだし汁の飲み比べ 130 人、振り返りアンケート 124 人、その他、健康教室等の参加者:家庭の汁物の塩分濃度測定延べ 127 人実施。	継続実施 ※離乳食教室 6 回の参加者:持参された家庭の汁物の塩分濃度測定 64 人、塩分の異なるだし汁の飲み比べ 104 人、振り返りアンケート 99 人、その他、健康教室等の参加者:家庭の汁物の塩分濃度測定延べ 93 人実施。	継続実施	

		平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度(予定)
た べ る	光の恵みいただきます事業	おすすめの旬の食材及びレシピを紹介し、地産地消の推進を図るとともに、家庭における実践的な食の選択力・調理力の向上、地産地消の推進を図るため開始。 ※市内の食料品を扱う店舗等（レシピカード設置市内 11 店舗）と連携するとともに、市広報（毎月 25 日号掲載）やホームページの活用、地域や保健事業においてレシピを活用した啓発	継続実施 新たにバランスアップリーフレットを作成し、レシピカードと併せて設置。また、啓発として、保育園、小中学校給食でレシピを取り入れた。	継続実施	—	—
	光の恵み de 朝ごはん事業	—	—	「光市朝ごはん部」という、主にフェイスブックを利用した仮想の部を設立し、①市から情報発信、②部員（市民及び市内に通勤通学者）から「私の朝ごはん」及び「光の朝ごはん」投稿受付、③サポーター（市内事業所・団体・生産者）から「朝ごはんに関するおすすめの情報」の投稿受付を実施。 ※フェイスブック閲覧延べ 23,451 件 ①情報 42 件発信 ②部員 51 件投稿 ③P R 部員 69 件投稿 ④サポーター2 件投稿	継続実施 ※フェイスブック閲覧延べ 23,221 件 ①情報 43 件発信 ②部員 48 件投稿 ③P R 部員 34 件投稿 ④サポーター10 件投稿 ・朝ごはん部×朝ヨガ×光虹のスープ 1 0 月 5 日（土）冠山総合公園 実施 ・光市朝ごはん部子ども部員（小学生）の募集：3 色の食材がそろったバランスよい朝ごはんの写真 34 件投稿 ・モニター品提供の募集：朝ごはんに関する商品やサービスを提供いただける市内の店舗・生産者・団体・事業所等の募集	継続実施 ・光市朝ごはん部子ども部員（中高校生）の登録推進：バランスよい朝ごはんの写真やレシピ募集 ・部員合同活動：朝ごはんに実践的に使える味噌玉作り教室 1 0 月実施予定
な ご む	こころの健康チェック事業	携帯電話やパソコンを使って、気軽にセルフメンタルチェックができ、その結果に基づき相談窓口情報を入手できるシステム「こころの体温計」を導入（平成 25 年度）、継続実施。 ※総アクセス数（4 月～3 月）は 22,116 件（光市民からのアクセス数は 15,320 件）	継続実施 ※総アクセス数（4 月～3 月）は 16,160 件（光市民からのアクセス数は 10,361 件）	継続実施 ※総アクセス数（4 月～3 月）は 14,251 件	継続実施 ※総アクセス数（4 月～3 月）は 13,767 件	継続実施
	こころの処方箋事業	本の書名や著者がわからないように、オリジナルの薬袋に入れて貸し出す読書療法を取り入れた取組み。 ※3 月の自殺対策強化月間に合わせて、図書館と協働で行い、80 冊の貸出。	継続実施 ※3 月の自殺対策強化月間に合わせて、図書館と協働で行い、72 冊の貸出。	継続実施 ※3 月の自殺対策強化月間に合わせて、図書館と協働で行い、52 冊の貸出。	継続実施 ※3 月の自殺対策強化月間に合わせて、図書館と協働で行い、10 冊の貸出。【今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、月間中の図書館開館は 5 日間】	継続実施