

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）

【R2 年度の実績と R3 年度の実施見込み】

R3.6 月現在

		令和2年度	令和3年度(見込)
★プラスアップ 作戦		「健康プラスアップ作戦リーフレット」を活用した啓発の継続実施。（出前講座やホームページ等）	令和2年度の計画中間評価の結果を踏まえた新たな「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を行い、計画の周知及びライフステージに応じた健康づくりの推進について、広く市民への啓発を図る。
★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	<ul style="list-style-type: none"> 光市オリジナル健康記録帳の普及啓発の継続実施。 配付実績：初回用 126 部、継続用 207 部 既存の光のあるくロードウォーキングラリーや、令和2年度に増刷した「ひかり健康・健康ウォーキングマップ」の推進啓発。 	継続実施
	健康ポイント 事業	<ul style="list-style-type: none"> 光健康マイレージ事業：県「やまぐち健康マイレージ事業」と協働で継続実施。 市内 22 店舗（新規登録 0 店舗）、県内全 227 店舗が協力店として登録、本市では 64 件の特典カードを発行。 	<ul style="list-style-type: none"> 光健康マイレージ事業の継続実施 健康づくりの項目に「ひかり健康・環境・観光ウォーキングマップ」を利用したウォーキングの実施を追加。
	歯周病 チェック 事業	<ul style="list-style-type: none"> 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の配布を継続実施。 検診受診者 155 名 	継続実施
	はじめて 検診 応援 事業		<p>新規</p> <p>検診受診の動機付けのため、検診開始年齢の人の自己負担無料化や、検診の必要性の普及啓発を図る。 ※既に実施している「40 歳がん検診推進事業（肺がん、大腸がん検診の自己負担無料化）」に加え、胃がん・前立腺がん（50 歳）及び骨粗鬆症・ふしめ歯周病（40 歳）の検診初年度を無料化。また、「新たなステージに入ったがん検診総合支援事業（前年度 40 歳乳がん、前年度 20 歳子宮がん検診）」は継続実施。</p>
う ご く	光のあるく ロードウォー キングラ リー	<ul style="list-style-type: none"> 継続実施 光のあるくロードウォーキングラリー 新規 16 名登録、累計登録者数 815 名、地図上で日本 1 周踏破者累計 135 名 【再掲】既存の光のあるくロードウォーキングラリー増刷した「ひかり健康・環境・観光ウォーキングマップ」の推進啓発。 	継続実施

	みんな to ウォーキング事業		<p>新規</p> <p>今年度開設した、『光市健康増進課公式インスタグラム(SNS)』にウォーキングした時の写真、感想を投稿してもらうことで、みんなと共有することができ、運動を始めるきっかけ、また習慣化する支援を行う。</p> <p>・【再掲】既存の光のあるくロードウォーキングラリー増刷した「ひかり健康・環境・観光ウォーキングマップ」の推進啓発。</p>
たべる	<p>食生活チェック応援事業</p> <p>＊塩分チェック応援事業 (H28～令和元年度)</p>	<p>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。</p> <p>※継続実施</p> <p>※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33人、その他、特定保健指導の参加者：家庭の汁物の塩分濃度測定延べ1人実施。</p>	<p>汁物の塩分摂取状況や野菜摂取量等の食生活状況を確認し、理想の塩分や野菜摂取等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。</p> <p>※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。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するとともに、野菜摂取量等の状況を確認。</p>
	光の恵み de 朝ごはん事業	<p>主にフェイスブックを利用した「光市朝ごはん部」という仮想の部を設立し活動中。(継続実施)</p> <p>※フェイスブック閲覧延べ18,187件 ①情報43件発信 ②部員35件投稿 ③PR部員48件投稿 ④サポーター5件投稿</p> <p>・光市朝ごはん部子ども部員(中高校生)の募集：バランスよい朝ごはんの写真やレシピ783件応募あり。</p> <p>・部員合同活動：朝ごはん時短お役立ちアイテムを作ろう(朝食づくりに実践的に使える味噌玉作り等教室) 10月7日(水) あいぱーく光実施 2部制27人参加。</p> <p>・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。</p>	<p>「光市朝ごはん部」(主にフェイスブックを利用した仮想の部)の活動を継続実施。</p> <p>・光市朝ごはん部子ども部員(中高校生)の登録推進 ※継続実施</p> <p>・部員合同活動：朝ごはんの定番調味料、味噌づくり教室の開催(秋から冬予定)</p> <p>・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</p> <p>・今年度開設した『光市健康増進課公式インスタグラム』とフェイスブックの連動をはかる。</p>
なごむ	こころの健康チェック事業	<p>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」を継続実施中。</p> <p>※総アクセス数(4月～3月)は9,485件</p>	継続実施
	こころの処方箋事業	<p>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。 ※継続実施</p> <p>※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、30冊の貸出。</p>	継続実施