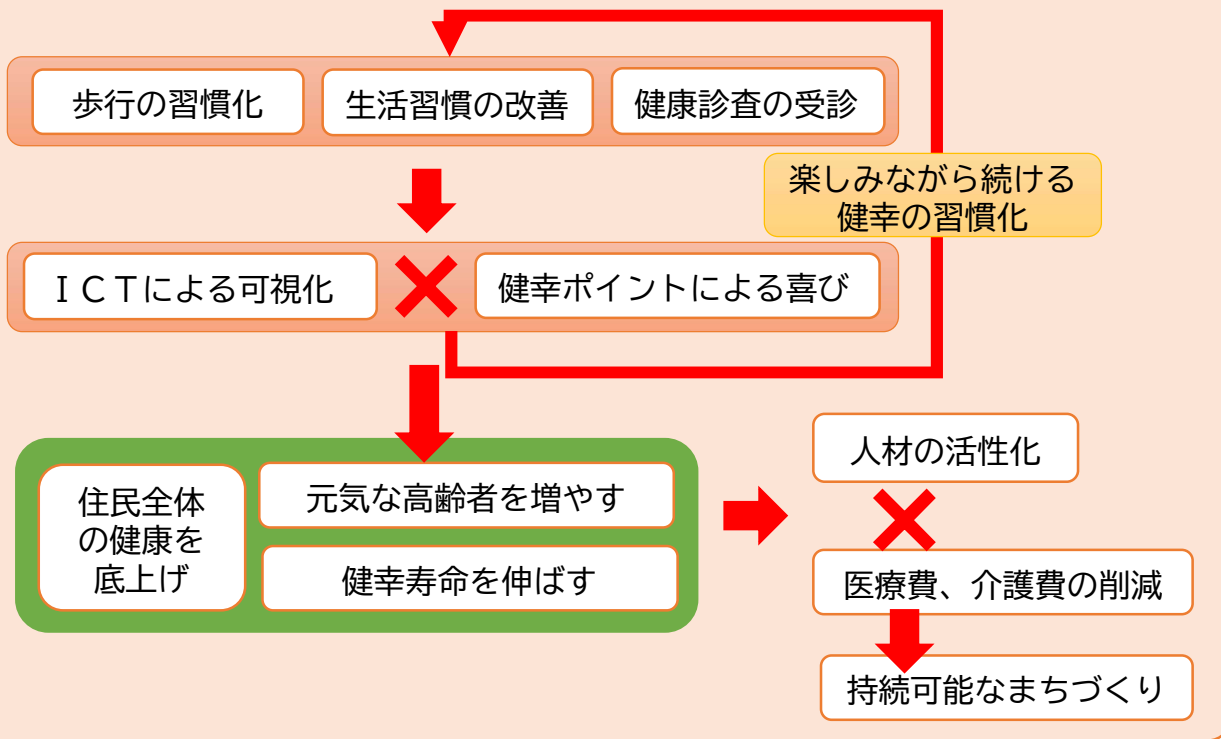


# なんたん健幸ポイントの概要について

- 目的 ICTを活用し、住民が生涯楽しく過ごせるための健康づくりを習慣化し、健幸都市を実現する。
- 手段 活動量計を持ち、体組成計の測定を定期的に行い、自分自身の状況を知り、健康の維持、改善を楽しめる仕組みを提供する。
- 対象者 南丹市在住、在勤の20歳以上の者



住んでいるだけ健康で幸せになれる「**健幸都市の実現**」



## ●歩いて貯める

歩数が増加したとき、推奨歩数（個人ごとに設定されます）を達成した場合

## 健診（検診）を受けて貯める

市民健診、がん検診、職場の健診、人間ドックなどを受診した場合

## 測定して貯める

体組成測定をして3ヶ月後のデータが改善、標準範囲内の場合

## 参加して貯める

南丹市内で開催されるイベント・教室等に参加した場合

## データ送信

市内8カ所の送信拠点、またはローソン、ミニストップのLOPPIから送信

## 貯まった健幸ポイント

南丹市商工会商品券と交換（最大4500ポイント）

兵庫県西脇市、福井県大野市、岩手県金ケ崎町との「飛び地型4自治体連携プロジェクト」として、自治体と事業者が連携協定を結び、ノウハウを共有して成果につなげている。事業者であるタニタヘルスリンクとつくばウエルネスリサーチが中心となって事業を推進し、筑波大学がその成果を評価している。

2021年からスタートし現在約1,000人を超えるまでに普及。楽しみながら参加する方が増えてきた。新規申込者の6割が、家族や知人等からの口コミが参加のきっかけとなっている。  
登録人数 R3 453人、R4 749人

# 健幸アンバサダーについて

日本健幸都市連合における住民が健康を意識する行動変容について、「口コミ」の効果が高いことが明らかにされており、南丹市においても、健康無関心層を含めた多数の地域住民に「心に届く情報」を伝え拡散する役割として、「南丹市健幸アンバサダー」を養成する。

認定機関	一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会
受講対象	南丹市民（高校生以上） ※令和2年度から市職員（健康増進・食育推進計画庁内推進委員会の希望者）も受講可能
認定後の特典	✓ SWC協議会の有識者が認定した正確で最新の健康情報が記載されたコンテンツ「健幸アンバサダー通信」を年4回定期的に受け取ることができる。 ✓ 適宜、フォローアップ講座への参加ができる。

## 養成計画及び結果

南丹市の人口規模においては、約500人のアンバサダーを養成すると、情報が届きやすいというデータがあり、500人の養成を目指し継続した事業実施を行っている。

養成年度	人数
初年度（R1）	89人
2年目（R2）	30人
3年目（R3）	21人
4年目（R4）	40人
合計	180人

## 健幸アンバサダーの役割

- ① 健康づくり無関心層の行動変容の促し
- ② 認知症やフレイル予防の理解促進
- ③ 生活習慣病・介護・重症化予防の理解促進
- ④ 自助・共助の強化、生きがいの具現化
- ⑤ 高齢でも社会的役割を持ち続けることの理解促進
- ⑥ スマートウエルネスシティの理解促進  
（※自然と歩いて暮らすことができるまちづくり）
- ⑦ 疾病者でもスポーツ実施が可能であることの理解促進

## 〈今後の課題〉

健康づくりへの取り組みを広く市民に周知して大規模に実施し、継続していくためには、事業資金とともに社会全体で取り組みを応援しているという雰囲気醸成や盛り上がりが必要。

# タバコ対策について

## みんなの願い

煙のないすがすがしい生活を送ろう

## 実践目標

- ① 吸う人・吸わない人の健康を守ろう
- ② 禁煙、防煙を実践しよう
- ③ タバコの正しい知識を身につけよう



対象者	取組内容	目指すべきところ
妊娠期	(母子手帳交付時) 喫煙の有無のアンケート実施 パパ&家族向けのタバコの害についての啓発チラシを配布 喫煙中の妊婦に対して、パンフレットにより指導	タバコを吸う妊婦の割合を0%にする。
乳幼児期	(乳幼児健診) 父母喫煙者にリーフレット及び禁煙相談会のチラシ配布、予診票情報で妊娠中喫煙していた母の追跡調査 (赤ちゃん訪問) 赤ちゃん訪問アンケート実施	子どもがいる家庭で、家族に喫煙者がいる割合を乳児期・小・中学生を30.0%以下にする。
学童・思春期	小5、中2に対して健康づくりアンケートの実施(喫煙に関する問い含む) 管内保健師、養護教諭との連携、学校の取り組み、現状等を情報交換 保健所共催の防煙教育(京都聖カトリナ高校・農芸高校)	未成年者を喫煙や受動喫煙から守るタバコについての正しい知識と情報の提供
青年期	子どもの保護者に対し、乳幼児健診・パパママ教室等で受動喫煙防止のリーフレットや禁煙相談会のチラシを配布	・個人の禁煙を支援する 喫煙率：男性24.1%⇒16.9% 女性10.2%⇒7.0%
壮年期	市民健診結果報告会にて啓発、喫煙者に直接アプローチ 各種健康教室にてタバコに関する啓発	・個人の禁煙を支援する 喫煙率：男性41.1%⇒28.8% 女性10.2%⇒7.0%
高齢期	市民健診結果報告会にて啓発、喫煙者に直接アプローチ 各種健康教室にてタバコに関する啓発	・個人の禁煙を支援する 喫煙率：65～74歳男性24.4%⇒17.1% 75歳以上男性11.9%⇒8.3%
市民全体に向けて	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 啓発：KCNなんたん文字放送、(5/31:世界禁煙デー、5/31～6/6:禁煙週間)</li> <li>✓ 各種健康教育で啓発媒体配布、南丹市ホームページ掲載</li> <li>✓ けむりのないまちづくり事業 施設内禁煙・建物内禁煙用ステッカー</li> </ul>	タバコについての正しい知識と情報の提供受動喫煙から守るための社会環境の整備をする。公民館等の公共の場や職場では禁煙を目指す

### 〈禁煙相談会〉

時期：7月～8月  
場所：いきいきオアシス日吉コミュニティールーム  
内容：薬剤師・保健師による個別相談

### 〈ステッカー 交付事業〉

＊敷地内禁煙  
実施施設：54カ所  
＊建物内禁煙  
協力施設：138カ所

### 南丹市役所

☆受動喫煙のない職場環境の整備  
☆敷地内禁煙