

宇都宮市における 地域・職域連携の推進

平成31年3月14日（木）
宇都宮市健康増進課
係長 齋藤 順子



1 宇都宮市の概況



- 宇都宮市は、東京から北へ約100km、関東平野が広がる栃木県のほぼ中央に位置し、東北新幹線や東北自動車道、国道4号線など国土の骨格となる交通軸に位置する、緑と水に恵まれた自然災害の少ない地域です。
- 古くから門前町、宿場町、城下町として栄え、農業・商業・工業の均衡の取れた産業都市として成長を続け、現在は内陸最大規模の工業団地が形成されるなど、産・学・住が有機的に結ばれたまちづくりを進めてきました。

○市制施行 明治29年4月1日

○中核市移行 平成8年4月1日

○市町合併平成19年3月31日

○面積 416.85 km²

○海拔 116.07 m

○推計人口 (平成30年4月1日現在)

*人口 519,025人

男 259,201人

女 259,824人

*世帯数 223,213世帯



「第2次健康うつのみや21」について

【基本理念】「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」の実現

【期 間】平成25年4月～平成34年3月

【基本方向】◎ 前計画の最終評価において、「**身体活動・運動**」分野の一層の推進や成人男性の肥満の改善の必要性などがみられたことや、依然として3大死因による年齢調整死亡率が全国を上回っていることなどから、**生活習慣の改善を図り、生活習慣病の発症や重症化を予防**する必要がある。

⇒ 基本方向1 基本方向2 を設定

◎ 少子高齢化、単身世帯の増加等の社会背景を踏まえ、将来を担う次世代の健康を支え、次世代における健康づくりを推進し、また、高齢化による生活機能の低下の抑制や、生活の質の向上のために高齢者の健康づくりを推進する必要がある。 ⇒ 基本方向3 を設定

◎ 市民健康等意識調査の結果より、時間がなく健康づくりに取り組めない人や、身近な場所で健康づくりの機会がなく取り組めない人がいると考えられるため、**健康づくりを支援する環境を整備**する必要がある。 ⇒ 基本方向4 を設定

基本目標	基本方向	分野
健康寿命の延伸	基本方向1 生活習慣の改善	① 栄養・食生活
		② 身体活動・運動
		③ 休養・こころの健康
		④ 歯・口腔の健康
		⑤ たばこ
		⑥ アルコール
	基本方向2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	⑦ NCD（非感染性疾患） 循環器疾患、 糖尿病 、がん、 COPD（慢性閉塞性肺疾患）、CKD（慢性腎臓病）
		⑧ 次世代の健康
	基本方向3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	⑨ 高齢者の健康
		⑩ 地域のつながり・支え合い
	基本方向4 健康を支え、守るための社会環境の整備	⑪ 企業・団体等の積極参加の促進

身体活動・運動

- 重点取組
 - ・歩くことから運動を始め、まずは、今より10分間多く歩きます。
- 施策事業
 - ・(新)健康ポイント事業、運動推進事業、運動出前講座
 - ・スポーツ推進委員・少年スポーツ指導員の養成

	H29	H34
20～64 歳男性	6083歩	9000歩
20～64 歳女性	5429歩	8500歩
65 歳以上男性	5026歩	7000歩
65 歳以上女性	4637歩	6000歩

糖尿病

- 重点取組
 - ・太りにすぎに注意し、適正体重を維持するよう努めます。
 - ・健康診査の結果、糖尿病または糖尿病を発症する恐れのある人への保健指導を積極的に実施します。
- 施策事業
 - ・(新)糖尿病対策推進事業、(新)糖尿病啓発イベント、糖尿病予防教室
- 重点目標
 - ・糖尿病または血糖値が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の割合
【男性】 H24 11.6%→H29 26.2%→H34 6.0%、【女性】 H24 8.7%→H29 29.7%→H34 4.0%

地域のつながり・支え合い

- 重点取組
 - ・自分の健康に関心を持ち、地域における健康づくり活動を知り、身近な場所での健康づくり活動に積極的に参加します。
- 施策事業
 - ・健康づくり推進員の育成・支援及び健康づくり推進組織との連携
 - ・**地域での健康づくり活動への参加の促進**
- 重点目標
 - ・地域で健康づくりに参加する市民の増加 H24 27,911人→H29 35,506人→H34 37,000人

企業・団体等の積極参加の促進

- 重点取組
 - ・健康づくりに取り組む企業等を増やすため、健康づくり活動に対するインセンティブを促すための仕組みをつくります。
- 施策事業
 - ・(新)宇都宮市健康づくり事業者表彰、(新)健康ポイント事業、事業所における従業員の健康づくり促進事業
- 重点目標
 - ・働いている人のうち自分の生活習慣をよく思っている人の割合
H24 44.8%→H29 47.7%→H34 62.3%
健康づくりに関する取組を行っている事業所の割合
H29 83.4%→H34 100%

2 地域・職域連携推進協議会の概要

- 協議会名：宇都宮市地域・職域連携推進協議会
- 設置年度：平成25年度（栃木県保健医療計画（6期計画）で二次医療圏に設定されたため）

宇都宮市地域・職域連携推進協議会 【年2回開催】

【構成】

委員：15名（任期は2年間）

関係機関（2団体） 宇都宮市医師会、公益財団法人宇都宮市医療保健事業団

職域保健（10団体）

一般社団法人宇都宮工業団地総合管理協会、一般社団法人清原工業団地総合管理協会、宇都宮商工会議所、宇都宮地区THP推進協議会、栃木産業保健総合支援センター、宇都宮労働基準監督署、全国健康保険協会栃木支部、健康保険組合連合会栃木連合会、栃木県国民健康保険団体連合会、とちぎ産業看護研究会

地域保健（3団体） 宇都宮市 保険年金課、保健予防課、健康増進課

役割：地域職域連携に関する事項を協議し、推進する。

※平成25年度より

報告

ワーキンググループ【年3回開催】

【構成】

委員：15名（任期は2年間）

地域・職域連携協議会構成団体の実務担当者

役割：協議会の所掌事項を効果的・効率的に遂行するための検討及び事業等を実施する。

連携

報告

保険者部会【随時】

※平成29年度より追加

【構成】

委員：検討事項等に応じた出席者を各構成団体が選出

職域保健（3団体）

全国健康保険協会栃木支部、健康保険組合連合会栃木連合会、栃木県国民健康保険団体連合会

地域保健（1団体）

宇都宮市保険年金課

役割：健康課題の明確化及びその解決に向けた保険者間の連携による取組等の検討を行う。

3 働く世代や事業所における課題を明確化

データ収集・分析

課題の把握と対応策の検討

平成
21年度

- 中小企業における健康づくりへの具体的な支援策を検討するために健康づくりに関する事業所アンケート調査を実施

※健康うつのみや21計画（健康増進計画）における中間評価，最終評価時にあわせて実施

平成
26年度

- 各協議会構成団体や市が保有しているデータの収集・分析

① 働く世代や事業所における課題の把握・共有

- 各協議会構成団体における取組の共有市が保有する統計的データ等から明らかとなった現状や事業所等の保健事業を実施する上での課題等について意見交換を実施

〔⇒実施主体：ワーキング〕

② ①で共有した課題への対応策を検討

平成
27年度

- 事業所における取組内容を把握するため、事業所の健康づくり状況調査を実施
【ヒアリングにて，市内事業所22社】

平成
29年度

- 第2次健康うつのみや21計画の中間評価及び市内の事業所の健康づくりへの取組状況等の把握のため、事業所アンケート調査，市民健康等意識調査を実施

① 協議会連携事業の評価及び働く世代や事業所における課題の把握・共有

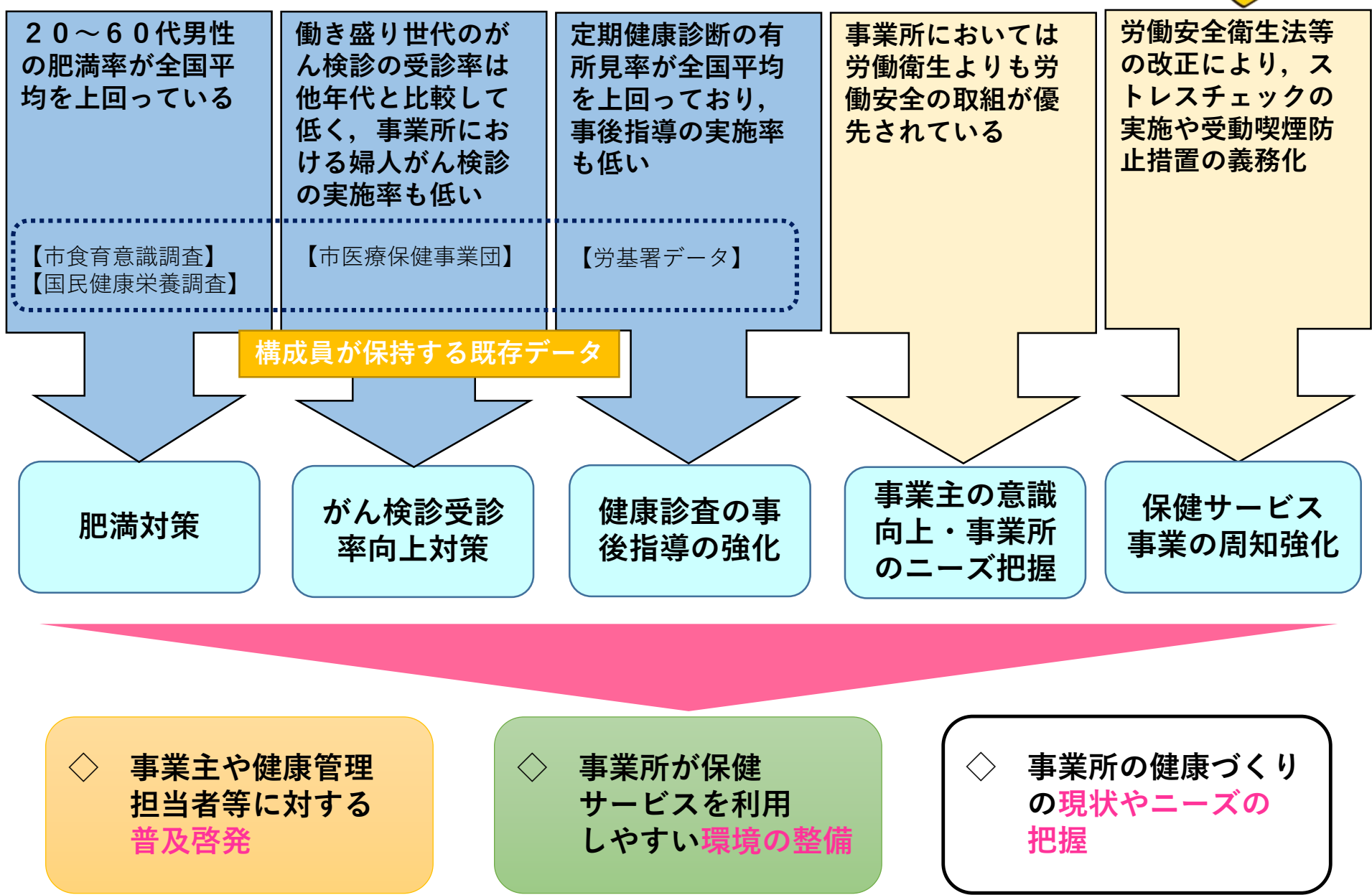
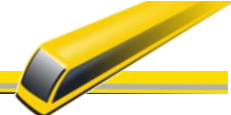
- 第2次健康うつのみや21計画の中間評価（市民健康等意識調査や事業所アンケート調査，既存の統計データ等を活用）に基づき，これまでの協議会事業の評価及び働く世代の課題の整理

〔⇒実施主体：ワーキング〕

平成
30年度

② 平成29年度に整理された課題への対応策を検討

〔⇒実施主体：ワーキング，保険者部会〕





平成30年度 働く世代や事業所における課題の把握・共有

糖尿病をはじめとした生活習慣病を指摘された人の取組が不足している

青壮年期で糖尿病を指摘された人の割合8.4%，その内、取組をしていない割合38.8%

仕事を理由としてストレスをいつも感じている者が多いが、メンタルヘルスに取り組んでいる事業所が少ない

ストレスをいつも感じている者の割合は30.9%。その内、仕事を理由としている者の割合50.8%
事業所においてメンタルヘルス対策に取り組んでいる割合23.2%

がん検診の受診に取り組んでいる事業所が少ない

がん検診（種別は問わない）に取り組んでいる中小事業所の割合41.8%，大規模事業所の割合74.3%

【市民健康等意識調査】

【事業所アンケート調査】

糖尿病の発症予防・重症化予防

メンタルヘルス対策の強化

がん検診受診率向上に向けた対策の強化

◇ 事業主や健康管理担当者等に対する普及啓発

◇ 事業所や従業員が保健サービスを利用しやすい環境の整備

◇ 事業所における健康課題の把握とその解決に向けた支援

◇ ハイリスク業種への対策の強化

4 協議会の主な取組

平成25年度

平成26年度

平成27年度

平成28年度

平成29年度

事業主・健康管理担当者等への普及啓発

- ・健康教育
- ・健康情報提供

- ・健康教育
- ・健康情報提供

- ・健康教育
- ・健康情報提供
- ・働く人の健康づくり講演会の開催【新】

- ・健康教育
- ・健康情報提供
- ・働く人の健康づくり講演会の開催

- ・健康教育
- ・健康情報提供
- ・働く人の健康づくり講演会の開催
- ・事業所における健康づくり事業【新】

事業所が保健サービスを利用しやすい環境の整備

- ・健康情報提供

- ・健康情報提供
- ・出前検診の実施【新】

新

健康課題の把握

- ・健康情報提供
- ・出前検診の実施

新

事業所の健康づくりの現状やニーズ把握

- ・事業所の健康づくり状況調査【新】

新

健康づくり促進の取組

- ・健康情報提供
- ・出前検診の実施

- ・好事例集の作成・配布【新】

- ・健康情報提供
- ・出前検診の実施
- ・事業所における健康づくり事業【新】

健康課題の把握

- ・好事例集の配布

事業主や健康管理担当者等に対する普及啓発

健康情報の提供 (平成25年～) 【H30予算:2千円】

実施回数		内容	対象者
年間	6月	・ 健診受診率向上に関するもの	宇都宮工業団地, 瑞穂野工業団地, 清原工業団地, 宇都宮卸売商業団地 に立地する事業所 (283社)
	7月	・ たばこ (禁煙, 受動喫煙防止) に関するもの	
	8月	・ 歯科口腔保健に関するもの	
	9月	・ 糖尿病合併症予防講習会に関するもの	
	11月	・ 女性のための健康づくり講演会チラシに関するもの	
	12月	・ こころの健康に関するもの	
3月	・ 出前講座の案内 など		

健康教育 (平成25年度～)

- 各工業団地主催の研修会や労働衛生大会との連携
- 宇都宮市医療保健事業団の健康教室との連携

健康で愉快な宇都宮

伸ばそう 健康寿命!

～自分の健康は、自分で守る～

成25年の宇都宮市民の平均寿命は男性が79.88歳、女性が86.04歳です。しかし一方で、平均寿命と健康上の状態で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」との差があります。男性で1.03年、女性で2.87年もの「不健康な期間」があります。せつがくの長寿を達成し、はつらつと生きるためには、病気を予防し、健康を守り、健康寿命をのびすことが大切です。

宇都宮市民の「平均寿命」と「健康寿命」

健康で暮らせる期間を伸ばすためには、死因の上位を占めている生活習慣病を予防することが重要です。

健康目標 栄養バランスのよい食事を3食規則正しく食べる

若い世代ほど野菜を食べない傾向にあります。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、栄養素が豊富です。毎食食べて野菜をプラスしていただく、食事を大切に考えましょう。

●ごはんを噛む、食べる人の割合の増加
●フランスの野菜を美味しく食べる実践者の割合の増加
●毎食、野菜料理を食べる成人の割合の増加

生食目標値
●85.0%
●60.0%
●57.5%

データ 毎食、野菜を食べていますか?

性別	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
男性	14.1	9.9	7.0	12.5	8.3	19.7
女性	14.3	23.3	13.5	42.9	9.5	15.7

出典: 宇都宮市「平成25年度市民健康調査結果報告書」

データ 毎食、野菜料理を食べる成人の割合

性別	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
男性	14.1	9.9	7.0	12.5	8.3	19.7
女性	14.3	23.3	13.5	42.9	9.5	15.7

出典: 宇都宮市「平成25年度市民健康調査結果報告書」

ポイント トライ!

- 1 定食スタイルで食べる
- 2 毎食野菜を食べる
- 3 栄養成分表示を活用する

【栄養成分表示】
●エネルギー 400kcal
●たんぱく質 12g
●脂質 15g
●糖質 45g
●食塩相当量 2.5g

【栄養成分表示】
●エネルギー 400kcal
●たんぱく質 12g
●脂質 15g
●糖質 45g
●食塩相当量 2.5g

健康目標 自分に合った運動を見つけて継続する

1日30分以上の運動を週2回以上、を1年以上続けている、運動習慣がある人の割合は、働く世代や子育て世代ほど低い傾向があるため、自分に合った運動を見つけてみましょう。

●働く世代や子育て世代の運動習慣の割合の増加
●日常生活における成人の歩数の増加

生食目標値
●47.0%
●40.0%
●9,000歩
●8,500歩

データ 運動習慣がありますか?

性別	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
男性	36.5	23.3	13.5	19.0	23.2	24.5
女性	14.3	23.3	13.5	42.9	9.5	15.7

出典: 宇都宮市「平成25年度市民健康調査結果報告書」

ポイント トライ!

- 1 まずはより10分(1,000～1,500歩)多く歩く
- 2 3フロア以内なら階段で移動
- 3 地域スポーツクラブイベントなどに参加する

事業主や健康管理担当者等に対する普及啓発

働く人の健康づくり講演会（平成27年度～）【H30予算：75千円】

目的

事業主や健康管理担当者を対象に、従業員の健康づくりの重要性や事業所において取り組める健康づくりの紹介などを行い、健康づくりに取り組む事業所の増加を図る。

年度	基調講演	事例報告
27	「会社を元気にする！従事員の健康管理 一步を踏み出した事例を踏まえて」 東京大学政策ビジョン研究センター 特任教授 古井祐司 氏	・「社員の健康が数字で見える 健康格付型バランスシート」 (全国健康保険協会栃木支部 支部長 栗田昭治 氏)
28	「明日からできる健康経営～中小企業の実例から学ぶ～」 日本政策金融公庫総合研究所 研究員 佐々木真佑 氏	・小平興業株式会社管理本部 取締役本部長 河合成一 氏 ・株式会社TKC栃木本社経営管理部 部長 笹川裕介 氏 ・宇都宮市保健所保健予防課 係長 杉山佐千子 氏
29	「エビデンスに基づく健康づくりの最前線」 筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授 久野譜也 氏	・株式会社ミットヨ宇都宮営業所総務部総務部 鈴木ひろ子 氏・村上恵美子 氏 ・和田工業株式会社 取締役 廣田勝義 氏 ・株式会社療食サービス 専務取締役 太田康雄 氏

職場の健康づくり取組事例集の作成（平成28年度）【H28予算：194千円】

目的

従業員の健康づくり等に積極的に取り組む事業所の取組の状況や経過などの好事例集を作成し、市内の各事業所に情報提供することにより健康づくりに取り組む事業所の増加を図る。

活用

- ・ 講演会来場者や事業所への配布
- ・ ホームページへの記事掲載（市ホームページ，協議会構成団体のホームページ）
- ・ 商工会議所会員にPDFデータをweb配信



事業所が保健サービスを利用しやすい環境の整備

出前検診の実施（平成26年度～）

目的

各工業団地等において、出前検診を実施し、働く世代のがん検診を受診する機会の拡充を図る。

事業所における健康づくり事業（平成29年度～）【H30予算：225千円】

目的

市内の事業所等に管理栄養士や健康運動指導士を派遣し、食生活や運動についての健康講座を開催することにより、従業員の生活習慣改善を支援し、事業所における健康づくりの普及・啓発を図る。

内 容

内 容	
食生活講座	働く世代のライフスタイルに沿った食品の選び方など食事改善ポイントの紹介
運動講座	職場でできる手軽な運動の紹介と体験
歯科講座【新】	口の中を健康に保つことについての講話と歯周病予防等に役立つ正しい歯磨きの体験
メンタルヘルス講座【新】	身近な人の悩みを上手に聴くための方法や相談する人も相談を受ける人も気持ちを楽にするコツを紹介

その他働く世代の健康づくりを推進する仕組みづくり①

健康づくり事業者表彰制度（企業へのインセンティブ）（平成30年度～）

【H30予算：37千円】

対象者

市内に事業所を有し、健康づくりに積極的に取り組む事業者

表彰基準

- ① 従業員の特定健康診査・がん検診の受診勧奨に取り組んでいること
- ② 従業員のたばこ対策に取り組んでいること
- ③ 従業員の心の健康づくりに取り組んでいること
- ④ 運動、食生活の改善、その他従業員の健康づくりに取り組んでいること

健康ポイント事業（市民へのインセンティブ）（平成30年度～）

【H30予算：55057千円】

事業内容

運動や健診の受診などの健康づくり活動に対してアプリによりポイントを付与し、貯まったポイントに応じて協賛企業提供物品等を提供

対象者

18歳以上の市民

ポイント付与活動

歩く・自転車に乗る、体重の計測、健診の受診、体重の適正化

健康になっておトク

ポイント貯めておトク



事業の流れ



その他働く世代の健康づくりを推進する仕組みづくり②

地域における健康づくり活動との連携

- 各地区の健康づくり推進組織※が作成したウォーキングマップ等を協議会構成団体や保険者等へ配布
- 協議会で整理した働く世代の健康課題を盛り込んだ本市の健康課題について、健康づくり推進組織の研修会で情報提供を行い、課題解決に向けた取組等についてグループワークを実施

※健康づくり推進組織とは、栄養・運動・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに健康づくりをお住まいの地域の中に広めていく活動を行うボランティア。

健康づくり推進組織の推進員として活動するには、養成講座を1コース5日間受講するとともに、地区活動体験を1回以上実施し、レポートを提出することで修了証が授与され、推進員として活動できる。

健康づくり推進組織設立地区数 37地区30組織
 健康づくり推進員数 572人 【平成29年度】

参考) ウォーキングマップ





～第2次健康うつのみや21計画の「企業・団体等の積極参加の促進」分野にあわせて評価する～

項目	策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)
◎働いている人のうち、 自分の生活習慣をよく 思っている人の割合	44.8% 〈参考〉 働いていない人 62.3%	47.7% 〈参考〉 働いていない人 62.3%	働いていない人と同 値
◎健康づくりに関する 取組を行っている事 業所の割合 (定期健康診断の実施を除く)	23.9% (H21年度)	83.4%	100.0%

5 地域・職域連携を推進する上での課題

① 健康課題の把握に向けた課題

- 働く世代（従業員）の健康状態の把握
→市町村の働く世代（従業員）の健康状態の実態を容易に把握できる仕組みづくり

② 事業所における健康づくりの実施に向けた課題

- 事業主の意識醸成
- 事業所への支援
→事業主や健康管理担当者等が事業所における従業員の健康づくりに積極的に関われる仕掛けづくり（健康経営や行動経済学などの視点）
中小事業所への支援

⇒ ①②に取り組むにあたっての課題

- 従業員がすべて市民ではない（従業員 ≠ 市民）
- 保険者がすべて市内にあるわけではない（保険者 ≠ 市内）
→広域で保健事業に取り組める体制の構築
全国の保険者と連携して保健事業を実施できる仕組み

健康で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



SUBARU presents
2018 **JAPAN CUP**
CYCLE ROAD RACE
in UTSUNOMIYA



青壮年期の健康づくりが
更に促進されるよう
今後も協議会での検討を重ね、
事業所や保険者・行政などの関係団体が
効果的に連携するとともに
各種事業に取り組むことにより、
健康寿命の延伸を目指していきます

