

# なごはまの健康づくりの宝物

～長浜市民1万人の健康調査の今～

# 長浜市の概要

## ◆基本データ

- ・滋賀県東部に位置し、北は福井県、東は岐阜県に接しています。
- ・人口 約125,000人（30歳以上人口 約87,000人）

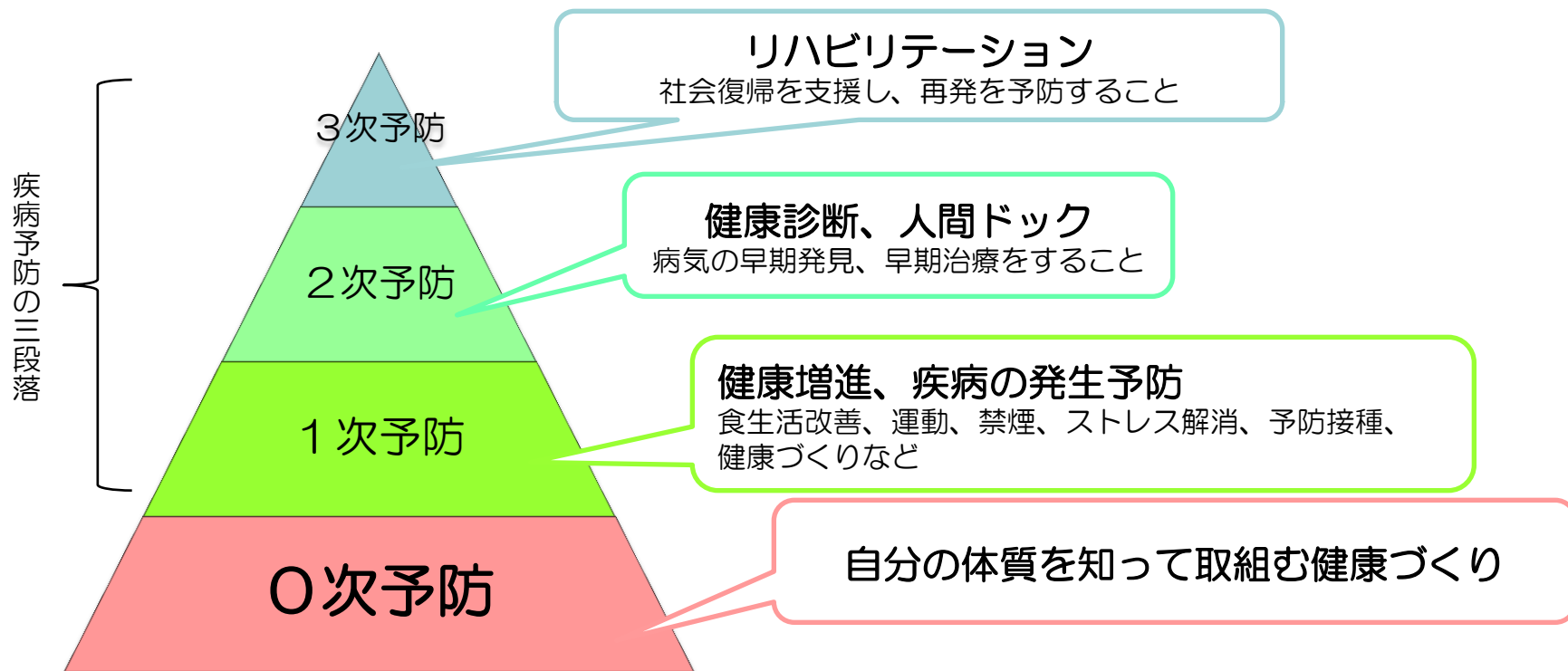
## ◆0次予防推進事業と健康づくり0次クラブの経過について

- |         |                            |
|---------|----------------------------|
| 2007.5  | 長浜市と京都大学大学院医学研究科が共同実施協定を締結 |
| 2007.9  | 0次健診パイロット事業開始              |
| 2007.10 | ながはまルール策定委員会設立             |
| 2008.6  | ながはまルール制定<br>市民ボランティア活動開始  |
| 2008.11 | 0次健診ベースライン調査開始             |
| 2008.12 | 任意団体「健康づくり0次クラブ」設立         |
| 2009.8  | 特定非営利活動法人健康づくり0次クラブの認証     |
| 2010.11 | 0次健診10,082人の参加を達成          |
| 2012.2  | 長浜0次睡眠研究の本研究開始             |
| 2012.11 | 第2期0次健診パイロット事業開始           |
| 2013.7  | 第2期0次健診本調査開始               |

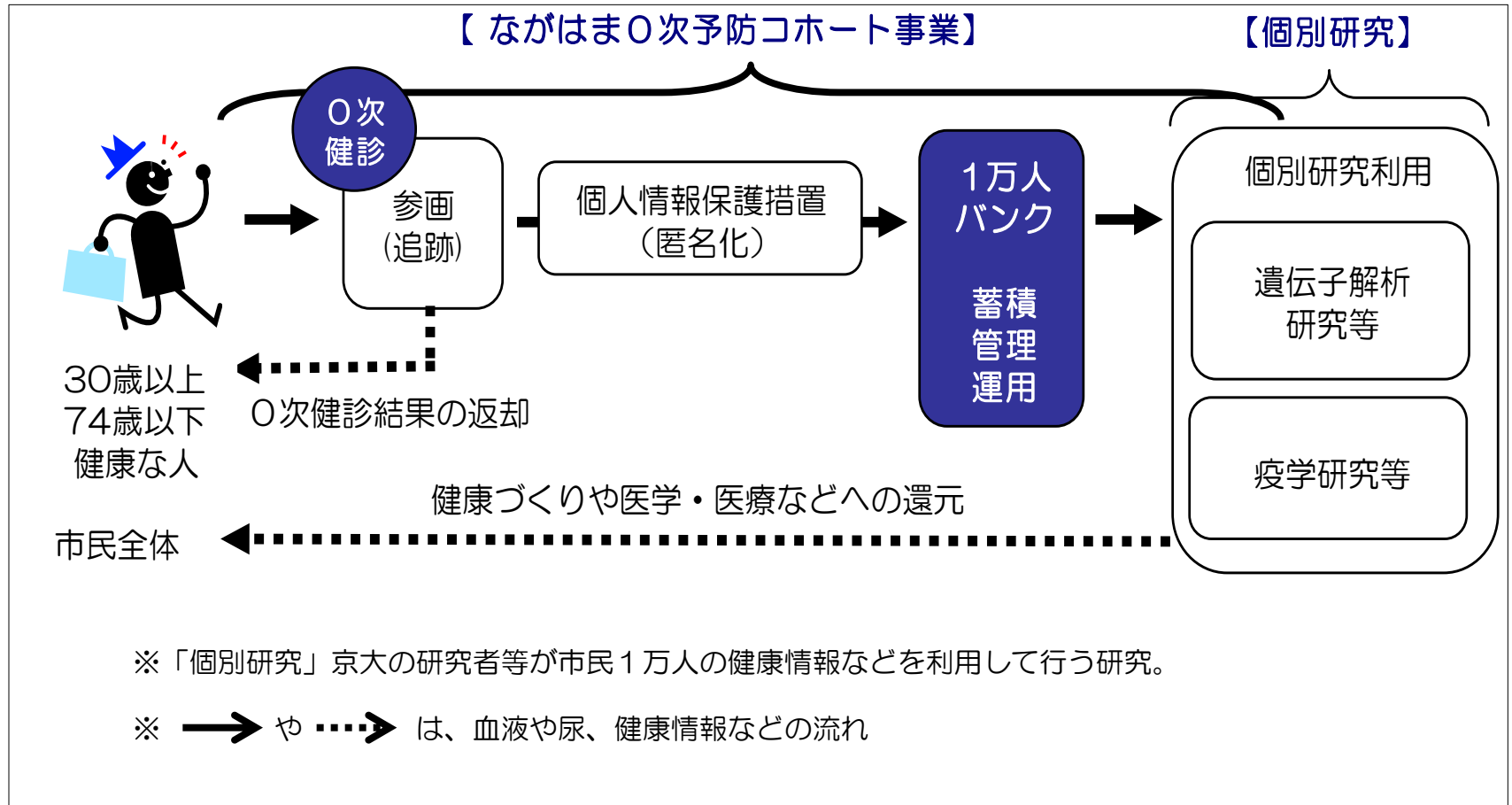


# 0次予防とは・・・

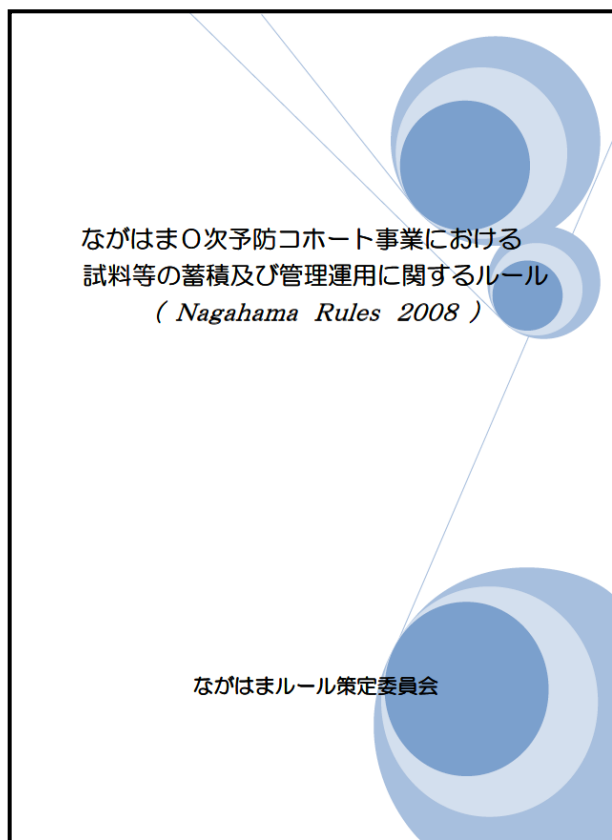
一人ひとりの体質に合わせて生活習慣などを改善し病気の予防を推進するという考え方で、「どのような病気になりやすい体質なのか」を知ることで、効果的に生活習慣を見直すことを目指しています。



# なごはま0次予防コホート事業の概要



# ながはまルールについて

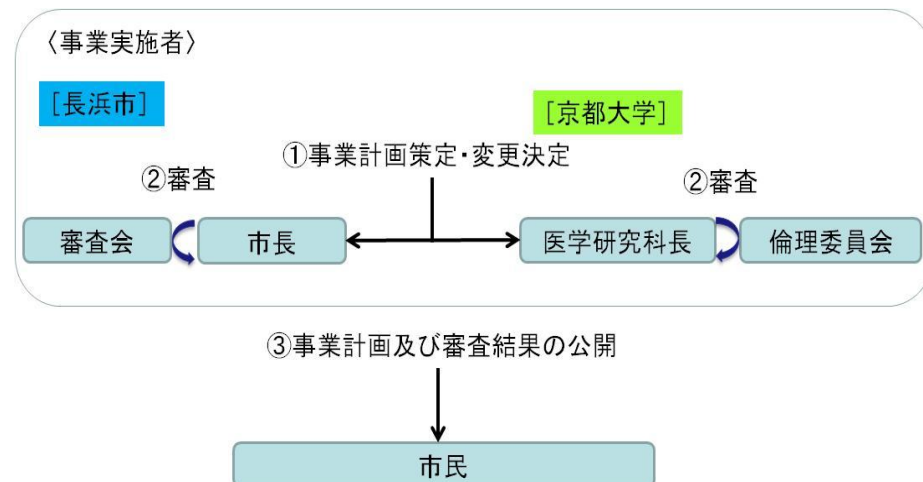
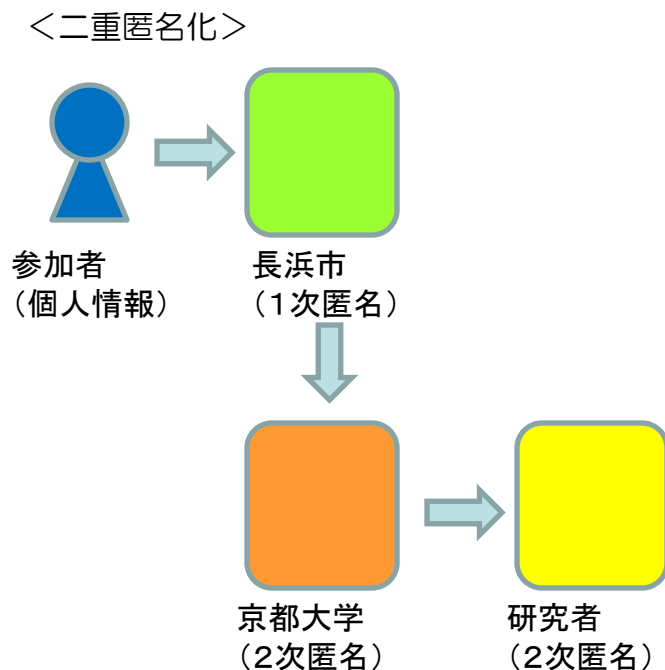


「ながはま0次予防コホート事業における試料等の蓄積及び管理運用に関するルール」  
(通称：ながはまルール)

- ◇ながはまルール策定委員
- ・ 法律家、生命倫理学者、医学研究者、長浜市職員、一般市民

# ながはまルールのポイント

- (1) バイオバンクの形態に合わせている。
- (2) 人権尊重を医学的利益より上位に位置づける。
- (3) 二重匿名化を採用。
- (4) 独自のインフォームドコンセントを採用。
- (5) 京都大学と長浜市で二重の倫理審査を行う。



- (6) 遺伝子配列情報の非開示
- (7) 定期的見直し

# 0次健診 (ベースライン調査 2007年~2010年)

## 0次健診の検査項目 (ベースライン調査)

- 中心血圧測定
- 胸部レントゲン検査
- 歯科診察
- 大動脈波速度測定
- 心電図検査
- 眼科検査
- 呼吸機能測定
- 健康と生活習慣に関する質問票

## 特定健診の検査項目

- 問診
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 血圧測定
- 理学的検査(身体診察)
- 検尿(尿糖、尿蛋白)
- 血液検査
  - ・ 脂質検査(中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール)
  - ・ 血糖検査(空腹時血糖または HbA1c)
  - ・ 肝機能検査(GOT、GTP、 $\gamma$ -GTP)



大動脈波速度測定  
(血管年齢測定)



呼吸機能測定  
(肺年齢測定)



中心血圧測定



歯科検査

# 市民活動のはじまり

目標：0次健診参加者1万人

◆将来世代の健康づくりを応援していききたいとの思いを広げる活動の開始

2008年

市民が「思い」を伝える会を開催



市民有志が参画し「思い」を広げる会を開催



2008年12月設立  
任意団体  
「健康づくり0次クラブ」



本格的な市民活動がスタート！



2009年8月認証  
特定非営利活動法人「健康づくり0次クラブ」設立





# 健康づくり0次クラブの思い

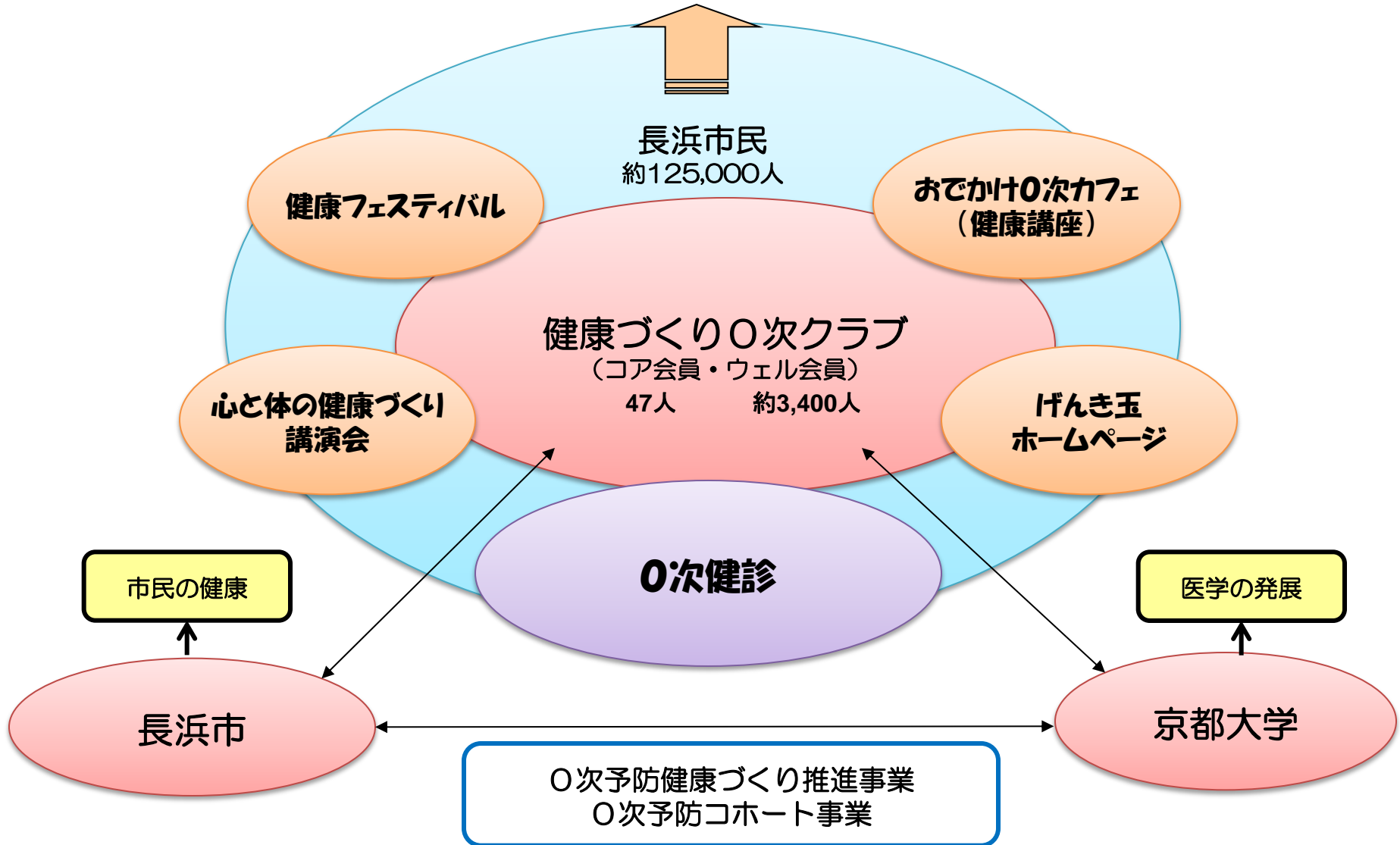
## ◆健康なまちをはぐくむ思い

- 一、 将来世代の健康づくりを進めます
- 二、 人と人との「つながり」を大切にします
- 三、 心と体の健康なまちの実現についてともに考え、  
ともに実践することを通して、まちづくりに参画します



# 健康づくり0次クラブの活動イメージ

## 心と体の健康づくり



# いきいき健康フェスティバル

## 開催年度

- ◆2010年 5月
- ◆2011年 11月
- ◆2012年 5月
- ◆2013年 5月



0次カフェ（京都大学の  
内科医師等による健康座談会）



地元の医師による相談コーナー  
（湖北医師会）



睡眠、いびき相談コーナー  
（市立長浜病院）



歯科検診  
（湖北歯科医師会）



救命救急体験  
（長浜赤十字病院）



人工皮膚を使つての縫合体験  
（市立長浜病院）



認知症についての講演会  
（京都大学医学部 教授  
木下彩栄 先生）



DNAをみてみよう！  
（京大ゲノム医学センター）



3D立体映像で人体の中を  
探検してみよう！  
（長浜バイオ大学）



肩こり解消！にんにん体操  
（市立長浜病院リハビリテーション技術科）

◎協力団体：長浜市／京都大学大学院医学研究科／長浜バイオ大学／（社）湖北医師会／（社）湖北歯科医師会／  
市立長浜病院／長浜赤十字病院／長浜市立湖北病院／（公社）滋賀県放射線技師会／（公社）滋賀県臨床検査技師会／  
（社）滋賀県看護協会／（一社）滋賀県作業療法士会／1000人献血の会 ほか

# おでかけ0次カフェ（健康講座）



テーマ 「健診を賢く使って健康づくり」  
講師 京都大学大学院医学研究科 教授 中山健夫先生



テーマ 「元気で長生き」  
講師 市立長浜病院名誉院長 琴浦良彦先生



テーマ 「睡眠をとおして健康長寿に」  
講師 京都大学大学院医学研究科 准教授 角谷 寛先生



# 心の健康づくり講演会の開催



子どもたちのために、大人がすべきこと・・・

## ほんまもんの “子育て”ってなんやろ？

～レモンさんの心のビタミントーク～

朝寝坊が  
多いから

Wow! 子育て

人と人の心がつながり、助け合いながら支えあって、みんなが心地よく「幸せ」を感じ合えること。子どもたちが心地よく育んでくれるには、いば大人が育てるべきなのかな・・・、本気で真正面から向き合って育でも話し合うことの大切さ、経験しあふ親子関係を高める事に繋がりたいと思ひ「レモンさん」ことDJ山本ショウさんを初音、無い！メッセージを贈っていただきます。

日時：10月31日(日)  
開場 12:50 講演 13:15～15:15

入場無料 定員300名(先着順)

※当日12:15～12:30、2階大講堂前受付にて登録券を配布します。(自由席)

場所：長浜バイオ大学 学園祭内  
会場：2階大講堂 1 13:15～15:15  
学園祭ステージ 15:30～16:00

★学園祭ではたくさんのお店や科学実験展示などもあります！

【お問い合わせ先】  
NPO法人 健康づくり次クラブ  
TEL (0749) 82-0121  
E-mail info@zer01-dit.com

主催：NPO法人 健康づくり次クラブ 共催：長浜市 長浜市教育委員会、長浜バイオ大学学園祭実行委員会  
◎長浜市内の小中学校PTA、幼稚園PTA、保育園保護者の関係者のみなまごご協力をお願いしております。

NHK教育テレビ、ラジオで活躍中のレモンさんかやっています！

第2回こころの健康づくり講演会

## きらっといきる

～ささや、We are シンゼキ～

定員300名(先着順) 入場無料

自由席/託児無料(要申込)

2011年  
日時：7月10日(日)  
開場 13:30 講演 14:00～16:00  
場所：木之本スティックホール

木之本木之本1757-6  
J 府本ノ本駅より徒歩5分

※当日会場にて東日本大震災義援金を受け付けます。

講師：山本 ショウ兵 (レモンさん)  
◆大阪府門真市出身。ラジオDJ。大きなレモンの振り物し「レモンさん」というキャラクターで、小中学校のPTA会長を8年、その後も顧問を務めている。◆山梨県和光市、大阪大学の非常勤講師 ◆著書に『PTA会長レモンさんの子育てで子どもを育てよう』『レモンさんのPTA奮闘記』がある。専科科「レモンさん」を通して子どもたちのために寄与している。 ◆AIDS予防のための『RED RIBBON LIVE』の総合プロデュースと共催、日本赤十字社の献血推進『LOVE 1 in A』と共同プロデュースのプロジェクトリーダーを務める。  
公式サイトホームページ http://www.itsubon.com/ 公式ブログ http://ameblo.jp/itsubon/

【お問い合わせ】NPO法人 健康づくり次クラブ TEL (0749) 80-3191 / FAX (0749) 50-3193  
E-mail: info@zer01-dit.com  
主催：NPO法人 健康づくり次クラブ 共催：長浜市 長浜市教育委員会  
◎長浜市内の小中学校PTA、幼稚園PTA、保育園保護者の関係者のみなまごご協力をお願いしております。

# 0次サイエンスカフェ



# 広報誌「げんき玉」、ホームページ



毎号 長浜市内約45,000戸全戸配布

NPO法人 健康づくり0次クラブ せろじ  
**未来につながる0次予防** せろじ  
 0次健診受診者 1万人達成!

② トップへ

0次予防 0次健診ってなに?

お知らせ

健康づくり 0次クラブ案内

おひさま通信

① 0次

長浜市

京都大学大学院 医学研究科

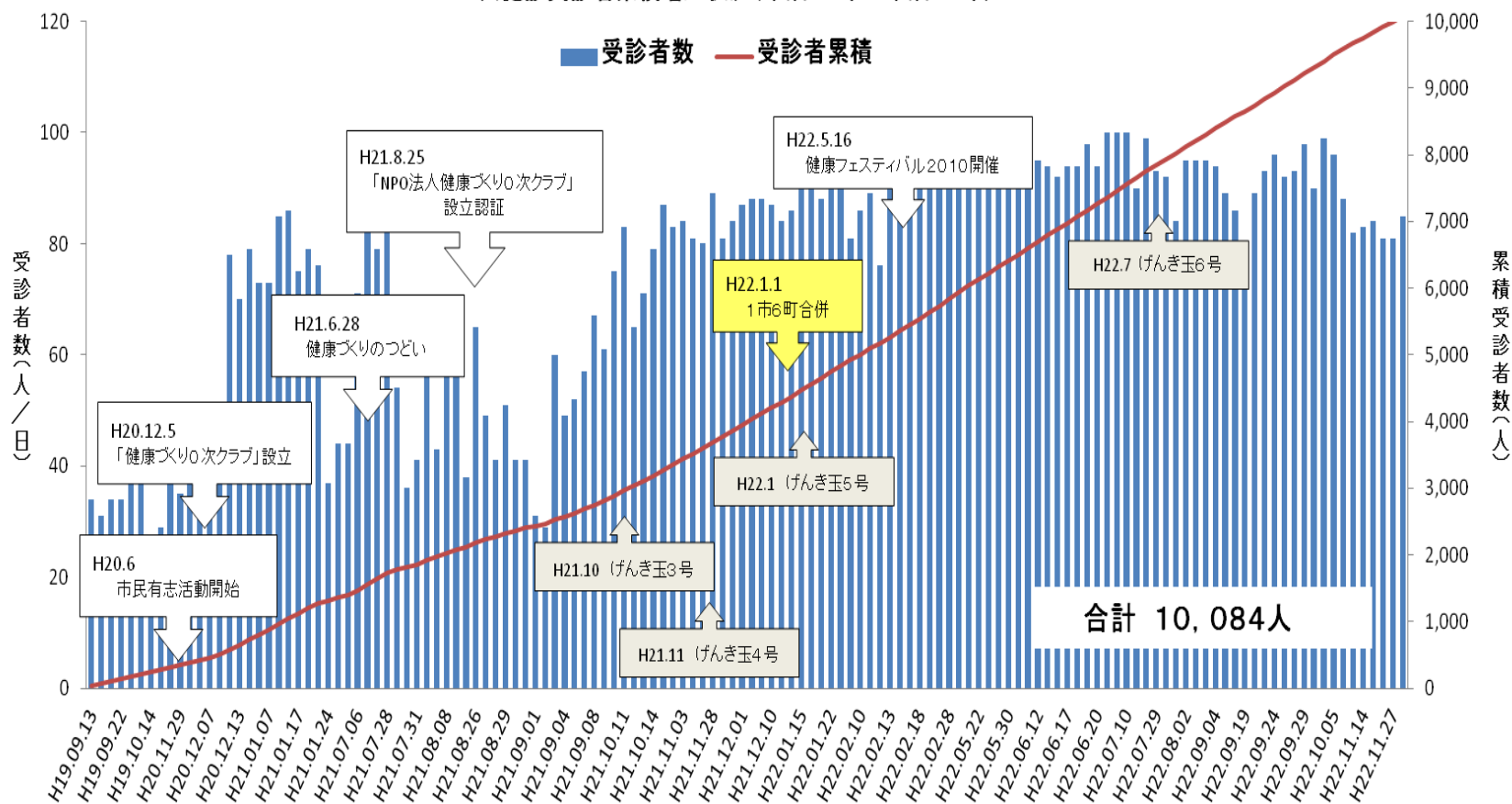
✕ 新着情報:お知らせ

・ 09月01日(土) げんき玉9号発行しました! [ここをクリック!](#)

・ 04月20日(金) 5月20日(日) 健康フェスティバル2012を開催いたします!

# 〇次健診参加者増加状況

〇次健診受診者累積増加状況(平成19年～平成22年)

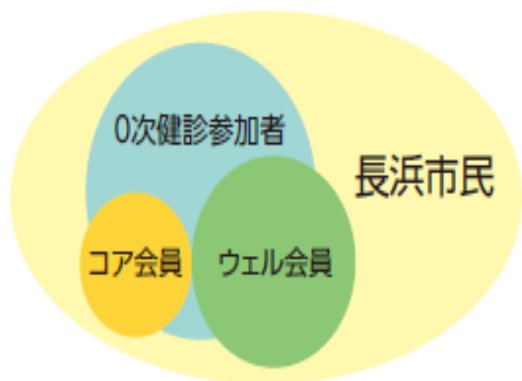




# 0次クラブの活動を支える会員と組織



## 健康づくり0次クラブ会員構成



コア会員 : 47名  
ウェル会員 : 約3,400名

## NPO法人 健康づくり0次クラブ 組織図 (2013年3月現在)

