

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チョダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ</p> <p>住民との協働による健康づくり講座の実践！ ～健康づくりを地域で支える仕組みを目指して～</p>	
<p>応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）</p> <p>市原市保健福祉部保健センター 代表者：東村 亜希子</p>	
<p>勤務先：市原市 所 属：保健福祉部保健センター 所在地：〒290-8502 千葉県市原市更級5丁目1番地27 T E L：0436-23-1187 F A X：0436-23-1295 E-Mail：a-higasimura22@city.ichihara.chiba.jp</p>	

◇活動方針 本市では、平成17年度「ともに輝く元気なふるさといちほら」の実現をめざし、市民の健康づくり計画「健康いちほら21」を策定。平成23年には、中間見直しを行い「改訂健康いちほら21計画（以下21計画）」を策定した。この21計画は、ヘルスプロモーションを基本理念とし、①楽しみながら、自分の生活にあった健康づくりの推進②健康づくりを地域で支える仕組みづくりの推進を図ることを基本方針としたものである。

これらの計画を基に、平成20年度、健康づくりの柱となる6分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心の健康づくり、たばこ、歯と口の健康、健（検）診推進）について学べる講座を立ち上げ、平成24年度には「心も体もいきいきと！いちほら健康アカデミー（以下アカデミー）」とし、さらに内容を充実させ、実施した。

この講座は、受講したら終わりという類のものでなく、卒業後も地域において楽しみながら健康づくりを広めていく人材やグループづくりをすることを重視したものである。また、ここで育成された人材やグループを「いちほら健康大使」（図1）と称し、健康づくりを地域で支える仕組みづくりの根幹に位置づけ取組みを展開した。

健康大使の任務

- 健康づくり事業への積極的な参加および周知
- 知識の修得および普及啓発
- 健康なまちづくりに貢献できる自主活動
- 地域の情報把握
- 他の団体との連携、共有
- 健康大使報告会に参加

いちほらに住んでいてよかったと思える人が増えるように！

（図1）いちほら健康大使の任務

活動成果報告書

◇活動内容

【取組み】「心も体もいきいきと！いちはら健康アカデミー」の実施

(目的) ①楽しみながら、自分の生活にあった健康づくりを推進する

②健康づくりを地域で支える仕組みづくりを推進する

③自分たちが住む地域への愛着を深める

(方法) ・日程、内容は(表1)を参照 ・市民対象

・講座の前半は、講師による講演、後半はグループワーク

・規定以上の出席で、いちはら健康大使任命資格を得る

(実績) 参加者の基本情報(表2)

参加数：実64名、延べ534名、アカデミーの様子(図2)

(工夫した点) その1：男性も惹きつける事業名称

女性の利用者が多い保健事業の現状を踏まえ、退職後の男性の組織で鍛えたノウハウを地域の健康づくりでも活かしてもらいたいという考えから、名称も重視した。

その2：入学式で期待感アップ

ヘルスプロモーション・まちづくりの視点から健康づくりについて講演。「病気や障がいがあっても健康の定義は人それぞれであり、幸せを感じる豊かな心を持つことが大切」という健康観を学び、受講者を惹きつける時間となった。

その3：市全体の事業を活用し、地域への愛着を高める

① 健康まつり：健康に関連する各協賛団体からも出展。各種体験、公開講座等、健康づくりの最前線に触れられる機会とした。

② 養老溪谷ファミリーハイキング：市のスポーツ振興課が主催する事業。市原の自然のすばらしさを改めて体感する機会とした。

③ 消費生活展：市の経済振興課が主催する事業である。歯科分野のいちはら健康大使として活躍する「8020応援隊」のステージあり。健康づくりを地域に紹介している様子を知る機会とした。

その4：アカデミー卒業生で結成された自主グループによる授業サポート

アカデミー卒業後、いちはら健康大使活動グループが発足した。アカデミーの運営・企画活動を行う「ここから元気ひろめ隊」、劇を通じた健康づくりを実践する「ここから劇団」である。卒業生ならではの視点を生かし、講座の雰囲気全体を盛り上げ、受講者が授業の理解を深め、楽しめるようサポートする活動を行っている。

その5：進学説明会として、卒業式でいちはら健康大使が活動発表

地域で健康づくりを推進していく人材として活躍してもらえよう、進学説明会と題し、いちはら健康大使である6団体が熱意ある活動発表を行い、活動希望者を募った。

回	日程	21分野	内容
1	8/31	全体	入学式 みんながいちはら健康大使！愛と笑顔があふれるまちここから劇場
2	9/5	健検診	ガンガン受けよう！がん検診あなたも、家族も、友達も
3	9/25	心と休養	笑って健康づくり 笑って笑ってラフターヨガを味わおう
4	10/15	運動	姿勢が変わる！体重・体型・いきいき生活 正しいウオーキング姿勢を実践
5	10/21	全体	健康まつり
6	11/9	歯と口	健口体操スマイルアップ！元気と笑顔の輪を広げよう！
7	11/25	運動	養老溪谷ファミリーハイキング
8	12/1.2	全体	消費生活展
9	12/5	栄養	タニタに食堂に学ぶヘルシーメニュー
10	1/11	たばこ	たばこトリック見破り術！誰も教えてくれなかったたばこの害
11	1/31	心と休養	心の健康づくりのヒント ストレスと上手につきあう方法を知らう
12	2/27	全体	卒業式 ここから劇場 進学説明会

(表1) いちはら健康アカデミー日程、内容

性別	申込人数
男	19
女	45
計	64

年代	申込人数
20代	1
40代	1
50代	8
60代	40
70代	14
計	64

(表2) ↑→
受講者の基本情報

(図2) ↓
アカデミーの様子



活動成果報告書

◇活動の成果

成果1：男性参加者が増加し、男性ならではの論理的な思考や積極性がアカデミーのなかでも発揮され、特にグループワーク後のプレゼンは参加者に「一番楽しかった」と言わしめるほど。

参加者同士の交流も良好にした。事後アンケートで、**健康づくりの周知活動の大切さ**について「強く思う」「思う」が93.1%となった。またアカデミー受講後生活に取り入れたことがあるか、は79.5%の人があると回答している。内訳は(表3)の通りで、運動分野に関するものが17名で最も多くなっている。

成果2：発足当初4名であった、ここから元気ひろめ隊は、現在21名。活動内容も資料作成、運営・司会、進行、アイスブレイキング、デモンストレーター、グループワークのファシリテーターなど、年々拡大している(図3)。活動するなかで「活動している、今が一番輝いていると思う」「みんなと会話ができると思うと楽しみだ」「保健センターが身近に感じる」などの声が聞かれるようになった。

更に、メンバーのなかには、自身の住む地区にアカデミーでの学びを伝えられるよう集いの場を立ち上げ、定期的に健康づくりをひろめるという活動に自主的に取り組むという成果もあらわれた。

また、ここから劇団は、発足当初、職員で構成されていたが、現在は全員が市民となり、7名の女優が活躍し人気を博している(図4)。

「みんなの前で演技するってクセになっちゃうのよ！」といずれも楽しく健康づくりを実践している。

成果3：進学説明会の開催で、いちはら健康大使任命を希望するものが年々増えており、現在7団体、男女あわせ335名(延べ)以上が任命を受けている。

成果4：地域への愛着度をアカデミー受講前後で比較すると、「とてもある」という回答が17.2%から25%へ7.8ポイント増えた。

◇考察・今後の計画

アカデミーは、4年を経過し、多くの面で、その目的を達成させてきている。市民が、アカデミー受講後にいちはら健康大使としていきいきと活躍するその姿やことばに、胸が熱くなる思いである。ひとつの目標に向かい市民とともに活動することで、相互にエンパワーしあえる関係性が生まれ、今後も「健康づくり」をともにがんばろうという気持ちを継続しあえていることにつながっていると振り返る。

これまでの保健事業は、主に専門職中心で展開してきたが、今後はより、まちづくりの基幹に健康づくりあり！という認識を他課とも共有し、実践していくことが重要であると考えた。平成25年度に生涯学習課が立ち上げる市民大学の専門講座として他課と協力しながら、取組みをパワーアップしていく予定である。いちはら健康大使がより充実した活動を展開できるよう、より一層の工夫・研鑽、情熱の継続をしていきたい。以上

【運動】	ウォーキングが多数、ヨガ、体操	17名
【歯と口】	健口体操、8020応援隊、スマイル健診受診	9名
【心】	笑って健康づくり、1日1回多めに笑う	5名
【健診推進】	健診に受診する、周囲に受診をすすめる	4名
【栄養】	タニタの本の利用、油を控えめに使用	2名
【たばこ】	たばこの害について家族と話す	1名

(表3)生活にとりいれた健康づくり(n=38)



(図3) ここから元気ひろめ隊



(図4) ここから劇団