

活動成果報告書

平成26年度（第18回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

主体的な健康づくりが生みだす、健康元気の輪
～住民主体の健康プロジェクト～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

精華町健康づくりプロジェクト

代表者：齊藤 千冬

勤務先：精華町役場

所 属：健康推進課

所在地：〒619-0285

京都府相楽郡精華町南稲八妻北尻70番地

TEL：0774-95-1905

FAX：0774-95-3974

E-Mail：kenko@town.seika.kyoto.jp

いちご☆体操プロジェクト



せいか食育劇団もぐもぐ



「活動方針」

健康づくりを進めるためには、行政だけでは、マンパワーや財政的な問題等のため限られたものになる。しかし住民と協働で取り組むことができれば、その力は計り知れない。また、住民が自分の取組みたい健康づくりとその輪を広げるためにはどうすればいいのか自ら考え、行動することにより、町全体への波及効果は行政の力だけではなしえない大きなものである。健康は、食や運動など病気予防と合わせ、人と人とのつながり、生きがいなどの元気増進も必要不可欠である。住民主体の健康づくり活動は、様々な活動を展開することができ病気予防、元気増進など幅広い活動が期待できることから、この住民主体の健康づくり活動の立ち上げと実施を支援している。

健康づくりにおける住民参加参画を促進するため、「健康づくりプロジェクト」を立ち上げ、住民主体の行政との協働による健康づくり活動を展開してきた。第2次健康日本21での新たな理念、発想の転換として「一病息災で相当に生きられるアプローチ」や個人の健康設計における「こうすべき型」から「こうありたい型」への転換などをあげている。この健康プロジェクトでは、自分たちがこうしたいという思いを大切にしながら参加者自らが考え行動し、かつ、さらに病気予防と元気増進の双方から各自でバランスが取れている状態を健康と捉え、生活習慣の改善に関する活動から社会参加の機会の増加、人と人とのつながりなどソーシャルキャピタルの醸成など、主体的な健康行動が健康寿命の延伸につながるよう活動を推進している。

活動成果報告書

「活動内容とその成果」

◇活動内容

個人・企業団体・行政の協働による健康づくり活動を展開する。健康づくりは、食や運動などの取組みによる「病気予防」と生きがい、人と人とのつながりなどの「元気増進」の2つが大切であることを念頭に、参画者自らが健康づくりに取組みたい内容や自らできるものを考えながら、活動を通じ健康と元気の輪を広められることを実施条件にして生まれた住民との協働の健康づくり活動。

プロジェクトの立ち上げの際の条件は、

1. 町の健康増進計画に関係していること
2. 自分が健康・元気になれること
3. 地域が健康・元気になれること
4. 自分が関わってできること

また、実施にあたる経費等は、軽微な事務用品などの現物給付に限ることも条件となっている。上記の条件の提示をもとに、個人・企業団体・行政のグループで取り組みアイデアを出し合い、健康づくりのプロジェクトが発足。平成19年にリーディングのプロジェクトを実施し、平成20年度からは本格的に健康プロジェクトを実施し、これまでに10のプロジェクトが展開され、現在は、5つのプロジェクトが稼働している。

(プロジェクト内容)

①「さあ！これから塾」

心も体も元気であることがトータルな健康につながるという趣旨のもと、メンバーが毎回企画運営し、50～70代の定年前後の生きがいやつながりづくりの活動を実施している。H25年度は16回実施し、延べ311名の参加があった。平成26年は、12月末現在16回実施し延べ361人の参加があった。

②「いきいき健康ウォーク」

“歩く”ことを続けられる仕掛けづくりをテーマに、データを読み取りグラフ化することをできる歩数計を活用し、励ましや集いに活用。また、ウォーキングイベントを企画から実施までメンバーで行っている。平成25年度からは、歩数の累積距離を集計して、「四国八十八か所めぐり」の地図を作成し、累積に応じて進んでいくことで歩く楽しみを増やす取組を実施している。イベントは、12月末までに3回実施し、延べ158名の参加があった。町の健康教室ともタイアップして、歩数計の取り込み等を実施している。歩数計の取り込みは、毎月2回実施している。

③「せいか食育劇団もぐもぐ」

子供と保護者に健康的な食生活を見つめなおしてもらうことを趣旨として、毎年企画を変えた食育劇で食育の普及啓発を実施している。平成25年度は「食べたら歯みがき、朝、昼、晩」と題しての劇を実施。保育所・幼稚園で劇を実施し、延べ2,189名に実施。平成26年度は、「みんなで食べたなら楽しいね」と題して劇を実施し、12月末までに延べ1311名に実施した。また、町イベントの子ども祭りでは、食育の普及啓発を図る取組をしている。



活動成果報告書

④「いちご☆体操プロジェクト」

町のご当地健康体操として「いちご☆体操」「いちご☆ファミリー体操」の作成と普及啓発を実施。子供からお年寄りまで、いつでもどこでも取り組んでもらえる体操を広げることが目的に、各種イベントでの体操の実施やDVDを作成し、図書館他各種団体へ配るなどの普及活動を実施している。平成25年度から取り組んでいたDVD作成が平成26年5月に完成した。また、役場職員に対して、健康づくり運動の一環と住民への健康づくりの広告塔として1回/月のペースで、メンバーが指導などを行いながら、就業前に体操を実施している。平成25年度は延べ2,184人、平成26年度は12月末現在延べ7,163人に実践指導を行った。

⑤「わくわく健康里山の会」

里山保全活動による心身リフレッシュ等を図る活動を実施。町イベントの「せいか祭り」では、里山で集めた材料を利用し、子供たちに木工体験などを実施している。年間12回の里山での活動と合わせ、町の最大イベントでもあるせいか祭りでは、木工体験コーナーをしており、平成25年度250名、平成26年度は、300名が集まった。里山活動と合わせ平成25年度は422人、平成26年12月末現在476人の参加があった。



◇成果

平成20年度における5つの健康プロジェクトは、参画者56人、参加者延べ6,426人からスタートし、以後6年間で10の健康プロジェクトが展開され、参画者541人、参加者延べ52,166人に達し、この6年間で開始当初の10倍近くの住民参画を得ている。

この健康プロジェクト活動は、年々広がりを見せており、行政の活動とのタイアップや全町の健康づくり運動との連携など新たな段階にきていると考えている。各健康プロジェクトの活動費は、当初より町からの資金はなくても活動できることを基本としており、参画者自身が様々な知恵を出し合い、工夫を凝らし、公共・民間の各種助成事業などを活用して実施している。

◇今後の計画

「特にPRしたいこと及び今後の計画」

行政主導ではなく、個人、団体などの参画者と行政が一丸となって取り組める活動をめざし、行政が決めた内容ではなく、住民自ら、健康につながることは何かを考え、その実現のために企画から実施、活動報告書作成などの評価に至るまで主体的に健康づくり活動を展開している。学校や各種団体、企業との新たな協働の輪も広がり、大きな波及効果を生んでいる。また、行政からの補助金がなく、自ら民間等の補助金の活用や知恵を出し合いながら、各自が持っているノウハウ(能力)を発揮され、運営していることも大きな特徴である。何より、参加している一人ひとりがいきいきと活動され、健康増進による元気づくりが実践されている。

今後については、活動内容の啓発、企画の充実に加え、新たなプロジェクトの設立を図っていく予定。また、町が昨年から実施中の健康づくり運動とも連携し、協働した取り組みとしていく。