

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

健口体操を活用した住民との協働による健康なまちづくり活動
～いちはら歯っぴい8020応援隊と共に～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

市原市役所 保健福祉部 保健センター

代表者：鈴木 美沙枝

勤務先：市原市役所 保健福祉部 保健センター

所 属：保健指導第2係

所在地：〒290-8502

千葉県市原市更級5丁目1番地27

TEL：0436-23-1187

FAX：0436-23-1295

E-Mail：hoken-center@city.ichihara.chiba.jp



◇活動方針

市原市では、市民の健康保持増進及び健康寿命の延伸に寄与することを目的に、平成25年「笑顔輝く市原市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定した。市や歯科専門職の責務、関係機関や市民の役割などが明記され、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの必要性が謳われている。おいしく味わって安全に食べることや会話を楽しんだり、笑ったり、歌ったり、表情を作るなど、健康で質の高い生活を送るうえで、「口の健康」は非常に重要な影響を与えている。

しかし、学齢期におけるう蝕罹患率が他の疾患に比べ非常に高いことや、成人期における歯の喪失の増加や口腔機能の低下など、歯や口の健康状態は、決して良好とは言えない状況にある。市健康づくり計画「改訂健康いちはら21」歯と口の健康分野では、「いちはらをかみしめ味わう笑顔の8020をめざそう」をめざす姿として、住民との協働による歯科保健活動を位置づけている。

「いちはら歯っぴい8020応援隊(以下「応援隊」)」は、健康づくり講座卒業生から誕生した自主グループで、健口体操を活用して楽しみながら健康なまちづくりに取り組んでいる無償ボランティアである。



活動成果報告書

◇活動内容とその成果

1. いちはら歯っぴい8020応援隊の誕生

平成20年度から開始された「心も体もいきいき講座（現：いはら市民大学専門コース）」は、健康いはら21を推進する健康づくりの講座である。それまでの病態別予防教室から健康なまちづくりを目指す講座として立ち上げたもので、歯と口の健康分野からは、「お口の体操でスマイルアップ！エレガンスアップ！ーおいしく・楽しく・キレイを目指しましょう！ー」と題して健康運動指導士の原真奈美氏を講師に招き、同氏が降り付けを担当した千葉県オリジナルの健口体操「スマイルアップ！ちば体操」を中心に腹式呼吸や表情筋を動かす体操などを実施した。

講義後のグループワークの中で、大きな声を出したことや健口体操に対して新鮮な驚きの声が上がった。もっとやってみたい、夫や友人に教えたい、孫と一緒にやってみたいのもっと練習したいと、次の機会を望む感想が出された。予想以上に自主的な活動に対する参加者の意識が高まっていった。その後、講座卒業生の中から、ボランティアグループ参加希望者を対象に育成講座を2回開催し、17名で応援隊を結成した。育成講座の中で、リーダーの選出や今後の活動について検討され、出前講座の実施や年4回の定例会の開催、ユニフォーム（ピンクのTシャツ）の作成や連絡網なども決定された。

2. 出前講座「歯つらつ応援教室」の実施

応援隊の主な活動は、子育て会や高齢者の集まりに出向き健口体操を中心に講座を行っている。発足当初は市の歯科衛生士と同行することが多かったが、現在は応援隊単独で講座運営することも増えてきた。講座の内容は、健口体操の効用を説明し、楽しく実践してもらえるような工夫をしている。お手玉や全身の体操など、対象者に合わせて組み込んでいる。

一般的に健口体操は、口腔機能向上を目的に、高齢者を対象として行われていることが多いが、応援隊が実施する講座の対象者は、高齢者に限らず幼児や学童など様々な年代としている。

これらの活動については、平成23年度から、市の市民活動支援補助事業に応募し採択され、その活動費を利用している。

歯つらつ応援教室は、5年間で延べ1万人を超える参加者があった。21年度は、25回実施して656人の参加だったが、年々回数も参加者も増加し、25年度は、76回3,924人参加であった（表1）。



年度	実施回数(回)	応援隊参加人数(人)	対応数(人)
21年度	25	113	656
22年度	40	173	1,326
23年度	53	210	2,203
24年度	55	228	2,564
25年度	76	309	3,924

表1 歯つらつ応援教室実施状況

活動成果報告書

3. オリジナル健口体操 DVD 完成記念発表会

健口体操は、継続することが大切である。昨年度、歯つらつ応援教室を受講後、健口体操を継続してもらうことを目的に、オリジナル DVD を作成した。これを記念して市民向けに発表会を開催した。このことが、新聞 2 誌・地域情報誌 1 誌に取り上げられたことで、応援隊の「歯つらつ応援教室」の申し込みが増加し、新たな施設でも活動を展開している。



4. 研修会：災害時の市民活動

自分たちの住んでいる地域の災害のリスク、災害時のために備えなくてはいけないこと、自分の身を守るための知識、災害時の市民活動について研修を行った。さらに、災害時の口腔ケアについても学んだが、まだまだ活動のためには知識も経験も少ないので今後も継続した研修の機会を持っていきたい。



5. 定例会を含む自己研鑽

定例会では「歯つらつ応援教室」のチラシを作成し、周知に取り組んでいる。また、媒体作成や活動報告も行っている他、住民歯科保健活動として歯科衛生士の学生実習へ協力した。

さらに先進地の視察交流会や研修会への参加、他ボランティア団体との連携により、自己研鑽を図っている。



◆今後の計画

応援隊の活動は、今年で 6 年目に突入した。発足当初は手探り状態で、継続について考える余裕すらなかった。昨年度、リーダーを含む 3 人のメンバー(50・60・70 歳代各 1 人)に、半構成的面接を実施した。そこで明らかになった活動を継続する要因として、「仲間や行政との信頼関係」「他者からの評価・賞賛」活動に関する「ワクワク感」などが影響していると考えられた。講師である健康運動指導士に対する憧れも加わり、少しでも講師に近づきキレイでいたいという思いと、それを他者にも伝えたいという思いが相乗効果となって表れているのではないかとと思われる。メンバーは、多忙ながらも充実した日々を送っていて、主観的健康感が高く、その活動が自信となり生きがいとなっている様子が見えてきた。

具体的な活動として、作製したオリジナル DVD を用いた健口体操の普及に加え、全国の健口体操普及ボランティアとの交流を図りながら充実した活動を展開していけるよう支援していきたい。今後も健口体操を活用し住民との協働で、笑顔あふれる市民が増え、市原に住んでいてよかったと思える市民がひとりでも多くなるような地域づくり活動を展開していきたい。

