

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

口腔の健康づくり・健口体操の普及活動の支援

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

8020運動推進員・健康普及員

代表者：市川 江子



勤務先：山北町役場

所 属：保険健康課健康づくり班

所在地：〒258-0113

神奈川県足柄上郡山北町山北1971-2

TEL：0465-75-0822

FAX：0465-76-4592

E-Mail:hoken-kenkou@town.yamakita.kanagawa.jp



◇活動方針

当町では、町民の健康づくりの一環として、全身の健康と密接に関わる口腔の健康づくりを、町民に普及する事業として取り組んできた。平成23年3月に「山北町健康増進計画」を策定し、乳幼児から高齢者までの歯の健康づくりについて活動の基本方針としている。

また、町民の健康づくりを地域に広げ、定着させるために養成している健康普及員に、口腔ケアの健康への影響を学ぶ研修会などを実施し、県で開催している8020運動推進員養成講座への受講を勧めてきた。現在5名の8020運動推進員が誕生し、3年前から健康普及員と連携を図りながら、町民への口腔の健康づくり活動を活発に行っている。

「活動方針」①口腔の健康づくりの重要性について広く町民に啓発する。

②8020運動推進員・健康普及員の連携を図りながら、地域に根ざした啓発活動を推進する。

③町民が継続して気軽に取り組めるよう健口体操の普及媒体を作成する等、啓発内容の充実に努める。

④研修の機会を積極的に活用し、口腔ケア等の新しい情報の収集に努める。

活動成果報告書

◇活動内容

「活動内容とその成果」

①活動内容

ア 活動場所・活動回数・活動時間

- ・介護予防塾 3会場で各年4～6回 1回30分
 - ・町内4地区の福祉関係行事等（福祉の集い・茶話会）各地区で年1～2回 1回60分
 - ・町のイベント（福祉ふれあいフェスタ、健康スポーツ大会 各年1回 各1日）
 - ・町内の介護保険施設（デイサービス等）月1回 1回40分
 - ・地域作業所（障害者の通所施設）月1回 1回40分
 - ・各地域の健康教室 5地域 各年1回 1回60分
- *年間延べ活動回数 平成25年度45回

イ 啓発媒体と資料の作成

・神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例、神奈川県で実施している8020運動推進員養成講座等の資料等を活用し、「口腔の機能」「口腔機能低下による身体への影響」「口腔機能維持向上の方法（健口体操）」について、独自に啓発媒体と資料を作成。

ウ 口腔機能維持向上（健口体操）の啓発内容

- *手作りの媒体を使い歌謡曲などに合わせて参加者が楽しくできるように工夫
- ・顔面体操
 - ・唾液腺マッサージ
 - ・あいうえお体操
 - ・お口の体操 山北バージョン
 - ・パタカラ発声

エ その他

- ・研修会への参加
- ・情報の収集
- ・定期的な打ち合わせ

平成26年4月～平成27年1月までの活動状況

活動場所・事業名	回数	参加者数(延べ)	活動者数
介護保険施設（2施設）	12回	268人	1回3～6人
地域作業所	10回	108人	1回3～6人
介護予防塾（3か所）	10回	157人	1回3～6人
地域の茶話会	4回	245人	1回10人前後
福祉ふれあいフェスタ	1回	100人	20人
山北町商店街夕市	1回	80人	20人
社会福祉協議会ボランティアのつどい	1回	60人	3人
その他	1回	21人	1人
合計	40回	1039人	

活動成果報告書

- ・研修会への参加 7回 述べ参加者数64人
- ・媒体作り、打ち合わせ会 7回 述べ参加者数23人

②成果

ア 活動の場の広がり

・口腔の健康づくり普及活動を始めて今年で3年目になる。最初は町のイベントや地域で高齢者を対象にした行事等で、年に数回の活動だったが、現在は、介護予防事業、地域作業所、介護保険施設などに活動の場が増え、普及対象者も拡大している。

イ 健口体操を継続する町民の増加と健口体操の効果

・介護予防塾、地域作業所、介護保険施設で定期的に健口体操の普及活動を行っているので、この事業の参加者は継続して健口体操を行っている。

・「食事の前、バスを待っている時、テレビを見ながら等、気軽に健口体操をしている。唾液が良く出て、食欲がでてきた。」などの声が聞かれ、健口体操を継続することで得られる効果を感じるが多々ある。

・健口体操を続けることにより言葉が以前に比べハッキリ言えるようになり、他者への関わりも増え、体の動きが良くなってきた等の変化がみられる。

・健口体操を3年継続している高齢者から、「ホウレイ線がなくなり、若返って嬉しい。」と喜ばれている。

ウ 町民同士の交流の増加

・健口体操の普及活動を通して、幼児から高齢者まで年代を超えて、町民同士の交流の機会が増えている。

・健口体操を普及しながら、参加者から「楽しい、面白い、また来てね。」と声をかけられると、教える側も元気をもらい、活動意欲がわいてくる。

◇今後の計画

ア 多くの町民に「健口体操」を広める

・いろいろな世代の町民が集う商店街のイベント、地域の行事などで、「健口体操」を普及する場をさらに広げていきたい。

イ「健口体操」を普及する媒体、内容を充実させ、より理解しやすく、継続して日常生活に取り入れやすいよう工夫をしていく。

ウ「健口体操」の効果をまとめて町民に伝え、健康寿命を延ばす取り組みになるよう活動を充実させていきたい。

啓発媒体・啓発場面・啓発媒体作成の様子

