

# 活動成果報告書

平成27年度（第19回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

生活習慣病、介護予防活動に取り組む結の故郷（ゆいのくに）健康サポーター活動を支援する

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

大野市民生環境部健康長寿課保健医務グループ

代表者：尾嶋 里子

結力アップ講座  
正しい血圧測定  
を学ぶ



健康づくり大会においてみんなで健康体操



勤務先：大野市役所

所属：民生環境部 健康長寿課

所在地：〒912-0084

福井県大野市天神町1-19

TEL：0779-65-7333

FAX：0779-66-0294

## ◇活動方針

大野市は、平成27年4月1日現在の総人口35,026人のうち高齢化率が32.5%である。今後高齢化は着実にすすみ、特に団塊の世代が後期高齢者になる2025年問題が懸念されるため、高齢者の健康づくりを支援する中心的な役割として、市民ボランティアによる結の故郷健康サポーターを養成した。

大野市には昔から結（ゆい）という、いろいろな仕事をお互いに助け合う習慣があり、そんな結が詰まった一つの故郷（くに）として「結の故郷（ゆいのくに）越前おおの」をキャッチコピーに定め、まちのブランディングを図っている。



越前大野城は1年に10回程度、雲海に浮かぶ天空の城となる。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容

### 1 事業の経過

平成25年度から結の故郷健康サポーターの養成講座を開始し、同年度は9人、翌26年度は25人の市民が講座を修了し、現在は34人がサポーターとして活動している。

### 2 事業内容

#### (1) 介護予防講座への協力

介護予防講座「まるごと若返り講座」に協力して、運動・食事・歯科保健・認知症予防などの介護予防の実践を学んだ。

#### (2) 生活習慣病予防講座への協力

生活習慣病予防講座「プチ健康講座」に協力して、運動・食事などの生活習慣病予防の実践を学んだ。

#### (3) 健康づくり大会の企画及び参加

平成27年9月5日(土)12時～16時 多田記念大野有終会館 3階 158人の市民が参加

「脳年齢測定」「すすめ健康おおの21朗読」「健康体操」

講演「イキイキ長寿健康法」東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎氏

当日は健康サポーター19名が協力して、

司会・測定の補助・朗読・健康体操などを行い

大会を大いに盛り上げた。

また、終了後にはサポーターが自主的に大会の内容を

DVDやチラシにまとめた。



#### (4) 結力(ゆいりよく)アップ講座への参加

結力とは、助け合う力であり、その力を養成するため講座を実施した。

第1回 平成27年 8月19日(水)「最新の高血圧の予防と治療」 25人参加

第2回 平成27年10月14日(水)「認知症になっても大丈夫」 21人参加

第3回 平成27年11月18日(水)「高齢者を含めた市民みんなで次世代を育てよう」 9人参加

#### (5) 定例会の開催

サポーターの情報交換・交流のため定例会を開催し、健康への意識を高めた。

第1回 平成27年 5月25日(月)健康づくり大会の企画 15人参加

第2回 平成27年 6月23日(火)健康づくり大会の企画 21人参加

第3回 平成27年 7月21日(火)健康づくり大会の企画 15人参加

第4回 平成27年 8月19日(水)健康づくり大会の企画 17人参加

第5回 平成27年10月14日(水)健康づくり大会のまとめ 14人参加

# 活動成果報告書

## ◇活動の成果

ボランティア活動としての健康サポーターであるが、自分のためになる、楽しくできる、無理せず継続できるといことで、健康づくり大会に積極的に参加した。

また、写真撮影やビデオ撮影、体操実技や司会などそれぞれの個人の力量を生かした協力があった。

生活習慣病予防講座や介護予防講座へも参加し、知識の習得を図っている。

今後、団塊の世代が健康であるための取り組みの中心的な役割を、健康サポーターが担うことを期待される。

## ◇今後の計画

### (1) 介護予防講座修了者の自主活動（まるごとおさらい会）を支援

平成28年1月29日（金）午後1時～3時30分

平成28年2月12日（金）午後1時～3時30分

平成28年2月19日（金）午後1時～3時30分

対象者は70人程度で運動や脳ドリルを実施するが、受付や脳ドリルのチェックなどに協力する。

### (2) 生活習慣病予防講座への協力

生活習慣病予防講座「プチ健康講座」に協力して、運動・食事などの生活習慣病予防の実践を学び、また受付や参加者への協力も継続して実施する。

### (3) 結力アップ講座への参加

平成28年2月25日（木）午後1時30分～3時

認知症の集団スクリーニングテストについて、知識を深める。

### (4) 定例会の開催

平成28年2月25日（木）午後3時～

平成28年度の自主講座について目的や支援方法等を協議する。

## 「特にPRしたいこと」

結の故郷健康サポーターが、健康づくりを目標に個人の力量を生かしながら、

大野市民の市民力、地域力を活用し、楽しく生き生き活動できることが大切と感じている。