

# 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

「にっこり元気左ポーターズ」と築きあげる地域での健康づくり

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

京都市左京保健センター健康づくり推進課

地域健康づくりグループ育成支援担当

代表者：田中 亜希子



勤務先：京都市左京保健センター

所 属：健康づくり推進課 成人保健・医療担当

所在地：〒606-8511

京都府京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2

TEL：075-702-1219

FAX：075-791-9616



## ◇活動方針

平成22年に策定した京都市基本計画において、「保健衛生・医療」分野の基本的方針として、「すべての市民が健やかに暮らせるように、市民一人ひとりが主体的に心身の健康づくりに取り組めるような環境を整えとともに、健康意識の向上を図る」ことを掲げている。「健康長寿のまち・京都」の実現に向けての機運を高めていくためには、地域における健康づくりのあり方を市民と共有し、地域の特色や健康課題、健康資源の把握を行ったうえでの、市民参加と協働（共汗）による健康づくりの推進が求められる。

地域における健康づくりの担い手となる健康づくりサポーターの育成・支援は、市民と行政がパートナーシップに基づき、まちぐるみでヘルスプロモーションを推進していく手法であり、地域を巻き込んだ健康づくり運動の一層の充実を目指し取り組むものである。

## ◇活動内容とその成果

### 1 「にっこり元気左ポーターズ」の成立

京都市左京区では、平成21年度から地域において健康づくりに関する知識や技術の普及啓発を実践できるボランティアである健康づくりサポーターの養成を開始し、地域の健康課題、健康づくりのための基本的知識・情報、京都市民健康づくりプラン、健康づくりサポーターの役割等の内容で構成する「健康づくりサポーター養成講座」を受講し修了したものが「にっこり元気左ポーターズ」として登録し、「自分のために、そして周りの方々のために！ にっこり元気に活動！」をスローガンに、地域において生活習慣の改善等の健康づくりに関する知識や技術の普及啓発を実践できる市民ボランティアとして活動している。養成講座は毎年開催し、現在1～7期生までの28名が在籍している。

健康づくりサポーターは、市民主体の健康づくりの担い手として行政と協働するパートナーであり、保健センターは、サポーター自らが地域の健康課題を認識し、自分たちの暮らすまちのあるべき姿とそのためにながら何ができるかを考え行動できるように育成支援を行っている。

# 活動成果報告書

実施日		平成27年度健康づくりサポーター養成講座実施内容
1回目	7月10日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民主体の健康づくりと健康づくりサポーター活動について</li> <li>・栄養からみる健康づくり，食育事業について</li> <li>・お口からはじめる健康づくり，歯科保健事業について</li> <li>・口腔体操講習（左京さくらちゃん体操）</li> </ul>
2回目	7月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体活動・ロコモティブシンドロームについて</li> <li>・体操実技講習（左京さくらちゃん体操，日常生活の中での身体活動のポイント，指導法）</li> <li>・グループワーク「参加動機」</li> </ul>
3回目	7月24日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・京都市および左京区の概況と健康課題，「京都市民健康づくりプラン」について</li> <li>・運動実技講習（左京さくらちゃん体操）</li> <li>・グループワーク「健康課題に対し自分たちにできること（個人・家族・地域），今後の活動について</li> </ul>

## 2 主な「にっこり元気左ポーターズ」の活動（平成27年度）

区役所 HP からダウンロードできる

定例活動	左京さくらちゃん体操ひろば（毎週水曜日 午後2時～午後2時30分） 乳がん自己触診啓発活動（6～7月乳がん集団検診会場待合場所にて実施）
不定期活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベント・健康教室：市民すこやかフェア，左京区民ふれあいまつり，歯のひろば，じいじばあばの子育て講座，「健康長寿のまち・京都」キックオフイベントにおける活動紹介・乳がん予防啓発のブース出展</li> <li>・ウォーキングイベント：準備体操やウォーキングのポイントの紹介</li> <li>・地域出張型出前教室（左京さくらちゃん体操や乳がん自己触診方法の実演指導）</li> </ul>
スキルアップ	がん対策，キューイング，メンタルヘルス，ウォーキング，救急救命講習等



～体操パンフレット～

### （1）左京区オリジナル「左京さくらちゃん体操」の普及

平成22年度，健康運動指導士の協力ののもと，メンバーとともに「左京さくらちゃん体操（身体・お口バージョン）」を考案した。ご当地体操として区民自らが楽しみながら 継続し取り組んでもらえるようサポーターと協議を重ね，平成26年に筋トレ・バランス・ステップ運動などロコモ予防の要素を盛り込ませバージョンアップし，同年12月より区役所において「左京さくらちゃん体操ひろば」の名称で毎週定例の活動を立ち上げた。区役所に来所された区民が予約なしに参加できるため好評で，毎回30名程度の参加がある。

ホームページや区の広報紙に体操を毎月掲載し，紙面の意見に「楽しみにしている」と感想が入っている。区役所や保健センターのイベントや健康教室，地域における出前教室において活動紹介や体操を実施し，子どもから大人まで様々な年齢層で体操を行う機会を設け，区民に「左京さくらちゃん体操」が浸透している。

体操の参加者からは，「参加するようになってから階段を使うようになった」，「歩くようになった」，「友人や近所の方にも紹介します」等の声が寄せられている。

参加者が楽しみながら健康意識を高めてもらえるような企画を「にっこり元気左ポーターズ」とともに考案し，地域の居場所づくり・仲間づくり，生きがいつくりの機会となるような活動を目指している。



～体操参加者とともに作成した健康長寿祈願～

### （2）がん予防啓発の取組～乳がん自己触診方法の啓発活動～

乳がんの早期発見に向けた乳がん自己触診啓発活動は開始4年目を迎え，乳がん検診集団検診会場において今年度は約450名の受検者に対し実施した。啓発実施にあたっては，触診技術だけでなく病態生理や罹患率・検診受診率等の

# 活動成果報告書

統計等の講習を行い、スキルアップに努め、学んだ知識・情報を区民に身近な立場から伝達できる存在として、検診受検者に好評である。また、今年度は若年層への周知を目標に、児童館での出前活動を実施したほか、京都市「健康長寿のまち・京都」キックオフイベントでもブース運営による啓発を実施。地域へ活動の輪を広げる取組をすすめている。

## 3 活動の推進へ向けた保健センターによる支援

- ・スキルアップ講座の実施
- ・地域の健康問題や特性の意識化、健康づくり活動の目的・目標の共有へ向けたサポーターとのワークショップ開催
- ・活動の場についての情報提供、定例会の調整
- ・自主グループの立ち上げや継続への支援・相談役
- ・サポーター活動の保健センター事業等への反映
- ・行政組織との連携、行政内部への活動内容の発信・広報

## 4 京都市長との意見交流会の開催

「おむすびミーティング」と称して、京都市長と「にっこり元気左ポーターズ」が、体操と「地域で元気に暮らすために～コミュニケーションの広がり求めて～」というテーマで意見交換を行い、「普段の生活の中で健康づくりに気を付けて取り組んでいること」について話し合った。そこでは「地域での人とのつながりやコミュニケーションが大事なので声を掛け顔の見える関係づくりに頑張っている」等の意見があり、健康づくりについても様々な取組みができることを確認した。

## ◇今後の計画

### 1 左京健康なまちづくりプロジェクトへの参画

次年度、左京区民と区役所の協働型の検診プロジェクトチームを立ち上げ、「あらゆる世代のための、あらゆる分野からの健康なまちづくり」の観点から、取組を融合させる等の事業の工夫や、左京区での健康づくりの取組・健康課題の克服に向けた検討を行う予定であり、「にっこり元気左ポーターズ」も健康づくりに携わる市民組織として参画していく。

### 2 にっこり元気左ポーターズの今後の活動検討

#### (1) ワークショップの実施

平成21年から活動を実施している「にっこり元気左ポーターズ」は、ともしれば活動が行政のお手伝いとして、やらされ感を感じることもあるため、どのような活動を実施したいかを話あう場を大切にしてきたが、さらに自主的な活動に取り組めるような進め方(手法)が必要であり、今後の活動についてはワークショップを充実し、活動のメリット感や魅力を継続して実感できるようにする。

そのためには「地域づくり型保健活動」の手法を取り入れ、講師を招き一定期間の中で地域での健康づくり計画を「にっこり元気左ポーターズ」とともに作りあげ、その過程の中で具体的な取組を検討することで、さらにモチベーションを高めることができると考える。

#### (2) 活動計画の策定

担当職員が変わっても、「にっこり元気左ポーターズ」の活動計画がぶれずに策定されていれば、長期的に継続した活動が可能であり、さらに活動の広がりを期待できると考える。

### 3 活動内容の評価の可視化

現在「健康寿命の延伸」が注目され、様々な取組がなされているが、今回のさらなる活動の充実を進めるにあたり、住民の力をもとに地道な活動を展開することによってどのような効果があったのか、地域がどのように変わることができたか等、客観的な評価方法も合わせて検討し、実施後の効果を示し発表する予定でいる。