

# 活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

はまかだ運動で広がる地域のつながり、絆  
～はまかだマップを活用した健康づくりの推進～



グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)  
陸前高田市 福祉部 保健福祉課 保健係  
代表者：遠藤 綾子



はまかだ運動推進会議  
(市民、NPO、社協、行政)

勤務先：陸前高田市役所  
所 属：福祉部 保健福祉課 保健係  
所在地：〒029-2292  
岩手県陸前高田市高田町字鳴石42-5  
TEL：0192-54-2111  
FAX：0192-55-6118



はまかだマップ～紙版～  
(令和元年6月7日)

## ◇活動方針

平成23年3月の東日本大震災後、仮設住宅や地域でサロン活動等が展開され、「皆が集まって話すことで自然に癒される」地域のつながり、絆の重要性が認識された。その一方で、具体的にどのようなつながりづくりを進めればいいのかについて行き詰り、震災後毎月開催続けていた未来図会議の場で何度も議論を繰り返した結果、「人々が集い、会話を交わすこと」をより意識して地域全体で進めていくため、「はまかってけらいん かだってけらいん運動(はまかだ運動)」が提唱され、こころとからだの健康づくりの合言葉として取り組んできた。



図1 <はまかってけらいん かだってけらいん運動立ち上げ式>  
(陸前高田市保健医療福祉未来図会議 平成24年12月27日)

(図1) 平成28年に策定した健康づくり推進計画においては、「はまって、かだって、つながって～みんなで輝く陸前高田～」を目指す姿とし、はまかだ運動の推進による健康づくりを進めている。

## ◇活動内容とその成果

### 【活動内容】

「はまかってけらいん、かだってけらいん」とは、ケセン語で「加わり、お話をしましょう」という意味。日常で行われている立ち話やお茶のみなどの無意識の「はまかだ」を意識化することで、お互いに地域の中で共有し続けることを目的とした運動であり、自殺予防を含めたこころの元気づくりにつながると考えている。

# 活動成果報告書

はまかだ運動の推進体制は、図2のとおりであり、各団体の活動共有や意見交換を通じて、相互の理解を深め、意識して人と人をつなぐ仕掛けをする人を増やす「はまかだを仕掛ける人の増加」、日常で行われている「はまかだ」を目に見えらるるようすることで、お互いに地域の中で共有し続けることを目的とした「はまかだを仕掛けるためのツール」、地域・家庭・職場等での「はまかだの実践」の3層構造となっている。

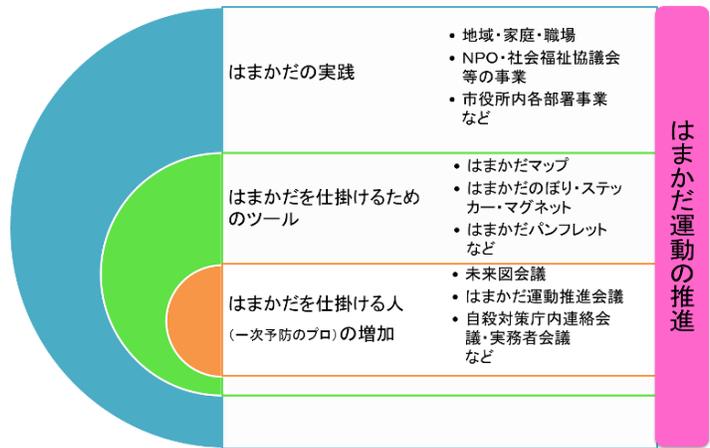


図2 はまかだ運動推進体制

はまかだマップは、はまかだを仕掛けるためのツールの一つに位置付けている。はまかだできる場所や活動を「はまかだスポット」と定義し、はまかだスポットを示した地図である「はまかだマップ」を作成している。はまかだマップは登録制となっており、適切な団体の情報を聞きつけては団体取材し掲載している。語らいや交流など、居心地の良い居場所づくりを大切にしている活動を見える化することで、活動の増加や活性化、実践の意識化などの効果が期待され、分野横断的な市民力を活かした地域全体のはまかだ運動の推進につなげることを目的としている。

## 【活動成果】

### ① はまかだ認知度

のぼり旗やマグネット、パンフレットを作成し普及啓発を続けた結果（図3、4）、平成26年度は、はまかだ運動を知っていると回答した人が、48.6%だったのに対し、平成30年度は72.5%と4年間ではまかだ認知度が上がった。（図5）

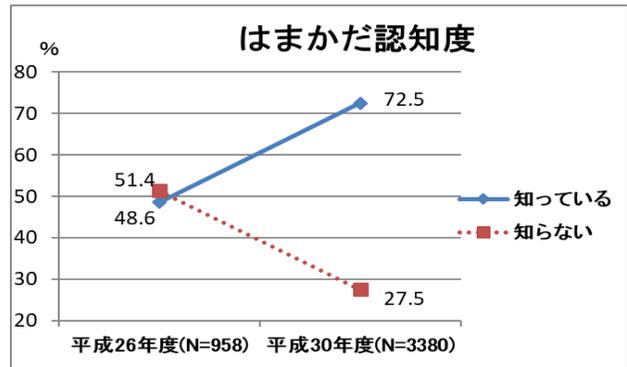


図5 はまかだ認知度 市調査



図3 <はまかだ普及啓発グッズ>



図4 <旗の活用～ラジオ体操でもはまかだを意識～>

# 活動成果報告書

## ② はまかだ実践度と健康観

はまかだ実践者は、男性 11%、女性 14%となっており、1 割程度の実践割合となっている。はまかだ実践者は、主観的健康観が高い傾向にある。(図 6、7)

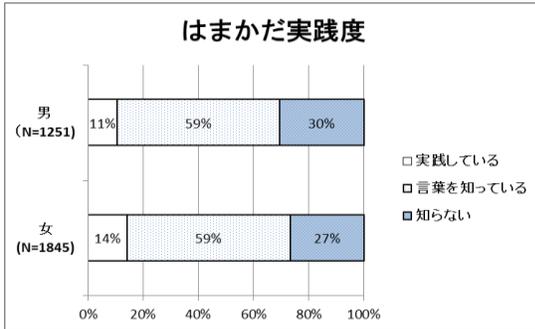


図 6 はまかだ実践度 H30 年度市調査

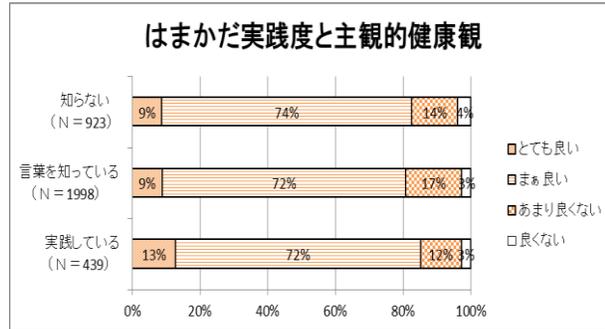


図 7 はまかだ実践度と主観的健康観 H30 年度市調査

## ③ はまかだマップ

はまかだスポットは、イベント型、サークル型、施設・店舗型の 3 つに分類し、登録スポットの半数以上がサークルである。はまかだマップは、民間団体の協力を得て作成し、平成 30 年 8 月にインターネット上で公開し(図 8)、はまかだスポット数は 134 か所(令和元年 8 月時点)となっている。

(図 9) フォーマル、インフォーマルを組み合わせた社会資源マップとしての活用が期待でき、より多くの人にマップに興味を持ってもらうために、紙媒体で作成し市内に試行的に設置した。

「はまかだ」という考え方は、当地域にあった元々の文化と東日本大震災での経験が融合する形で気が付けば多くの人に受け入れられ、地域全体の雰囲気作りから現在では、関係機関や市民団体等の活動として枝葉を広げ、健康づくりが保健医療福祉分野に限定されない取組へと発展してきている。



図 8 <はまかだマップ ~Web 版~>

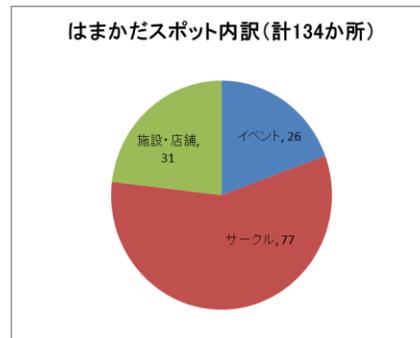


図 9 はまかだスポット内訳 (R1 年 8 月)

### ◇今後の計画

はまかだ運動は平成 24 年度から震災からの復興に向けた地域づくり、こころのケアという目的から始まった運動だが、ヘルスプロモーションの実践と、ソーシャル・キャピタル醸成の視点から、自殺対策、健康づくり、まちづくりの手段としても有効と考える。住民、事業所、NPO、関係機関と一体となつてはまかだ運動に取り組むことにより、地域づくりの結果としての健康寿命の延伸を目指していきたい。

はまかだマップは、新規スポット調査、登録団体の情報変更など、今後も継続的な作業が必要であるが、取材等の関わりを通じて地域住民がエンパワメントされ、地域の絆が広がるように仕掛け続けることがこれからの時代の健康なまちづくりの基本であると考えている。今後もさらなる検証を重ねつつ、地道に関わり続けたい。