

# 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

燕市「元気磨きたい」活動で市民が主役の健康づくり

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

燕市 健康福祉部 健康づくり課

代表者：高宮 佐恵子



イベントで  
健康ウォーキング

元気と笑顔を  
おすそ分け中

勤務先：燕市役所

所 属：健康福祉部 健康づくり課

所在地：〒959-0242

新潟県燕市吉田大保町25-15

TEL：0256-93-5461

FAX：0256-93-5463



元気磨きたいキャラクター  
「にこっち」



高齢者のいきいきサロンでマジックショー

## ◇活動方針

燕市では、「市民が健康でいきいきと自分らしく豊かな人生を過ごす」ことを目指し、平成19年度に燕市健康増進計画を市民参画型で策定した。この計画策定を契機に、平成20年度から市民による健康づくり実践プロジェクト『元気磨きたい』が発足し活動を行っている。

燕市では健康の概念を「元気と病気のバランスがその人らしく調和している状態」と定義し、『元気磨きたい』は、燕市健康増進計画の基本方針である ①元気と病気の調和、②燕らしさを活かす、③健康づくりの市民参加・参画 に基づき市内全域で主体的に健康づくり活動を展開している。



## ◇活動内容とその成果

### 【活動内容】

元気磨きたい活動は、運動・食事・音楽・劇・世代間交流などのテーマを通じた活動を、健康づくりにつなげて実践していくことを目的としている。

活動を進める上での約束を ①自分が元気になる、②地域に元気のおすそ分けをする、③自分たちができることをする、④活動期間は1年間、⑤5人以上で活動するとし、1年間の活動内容は次のとおりである。

# 活動成果報告書

令和元年度は、介護予防体操、男性の料理、ハンドベル演奏や寸劇を楽しむ等をテーマとした34プロジェクトが活動している。

| 活動                           | 内容   | 回数                |
|------------------------------|--|-------------------|
| スタートの会                       | 元気磨きたい活動の目標や方向性を共有し、自分にあった健康づくりのテーマ（プロジェクト）を見つける。（令和元年度34プロジェクト） | 年1回<br>4月         |
| プロジェクト活動                     | スタートの会で立ち上がったプロジェクトが1年間テーマに沿った活動を行う。地域での健康づくり出前活動を実施する。          | 月1回<br>程度         |
| コアリーダー会議                     | 元気磨きたいの目標達成に向けて、にこっちミーティングや元気カフェの企画を行う。                          | 年10回<br>程度        |
| にこっちミーティング<br>（各プロジェクト代表者会議） | 各プロジェクトの活動状況や成果の共有、活動のスキルアップを目的した研修等を行う。職員とコアリーダーが共に進行する。        | 年2回<br>6・9・11月    |
| 元気カフェ<br>（情報交換会）             | プロジェクトを越えた情報交換、交流の場とする。コアリーダーが中心となり当日の運営を行う。                     | 年2回<br>7・2月       |
| 元気まつり実行委員会                   | 元気まつりの企画・運営を通して主体的に活動できる人材の育成と一体感が高まることを目指す。                     | 年4回<br>11.12.2.3月 |
| 元気まつり                        | 市の健康課題解決に向けた活動の成果を広めるイベント。保健推進委員と食生活改善推進委員と共に実行委員会方式で企画・運営する。    | 年1回<br>3月         |

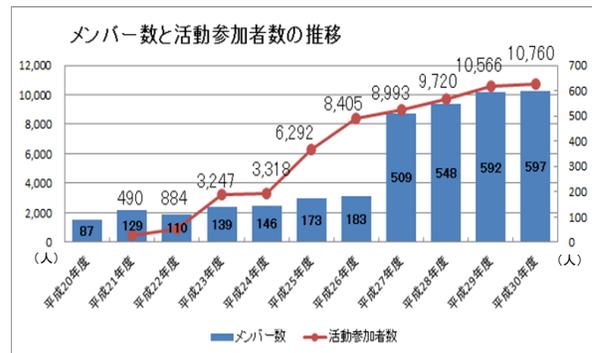
## 【活動成果】

### ① 元気磨きたいメンバー数と活動参加者数の増加

地域での活動は年々増え、メンバー数と元気磨きたいが実施したイベント等の活動に参加した人（活動参加者）の数は増加している。令和元年度はメンバー数590人（12月末）で活動中である。

発足当時2人だった男性メンバーは、男性の健康づくりに着目したテーマのプロジェクトが立ち上がり、令和元年度は59人にまで伸びている。

（12月末）

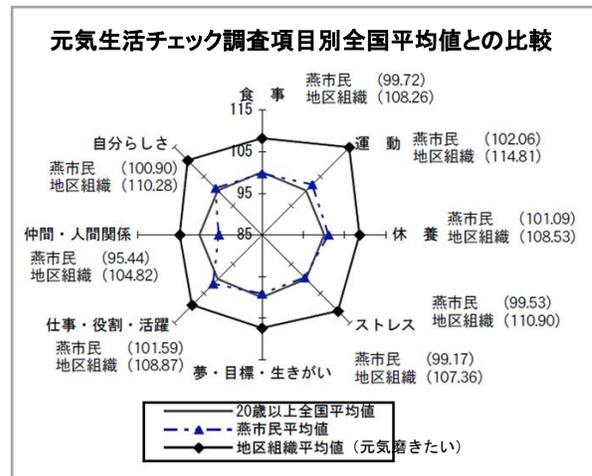


### ② 元気磨きたいメンバーの健康意識の向上

元気磨きたいメンバーの健康意識は、全項目において全国平均値を上回っている。（平成28年度元気生活チェック調査より）

活動では、互いに認め合う、人の意見を否定しない、チャレンジを楽しむなど「仲間・人間関係」や「自分らしさ」「役割・活躍」が高まるような支援を心がけている。

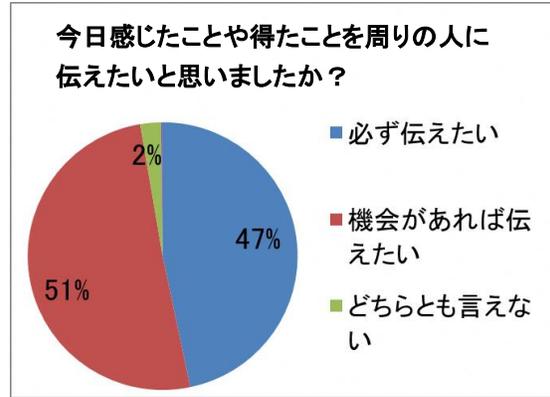
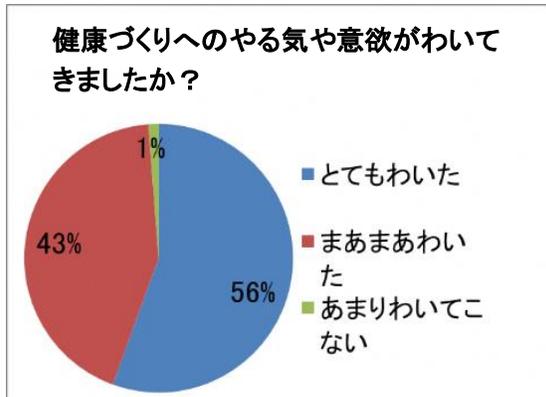
なお、「体重が減った」「膝・腰の痛みが改善した」など身体症状の改善にも結びついてきている。（メンバーアンケートより）



# 活動成果報告書

## ③ 地域への波及効果

活動参加者の9割以上が元気磨きたい活動にふれて「健康づくりへのやる気がわいてきた」「今日感じたことを周囲に伝えたい」と回答している。元気磨きたいメンバーのみならず、元気磨きたい活動に触れた人や地域への波及効果がみられている。（活動参加者アンケートより）



## ◇今後の計画

### 【特にPRしたいこと】

これまでの自分のための健康づくりを目的とした活動から、行政と一緒に燕市全体の健康増進につながる活動に発展してきている。具体的には、保健推進委員協議会や食生活改善推進委員協議会と共に健康課題の解決に向けた地域での活動や、特定健診会場でがん検診の受診勧奨PR活動、他課や他団体の事業やイベントでの元気のおすそ分け活動等の取組みを積極的に行っている。



### 【今後の方向性】

今後の少子高齢社会における持続可能な健康づくり活動においては、地域の活力や人財がより一層重要となってくる。そこで、今後も燕市らしさを活かした活動を元気磨きたいメンバーと共に進めていく。まずは、市内企業やスポーツ協会等の団体や機関との連携を図り、新たな活動やつながりを増やすことで、市民協働の健康づくりを一步一步推進していきたい。

