

活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

「元気さばえ健康プロジェクト」の活動支援
～市民主体の健康づくりを目指して～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

元気さばえ健康プロジェクト

代表者：佐々木 愛

勤務先：鯖江市役所

所 属：健康福祉部 健康づくり課

所在地：〒916-0022

福井県鯖江市水落町2-30-1

TEL：0778-52-1138

FAX：0778-52-1116



◇活動方針

本市は、H29年の出生率は8.3%と国、県平均より高く、高齢化率は26.4%と国・県平均より低い状況である。しかし、出生数は減少傾向であり高齢化率も増加していることから、今後はさらなる少子高齢化の進行が予想される。また、H29年の本市の死因別死亡者数の割合では三大生活習慣病が半数以上を占めており、生活習慣病対策も課題となっていることから、子どもから高齢者まで一人ひとりの健康づくりや地域づくりの対策が重要となっている。

「元気さばえ健康プロジェクト」では、市民一人ひとりが自らの健康づくりに関心を持ち主体的に健康づくりに取り組むことから始まり、次に家族の健康づくり、ひいては地域全体の健康づくりの取り組みへと広がっていくことを目指し、健康づくりのきっかけづくりを目的として市民と保健師が意見を出し合い協力しながら、ワークショップの企画・運営を行っている。

◇活動内容とその成果

1 これまでの活動

平成25年度 「元気さばえ健康プロジェクト」が発足。

平成26年度 健康づくり課を事務局とし「元気さばえ健康プロジェクト実行委員会」を設置。

委員はワークショップ参加者や市民有志から募り、委員会でワークショップを企画。

平成26年度は、第5次鯖江市保健計画における年代ごとの健康課題（若年期：野菜不足、壮年期：運動不足、熟年期：生きがいくくり）に分け、「楽しく体験！生活の中で実践！みんなに伝える」をテーマに健康課題別のワークショップを3回と、ワークショップの発表会・意見交流会1回を企画・運営。

活動成果報告書

- 平成27年度 運動習慣定着のためのきっかけづくりとして、市の観光名所で市民にも親しみのある西山公園を活用したウォーキングイベントを年4回企画・運営。
ウォーキングコースは、元気さばえ健康プロジェクト実行委員と健康づくり課の保健師が実際に歩いて、子どもから高齢者まで楽しめる4コースを考案。そのコースをもとに西山公園ウォーキングマップを作成。
- 平成28年度 平成27年度に作成した西山公園ウォーキングマップを活用し、身近な西山公園が健康づくりの拠点となるよう、ウォーキングとコラボした企画を年3回企画・運営。
- 平成29年度 西山公園ウォーキングマップを幅広い年代に広めるため、また運動習慣のきっかけづくりとして西山公園ウォーキングとコラボした企画を年3回企画・運営。
- 平成30年度 第6次保健計画（さばえ健康いきいきプラン）の基本目標である「健やかな生活習慣の実現」に向けて、実践目標（運動、目、休息、肺）をテーマに掲げ、家庭でできる健康づくりを紹介するワークショップを年4回企画・運営。
- 令和元年度 平成30年度に引き続き、第6次鯖江市保健計画（さばえ健康いきいきプラン）の基本目標である「健やかな生活習慣の実現」に向けて、12個ある実践目標のうち「運動、野菜、目、休息」をテーマに掲げ、家庭でできる健康づくりを紹介するワークショップを年4回開催。「目」のテーマでは、本市はめがねフレーム製造の国内シェア約96%を占める産地の中心であり、「めがねのまちさばえ」だからこそ本市独自の目の健康づくり、『眼育（めいく）』活動に取り組んでおり、『眼育（めいく）』を支援しているNPO『みるみえる』とコラボし、ワークショップを開催した。
- ・ワークショップの最初に、保健師による血圧測定と体組成測定を行い、参加者の健康チェックと日頃の健康管理について個別相談等を行った。ワークショップ後には元気さばえ健康プロジェクト実行委員会がファシリテーターを担いグループワークを行い、ワークショップのテーマや自分のできる健康づくり等について話し合い、健康づくりの取り組み等について情報共有しあった。

2 ワークショップの開催回数・参加人数

	H26	H27	H28	H29	H30	R1	合計
回数(回)	4	3	3	2	4	4	20
参加人数(人)	97	142	82	138	132	172	763

健康にかかわる地域団体等とのコラボ企画の開催や健康イベントと併せたワークショップを開催するなどして、参加人数は増加傾向である。

3 参加者の満足度、習慣化への効果

令和元年度に実施した4回のワークショップでは、アンケート結果より、「内容が良い」と回答した人の割合は85.2%、「習慣化できそう」と回答した人の割合は80.3%と参加者の満足度は高く、健康づくりの習慣化へのきっかけづくりとしての効果があったと考えられる。

活動成果報告書

4 西山公園ウォーキングマップの作成

平成 27 年度に好評だった西山公園ウォーキングのワークショップをもとに、西山公園のウォーキングコースを運動習慣の有無にかかわらず気軽に始められるように距離や負荷の異なる 4 コース考え、マップを作成。ワークショップの際に活用し、道の駅や市役所、健診等で配布。市民に身近な公園を活用したためか、マップは大変好評だった。



◇今後の計画

1 保健計画に沿ったワークショップの開催

令和 2 年度は、令和元年度に引き続き、第 6 次鯖江市保健計画（さばえ健康いきいきプラン）の基本目標である「健やかな生活習慣の実現」に向けて、12 個ある実践目標のうち「栄養・食生活、運動、歯・口腔、糖尿病」をテーマに掲げ、家庭でできる健康づくりを紹介するワークショップを年 4 回開催予定である。ワークショップに参加して楽しかった、だけで終わらないよう、健康づくりが習慣化できるように、保健師として実行委員をサポートしながら、ワークショップの内容を工夫していきたい。また、今後も地域団体等とコラボしたワークショップを企画し、健康づくりの輪が広がるように努めていきたい。

2 SNS の活用、若年・壮年期の参加者の増加に向けたワークショップの工夫

平成 30 年度の冬には「元気さばえ健康プロジェクト」の Facebook ページを作成し、ワークショップの告知等を行っている。今後はワークショップの告知に加え、実施状況を掲載し活動の「見える化」の強化を図っていききたい。また、ワークショップの参加者はほぼ 60～70 代であり、若年・壮年期の参加者増加が課題となっているため、Facebook などの SNS の活用や、若年・壮年期の関心や意欲向上を図る内容を委員とともに検討し企画したい。