


# 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 まちじゅう元気!!プロジェクト～地域の元気づくり・人づくりのプロジェクト～ まちじゅう元気リーダー活動報告会・意見交換会	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 名張市役所 市民部 保険年金室 代表者：獅子原 名都子	
勤務先：名張市役所 所 属：市民部 保険年金室 所在地：〒518-0492 三重県名張市鴻之台1-1 TEL：0595-63-6970 FAX：0595-64-2560	

## ◇活動方針

### <名張市の概要>

名張市は三重県の西部に位置します。観阿弥創座の地、赤目四十八滝など文化・歴史・自然豊かな都市でありながら、大阪まで1時間と都会へのアクセスも良くベッドタウンとしても発展してきました。昭和38年以降、大規模な住宅開発がすすみ、昭和56年には人口が8万5千人台まで増加しました。しかし、現在は7万人台へと減少してきています。現在の65歳以上人口の割合は31.8%となっており全国平均を上回っています。2025（令和7）年度には高齢化率が34.9%になると予想されており、今後は宅地開発に伴って転入してきた人々の高齢化が一気に進むことに直面しています。

### <まちじゅう元気!!プロジェクト～まちじゅう元気リーダー養成講座～>

名張市では、“生涯現役” “健康寿命の延伸”をめざし、生活習慣病予防・介護予防の活動を地域づくりと協働して進めています。地域の課題を地域の方とともに共有し、地域の元気づくりの場を増やす活動やその活動に関わる人自身の健康づくり・生きがいづくりとなるように「地域の元気づくり・人づくりのプロジェクト」を実施しています。その中で、平成27年度から15地域づくり組織ごとに「まちじゅう元気!!リーダー」を養成しました。

### 『まちじゅう元気!!プロジェクト

～地域の元気づくり・人づくりのプロジェクト～』

平成 21.22 年度:まちじゅう元気!!教室

～生活習慣病予防・介護予防の実践型教室～

平成 24.25 年度:まちじゅう元気!!教室

～健康づくり・地域づくりのワールドカフェ～

平成 26 年度:まちじゅう元気!!教室

～地域ごとの健康づくり計画を作ろう! ワールドカフェ～

平成 27 年度:まちじゅう元気!!リーダー養成講座

～地域の元気づくり・人づくりのプロジェクト

平成 28.29 年度:まちじゅう元気!!リーダーフォローアップ研修

平成 30 年度:まちじゅう元気!!リーダー活動報告会

まちじゅう元気!!リーダー養成講座

# 活動成果報告書

「まちじゅう元気!!リーダー」は自分が元気になる、元気のおすそ分けをする、できることをする、の3つの愛言葉<sup>あい</sup>をもとに、各地域で「ロコモ健診」や「スクエアステップ」など自分たちで企画して実施しています。

## ◇活動内容とその成果

普段各15地域でそれぞれ健康づくり活動を行っていただいています。各地域で年間の計画を立てていただく中で、どのような取り組みが居住地域で必要か、またどのような取り組みが役に立つかなど悩まれていることも多いと地域の声を聞く中で感じていました。

毎年度末には、15地域づくり組織から活動実績を保険年金室に提出いただき、それらを元に地区担当保健師も含めて、情報の共有を図っています。各地域間の中で情報共有を図り、新たなアイデアにつながることで、まちじゅう元気!!リーダーが発表を通して自分達の活動を振り返る機会とすることを目的にまちじゅう元気!!リーダーの地域支援活動事業として、活動報告会・意見交換会を実施しました。

## <実施期間>

平成30年12月12日(水) ① 10時～12時 ② 14時～16時

平成30年12月20日(木) ③ 14時～16時

## <対象者>

地域で活躍する健康づくりの担い手として育成しているまちじゅう元気リーダー等

## <活動報告会・意見交換会当日>

発表地域がそれぞれパワーポイントを用いて、取り組み事例の紹介を行い、その後、地域でグループワーク、出た意見の発表を行い、大学の教授等から講評をいただきました。

また発表地域でなくても参加希望者には参加してもえるよう案内文書の裏面に出席申し込みを記入できるようにし、実施しました。

### ①各地域の発表



### ②各地域で意見交換



### ③地域で意見を発表&各地域への質問タイム



# 活動成果報告書

## <実績>

各地区担当保健師が地域の方々と話し合いの場を設定し、地域の中で今まで行ってきた活動の振り返り、今後の課題について話し合うきっかけとなりました。地域からの取り組み紹介発表後に行ったグループワークでは、他地域の取り組みから、今まで自分たちの地域では出てこなかったアイデアをもらえ、そこから他地域とのコラボ企画など自分たちの地域で取り入れたい内容などを積極的に話し合い、次年度の取り組みに入れていきたいとの意見も出ました。

## <効果>

各地域の課題について話し合う場となり、それぞれの地域で取り組まれている活動の報告を共有することで、また新たなアイデアにつなげることができました。各地区での健康づくり・介護予防の取り組みを行うにあたり、まちじゅう元気!!リーダー達がモチベーションを下げることなく、地域の中で健康づくり、介護予防の担い手として活動し続けていく支援につながりました。

## ◇今後の計画

市民主体の健康づくりを一層推進していくためにも、その担い手となる人たちへのスキルアップ研修や、活動報告、交流会などを丁寧に行い、地域づくりを支援する行政関係機関との連携を重ねていくことが求められます。

地域づくりは健康づくりです。地域づくりを支援することは人々の健康づくりにつながっていきます。ロコモ、フレイルをはじめとする介護予防や健康づくりの取り組みは、住民が主体的に行動を起こすための入り口になり、地域のつながりを生み出す手段にもなります。“健康づくり”を切り口に地域のつながりに流れを持たせ、つながることの楽しさに魅力を感じた住民が集まり、ネットワークを構築できるよう、私たち保健師は仕組み作りを検討していく必要があると考えます。そのためにも名張市の地域特性でもあるまちづくり活動と地域保健福祉が一体となり、小地域活動ネットワークを生かした継続支援が行えるよう、私たち保健師は地域に入り、社会資源を把握し、地域や地域のまちじゅう元気リーダー達が、何を必要と求めているのかなどの地域診断を行い、ニーズに合わせた活動支援を行えるよう事業展開していきます。