

活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

地域けんこう講座

～出前教室の今後の可能性について～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

大多喜町役場 健康福祉課

代表者：中村 真理

勤務先：大多喜町役場

所 属：健康福祉課 保健予防係

所在地：〒298-0292

千葉県夷隅郡大多喜町大多喜93

TEL：0470-82-2168

FAX：0470-82-4461



◇活動方針

大多喜町は東西 12 km、南北 19 km、総面積 129.87 平方キロメートル（千葉県町村 1 位）、森林が総面積の約 70%を占める緑に包まれた町である。人口は 8,856 人（男性 4,349 人、女性 4,507 人）、高齢化率は 41.9%、人口密度は 68.2 人／km²（令和 2 年 8 月末）と千葉県の町村で最も広い面積を有す高齢化の進む町である。

町においては、各種講座を実施しているが、参加者は同じ顔ぶれであることが多い。住民にとって身近な地区集会所等を会場とし、従事者が地域に出向き教室を開催することで、日頃職員と顔なじみでない住民の方にも教室に参加していただき、地域全体の健康意識が向上することを目的とした。また令和元年度は、台風や豪雨被害があったことから、防災の知識普及も目的とした。

◇活動内容とその成果

1 対象者：対象地区住民

2 従事者（役割）：医師 1 名（講話）

地区担当保健師 1 名（参加者管理・会場使用調整・保健指導）

健康運動指導士 1 名（運動指導）

管理栄養士 1 名（栄養指導・汁物塩分測定）

介護予防ボランティア 5～10 名（脳トレ）

3 実施会場：各地区の集会所等

4 周知方法：対象地区へチラシを全戸配布、対象地区の介護予防ボランティアによる声かけ

5 参加費用：無料

活動成果報告書

6 教室の流れ

・事前準備・

係内で開催地区内定

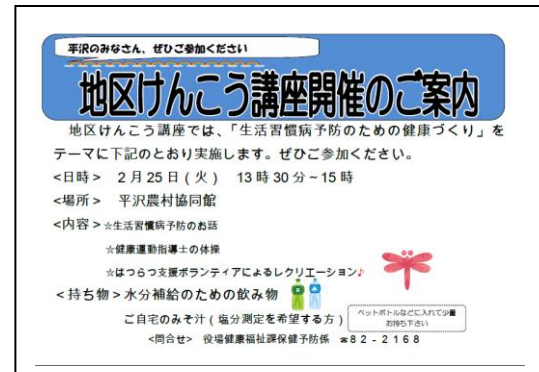
→対象地区の区長へ連絡し、教室の目的や内容をお伝えし集会所の利用許可をいただく。

(事前に集会所の鍵をお借りしておく)

→対象地区の介護ボランティアに連絡。

ボランティア等による声かけ(周知)。

対象地区全戸へチラシ配布(周知)



対象地区へ配布したチラシ

・教室当日・

会場設営(鍵開け・ゴザの上に椅子を並べる・プロジェクターの設置 等)

来場された参加者の名簿作成(氏名、年齢)

汁物の塩分測定(希望者のみ)

骨密度測定実施(葛藤・筒森・紙敷会場のみ)

血管年齢測定実施(柳原地区のみ)

保健師より、開催のあいさつ

保健指導(災害への備えについて、日ごろからの健康管理について) 15分

医師より、健康講話(フレイル予防) 30分(葛藤・筒森・大田代・小沢又のみ)

管理栄養士より、栄養指導(減塩のポイントについて) 15分(医師講話の無い地区)

健康運動指導士より、運動指導(エコノミークラス症候群予防の体操) 30分

介護ボランティアより、脳トレ 30分

保健師より、終わりのあいさつ

従事者による振り返り



運動指導



脳トレ

活動成果報告書

・実績・

	実施日	会場	医師講話	人数(うち75歳以上)
1	10月23日	猿稻区民ホール		11名(11名)
2	10月28日	葛藤農村協同館	○	6名(6名)
3	10月28日	筒森もみじ館	○	10名(8名)
4	10月29日	柳原集会所 ※		6名(3名)
5	10月31日	船子公民館		4名(4名)
6	11月 7日	上原やすらぎの家		18名(10名)
7	11月 8日	大田代改善センター	○	6名(4名)
8	11月 8日	小沢又青年館	○	7名(7名)
9	11月14日	久保青年館		6名(6名)
10	11月18日	保健センター		17名(14名)
11	11月19日	紙敷改善センター		20名(13名)
12	11月20日	柳原集会所 ※		7名(4名)
13	11月22日	田代青年館		11名(3名)
14	11月26日	泉水青年館		13名(11名)
15	2月25日	平沢農村共同館		14名(10名)
合計	156名(114名)			

※柳原地区は2回に分けて実施した。

・考察・

住民により身近な徒歩で集まれる会場での健康教育を行ったところ、参加者の中には「町の健（検）診には行かない」という方がいた。また「役場の人わざわざこの地区まで来てくれたのだから顔を出さないと」と言って参加して下さった方もいた。参加者は健康意識の高い方ばかりではなかったが、帰りには「来てよかった」「楽しかった」「またやって欲しい」とおっしゃってくださる方も多かった。微少であるが、地域の健康意識の底上げが出来たと感じた。

◇今後の計画

町には64の行政区がある。無医地区（8か所）は隔年でけんこう講座等を開催していたが、まだ38の地区には出向いたことが無い。今回の出前教室を実施してみて、改めて、待っていても会いたい人には会えないという事を実感し、数年のうちに全地区に出向きたいと考えた。現在は、新型コロナウイルス感染症予防を考慮し各種教室が中止されているが、再開できるようになった際には、新しい生活習慣も考慮しながら多くの住民と交流していきたい。