

# 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

「しまびと元気応援団」と市民協働の健康づくり

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

佐渡市「しまびと元気応援団」

代表者：渡辺 桂子

勤務先：佐渡市役所

所 属：市民生活課 健康推進室 保健係

所在地：〒952-1292

新潟県佐渡市千種232

TEL：0259-63-3115

FAX：0259-63-5126



## 【活動方針】

佐渡市では、①「元気を増やし病気を減らす」総合的健康づくり②「人づくり」と「つながり」を大切に健康づくり③「市民が主役」みんなで力を出し合う健康づくりを展開している。

「しまびと元気応援団」は、佐渡市健康づくり計画「健幸さど21」の目標を達成するための市民グループで、「健康寿命をのぼし、生涯現役」を以て目指し、平成18年から市民協働で元気と笑顔をおすそわけする活動を行っている。



## 【活動内容とその成果】

「しまびと元気応援団」は、運動、食、子育て支援、世代間交流、こころの相談など、多様なテーマの活動を通して、①自分が元気になる、地域の元気につながる活動②自分たちでできる活動をする。③5人以上で活動することを条件にグループ活動を主体的に行っている。

また全体活動として、しまびと元気応援団会議（月1回）で、行政と各グループの代表者が一緒に、市の健康課題から全体の活動目標や方向性の確認、しまびと元気応援団まつりや報告会、佐渡トライアスロン大会の応援、環境整備活動などの企画・運営、評価を実施してきた。

活動してきている人同士はお互いを思いやる関係性が築かれている。

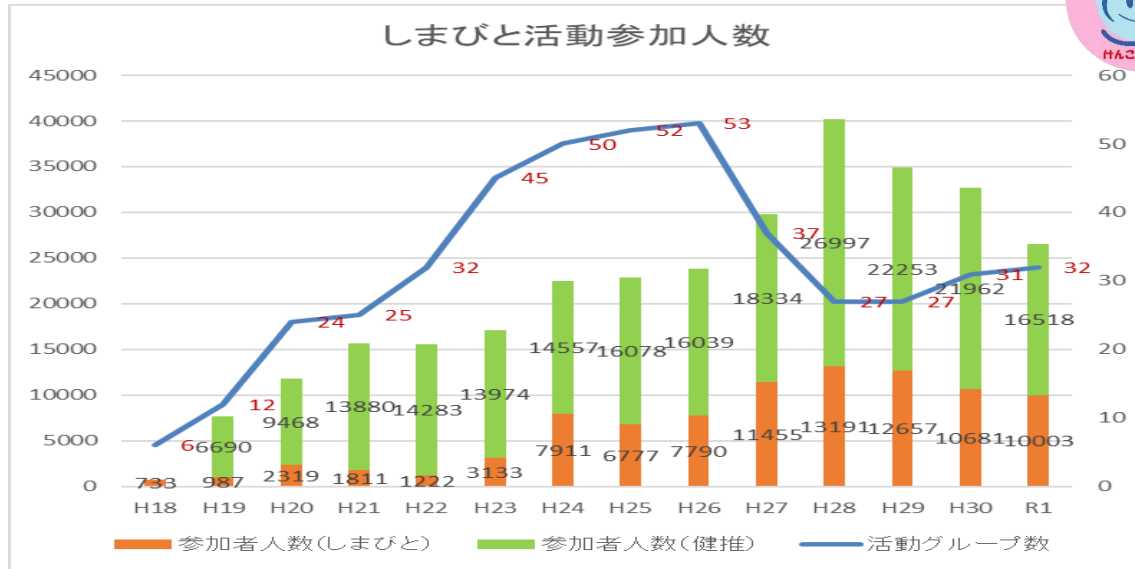
参加者の高齢化やコロナ禍の中でも「ピンチをチャンスに」という前向きな姿勢がみられる。多くの人が集まるしまびと元気まつりは開催できないことで、尚更、人とのつながりや運動の必要性等を実感し、自分たちでできることはあるのかを考えて検討や行動をし続けている。



# 活動成果報告書

## ① 活動と参加者数の増加

平成 18 年度のスタート時に 6 グループだったが最大 53 グループまで増加。参加者数も年間延べ参加者が最大 4 万人を越えた。グループ活動の見直しを市民とともにに行い、現在グループ数は減少したが 14 年間の延べ参加者が延べ 30 万人を越えている。毎日のように、市民主体での健康づくりが、市内の各地で実施されてきた。

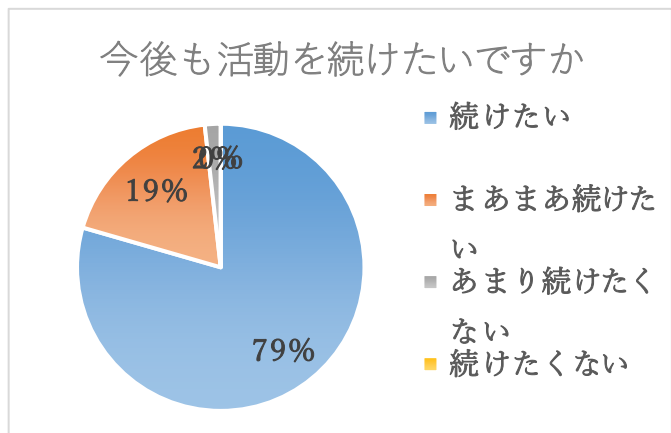
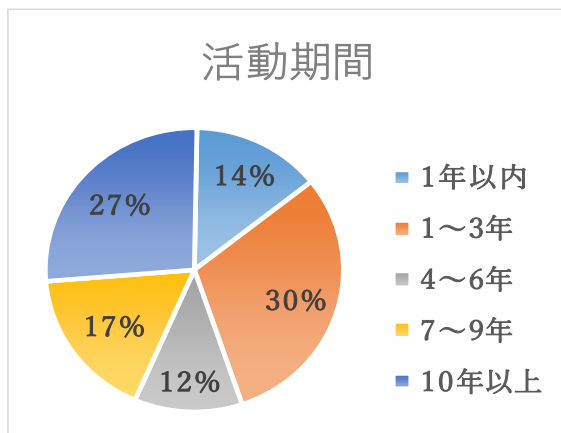


## ② 健康状態の改善と意識の向上

活動を通して、「やりたいことが見つかった」「新しい仲間が出来た」など、楽しみが増えつながりができた。また「足腰の痛みがなくなった」「体重が減りメタボが改善した」などの症状の改善にもつながった。

アンケート結果では、活動に参加して元気になったと感じている人が約 8 割。また、10 年以上継続して活動している人が約 3 割いることや、今後も続けたいという人が約 9 割いることから、参加者の満足度が高い。

当初、しまびと元気応援団として活動していたグループのうち、脱退し市民の健康づくりのために活発に活動している例もあり、しまびと元気応援団の活動が人づくりのきっかけになっている。

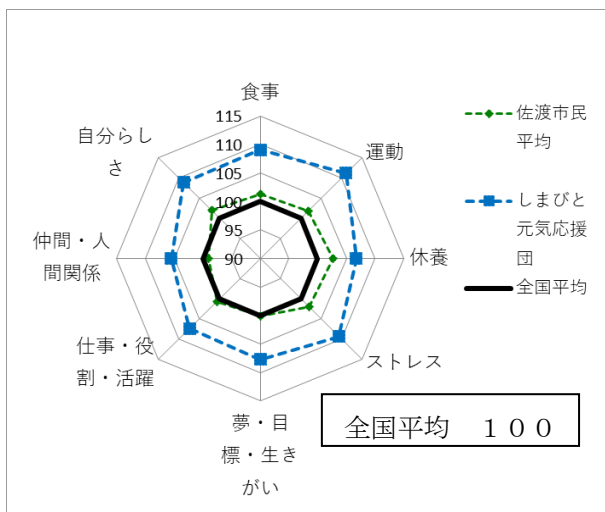


# 活動成果報告書

しまびと元気応援団の健康意識は、平成 25 年度 元気生活チェック調査の全項目において全国平均値を上回っている。



## 元気生活チェック調査項目別全国平均値との比較



### ③ 地域への波及効果

しまびと元気まつりでのアンケートでは、初めての参加者は3割、他はリピーター。「雰囲気に触れて元気になった」「みんながいきいきしていた」と回答している。

グループ活動においても8割の人が活動を周囲へ伝えており、7割の人がしまびとのグループ活動が佐渡市の元気につながる事を知っており、新規参加者の6割は口コミ等での参加であった。(アンケートより)

### 【今後の計画】

特に退職後の世代への積極的な働きかけや、地域や関係団体・機関との連携を図り、少子高齢社会においても持続可能な健康づくりを一緒に考え、つながりを活かした健康づくりを今後も進めていきたい。また運動習慣の定着など、市の健康課題や健康増進につながる活動も意識し、活動のバックアップとともに市民協働で一緒に取り組んでいきたい。



手作りの紙芝居で保育園にて啓発



運動グループは参加者が増加