

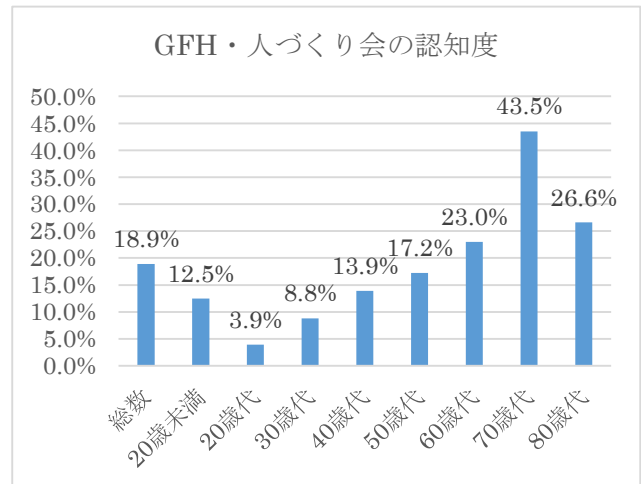
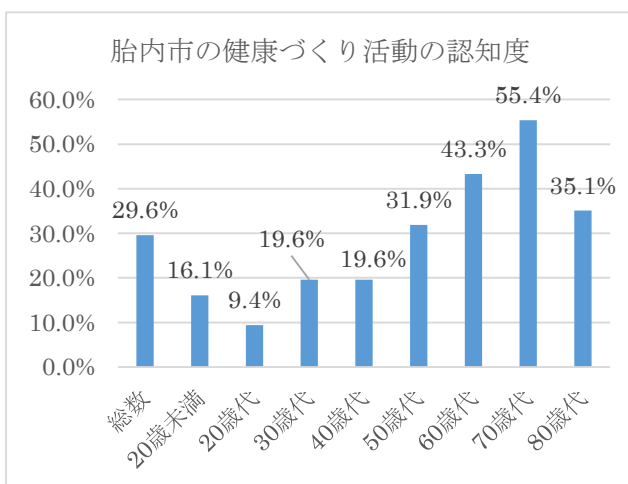
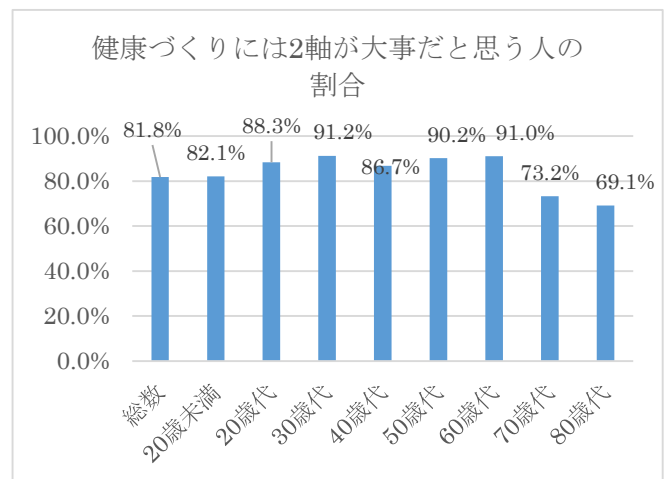
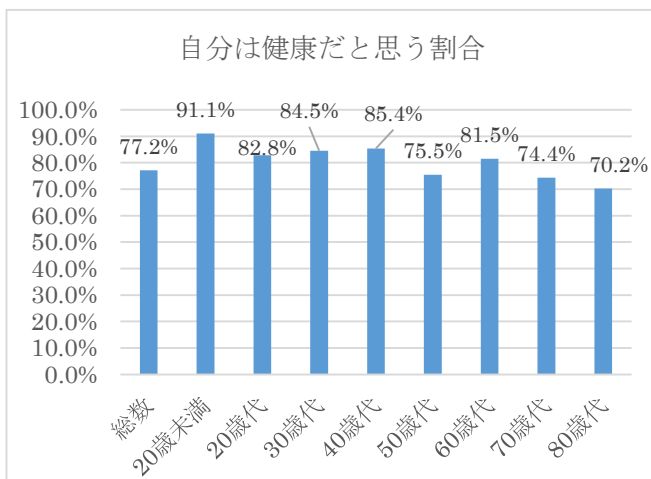
## 重点健康課題4 元気づくり対策

### <評価と課題>

平成21年度生活習慣アンケートでは主観的健康感で自分は健康だと思う人は80.4%でしたが、平成26年度では77.2%と前回より減少しています。年代別では歳をとるにつれ、健康だと思う人の割合は低くなっていますが、働き盛りの50歳代が60歳代より低くなっています。また、健康づくりには病気予防と元気づくりが大切だと思う人の割合も平成21年度に比べ8%減少していますし、市の健康づくり活動が2軸で推進していることを知っている人の割合も約2%減少し、29.6%となっています。

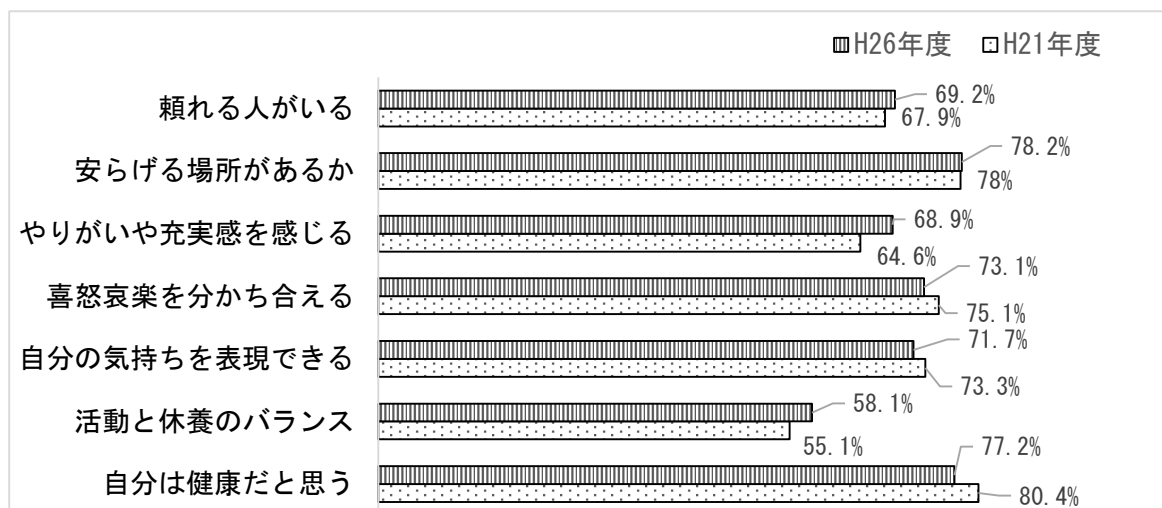
年代別でみると市の健康づくり活動の認知度及び元気ふれあい広め隊の認知度は若い世代で低く、元気づくり事業に参加している世代は高くなっています。新しい参加者を増やしていくことが課題であり、今後は参加の少ない男性や若い世代へのアプローチが必要です。様々なツールを活用するなど、相手に合わせた情報発信の方法を工夫し、また、参加者がさらに新しい人を誘って広げていくという市民の協力も得ながら進めていきます。

### ●主観的健康感と健康づくりについて



元気ふれあい広め隊の隊員数は H21 年度に比べ倍の 129 人となっており、ほっと HOT・中条とにこ楽・胎内での健康づくりの企画委員や地区でのサロン等を進める大きな力となっています。4 つの柱の一つである、人づくりに力を入れている成果が見えてきています。

●健康感に関するアンケート（生活習慣アンケート H21 年と H26 年実施の比較）



●健康感に関するアンケート（平成 26 年度生活習慣アンケートと平成 27 年度 元気ふれあい広め隊及び元気づくりプログラム参加者、保健推進員との比較）

項目	平成 26 年度 アンケート調査対象者	平成 27 年度 GFH、元気づくりプログラム参加者・保健推進員
自分は健康だと思う人の割合	77.2%	86.1%
活動時間と休養のバランスを心がけていますか	58.1%	77.4%
普段、自分の気持ちを言葉や態度で表現できますか	71.7%	78.9%
自分の喜怒哀楽を分かち合える人間関係がありますか	73.1%	86.9%
やりがいや充実感を感じるものがありますか	68.9%	82.5%
心身共にゆったりと安らげる場所がありますか	78.2%	89.1%
いざという時に、頼れる人が地域にいますか	69.2%	78.8%

健康感に関するアンケートでは平成 21 年度と比較し 26 年度では活動と休養のバランスを心がけている人とやりがいや充実を持った生活を送っている人が増加していますが、その他は若干の減少か横ばいとなっています。元気ふれあい広め隊と元気づくりプログラム参加者・保健推進員に所属している方に同様のアンケートを取ると、市民に比較してみるとどの項目とも高い割合となっており、元気づくり事業に参加することが健康感に良い影響を与えていると思われます。

●健康づくり活動の研修会及びイベントの回数と参加者数

年度	回数	参加者数
H22年	93	5,771
H23年	311	6,622
H24年	252	5,415
H25年	441	8,042
H26年	375	8,613

●元気づくりプログラムの活動数及び参加者数

年度	企画会及び活動回数	参加者数
H22年	337	3,265
H23年	292	3,456
H24年	290	3,930
H25年	273	3,834
H26年	527	6,132

●健康づくりイベントの参加者が、「元気になった」と答えた方の割合

年度	割合
H22年	98.2%
H23年	99.5%
H24年	97.9%
H25年	97.2%
H26年	99.2%

元気づくり事業に参加する市民は年々増え、H25年度以降、延べ参加者8,000人以上となっています。しかし、2軸の健康づくりの認知度や元気ふれあい広め隊や人づくり会の認知度は低い傾向にあります。

健康づくりイベントに参加したほとんどの方が、「参加して元気になった」と答えており、参加することが健康づくりにつながると体感しています。

今後も研修会やイベントに参加する市民を増やすとともに、なんのためにやっているのかの目的を市民に知ってもらう取り組みに力を入れていく、必要があります。

<課題>

- ①主観的健康感で自分は健康だと思う人の割合が減少した
- ②胎内市の2軸の健康づくり及び元気ふれあい広め隊の認知度が低い
- ③健康感に関する項目では5年前と比較し減少または横ばい傾向のものが多い

<今後の目標値>

目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民が疾病予防に取り組むとともに元気づくり活動に取り組む、総合的な健康づくりを行うことができる</li> <li>・家庭や住み慣れた地域の中で自己表現ができ、人とのふれあいや分かち合いを楽しみ、生きがいや目標を持って生活することができる</li> <li>・活動を通して主観的健康感を高め、健康寿命が延伸する</li> </ul>
目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民の主観的健康感が高まる</li> <li>・疾病予防に取り組むと共に、元気づくり活動に取り組むことができる(健康づくりの2軸の推進)</li> <li>・市の健康づくり対策を知り、元気ふれあい広め隊メンバーが増える</li> <li>・健康づくりイベントに参加する市民が増える</li> <li>・自分自身の元気づくりが元気なまちづくりにつながることを実感できる</li> </ul>

評価指標	平成 21 年度 実績	平成 26 年度 実績	平成 31 年度 目標値
自分は健康だと思う人の割合	80.4%	77.1%	増加
健康づくりには病気予防と元気づくりが大切だと思う人の割合	89.9%	81.8%	増加
市の健康づくり活動が 2 軸で推進していることを知っている人の割合	31.9%	29.6%	増加
元気ふれあい広め隊を知っている人の割合	19.8%	18.9%	増加
健康づくり活動の企画会・研修会・イベントの延べ参加者数	5,656 人	8,613 人	増加
元気ふれあい広め隊（健康づくりボランティア）メンバーの数	61 人 （H22 年度）	129 人 （H26 年度）	増加
健康づくりイベントの企画員のアンケートより「まちづくりにつながると思う」と答えた方の割合	—	100%	現状維持

#### <対策>

①市民の心を動かす意識づくり ②市民を引き付けるプログラムづくり ③来所した人が元気になるための人づくり ④利用しやすい場・施設づくりの 4 本柱に沿って事業を行っていきます。

#### 意識づくり

- ・ 2 軸の健康づくりの考え方を広める活動を推進していきます。
- ・ 人に伝えられるようなツールをつくり、元気ふれあい広め隊員と協働して地域で積極的に広めていきます。

#### プログラムづくり

- ・ 2 軸の健康づくりの考えを普及していくことをどのプログラムでも意識してきます。
- ・ 健康づくりの考え方の PR についても元気づくりプログラムに位置付け進めていきます。
- ・ プログラム発表会を年 1 回行い、新規参加者に体感してもらい参加者を増やします。
- ・ 年 1 回プログラムの評価を行い、目的に沿っているか確認していきます。
- ・ 市民と市が協働で企画運営し、市民が積極的に参加できるプログラムを検討します。

#### 人づくり

- ・ 研修会などで 2 軸の健康づくりを意識づけていきます。
- ・ イベントや元気づくりプログラムに参加し、2 軸の健康づくりを体感してもらいます。

#### 場・施設づくり

- ・ 元気づくり活動のキーワード「元気・ふれあい・生きがい・つながり」と 4 本柱に沿って活動を行っていきます。
- ・ 誰でも憩える場づくりとして、ほっと・HOT 中条とにこ楽・胎内、地域のサロンなど元気ふれあい広め隊の 10 か条を意識して常に活動し、誰でも参加しやすい場・市民が活躍できる場を作ります。