

第3章 胎内市における健康づくり活動

1. 基本方針

疾病予防に取り組むとともに、市民一人ひとりが自分らしく豊かな人生の構築を目的に、主観的健康感の増加と健康寿命の延伸を目指し総合的な健康づくりを行います。

働きかけの方向としては、市民自らが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できるように支援していきます。

地域のつながりや支えあいを大切にし、市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するために、市民協働と各関係部署との連携を強化し社会環境の整備を推進します。

(1) 2つの視点に基づいた健康づくり活動の推進

胎内市は、『自然が活きる、人が輝く、交流のまち』を基本構想としており、健康で豊かな人生を送るためにはその人らしい豊かな人生の構築が大切と考え、従来の疾病対策に加え、人とのふれあいや元気を意識した元気づくり対策を行う総合的な健康づくり活動を行っています。

『自分の明日に向かって共に元気になれるまち』を大目標に設定し、心身のマイナス要因を減らす【疾病対策】と、心身のプラス要因を増やす【元気づくり対策】の、その人らしい調和を大切にする総合的な健康づくり活動を継続して実施しています。

(2) 市民協働の体験型健康づくり活動の推進

市民が保健事業や健康づくりイベントに参加することにより、その活動に愛着が持て、また体験することで元気づくりを体感することができます。より多くの市民が元気づくりイベントやプログラムに参加できるよう、活動を推進します。

この市民協働の体験型健康づくり活動は、自分が楽しむことからスタートします。自分が楽しくなければ、人には伝えられません。元気ふれあい広め隊活動を通して楽しむことを体験し、「前向きになった」「自分から仕掛けていきたい」という声が聞かれ、ステップアップしているメンバーも多くなります。市民参画で作り上げる過程を大切にした体験型の健康づくり活動の実践は、まちづくりに携わる市民の絆が強まり、市民の元気づくりの輪が広がり、健康で元気なまちづくりに向け環境整備と基盤整備が進んできた実感しています。

市民協働で活動することにより、市民の得意なことを知り、その良さを活かせるプログラムづくりを行い、次なる活動の立役者になってもらうことができます。また、人とのつながりを大切にし、世代間交流や男性が参加できるプログラムの充実にも力をいれています。

活動で大切にしていること

- ①自分が楽しむ
- ②名人探し …良いところを見つけてつなげる。
市民一人ひとりの顔を発見 ⇒ 仲間の輪を広げる
⇒次のプログラムの立役者として仕掛ける⇒活躍の場
- ③誰でも参加できるプログラムの充実

企画・運営するときのポイント

- 1つ目：来た人が主役。お互いの意見を尊重する
 - 2つ目：企画の段階から主体的に参加する
 - 3つ目：同じ目標へ向かっているという意識の確認する
- 大切なことは、自分らしくチャレンジ

- ア 健康づくり推進協議会を中心に、地区組織の育成と活動の活性化をすすめます。
- イ 健康づくりの拠点となるほっとHOT・中条とにこ楽・胎内での活動は、市民と共に企画、実施評価を行い、市民の元気づくりを支援します。
- ウ 保健事業の中の元気づくり対策の分野には、市民が活躍できる場をつくれます。
- エ 地区の特性に合わせて、市民が楽しく主体的に参画できる健康づくり活動を実施します。

(3) 人材育成 ー市民も職員も共に育ち合う人づくり会研修会の実施ー

元気ふれあい広め隊、保健推進員、食生活改善推進委員といった地域におけるマンパワーの資質向上に努めます。また、市民と職員が共に学び、一人一人の力量、さらにチームとしての力量向上を目的に研修を行い、事業を通して互いに育ち合えるような運営、評価を行います。

この健康づくり活動の背景には、夢や目標を共有する場であり、自分自身の成長を確認する場でもある人づくり研修会があります。繰り返し健康づくりのキーワードを確認し、しっかり意識づくりを行ってきました。話し合ったことは保健事業やイベントなどの実践の場面で活かします。

また、イベントや活動終了後は、今後に活かすために必ず発展会を行います。これが市民と職員の学びの場です。発展会では、感じたこと、今後に活かしたいこと、自分がどう関わっていけるかを話し合います。「この活動を広めるために、自分達が人に伝えていこう」「自分達がまちに興味を持ち学ぼう」など前向きな声があがり、まちづくりにつながるすばらしい意見が多く出てきます。

この話し合いや作業の経過や体験を通し、元気ふれあい広め隊メンバーからは、「人に認めてもらってうれしい」「自分達が企画し、仕掛けていきたい」という声が聞かれ、職員からも「市民協働で活動は時間がかかるが学ぶ事も多い」と、市民と職員ともに育ち合う関係ができてきています。

【健康づくり推進のための地区組織育成のポイント】

- ① 和やかで楽しいムードがあること。
- ② 職員自身のやる気を感じられる。
- ③ 何を指すか（目標）が明確である。
- ④ 事業が終わった後に次の事業（連携）が見えてくる。仕掛けづくりが行われている。
- ⑤ 気持ちの交流がある仲間づくりをしている。
- ⑥ 参加している市民が楽しみ、自分の健康づくりにつながると感じられる。
- ⑦ 市民と行政と共に目的を共有し、協働し活動を推進していく。

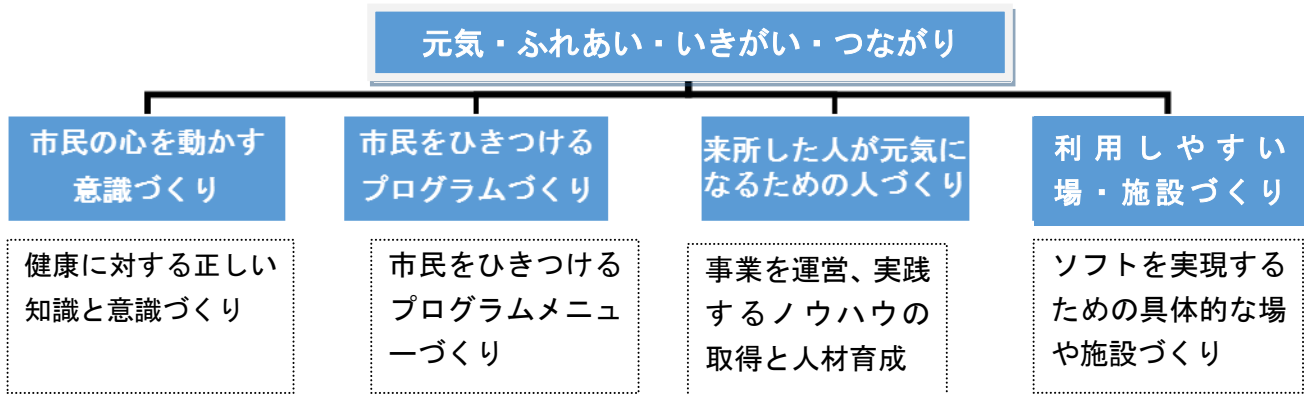
【組織育成の柱】

地区組織育成研修会は、市民と職員が共に研修会に参加し、共に育ち合い・学びあえる場として継続して実施しています。健康づくり活動のキーワードを、「元気・ふれあい・生きがい・つながり」

とし、市民協働の健康づくり活動の4本柱に沿って活動を推進しています。

豊かな人生を送ることをゴールとする健康づくりの理念を共有し、市民と行政が協働で様々なプログラムを企画し、共に楽しみ、人とのつながりを大切に、やりがいや自信、達成感や充実感を得て、お互いに成長し、いきいきと活動を行っています。

市民協働の健康づくり活動の4本柱



【組織育成研修会の進め方】

必ずキーワードを確認し、振り返りながら夢や目標を共有し、段階を踏んで進めます。話し合い自分たちで考え実践することを通して、力をつけ活動の幅を広げています。

表一 研修会の課題とキーワード

| 段階 | 必要な課題 | キーワード |
|------|--|-------------------------|
| 第1段階 | 共に事業を楽しむ、同じ時間を共有することができる。 | 楽しさ・喜び・ふれあい・分かち合い |
| 第2段階 | 自分の思いを表現でき、自分自身を振り返ることができる。 | 自己表現・価値観の尊重・互いを認める・自己認識 |
| 第3段階 | 体験を通して、楽しさや自信、やりがいを見出し、自分に出来ることを見つけられる | 自信・やりがい |
| 最終段階 | 参加するだけでなく、自分から仕掛けたいと思う。 | 達成感・生きがい・やる気・存在価値・輝き |

(4) 市民協働と各関係機関等とのネットワークづくり

関係各課及び関係職種をはじめ、地域の医療関係者、福祉関係者、教育関係者、企業及び事業所との連携を深めながら、保健事業に取り組みます。更に、地区・町内会、ボランティアグループ、自主サークル等と共に、ネットワークづくりを推進し、目的や目標を共有しながら各関係機関との連携を強化し、健康で明るい元気な胎内市を目指し活動を推進していきます。

2. 元気ふれあい広め隊 (人づくり会)

市と協働で元気づくりを進めていく健康づくりボランティア『元気ふれあい広め隊』は市民が主役の健康増進計画『健康たいない21』の目標を達成するための中心となります。

【元気ふれあい広め隊の活動経過】

平成9年、中条地区において市民の健康づくりの拠点であるほっとHOT・中条の建設に向けて、市民に利用され活気のある施設づくりを目指して立ち上がった人づくり会は、平成12年の「ほっとHOT・中条」開設後、様々な体験型のプログラムやイベントを企画運営し、元気・ふれあい・生きがいくりの輪を多くの市民に広げる活動を展開してきました。

人づくり会活動は、研修を重ねながら、「自分らしい豊かな人生の構築をゴールとする病気へらしと元気づくりの二軸の健康づくりの考え方」を広め実践する活動を、市民協働で推進してきました。平成17年9月の合併後は、黒川地区からもメンバーを増やそうと黒川地区でも研修会を開催してきました。活動はほっとHOT・中条だけでなく、平成21年度からは毎年のように人づくり会が中心となり市民協働でウォーキングコースを整備し県の健康ウォーキングロードに登録するとともに、ウォーキングイベントも企画運営しています。平成27年度の現在、県のウォーキングロードは5つ登録しています。

平成22年度から黒川地区の健康づくりの拠点として「にこ楽・胎内」の開設に向けた準備が開始されました。準備期間から多くの市民に利用される活気ある施設にしようと、人づくり会を中心に黒川地区からも広くメンバーを募り「黒川元気発信企画員」の名前で、様々なプログラムやイベントを企画運営してきました。平成25年の開設時には4つの元気づくりプログラムと子育て応援に関する場として多くの方に利用される場を立ち上げることができました。

そのころから、「人づくり会」の名称はわかりにくいという声ので、人とふれあって元気を広げるとい活動内容が分かりやすいよう、平成26年度に名称を「**元気ふれあい広め隊**」に変更し、メンバーを増やして活動を広げていきました。

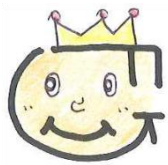
～『元気ふれあい広め隊』～

人が元気になるためには『人とのふれあい』『仲間とのおしゃべり』『いきがいを持つ』ことはかせません。この元気増やしの輪が人から人に広がり、胎内市民みんなの元気につながる事を目標に活動する会という意味で『元気ふれあい広めたい』という名前になりました。

平成26年度に実施した生活習慣アンケートでは、胎内市の2軸の健康づくりを知っている割合や人づくりが元気ふれあい広め隊の認知度が低いという結果を受け、平成27年度に「元気ふれあい広め隊」を「GFH」と略し、GFHのマークを募集し、市民へのPRとして元気ふれあい広め隊ロゴマークをつくりました。

まだまだ活動を理解している市民が3割にも満たない状況なので、常に何を目標として活動しているのかという目的を振り返りながら知恵を出し合い、もっと幅広い年代にPRして、今後もさらに胎内市全体に元気づくりが波及するよう進めていきます。

GFH ロゴマーク



げんきい王子



ひろめ姫



ふれあい男爵

☆GFH ロゴマークの由来☆

GFH(元気ふれあい広め隊)の名のごとく、「元気な王子」と「元気を広めることが大好きな姫」と「ふれあいを大切にする男爵」の3人組です。

★3人寄れば文殊の知恵★というように、この3人が集まると元気いっぱい！みんなが元気になるアイデア盛りだくさん！

メンバーも増え黒川地区での活動も広がるなかで、組織の目的や位置づけが明確に共通認識されていないという声があり、平成27年度健康たいない21第2次健康増進計画策定に合わせメンバー全体の研修会において次の5点を確認しあいました。

★「元気ふれあい広め隊(略称GFH)」の目的★

人とふれあったり、やりがいを感じたり、楽しみながら

自分自身が元気になって、その元気をおすそ分けしながら、まわりに広げていく

★「元気ふれあい広め隊(略称GFH)」の活動★

- ①元気づくりプログラムの企画運営
- ②元気づくりイベントの企画運営
- ③場所を問わず、まわりを元気にする活動

【活動の基本】

- ・どこでも、2軸の健康づくりの考え方を普及
- ・普段からまわりを元気にする行動を心がける

★「元気ふれあい広め隊(略称GFH)」のメンバー★

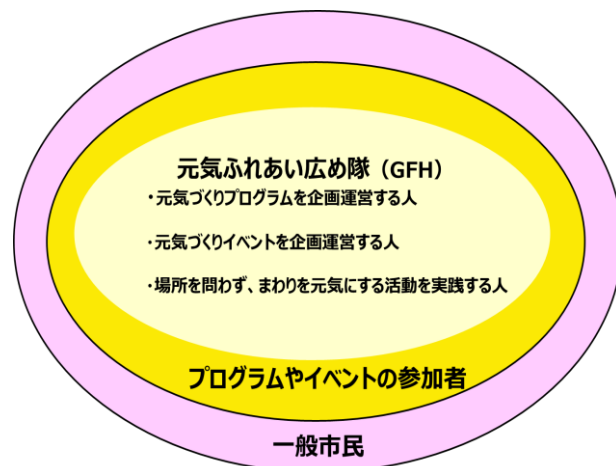
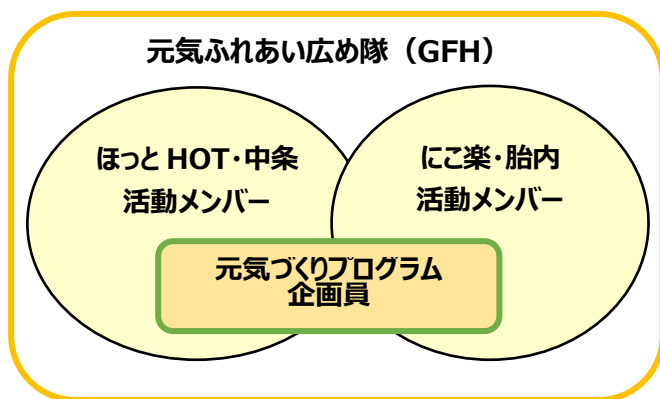
- ・ほっとHOT・中条で活動しているメンバーと、にこ楽・胎内で活動している黒川元気発信企画員を合わせて、組織の名前を「元気ふれあい広め隊(略称GFH)」と1つに統一する。
- ・元気づくりプログラムは、元気ふれあい広め隊が目的達成のための手段として実施する1つの活動なので、元気づくりプログラムの企画員は、元気ふれあい広め隊となる。

★「元気ふれあい広め隊(略称GFH)」の継続について★

- ・定期的に元気ふれあい広め隊として活動していくという意志確認をしていく。

★「元気づくりプログラム」について★

- ・年1回は活動を振り返り、今後の方針や新たなプログラムの立ち上げ等も検討していく。
- ・自分たちの活動の発表、市民へ広める場として、年1回は元気づくりプログラム発表会を行う。
- ・各プログラムの活動には必ず3名以上の企画員を立て、中心となり運営する。



「元氣ふれあい広め隊」10ヶ条

お互いが相手を思いやり、楽しく活動するためのお約束です

- ①自分が楽しもう
- ②人とのつながりを大切にしよう
- ③無理をしない
- ④自分らしくチャレンジしよう
- ⑤みんなが主役
- ⑥夢や目的を語り合おう
- ⑦お互いの意見を尊重し、認め合おう
- ⑧お互いに学びあおう
- ⑨参加者が自ら考え行動できる活動を行おう
- ⑩同じ目標に向かって健康で元気なまちづくりを語り合おう

<第1次計画の評価>

平成 22 年度には 61 人だったメンバーが平成 26 年度には 129 人になり、様々な健康イベントや元氣づくりプログラムが企画運営され、確実に健康事業に参加する市民は増えていますが、平成 26 年度の生活習慣アンケートの結果では、胎内市の健康づくり活動が病気減らしと元氣増やしの 2 軸で推進していることを知っている人の割合は 3 割弱であり、また「元氣ふれあい広め隊」または「人づくり会」を知っているという人の割合も 2 割弱でいずれも平成 21 年度と比べて増えていません。

<現状と課題>

平成 26 年度に実施した生活習慣アンケートの結果を受け、計画策定の研修会では「胎内市の健康づくり活動が 2 軸で推進していることが広まらないのか」「元氣ふれあい広め隊の知名度が低いのか」ということを話し合いました。元氣ふれあい広め隊である自分自身が活動の目的を自覚していないという方も多かったです。今後は、市民に健康づくり活動が 2 軸で推進していることを PR していくことと共に、元氣ふれあい広め隊自身の意識づくりをしていかなければなりません。また、元氣づくりプログラムでは市民と職員の協働で進められるよう、PLAN、DO、SEE、CHECK を 1 年に 1 回は行うことと、牽引していくリーダーを育成していく必要があります。

「元気ふれあい広め隊」＜今後の方向性＞

| | |
|---------------|--|
| 目標 | <ul style="list-style-type: none"> ・組織の目的を理解し、人と人とのつながりを大切にした総合的な健康づくり活動を、市民協働で主体的に取り組むことができる。 ・人とふれあい元気を増やすための体験型のプログラムを企画運営し、市民の健康づくりの支援ができる。 ・「健康たいない21」計画の策定と推進を意識して活動ができる。 |
| 評価指標 (目標値) | <ul style="list-style-type: none"> ・隊員数（増加） ・イベントやプログラムに参加した人数と満足度（人数の増加と満足度 80%以上） ・元気づくりプログラム活動数（増加） ・隊員の活動に対する意欲や達成感（アンケートより 80%以上） |

＜実施計画＞

| 今後に向けての施策 | 年度別事業の推進 | | | | |
|---|----------|----|----|----|----|
| | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| ① 組織育成のための健康づくり研修会の実施 | | | | | → |
| ② 市民協働活動として、元気づくりプログラム及び元気づくりイベントの企画と運営 | | | | | → |
| ③ 元気づくりプログラムを自分たちで振り返る評価表を作制し、1年に1回は見直しをしていく仕組みを作る。 | | | | | → |
| ④ 市民協働の活動を推進する中で総合的な健康づくりの意識づくりと人材育成を行う | | | | | → |
| ⑤ 地域の元気づくり活動の普及推進を支援する | | | | | → |
| ⑥ GFHマークの活用も図りながら、組織の活動のPRを工夫して活動の普及に努める。 | | | | | → |
| ⑦ 市民協働活動として、他課や関係機関との連携を強化し、つながりのある活動を推進する。 | | | | | → |

3. 市民参画による計画づくり

健康づくりの主役は市民です。豊かな自然や、人、文化などの資源を活用し、市民自らが考え、計画づくりに参画することは、自分のまちにも愛着が持て、人と人との関係性を高め、支え合える地域力を高める活動にもつながっています。

健康たいない21計画（健康増進計画）検討会では、「胎内市がどうなったらいいか」と願いを込めてウィッシュツリーに自分たちの願いをかきました。そして、胎内市の健康課題について「自分達にできることは何か」と市民と行政が共に話し合いを重ね、目的を共有し、自らが考え、自分達の活動に活かすことができるように話し合いを進めました。

また、『自分の元気から健康で元気なまちづくり』を意識しながら、参加した方々の元気を増やし、これからの自分達の健康づくり活動が楽しく積極的に実践できるように、下記の内容を共有し、市民参画による計画づくりを行いました。

胎内市総合福祉計画基本理念

自然が生きる、人が輝く、交流のまち たいない

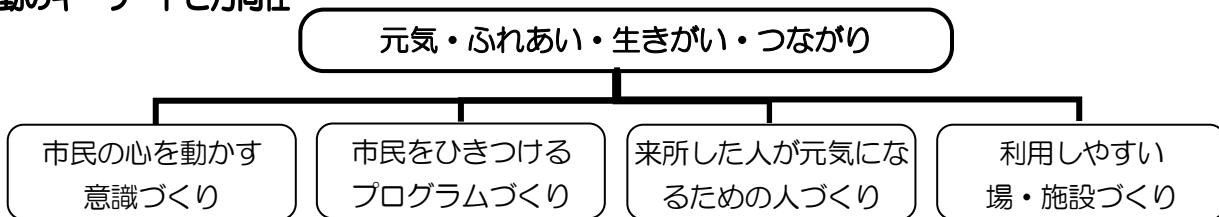
健康づくりの基本的な考え方

その人らしい豊かな人生の構築に向けて、健康づくりは、病気へらしと元気づくりの調和

市民参画による健康づくりの目標

| | |
|-----|---|
| 大目標 | 自分の明日に向かって、共に元気になれるまち |
| 中目標 | ・世代をこえた人と人とのつながりができる ・健康的な生活習慣ができる ・活躍の場がある ・安心して暮らせる体制の充実 |

活動のキーワードと方向性



大切にしたいこと

- *市民自らが、楽しみながら積極的に元気づくり活動を行う
- *地域の良さや強みを再発見し、地域に愛着が持てる
- *自分の元気がまちを明るく元気につながるまちづくりを目指す
- *市民協働と関係部門との連携を強化し、身近な健康づくり活動の環境整備を行う

成果

主観的健康感が高まり、健康寿命が延びる

市民と行政が共に話し合った過程をまとめ、共通の計画策定シートにまとめました。今後さらに、市民協働により検討と実践を重ね、胎内市らしい活動を継続していきたいと思っています。