

第4章 胎内市における健康づくり活動

1. 基本方針

(1)2つの視点に基づいた健康づくり活動の推進

当市は、『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、2つの視点でその人らしさ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画することにより、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、健康づくり活動の魅力を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と実感しています。

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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ります。
- ④ 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～市民も職員もともに育ち合う人づくり研修会の実施～

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土台には、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。活動のたびに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、作業等の体験を通し、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」などという声が聞かれ、職員からも「市民協働での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】

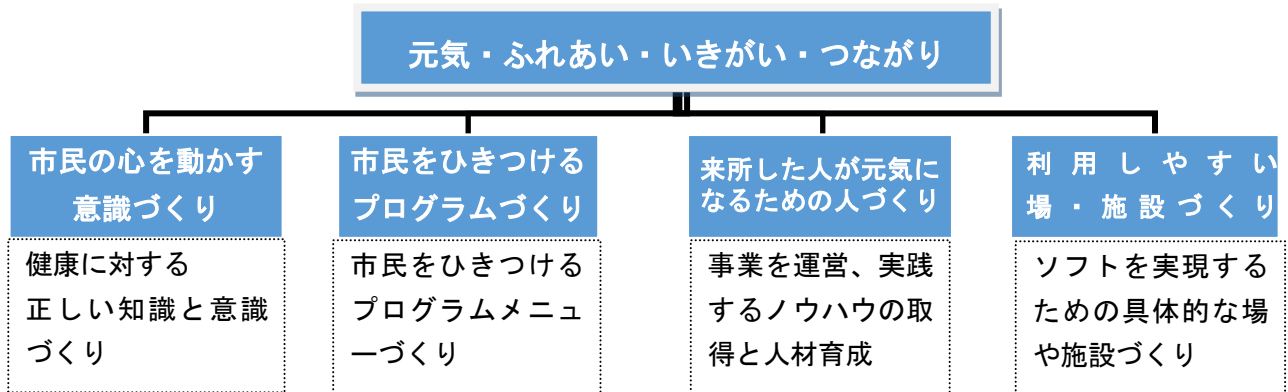
- ① 和やかで楽しいムードがある。
- ② 気持ちの交流がある仲間づくりをしている。
- ③ 何を指すか（目標・目的）が明確である。
- ④ 事業が終わった後に次の事業（連携）が見えてくる。
健康づくりのための仕掛けづくりが行われている。
- ⑤ 参加している市民が楽しみ、自分の健康づくりにつながると感じられる。
- ⑥ 職員自身のやる気が感じられる。
- ⑦ 市民と行政と共に目的を共有し、協働し活動を推進していく。

【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。

図表 52-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・生きがいつ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ています。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8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。

その頃から、「人づくり会」の名称は活動のねらいがわかりにくいという声がでていたため、人とふれあって元気を広げるという活動内容が分かるよう、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『元気ふれあい広め隊』という名前になりました。

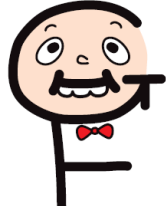
令和元年度に実施した健康づくりに関する調査では、胎内市の2軸の健康づくりを知っている割合や元気ふれあい広め隊の認知度が低いという結果があるため、平成27年度に市民へのPRとして元気ふれあい広め隊ロゴマークを作成しています。

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のため、常に何を指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。

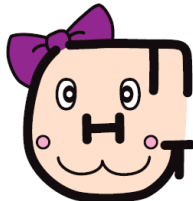
GFHロゴマーク



げんきい王子



ふれあい男爵



ひろめ姫

☆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！

★「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つに統一しました。
- ・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・リーダーは、元気ふれあい広め隊となります。

★「元気ふれあい広め隊（略称GFH）」の継続について★

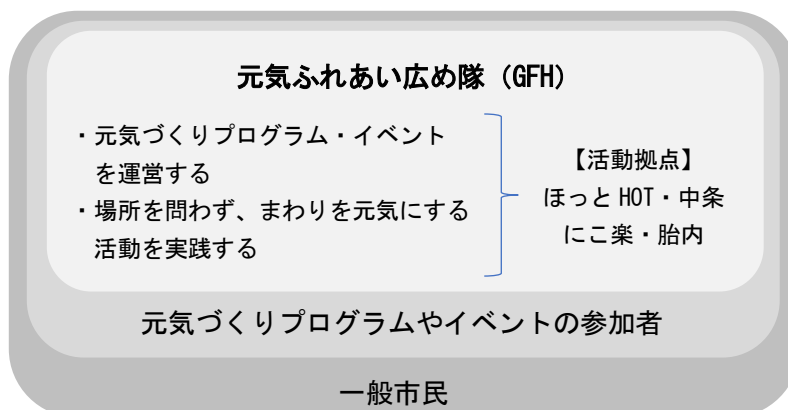
- ・定期的に元気ふれあい広め隊として活動していくという意志確認をしていきます。

★「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きます。
- ・自分たちの活動を市民に広げていけるよう、チラシや元気づくり広報部通信等を活用し、PRをしていきます。
- ・各プログラムの活動には必ず3名以上の企画員を立て、市民が主体となり運営します。

※上記の元気ふれあい広め隊の目的や活動等については、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確認し合いました。

元気ふれあい広め隊 (GFH)



元気ふれあい広め隊」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

(1)市民協働の健康づくりの推進～元気づくりプログラム～

元気ふれあい広め隊は、元気づくりプログラムの企画員となり活動しています。元気づくりプログラムは、人とのふれあいや活動を通して元気になることを目的とした取り組みです。現在は、14プログラムが活動しています。

【元気づくりプログラム心得 3カ条】

- 其の1 相手を思いやる
- 其の2 お互いを認め合う（否定しない、うなづく、話を聞く）
- 其の3 自分が楽しみ、周りに元気をおすそ分けする

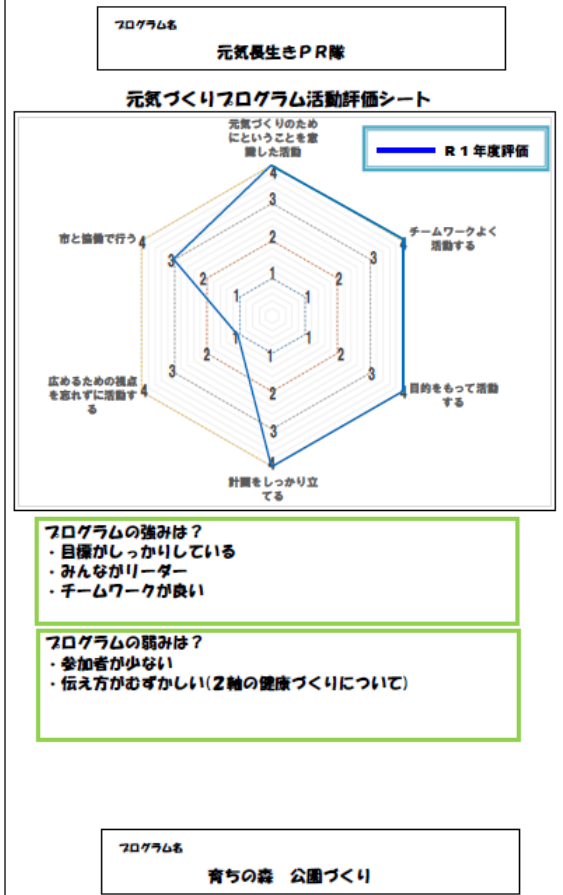
<市民協働の健康づくり活動>

プログラムごとに活動内容は異なり、企画員一人ひとりが元気づくりプログラムの大目標「市と協働した活動を行い、仲間と共に健康になる」を意識して活動を行うために、全ての元気づくりプログラムにおいて、夢（ねらい）や目標、そのための活動内容や活動を広めるための工夫などを市民と共に話し合い、「企画シート」を作成しています。また、年に1度は市民と共に活動の振り返り

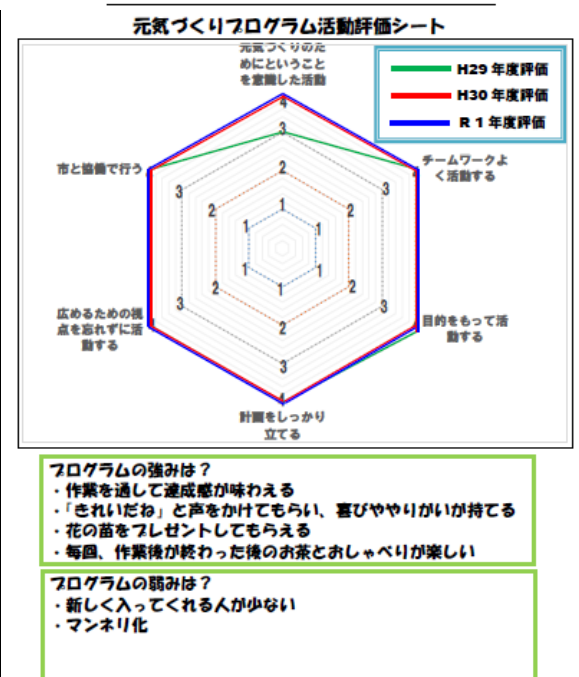
と次年度の活動計画立案を実施しています。

各元気づくりプログラムの活動のまとめとして令和元年度の企画シート及び活動評価シートを掲載し、活動の成果を報告します。

元気長生き PR 隊	
夢(こうなったらいいな)	内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法
<ul style="list-style-type: none"> ・男性が外に出てくれるといいな ・元気づくりプログラムや健康づくりイベントに参加する人が増えるといいな ・自分の健康を考えるきっかけになるといいな ・家族・友人との話のネタになるといいな ・胎内市民が人生 100 年時代を楽しめるといいな 	<p>【市民へ健康づくりのPR】</p> <p>場所: Tainai 健康づくりフェア、特定健診結果説明会</p> <p>内容:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気づくり広報部通信や健康づくりのチラシを配布 ・元気ふれあい広めたいそう ・健康スタンプ王国(2軸の健康づくりの推進)のPR ・健診の制度やメリット、受診状況などの話題提供
目標	【定例会】
<ul style="list-style-type: none"> ・ゆるやかに年を重ねていける胎内市にする ・自分に合った健康づくりの目標に向かって活動する人が増える 	<p>内容:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民にPRするときのシナリオ作成 ・市民を引き付けるレクや運動前後で効果が実感できる体操の勉強 ・健康課題についての話し合い(男性が外に出て活躍できるには?) ・チラシ作成
ターゲット・年齢等	【活動の流れ】
人生 100 年時代に向け時間を有意義に使いたい市民	<p>< 4 ~ 6 月 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Tainai 健康づくりフェアや特定健診結果説明会(6/23~) <p>での啓発活動の内容検討</p> <p>< 6 / 1 8 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ フェアで2軸の健康づくりの考え方をPR <p>< 6 ~ 9 月・ 1 1 ~ 1 2 月 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 結果説明会会場で2軸の健康づくりの考え方をPR
人とのつながりをもつための工夫	
<ul style="list-style-type: none"> ・楽しかったと思えるような内容・雰囲気をよくする ・自分から声をかける ・次回も来てみたいと思うように声かけをする 	
活動のキーワード	
<ul style="list-style-type: none"> ・明るく、笑顔、教える側と教わる側で壁がない 	
活動を広めるための工夫	
目で見えるPR 耳に残るPR(のぼり旗・市報) キャラクター	



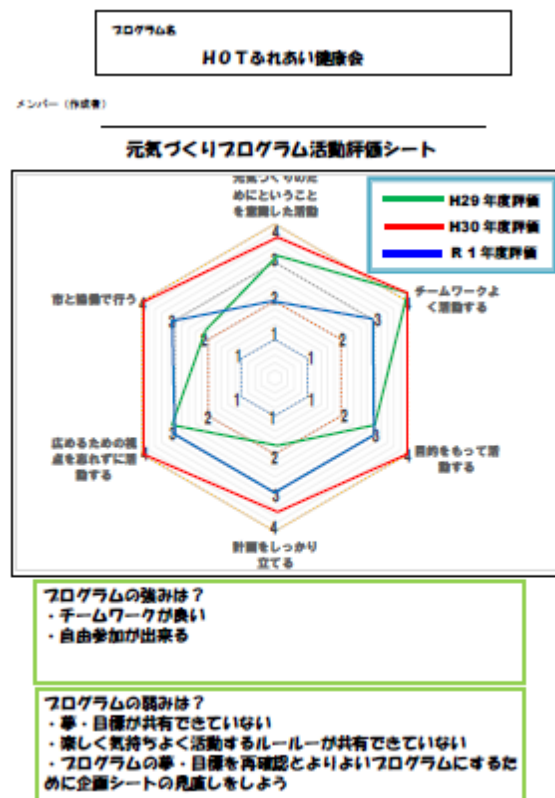
育ちの森公園づくり	
夢(こうなったらいいな)	内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法
<ul style="list-style-type: none"> ・花が途切れない公園にしたい 	<ul style="list-style-type: none"> ・月1回の草取り(花の苗は毎回プレゼント) 花の苗プレゼントは広報や口コミで広める ・春秋の植え替え(やきそばパーティー) ・クリスマスの飾りつけ ・ピザパーティー ・お茶摘み、お茶作り ・木や花の名前のプレート(札)をつける…(男性に)プレートを作ってもらおう ・新しい人が入ってくれるように声かけを多くしたい * 終了後のミーティングで次回のPRをする ・活動日に看板を立てて活動のPRをする
目標	
<ul style="list-style-type: none"> ・健康一番で花づくり 	
ターゲット・年齢等	
オールフリー	
人とのつながりをもつための工夫	
<ul style="list-style-type: none"> ・スマイル「元気だった?」さりげない声かけ 	
活動のキーワード	
元気	
活動を広めるための工夫	
<ul style="list-style-type: none"> ・市報でのPR ・口コミでのPR→知人に口コミで。メリットを伝える。活動の終わりかけには次回の案内をし、また来てくれるように声かけをする 	



HOT ふれあい健康会	
夢(こうなったらいいな)	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく気軽に運動が続けられる場になるといいな 運動を通じて友だちが増え、つながりができるといいな
目標	<ul style="list-style-type: none"> 歩くことを通して運動習慣を身に付け、みんなで健康になる(運動習慣のある人が増える) 声掛けや誘い合いの回数が増える
ターゲット・年齢等	誰でも
人とのつながりをもつための工夫	<ul style="list-style-type: none"> 身近な人を誘い合う 声をかけ合う ・月に1回お互いの健康や元気を確認する お互いを認める(体力の優劣にこだわらない)
活動のキーワード	楽しく、気軽に、身近な所で、無理なく、運動
活動を広めるための工夫	<ul style="list-style-type: none"> 活動を周囲の人に伝える 活動を市民に見せていく(参加したいなと思ってもらえるような活動をする) みんなで歩くことの楽しさを知ってもらう

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法

- 毎月1回、金曜日
- 午前9:30集合～流れ解散
- 主にウォーキングを手段として健康づくりを行う
- 4・5・6・10・11月は、屋外ウォーキング
- 12月は、正しい歩き方講座
- 1月はストレッチ講座
- それ以外の月はぶれすぽ胎内でウォーキングを行う
- 企画委員が受付やストレッチ指導などの役割をもつ



ほっとHOT料理	
夢(こうなったらいいな)	<ul style="list-style-type: none"> メンバーと楽しく活動し、食を通して市民の健康を手助けしたい
目標	一人でも多く、新しい参加者を増やしたい
ターゲット・年齢等	各層及び男女
人とのつながりをもつための工夫	<ul style="list-style-type: none"> 声かけをする。声をひろう 会員同士で情報を共有する
活動のキーワード	地域の食材を大いに活用し、おいしく食べて元気になろう!!
活動を広めるための工夫	<ul style="list-style-type: none"> 年間計画を窓口に置く・市報にメニューを載せる 年間計画を美味工房に貼る ・何かの教室、Tainai健康づくりフェア等でPR 魅力あるキャッチコピーで声掛け・PR 直接知り合いなどに声をかけて誘う レシポの下に次回2ヵ月分の告知をする。 大きなポスターにする。次回のテーマと日時を口頭でも伝える。

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法

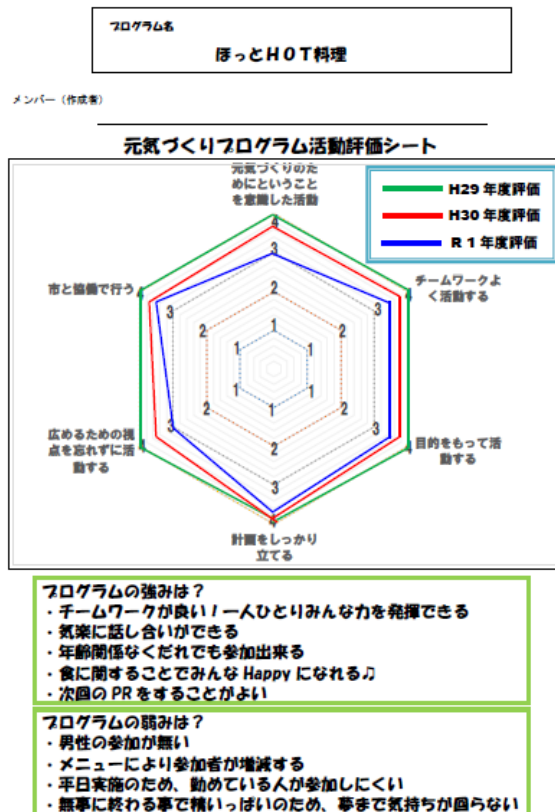
いつ:年9回開催

どこで:美味工房

だれが:食推

なにを:参加者(市民)調理実習(食育)(郷土料理)(地産地消料理)をする

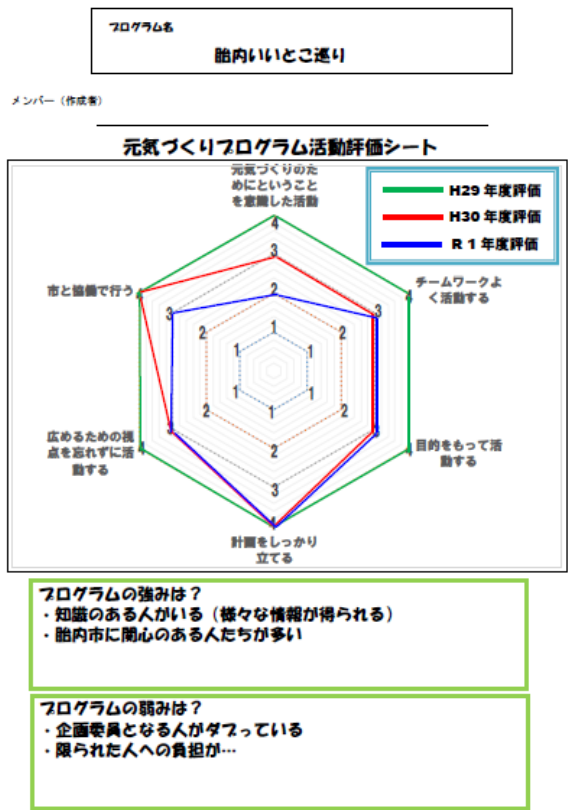
- メンバーが市民の要望(何をとり入れていけばよいか)を聞く
- 多くの人(新しい人)に来てもらうために、メンバーや参加してくれた人が新しい人を連れて来る。



胎内いいとこ巡り	
夢(こうなったらいいな)	<ul style="list-style-type: none"> 胎内市のいいところを広める 自分たちで新しい見どころを発見したい。それをもとに新コースを作りたい 楽しい見どころがわかって、仲間とふれ合いながら歩きたい 「自然」や「歴史」などテーマに沿ったコースを考える →歩くことを目的としたコースも『ブラタモリ』的なコースもOK 胎内市の良さを知ってもらえるような興味をそそるコースを冊子にする…使い方は利用者の自由にできる形で
目標	胎内市民の健康に役立つマップ作り
ターゲット・年齢等	<ul style="list-style-type: none"> 市民・特に退職後の人・健康になりたい人 外に出る習慣がない人
人とのつながりをもつための工夫	<ul style="list-style-type: none"> 声かけ 身近な人を誘い合う(誘った人の参加条件を満たしてやる)
活動のキーワード	気軽に参加、無理なく(行程に余裕)
活動を広めるための工夫	HOT ふれあい健康会と連携して広める。企画委員を増やす。マップ作りの活動や、マップ活用の方法などについて市報でPRする。情報収集を行い、自分たちがコースの見どころを知っておく。足腰が丈夫な人だけでなく、低体力の人も、みんなが参加できる参加しやすいコースを考える

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする): 方法

- 新コースを検討するために適宜集まり、自分たちがよいと思うお勤めの場所を目で見て歩いて、確かめコースに取り入れる。
- ウォーキングイベントのコースを作る。
- 以前作成したコースを活用する! →活用してもらえるように仕掛ける。ウォーキングイベントで歩く。
- 季節を変えてウォーキング→例えばチューリップが咲くコースを春に歩くなど。



にこ楽 畑・花壇・公園づくり	
夢(こうなったらいいな)	<ul style="list-style-type: none"> 親子で自然とふれあえるといいな 自然と草木を楽しめる 子どもが遊べるような広場にしたい
目標	自然を大切にしながら人とふれあう
ターゲット・年齢等	市民(子どもからお年寄りまでどなたでも)
人とのつながりをもつための工夫	いろんな人への声かけ、体験
活動のキーワード	自然体験、楽しむ、学べる、つながり
活動を広めるための工夫	ピザ窯や東屋を活用していく

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする): 方法

いつ: 4月~12月の第1木曜日
⇒集まった時に随時水やりなど必要な日程を決めて調整する

どこで: にこ楽・胎内

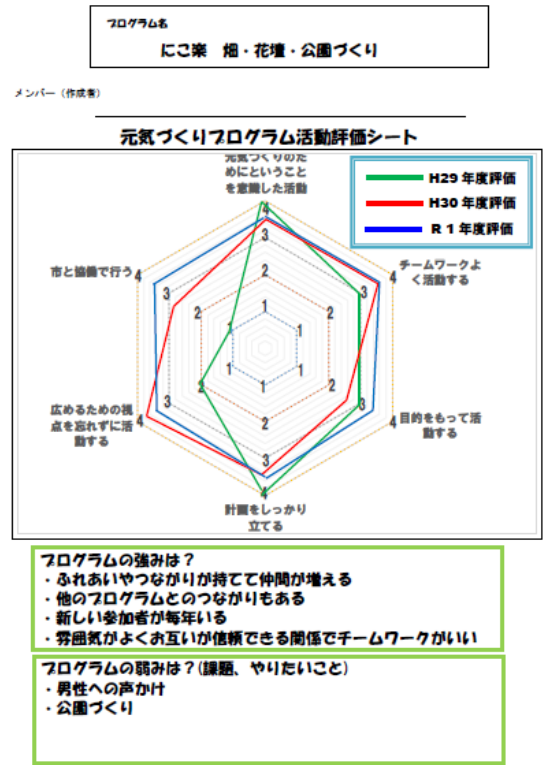
誰が: 企画員とプログラムに参加してくれる人

やりたいこと:

- 公園や遊歩道の整備
- 山野草を植える
- 木につける名札をつくる
- にこ楽の元気づくりプログラムで使える作物をつくる

↓

作物づくりを通して他の元気づくりプログラムとつながる



みんなのお茶や	
夢(こうなったらいいな)	・大勢の方に来ていただきたい ・お茶を楽しんでもらい、元気になって欲しい
目標	・来た人が元気になり、自分たちも元気になる!!
ターゲット・年齢等	・老若男女、どなたでも ・特に近くの方々(にご楽に来た人にチラシを渡し、友達に渡してもらおうように声をかける)
人とのつながりをもつための工夫	・声をかけ ・仲間(仲良し)になる ・相手を受け入れる ・楽しい雰囲気作り。・楽しい会話 ・来れない人もいるので出張もする
活動のキーワード	・ふれあい ・おもてなし
活動を広めるための工夫	・声かけ・ロコミ・チラシ配り ・ご希望があれば出張しま〜す!

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法

- ・いつ:原則第2・4火曜日 10:00~11:30
- ・どこで:にご楽胎内・・・ご希望があれば出張します!
- ・誰が:お茶やメンバーがおもてなしをしますが、誰でも参加できます!お手伝い大歓迎★
- ・なにをどうする:手作り健康茶(笑顔も)ふるまう。

お茶うけを出しておもてなしをする。お茶を作ったり、効能を説明する。希望により、物づくり体験(手芸、季節のお茶、お茶うけ等)

↓

新しい情報にアンテナをたてる。
・お茶を何時から作るという時間決める。

★1種類は早く来た人がつくる。
もう1種類は脳活の人とつくる。
・第1・3火曜日に旗を立てる。

プログラム名: にご楽 みんなのお茶や

メンバー(作成者)

元気づくりプログラム活動評価シート

プログラムの強みは?
・気軽に参加できる
・前向きに新しい方がメンバーさんになっている

プログラムの弱みは?
・お茶うけの材料(調味料)が不足している
→畑づくりのプログラムと同日開催して収穫した作物をお茶うけにしたり、プログラム同士で協力して作業をすすめていく
・毎週できるメンバーが固定化していて一人にかかる負担が大きくなっていく
→他のプログラムにもお茶やの良さを知ってもらう働きかけをして新しいメンバーを増やしていきたい

にご楽料理	
夢(こうなったらいいな)	・講師と参加者のかきねがなくなる。みんなで学び合える場になるといいなあ ・一人一人が主役に! (先生になれる人を増やしていきたい)
目標	にご楽料理を通して人と人とのつながりができる。
ターゲット・年齢等	・市民 ・男性にも来てもらいたい
人とのつながりをもつための工夫	・親しく、和気あいあいと、楽しく!
活動のキーワード	・明るく、笑顔、教える側と教わる側で壁がない
活動を広めるための工夫	・教室を通してPR ・誘ってまずは体験してもらう

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法

- ・原則第2木曜日
- ・にご楽胎内で料理教室をする(抽選は人数が多くなった時のみにする)
- ・得意料理、家庭料理を教え合える

↓

参加者からも、料理を教えられる人を!!

- ・男性参加者を増やすために...

↓

男性も参加したくなるようなメニューを考える
男性参加者がいる既存グループに声をかける

プログラム名: にご楽料理

メンバー(作成者)

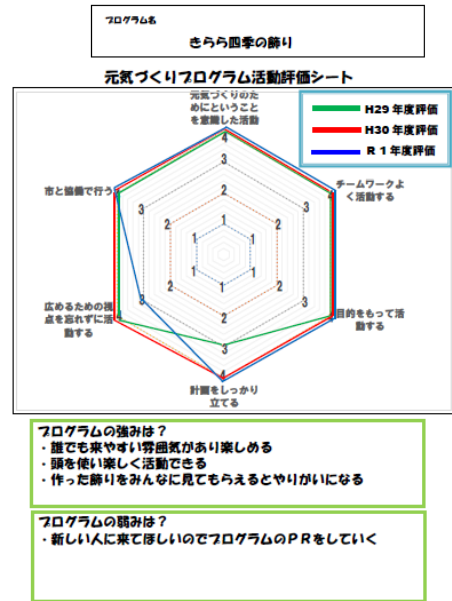
元気づくりプログラム活動評価シート

プログラムの強みは?
・リーダーとして誰かなくてもみんながリーダー!主体性をもってできている
・みんなで手を出してやろう!との声かけが講師も参加者もできる人増えてきた

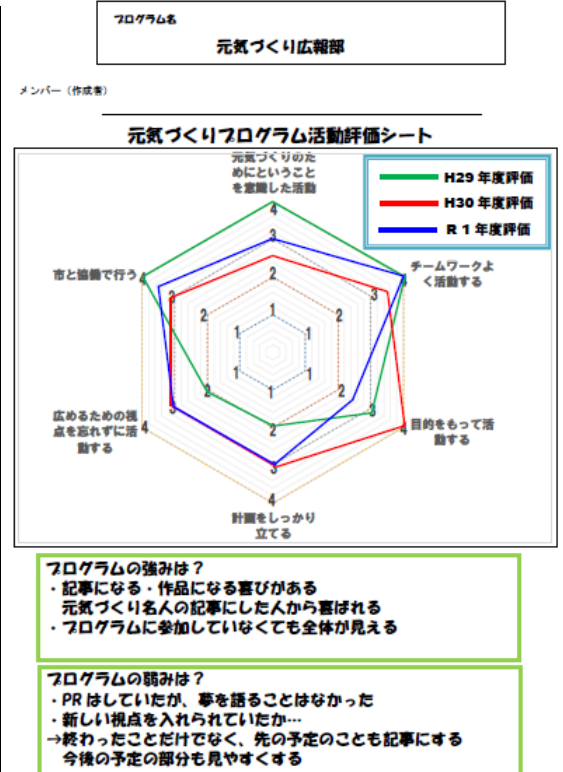
プログラムの弱みは?
・新しい講師をみつけるアンテナ!声かけ!引き続きしていく

新しい意味で学び、成長した!マンネ化...長く言えば好評だったから!

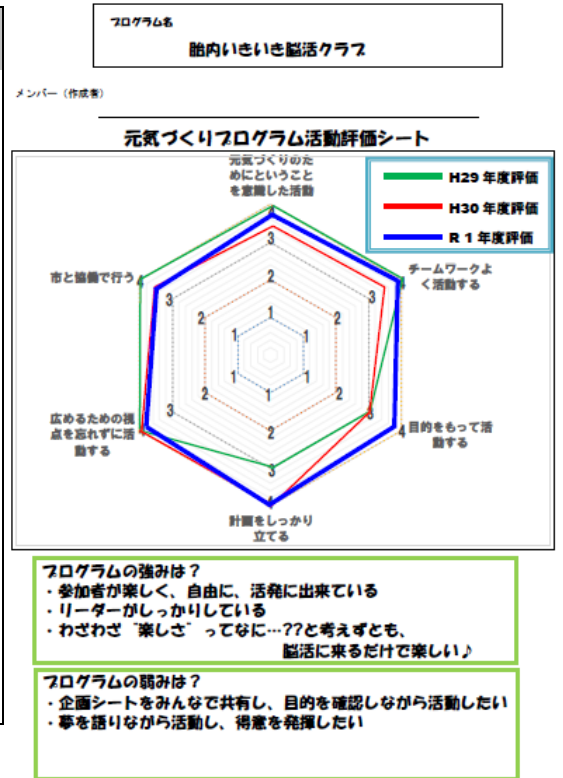
きらら四季の飾り	内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法
夢(こうなったらいいな) ・きららの飾りがあるので、大人も子供もほっとにすることが楽しく思える ・来ている子どもが大人になった時、飾りがあったことを覚えていてくれること	・春夏秋冬、各3回集まって、四季の飾りメンバーがほっとで飾りの作品作りをする。 ・四季ごとに次回の企画をする。
目標 ・飾りに参加して楽しいと思える	・会場: ほっとHOT・中条 ・誰が: 四季の飾りメンバー全員
ターゲット・年齢等 ・ほっとに来てくれる人、みんな	・物品準備は市と協働。 ・作成はメンバーです。
人とのつながりをもつための工夫 ・きららに来ている人たちと一緒に参加して楽しみ、ふれあう	・飾る時はきららの子ども達とふれ合いながら飾る。
活動のキーワード ・自分自身が楽しむ・交流・脳の活性化	
活動を広めるための工夫 ・活動をPRしていく(口こみも) ・元気づくりプログラム体験会などを通してPRしていく	



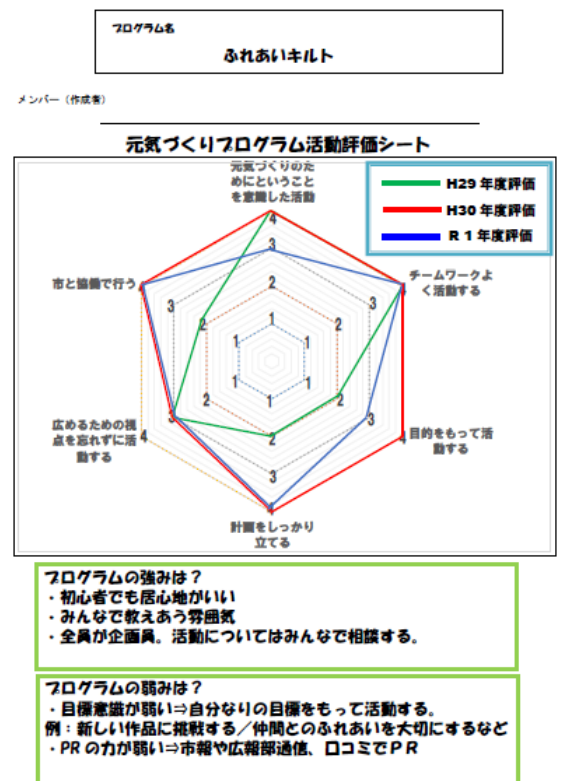
元気づくり広報部	内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法
夢(こうなったらいいな) ・多くの胎内市民に広報紙を見てほしい(元気づくりを知ってほしい)	・編集会議(年4回) 活動目標を話し合う 記事、取材の分担 ・活動日: 令和元年7月他未定(年4回)
目標 ・GFHと元気づくり活動のPRをして、活動に参加する人が増える	・プログラム全体がわかる強みを生かし、プログラムのいい所をPRする ・プログラムの内容をまんべんなく記事にする ・プログラムの人達から記事の募集をする ⇒各プログラムに広報部通信を配布して記事について意見をもらう。
ターゲット・年齢等 ・全市民	・記事の項目を職員任せにせず、広報部通信の内容を皆で話合う。 ・どうしたら新しいメンバーが入りたくなるか考える ・スタッフ大募集♥イラストや文章を書くことが好きな人 ・通信ができれば、職員とメンバーで共有し、メンバーが配布する。
人とのつながりをもつための工夫 ・紙面の工夫・手作り・親しみやすい表現・取材 ・一緒に体験してプログラムの楽しさを伝える	
活動のキーワード ・楽しく正確に伝える	
活動を広めるための工夫 ・発行部数を増やす(60部) ・ほっと、にこ楽での教室参加者、市役所(ほっと職員)、図書館(まりこさん)、リップル(花形さん)、道のえき(小泉さん)での配布 ・各プログラムのリーダーから、各プログラム参加者に広報紙を配布、PRしてもらう。 ・取材に行ったプログラムで配布する	



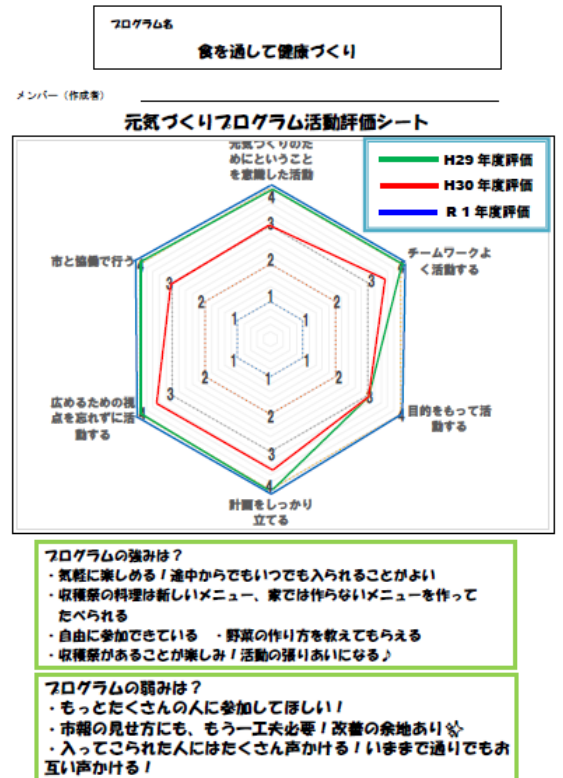
胎内いきいき脳活クラブ	
夢(こうなったらいいな)	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなでイキイキ若返る! ・誰でも気軽に来れる場所になるといいな
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・もっと男性に参加してほしい ・参加者を増やす
ターゲット・年齢等	<ul style="list-style-type: none"> ・全世代、特に60歳以上
人とのつながりをもつための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者同士のふれあいを意識したウォーキングやゲームを行う
活動のキーワード	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで考え、男女、年齢関係なく、みんなで楽しむ ・大きな声で笑う!!
活動を広めるための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・参加してくれた人を満開の笑顔で迎える(*_~*) ・「よう来たね」を合言葉にする
内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法	<ul style="list-style-type: none"> ・第1・3火曜日 10:00~11:30 ・会場:にこ楽・胎内 ・企画員を中心に実施内容を考える。実施内容や次回の内容案などは毎回の活動終了後に『作戦ノート』に記載する。 ・前半は自由メニュー→屋内ウォーキング、ラダー、スカットボール、パズル、数字ならべなど ・後半は全員でなにかを行う→屋外ウォーキング、体操、盆踊り、フォークダンス、ゲーム、レクリエーション ・誰でも参加OK ・参加者を誘う



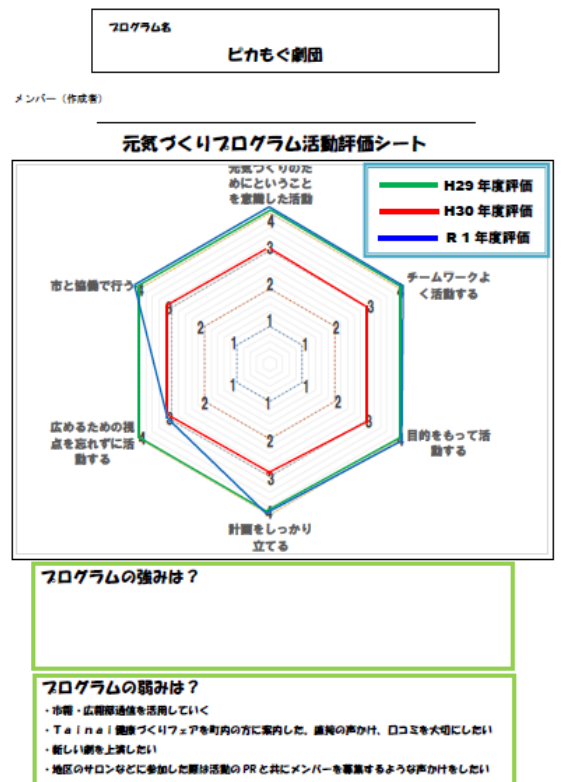
ふれあいキルト	
夢(こうなったらいいな)	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの人が手芸を通して元気になるといいな
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・教え合いながら、作品の完成の喜びを分かち合う
ターゲット・年齢等	<ul style="list-style-type: none"> ・手芸に興味関心のある方、どなたでも
人とのつながりをもつための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・笑顔で声かけを心がける ・新しい人を誘う
活動のキーワード	<ul style="list-style-type: none"> ・笑顔、元気、ふれあい、やる気、楽しい
活動を広めるための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・初心者大歓迎をPRする(キルト以外の手芸でもよい) ・口コミでも新しい人を誘う。 ・元気づくり広報部にも依頼してPRしてもらう。
内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法	<ul style="list-style-type: none"> ・月1回、木曜日 9:30~11:30 ・9・10・11月は初心者月間として月2回開催する。 ・ほっとHOT・中条に集まり、みんなでアイデアを出し合い、会話を楽しみながら、手芸作品作りをする(原則自分の材料は自分もち)。 ・お互いに教えたり教えてもらったりする。 ・お互いの作品をほめあい、元気になる。 ・マイペースで好きなものを作ってよい。いつからでも、初心者でも参加できる(初心者の人には最初は基本のポーチをメンバーが教えられるようにする)。 →経験者と初めての人が一緒に作れる機会を作る。 ・年度初めに話し合いをもち、その年のテーマとして共通で作る作品を1~2種類決めて取り組む(強制はしない、希望者のみ)。 ・リーダーはキルトの得意な人ではなく、世話役として3人決め、毎年新しい人1人を交替していくようにする。 ・参加者全員が企画員となりリーダーだけに負担がかからないよう、お互いに協力するようにする。・市報でPRする。



食を通して健康づくり	<p>内容 (いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) : 方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4月～11月に月に1、2回集まる。 ・ポカシづくり(土づくり) ・野菜づくり ・畑の手入れ・勉強会(草とり、土よせ、支柱立て、追肥、うねづくり) ・夏と秋の収穫祭を実施 ・何をすることも参加者全員で行う ・自分たちが育てた野菜を収穫、料理、食べる ・全員が主体的にふれあいながら楽しく作業する <p>・当番制として、班ごとに水やりの時間等を決めておく →①水やり・夏の管理 →②草とり →③収穫 (水やりに来た人が収穫していいことにする)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の育て方の(畑で実際に)勉強会を設ける →みんなが野菜に詳しくなって、主体的に活動できるようになる 教わりたいことを聞いておく(例)畝づくりについて ・新しい作物に挑戦していく ・作業後にみんなで野菜を味わう (ミニトマトやベビーリーフなど、生で食べられるものを食べる♪お茶を飲みながら♪)
夢(こうなったらいいな)	
・安心安全な野菜を広めていく	
目標	
・おいしい野菜を作ってみんなで食べる(無農薬)	
ターゲット・年齢等	
・年齢性別関係なくみんなOK	
人とのつながりをもつための工夫	
・育てて食べる楽しさを一緒に感じる	
活動のキーワード	
・作物を育てる楽しみ ・みんなとふれあえる	
活動を広めるための工夫	
・口コミ	



ぴかmog劇団	<p>内容 (いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) : 方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4～6月:子ども園、保育園にてむし歯予防教室の前座、ペープサート ・地区のサロンで演じる ・活動にはバンダナをつけて行う ・団結力を高めるために同じ物を身につける (バンダナ?はっぴ?) ・大人向けの企画を完成させる 7月～企画会をして、大人へ向けての企画をする。完成させて地図等で発表したいな <p>(H31年度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地区サロンへ出るにあたり日程調整とPR方法の検討が必要。 7月以降に修正をして地区サロンへ出張できる時期を決める。 H31年度中に3～4か所で上演したい。
夢(こうなったらいいな)	
・健口な歯でいつまでもおいしく食べれたらいいな～!	
目標	
・大人にも子どもも、歯と口の健康を伝えることができる	
ターゲット・年齢等	
・子どもから大人まで ・特に8020を目指すには、その手前の60歳代に向けて	
人とのつながりをもつための工夫	
・相手の気持ち、意見を考えて主張の仕方など思いやる	
活動のキーワード	
・自分たちの楽しさを周りに伝えていく笑いを大切に	
活動を広めるための工夫	
・分かりやすい内容、色々な所(サロンなど)に出向いて活動する 魅力up!!の内容 ↓ (いずれは若い世代にも!) ①劇団員募集のための声掛け ②活動の場を増やし、そこでも誘いたい ・企画委員がおそろいの物を身につける等して印象的にPRする!	

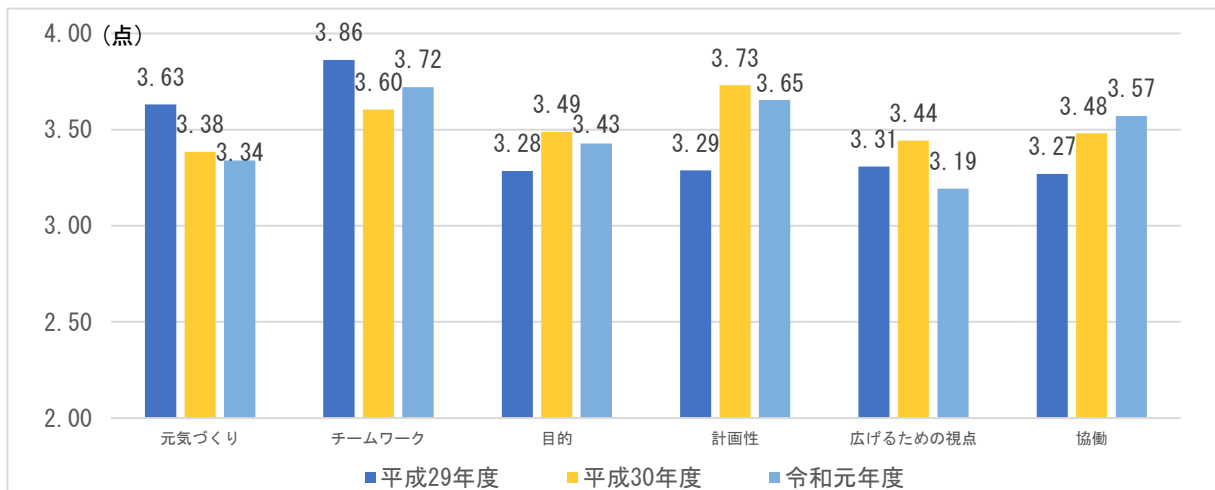


毎年、各プログラムで1年間の活動の振り返りを行っています。振り返りでは、市民協働で大切にしている6つの視点「元気づくりのためにということ意識した活動をする」「チームワークよく活動する」「目標をもって活動する」「計画をしっかり立てる広めるための視点を忘れずに活動する」「市と協働で行う」をさらに細分化して評価しています（図表53）。図表54は14の元気づくりプログラムで、6つの視点を評価した平均値の推移です。「元気づくりを意識した活動をする」ことについては年々減少傾向にあり、「市と協働で行う」ということについては年々上昇傾向にあります。今後も、それぞれのプログラムで“自分自身が元気になり、まわりに元気をおすそ分けする視点”を大切に活動することも、元気ふれあい広め隊のステップアップにつながっていくと考えます。

図表 53 元気づくりプログラム評価シート

元気づくりのためにということ意識した活動をする		計画をしっかり立てる	
参加して自分が楽しい		1年間の計画をしっかり立て、それに向かって活動する	
夢を語りながら活動できる		年度の最後には必ず振り返りを忘れず、継続が必要なのか自分たちで考える	
ふれあいやつながりなど仲間づくりを意識する		活動がマンネリ化せず、新しい視点を入れていく	
得意なことを発揮し、活躍できる		意見を調整できるリーダーがいる	
チームワークよく活動する		広めるための視点を忘れずに活動する	
相手の意見を否定しない。		出来上がったグループのメンバーで固まることなく、新しい人が入りやすい雰囲気を作る	
相手の意見に対し一言目には「いいね」と受け止める		いつでも入れることをPRし、いろんな人に声掛けしていく	
思ったことは陰で言わず、何かあったら担当職員に話、みんなで話し合いを設ける		参加者が毎年各プログラムに1人は増える	
特定の意見だけではなく、みんなの意見で内容が決まる		広報部や市報を使って活動をPRしていく	
目標をもって活動する		市と協働で行う	
参加して楽しいと思える活動を考える		職員と市民が同じ立場で話し合う	
メンバー内で活動目標を話し合う		職員と市民が同じ目標に向かって活動する	
参加しての自分の目標をしっかり持つ		市民が主体性を持って活動できる	
各プログラムの中でルールを決めて守る。何かあるときはみんなで話し合いをして変えていく		企画員が明確になっていく	

図表 54 活動評価平均値の推移



(2)市民協働の健康づくりの推進～元気づくりイベントの企画・運営～

①市民協働ウォーキングイベント

『作っても人が歩かなくては意味がない!!人が集まる、また来たくなるようなウォーキングコースをみんなで作って歩こう♪』という夢をもって、**市民同士がふれあいながらウォーキングが楽しめる**仕掛けとなるアイデアをみんなで出し合いウォーキングイベントを行っています。毎年約150名の方が参加しています★

元気づくりプログラム“胎内いいとこ巡り”が発掘したコースをもとに、「ただ歩くだけではなく、新たな発見があるといいな」「安全に、安心してウォーキングできるよう工夫したい」「コースの途中で、ほっと一息つける休憩所を作ろうよ」など、元気ふれあい広め隊メンバーの思いが、企画会から盛りだくさん！イベントに参加された方からは、「とにかく元気になった」「ガイドを聞いて、普段生活しているところにこんな見どころがあることを知った」などの声が聞かれ、ウォーキングをして、参加者とメンバーがふれあって、ココロもカラダも元気になる仕掛けがいっぱいのイベントを企画・運営しています。



②にこ楽・胎内でのイベント

にこ楽・胎内を会場に、子どもからお年寄りまで、世代を超えて楽しみながら交流できるイベントを企画・運営します。四季折々の自然が楽しめるにこ楽・胎内を活かし、通年で活動している元気づくりプログラムの中から企画を考えます。参加者と企画員がふれあいながら、楽しく、元気になるイベントです。



③Tainai 健康づくりフェア

市民の健康づくりの推進を目的に、平成 30 年度から始まった健康づくりイベントです。**元気ふれあい広め隊員**が中心となって、「病気減らし」「元気増やし」に関心がもてる仕掛けを考え、盛り上げています。フェアの企画会を通して仲間とふれあい、楽しみながら役割を果たすことで、やりがいや達成感を感じています。フェアをきっかけに元気づくりプログラムに参加する方も多いため今後も企画員と工夫を凝らし市民に魅力を感じてもらえるイベントを検討していきます。



(3)市民協働の健康づくりの推進～場所を問わずまわりを元気にする活動の実践～

元気ふれあい広め隊は、場所を問わずまわりを元気にする活動を行っています。地域でのサロン活動の企画運営もその一つです。ほかにも、イベントなどが開催されるときは周りの人をお誘いしたり、元気ふれあい広め隊のしおりを使って活動を PR するなどの活動をしています。

《第2次計画の評価》

指標	ベースライン (平成 26 年度)	目標値	現状値 (令和元年度)	評価
元気ふれあい広め隊隊員数	129 人	増加	170 人	A
健康づくりイベント参加者数	8,613 人	増加	3,094 人	E
健康づくりイベント参加者満足度	79.2%	80%	83.6%	A
元気づくりプログラム参加者数	6,132 人	増加	2,419 人	E
元気づくりプログラム活動回数	529 回	増加	218 回	E
隊員の活動に対する意欲や達成感		80%	81.9%	A

《現状と課題》

平成 26 年度に 129 人だったメンバーが令和元年度に 170 人になり、様々な健康イベントや元気づくりプログラムが企画運営され、健康づくり事業に参加する市民は増えていますが、令和元年度の健康づくりに関する調査結果では、胎内市の健康づくり活動が病気減らしと元気増やしの 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、また元気ふれあい広め隊を知っている人の割合も 2 割弱でいずれも平成 26 年度と比べて増えていない現状です（第 5 章重点課題 4 参照）。

市民に健康づくり活動を 2 軸で推進していることを PR していくとともに、元気ふれあい広め隊自身の意識づくりをしていく必要があります。また、元気づくりプログラムでは市民と職員の協働が進められるよう、PLAN、DO、SEE、CHECK を年に 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。

《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	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)	出典根拠
元気ふれあい広め隊隊員数	170 人	175 人以上	健康づくり課統計
健康づくりイベント参加者数	3,094 人	3,500 人以上	
健康づくりイベント企画員満足度	81.9%	85.0%以上	企画員アンケート
健康づくりイベント参加者満足度	83.6%	85.0%以上	参加者アンケート
元気づくりプログラム参加者数	2,419 人	2,450 人以上	健康づくり課統計
元気づくりプログラム活動回数	218 回	220 回以上	
元気づくりプログラム企画員満足度		80.0%以上	企画員アンケート
元気づくりプログラム参加者満足度		80.0%以上	参加者アンケート

《実施計画》

- 1 市民協働の体験型健康づくり活動の実践をします
 - (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
- 2 元気づくりプログラムを年1回は振り返り、活動の目的や手段の見直しを行い、新たな仕組みづくりも検討します
- 3 市民協働の活動を推進する中で、2軸の健康づくりの推進と意識づくり、人材育成を行います
- 4 地域の元気づくり活動の普及推進を支援します。
- 5 元気ふれあい広め隊活動を広く市民にPRできるように、活動などについてわかりやすく情報提供し、活動の普及に努めます
- 6 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します

平成28年度に“にじくちゃん”が誕生しました！

2軸の健康づくりの考え方をたくさんの人に知ってもらえるように、2軸と虹をかけ合わせました

市民のみなさんの元気づくりの架け橋になりたいという思いが込められています



二軸の健康づくり推進キャラクター

にじくちゃん

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書きました。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

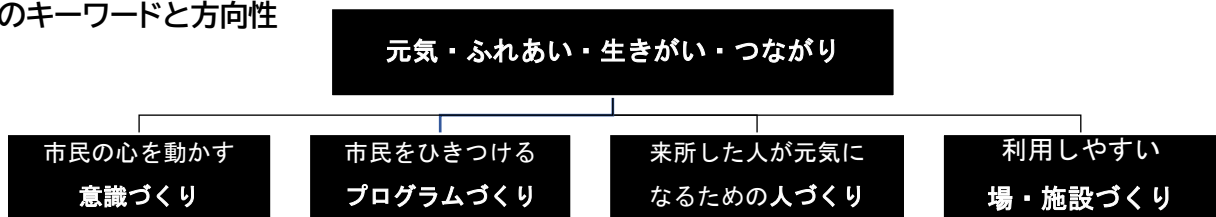
健康づくりの基本的な考え方

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に取り組む

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ます。

(1)第2次計画の評価

第2次健康たいない21策定検討会では、胎内市の健康づくり活動の現状と課題について、『自分だったらどんなことができたらいいな』をマッピング形式で考えました。

< 健康課題 >

病気を減らす事業の課題

- ・ 特定健診の受診率が低い。特に、55歳～64歳の男性
- ・ 糖尿病予備軍が多く、医療費が高い
- ・ がん検診の受診率が低く、死因の30%は悪性新生物である。早期発見が大切!

元気づくり事業の課題

- ・ 意識的に運動を心がけている人は増えているが、運動習慣のある人
男性 13.7% 女性 12.4%と低い。
- ・ 元気づくり事業に参加する、市民も増加しており、人口の25%4人1人は参加している
- ・ 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が約30%
- ・ 人づくり活動、GFH活動を知っている人の割合は20%未満

話し合いの中から、どの問題にも共通していることは、「人とのつながりがない」「つながりがないので話す機会もなく、人へお誘いができない」などの声が出ていました。「人とのつながり」は活動を行うキーワードであり、元気づくり活動では意識的に行ってきたことでしたが、現代は若い世代だけでなく、全世代に共通した問題であると確認し、今後の活動ではさらに、『人とのつながり』を意識していかなければいけないと話し合いました。

課題については自分たちができる対策について、今後元気づくりプログラムとして活動を行っていくと決まり、検討会に参加した市民が中心となって、新たな元気づくりプログラムを立ち上げました。

～新たに立ち上がった元気づくりプログラム～

- ①**健診 PR 隊**…健診を受けて健康な人が増えることを目標に活動する。
※2軸の健康づくりの考え方を広めるために、元気づくり PR 隊と合体し、元気長生き PR 隊として活動することになったため、平成30年で活動終了
- ②**運動を広めるプログラム**…運動をする人が増えるために、運動ができる体制づくりを進めるために活動。
平成28年度から **HOT ふれあい健康会**(ウォーキングを主な手段として、ふれすぽ胎内を利用したり、屋外ウォーキングをしたりする活動)と、**胎内いいとこ巡り**(身近な場所で手軽に運動できるウォーキングコースと運動内容紹介する活動)として活動している。
- ③**元気づくり PR 隊**…元気づくり活動を市民に知ってもらうことを目標に活動する。
※2軸の健康づくりの考え方を広めるために、健診 PR 隊と合体し、元気長生き PR 隊として活動することになったため、平成30年で活動終了。

<第2次計画の評価>

指標		ベースライン (平成26年度)	目標値	現状値 (令和元年度)	評価
特定健診受診率		46.3%	60.0%以上	45.7%	D
運動習慣のある人の割合 (週2回以上、1回30分以上、 1年以上継続)	男性	13.7%	25.0%以上	21.1%	A
	女性	12.4%	20.0%以上	17.9%	B
意識的に運動を心がけている人 の割合	男性	63.2%	65.0%以上	74.8%	A
	女性	58.3%	60.0%以上	77.3%	A
野菜を毎食食べる人の割合		38.0%	38.0%以上	36.2%	D
主食・主菜・副菜のそろったバランスの よい食事を1日2回以上食べる人の割合		57.0%	57.0%以上	64.1%	A

(2)第3次計画の策定の経過

第2次計画の評価及び健康づくりに関する調査結果を踏まえ、市民にとって「健康たいない21」3次計画がどのような姿であればよいのか

『～こんなまちだったらいいな!』『5年後はこんな風に過ごしていきたいな』

という夢を語りながら計画の検討を行いました。

ここで出された意見は、ライフステージや既存の事業地域の状況に応じて関係機関と連携を取りながら、今後の市全体の健康づくりに反映させていきます。

～元気づくりプログラム企画員及び参加者と検討～

元気づくりプログラムにおいては、計18回、延202名と検討しました。

<クローバーに願いを込めました!>

第1回目内容：講話とグループワーク

- ・平成26年 健康たいない21 策定後の5年間を振り返る
- ・胎内市の健康づくりの考え方の確認
- ・5年後の自分自身・家族・地域について思いを語り合う
- ・健康たいない21 3次計画の目的と市民参画で行う計画策定についてともに何かをしたいという思いを高める



第2回目内容：講話とグループワーク ～特定健診を受診する人を増やすには…?編～

- ・胎内市の現状・課題について、その背景にあることを考え、どんなことができるのか具体的な対策を話し合う

第3回目内容：講話とグループワーク ～運動する人を増やすには…?編～

- ・ちょこちょこ運動の実践
- ・胎内市の現状・課題について、その背景にあることを考え、どんなことができるのか具体的な対策を話し合う



第4回目内容：講話とグループワーク ～野菜を食べる習慣のある人を増やすには…？編～

- ・自分の食事の“クセ”の振り返りと、自分に合った食事のバランスを確認する
- ・胎内市の現状・課題について、その背景にあることを考え、
どんなことができるのか具体的な対策を話し合う

第5回目内容：講話とグループワーク ～総まとめ 健康づくりの役割はみなさん自身！

自分らしく豊かな人生を送るためには…？編～

- ・改めて、5年後の自分自身・家族・地域について思いを語り合う



～保健推進員研修会にて検討～

保健推進員研修会は、計4回、延81名と検討しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、中条地区と築地・乙・黒川地区の2つに分け、研修会を開催しました。

第1回目内容：講話とグループワーク

- ・平成26年 健康たいない21 策定後の5年間を振り返る
- ・胎内市の健康づくりの考え方の確認
- ・5年後の自分自身・家族・地域について思いを語り合う
- ・健康たいない21 3次計画の目的と市民参画で行う計画策定について
ともに何かをしたいという思いを高める
- ・ちょこちょこ運動の実践
- ・胎内市の現状・課題について、その背景にあることを考え、どんなことができるのか
具体的な対策を話し合う ～運動する人を増やすには…？編～



第2回目内容：講話とグループワーク ～特定健診を受診する人を増やすには…？編～

- ・自分の食事の“クセ”の振り返りと、自分に合った食事のバランスを確認する
- ・胎内市の現状・課題について、その背景にあることを考え、どんなことができるのか具体的な対策を話し合う

～特定健診を受診する人が増えるには…？野菜を食べる習慣のある人を増やすには…？編～

- ・こんな風になりたいシートの記入

～5年後の自分自身に向かって、まずは令和3年をどのように過ごしていくか考える～



(3)第3次計画の策定の経過～自分らしく豊かな人生を送るための取り組み～

その① 特定健診を年1回は受診し、自分の健康状態を知る。

現状：特定健診受診率は平成26年度46.3%、令和元年度45.7%であり、目標値60.0%に達していない。

健診を受診することは、病気の早期発見・治療と生活習慣病の予防のために必要です。

参加した市民からはこのような背景・対策があるのではないかと意見がありました

<背景>

市民の声

- ・仕事を休んでまで行けない
- ・健診の時期は、農家は忙しい
- ・健診を受診することを忘れてしまう
- ・健診に行くことが面倒
- ・家事・育児・介護で時間がない
- ・健診で病気が見つかり、何度も通院しないといけないため健診で病気が見つかりと困る
- ・病気を探されている感じが怖い
- ・そもそも、健診を受けることが必要なのは“なぜ”がわからない
- ・体には自信があるから、健診を受けなくても大丈夫
- ・今まで体に何ともなく生活できている
- ・若いから健診は受けなくてもよい などなど

【個人の意識を高める】

<対策>

個人・家庭ができること

- ・家族や近所の人などに「健診を受けに行こうよ」とお誘いしたり、「あなた自身・大切な人のため」に受けた方がよいとメッセージを伝える
- ・健診を受診してよかったという体験を人から人に伝える。
- ・一人ひとりが自分の身体の声に耳を傾ける意識を持つ

市ができること

- ・市報や防災無線で健診の大切さをPR
- ・保健師が、サロンや様々な教室で健診受診の必要性をお伝えする
- ・案内された日程以外でも受診ができるので、相談してほしいことをPR



【受診しやすい体制づくり】

市民の声

- ・医者に行っているから健診は受けなくてよいと思っている
- ・健診にポジティブなイメージがない「待つ」「楽しくない」「指摘される」
- ・健診を受けるのに、時間がかかりすぎる
- ・退職をすると、健診を受ける仕組みが無くなり、自分で探し、申し込んだりせねばならず、受けなくて終わってしまう
- ・お得感がない
- ・健診を受けるごとにお金がかかる
- ・健診会場が遠くて行けない
- ・移動手段がない などなど

個人・家庭ができること

- ・かかりつけ医に健診を受診した方がよいか相談する
- ・スムーズに受けられるようになっていることを口コミでPR

市ができること

- ・市報等で健診料金のお得感PR
- ・健診を受診するとスタンプがもらえ、健康スタンプ王国の抽選に参加できることをPR
- ・健診自体に時間がかからないよう、時間を分けて案内する
- ・のれんす号のPR

その② 日常生活に無理なく運動を取り入れる。

現状：運動習慣がある人の割合は平成 26 年度 男性：13.7% 女性：12.4%

令和元年度 男性：21.1% 女性：17.9%

意識的に運動を心がけている人の割合は平成 26 年度 男性：63.2% 女性：58.3%

令和元年度 男性：74.8% 女性：77.3%

適度な運動をすることは生活習慣病の予防・改善やストレス解消などさまざまな効果があり、継続して取り組むことが大切です。日常生活における、労働・家事・通勤などの“生活活動”と合わせ、特に体力の維持・向上を目的として実施するスポーツなどの継続性のある“運動”の両方の要素を取り入れた身体活動に取り組むことが重要です。

【個人の意識を高める】

<背景>

<対策>

市民の声

- ・時間がない
- ・天候に左右される
- ・運動する場所がない
- ・コロナや熊・猿の出没などがあり外に出づらい
- ・膝・腰が痛くてできない
- ・人のペースに合わせられない
- ・動かなくても大丈夫という自信
- ・若いから大丈夫
- ・必要性を感じない
- ・車社会だから、動く機会が減っているのはわかる。でも、どうにか動かないとは思わない などなど

個人・家庭ができること

- ・自分がやっているおススメの運動等を口コミで広める
- ・一緒に運動しようと誘う。
- ・一人ひとりが自分の身体の声に耳を傾ける意識を持つ

市ができること

- ・ながら運動や自宅でできるちょこちょこできる体操を普及する。
- ・膝・腰を痛めないような正しい体の動かし方をお伝えする教室開催
- ・防災無線でラジオ体操を流す。
- ・ぶれすぽ胎内での活動を PR

【参加しやすい体制づくり】

市民の声

- ・運動したいがなにをしたらよいか分からない
- ・“運動”と聞くと、何かしなければならぬと思ひ、こころが遠のく。
- ・運動の効果・成果が出ないから運動が続かない
- ・目標がない
- ・運動する仲間がいらない
- ・一人でやるのは意志が弱いので続かない
- ・運動するきっかけがない
- ・農業も運動？
- ・家事・子育て・育児で手一杯
- ・ウォーキングをしていると“珍しいことをしている人”という目で見られるのが嫌 などなど

個人・家庭ができること

- ・自分が体を動かせるタイミングはいつなのか生活を振り返る
- ・目標を決めて取り組んでみるチャレンジ精神をもつ
- ・イベントや教室などがあつたらお誘いする

市ができること

- ・家事・育児・仕事の中でできる効果的な運動を市報やHPなどで掲載し、普及啓発する
- ・運動初心者に向けた教室を開催する
- ・手軽にウォーキングができるよう、胎内いいとこ巡りとともにミニイベント開催
- ・運動することが当たり前という地域づくりをする

その③ 野菜をしっかり食べて、バランスの取れた食事をとる。

現状：野菜を毎食食べる人の割合 平成 26 年度 81.3% 令和元年度 82.9%

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を 1 日 2 回以上食べる人の割合

平成 26 年度 57.0% 令和元年度 64.1%

バランスよく食べることは生活習慣病の予防や気持ちの安定など心身ともに健康で過ごすために必要です。野菜が含まれる副菜は、体の調子を整えるために必要で、現在の食生活で不足しがちな傾向にあるため、意識して取り入れたいものです。

【調理方法についての知識の普及】

<背景>

<対策>

市民の声

- ・ 食べないことが当たり前になっている
- ・ ゆっくり食べる時間がない
- ・ 作っても食べきれない
- ・ 下処理・調理の方法が分からない
- ・ 料理をする習慣がない
- ・ 調理をすることに時間がかかるなら、ほかのやりたいことに時間をかけたい
- ・ 野菜の下処理・調理に時間がかかる
- ・ 若い人は特に、野菜に虫がついていると苦手なのでは…？ などなど

個人・家庭ができること

- ・ 時短料理レシピを口コミや回覧板で紹介
- ・ 給食の献立表をヒントに調理する
- ・ 簡単な処理方法を口コミで伝授
- ・ 野菜に虫がついていた方がむしろ安心と PR

市ができること

- ・ パパママ学級や母子健診等の場で調理法指導
- ・ 元気長生き PR 隊が子育て支援センターで母に情報提供する
- ・ 母子健診や各種教室等で野菜を食べることの必要性を指導する

【個人の意識を高める】

市民の声

- ・ 食が豊かになり、好きなものだけ食べられる時代
- ・ 野菜だけでは満腹にならない
- ・ 1 種類ではおかずにならない
- ・ 社会人になり自分で用意しないと野菜を食べる機会がない などなど

個人・家庭ができること

- ・ サロンなどの場でレシピの共有
- ・ なるべく野菜を選ぶようにする意識をもつ

市ができること

- ・ 「野菜摂取推奨」について防災無線で流す
- ・ 野菜を食べることの必要性を指導する

【食の楽しさを感じる工夫】

市民の声

- ・ 野菜はくせが強く、苦みもあつたりするので苦手な人もいるのでは…？
- ・ 食感がにがて。土くささがある
- ・ 孤食が多い
- ・ 家族だんらんの時間がない・短い などなど

個人・家庭ができること

- ・ 野菜のくせや苦みを抑える処理・調理法を知っている人が口コミで伝える

市ができること

- ・ 食育 PR 隊と食事の大切さを PR
- ・ 家族の共食の大切さを PR