

地域での健康はだの21推進活動の取組（令和元年度）

健康増進計画（健康はだの21）第4期

参考

総合目標

健康寿命の延伸・壮年期死亡の減少・生活の質の向上

基本の方向性	取組分野	計画の重点目標	団体名	地域活動の目標	対象	主な取組計画	取組結果または効果
I 健康を支援するコミュニティの実現	1 社会的つながり（ソーシャルネットワーク）	人とつながりながら、健康づくりへの関心が高まる	食生活改善推進団体	・地域で食を通して、市民の健康をサポートする ・活動に必要な知識を学び、会員を増やす	市民	・公民館等で地域の人に健康食等を伝える料理講座を実施 ※詳細は「栄養・食生活」 ・活動する仲間を増やすため、食改善講座への勧誘や養成講座の協力	・市内各公民館等で健康食等を伝え、実施した。 ・食改善講座を実施する中で、新規の会員を増やし確保した。
			秦野公衛会	地域の住民同士助け合い、福祉活動を推進する。	市民 会員	・会員を増やす ・傾聴講座へ講師派遣	会員数が年々少なくなってきており、なかなか思うように会員を増やしていくことが難しい現状がある。
			なでしこ傾聴の会	地域住民同士の助け合い、地域福祉活動を推進する	市民	「傾聴ボランティア1日体験（10月10日） 講師派遣 「傾聴ボランティア講座（11月21日・28日）の2日間 会員を増やす（PR活動）	入門講座1名、ボランティア講座2名入会した。3月より保健福祉センター閉館のため、定例会当の間、開催中止の予定。他2名見学希望あり。2月現在の会員は39名。
			市民委員	・体を動かすことを通じた、地域住民のコミュニケーションの場の提供	近隣	・地域での体操会を主催（1回/週） ・はだのチャレンジデー2019関連イベントを主催（5月） ・春風ウォーク参加の近隣住民への勧誘（4月）	・体操会、49回実施、延べ1043人参加（コロナ予防で3月は休止） ・チャレンジデー関連イベント5/29実施、29人参加 ・春風ウォーク4/16参加11人
	2 栄養・食生活	健康的な食生活を送る人を増やす	食生活改善推進団体	・健康的な食生活を推進する ・ライフステージに合わせた食からの健康づくりを普及する ・地産地消を推進する	会員 市民	・地域の公民館などで、市民を対象にした食の講座やイベントを実施 ・離乳食、親子、メタボ、男性、高齢者等ライフステージに合わせた食の講座を実施 ・食の活動の中で地場産野菜や秦野産の食材を使う	・地産地消を推進して、地域の公民館で講座を実施した。
			食生活改善推進団体	・こまめに動く人を増やす	会員	・できるだけ歩いて買い物へでかけるように声かけ	こまめに体を動かすように、歩いて買い物や散歩をするよう声を掛け合った。
			秦野公衛会	・社会参加を進め健康のために、体を動かすことを進める	市民 会員	・ご近所体操（月1回×市内公園3か所）、ウォーキング年3回 ・いきいき健康カレッジ（月1回×公民館2か所） ・自主体操会（月2回×公民館1か所、月1回×公民館等2か所） ・社会見学（年1回）	・ご近所体操を実施している、栄町公園、渋沢ふれあい公園では参加者が少なくなっている。 ・年齢的なことがあるのか、ウォーキング・社会見学の参加者がすくなくなりつつある。
			はだの市民体操の会	身体を動かすことの大切さを伝え、講習会等のパンフレット等を配布して意識を高めてもらえるよう伝える。	市民 会員	・自主体操会 月2回、いきいき運動コース月1回 2か所、ミニデイ3か所 年7回 ・パンフレット配布、さわやか体操、健口体操実施	自主体操会（令和元年度21回実施）、いきいき運動コース（令和元年度10回×2か所実施）、令和2年3月からコロナのため自粛により中止。月2回の体操を続けていくために有志の会で美術鑑賞、忘年会を行い親睦を深めた。
			秦野青年会議所	多くの市民が競技に参加することで、体を動かすことができる。また、まちづくりへの参画意識をたかめてもらう。	市民	9月28日（たばこ祭り） ジャンボ火起こし綱引きコンテスト	9中学校区でチームを組むことでそれぞれの地域での仲間意識は深まり、まちづくりへの参画意識が高まった。練習も含めて体を動かすことができた。
			東海大学体育学部	市民を対象とした運動習慣定着のきっかけづくりをする	市民	・9月のたばこ祭や3月の健康ウォークで簡単にできる測定や運動を実施する	市民、一人ひとりの運動に対するきっかけづくりを提供できた。（令和2年3月に予定されていた、ロコモ予防講座はコロナの影響により中止した）
			市民委員	・健康を維持し、健康寿命を延ばすための機会を提供 ・さわやかマスター・コグニサイズ普及員として市のイベントに協力	一般 市民	・地域での体操会を主催、及びそこで簡単なコグニサイズの紹介（1回/週） ・在籍自治会の主催イベント参加者の、準備体操の先導（1回以上/月） ・さわやかマスター・コグニサイズ普及員として、健康づくり課・高齢介護課主催イベントへの協力（不定期）	・体操会、49回実施、延べ1043人参加（上記コミュニティの実現の項と同じ） ・自治会イベント、8回参加 ・さわやかマスターとして41回参加、コグニサイズ普及員として2回参加
			スポーツ推進委員 連絡協議会	・幅広い年代が楽しめるニュースポーツを学び、地域住民に広める。 ・生涯を通じて、いつでも、どこでも、だれでもスポーツを楽しむことができるよう、健康づくりや社交の場としての習得したニュースポーツや生涯スポーツを地域住民に普及する。	市民 会員	・研修への参加（3市合同研修会・自主研修会・チャレンジデーをはじめとする地域イベントの企画・参加） ・地域団体（婦人会や老人会等）の依頼に応じて、市内各地域でのニュースポーツや生涯スポーツの指導等を実施。 ・市民体育祭や地域イベントによるラジオ体操の指導。	・全国、関東、県の研修会へ参加。 ・自主研修会を行ない、ニュースポーツの知識を深めた。 ・各地区でニュースポーツ体験を実施。
3 こころの健康・休養	自分や他人の悩みや心の状態に気付ける人を増やす	食生活改善推進団体	・声をかけあってこころの健康を保つ	会員	・互いに話をきちんと聞けるよう心掛ける	・会員同士が声を掛け合い、互いの話を聞くように心がけた。	
		秦野公衛会	・市とこころの健康づくりの普及を行う	市民	・自殺予防普及キャンペーン（3月 渋沢駅）	・3月のキャンペーンは、新型コロナウイルス感染予防のため中止した。	
		食生活改善推進団体	・吸わない人を増やす	市民	・活動の中で、1人でも多くの人へたばこの害について伝える	・活動する中で、喫煙に対する害を伝えていくようにした。	
		食生活改善推進団体	・いつまでも自分の歯でおいしく食べられる人を増やす	市民 会員	・歯は大切であることを伝える ・食事をきちんと味わって食べることを伝える	・歯は大切であり、食事をしっかり取るために大事にしていくように伝えるようになった。	
4 喫煙	十分な睡眠をとり、ストレスと上手につき合える人を増やす	秦野公衛会	・お口の健康の大切さを多くの人に普及する	市民 会員	・お口の健康について、知っていることを伝える。 ・歯周疾患検診をうけるよう声をかける ・パンフレットを渡す。	「口から始まる若返り」の講座に参加し、呼吸、食べる、話す、笑う等すべて口から始まることを再認識した。また、脳の寿命は歯に関連していることも学んだ。	
		はだの市民体操の会	・オーラルフレイルを知ってもらい、健口体操の大切さを多くの人に伝えていきたい	市民 会員	・自主体操会 月2回、いきいき運動コース月1回 2か所、ミニデイ3か所 年6回 ・パンフレット配布、さわやか体操、健口体操の実施	全身の健康は口からと言われているため、健口体操を勧めた。特に唾液を出すことや、舌を使ったお口の体操をしていくことの大切さを伝えた。	
5 歯・口腔	たばこを吸わない人を増やす	食生活改善推進団体	・食中毒や感染症を防ぐ	会員	・手洗いの徹底、調理器具の清潔保持 ・食事の適切な保存や調理 ・感染予防の注意喚起	・日々の活動の中で、感染症や食中毒予防のための手洗いの励行・徹底、あわせて調理器具の消毒・保持を行っている。	
		食生活改善推進団体	・がん検診を受診する人を増やす	市民 会員	・検診の声かけ	・がん検診の声掛けを徹底する。	
6 感染症	がん検診を受診する人を増やす	秦野公衛会	・がん検診の大切さを伝える	市民 会員	・がん検診普及啓発キャンペーンでの活動 ・会員同士で検診の声掛け	・健康フェスティバル開催時に、イオン秦野店でがん検診普及啓発キャンペーンなどチラシを配布し、広く検診の大切さを啓発した。	
		食生活改善推進団体	・普及活動に必要な健康づくりの正しい知識を持つ	市民 会員	・研修会 ・食の活動を通じて普及	・食の活動を通じて、バランスのよい食事を心がけることの大切さを広く周知した。	
III 生活習慣病の重症化予防	1 がん	生活習慣病の重症化を防ぐ	秦野公衛会	・がん検診を呼びかける	市民 会員	・研修会（6月） ・健康講座やイベントに参加	・健康フェスティバル開催時に、イオン秦野店でがん検診普及啓発キャンペーンなどチラシを配布し、広く検診の大切さを啓発した。