

熊本市では… 校区単位の健康まちづくりを進めています！



まちづくり + 健康づくり = 地域でつながり、みんなで健康な毎日を

平成24年度から、地域みなさんとともに、健康づくりをテーマとしたまちづくりに取り組んでいます。

「健康」の視点でまちづくりに取り組むことで、多様な方々が参加し、地域のつながりを深め、みんなで健康になるまちを目指しましょう！

運動 川上校区(北区)

彼岸花ロードハイキング



まちづくり委員会・
青少年健全育成協議会
子育てネットワーク
連携

身近な自然に触れながら歩くことで、地域の魅力を再発見し、健康増進を図るウォーキングイベント。
道中、カヌー・いかだ体験や健康運動指導士による体操等も実施。

食 出水南校区(中央区)

健康フェスタ in 6町内

食生活改善推進員と連携した取り組み



福祉委員会の企画・運営
熊本市文化スポーツ財団・
ささえりあ水前寺 連携

【食生活改善推進員の企画】
・豆腐のきな粉もちの試食
・みそ玉を使ったみそ汁の試食
・だしの飲み比べ 等

企業との連携 河内・芳野校区(西区)

移動販売事業

地域の買い物環境の向上と高齢者の見守り活動として実施。



ささえりあ金峰・ローソン
河内まちづくりセンター 連携

今年の3月から開始！ 「歩こう！健康ポイントカード」の 取り組み

目的：健康増進と孤立化防止、社会参加の促進



移動販売にお越しの方にポイントを付与し、貯まると(ちょこっと)プレゼント。

+αの健康づくり 健軍校区(東区)

こどもを守る会



「地域のこどもは、地域で守る」との強い信念のもと、下校中のこどもの安全を守っている。見守り活動を通じて、会員自身の健康づくり・地域の絆づくりへ。

世代間交流 富合校区(南区)

ニュースポーツ大会



NPO法人
とみあい総合型クラブ
スポーツ協会
自治協議会 共催



「ボッチャ」と「モルック」を体験！
2歳から82歳まで幅広い年齢層の方が参加。今後も健康・交流づくりの場として開催予定。

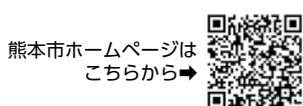
今回ご紹介した活動以外にも、校区ではさまざまな取り組みが行われています。地域の回覧板や掲示板、熊本市公式LINEでも広報しています。ぜひ、お住まいの校区で行われている、さまざまな活動に積極的に参加し、健康まちづくりに取り組みましょう。

おすすめツール！

校区健康カルテ(第2版)を 公開しています！

地域みなさんと、校区の健康課題を共有し、健康まちづくりを進めるためのツールです。

市ホームページに掲載していますので、ぜひ、ご覧いただき、地域活動の参考にご活用ください。



専門家に聞く！

健康まちづくりの意義とは??

健康づくりには1人1人の生活習慣だけでなく、地域の「つながり」のちから(ソーシャル・キャピタル)も重要であることがわかってきました。

例えば社会的なつながりが豊かであることで、より長く生きる可能性が50%高まるという研究結果があります。

誰一人取り残さない社会に向けて、地域みんなで「健康づくり」と「まちづくり(つながりづくり)」を一緒に考える「健康まちづくり」が大切なのです。



長野県立大学大学院
健康栄養科学研究科
准教授 今村 晴彦氏