

健康まちづくり活動の取り組み紹介

目的

人生100年時代を見据え、健康寿命の延伸を図るため、若い世代からの生活習慣病の発症や重症化を予防し、個人が健康づくりを実践継続できるよう、住民と協働で取り組みができる仕組みづくりをめざす。

内容

- ・区役所と地域が校区の健康課題を共有し、校区の特性ににんじたさまざまな取り組みを地域コミュニティへ働きかけ、地域の活動目標や活動内容を話し合う
- ・校区ごとに、課題の解決や目標に向けて地域イベント等に**健康の視点を取り入れる**など、誰もが楽しみながら、積極的に参加できる取り組みを市民と協働で企画するなど、地域のコミュニティづくりと一体となった事業を展開。

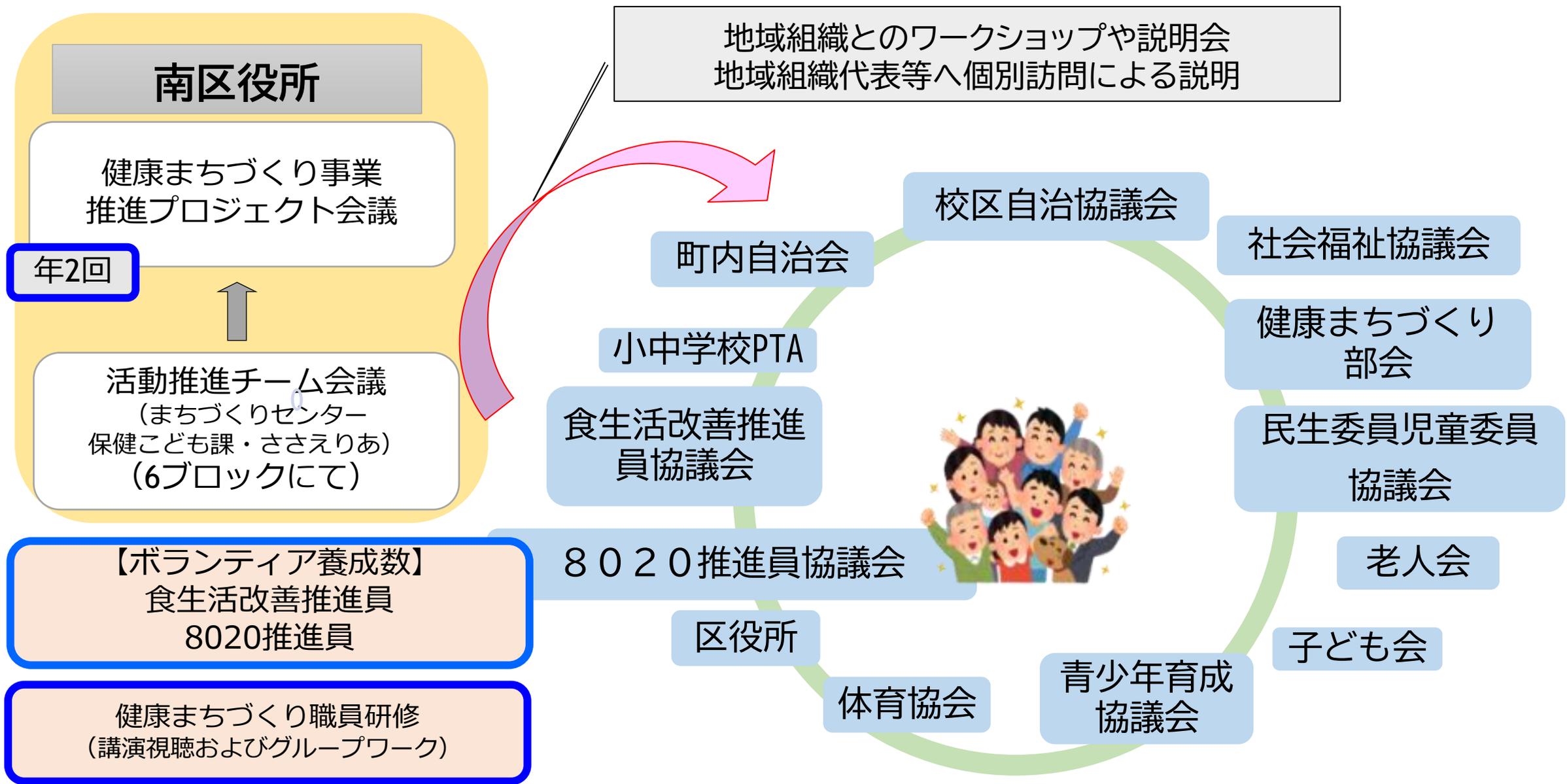
第8次総合計画より

【ビジョン6】すべての市民がより良い暮らしを営むまち
 (施策：人生100年時代を生きるための健康づくりの推進)

健康くまもと21基本計画

【めざすもの】すべての市民が生涯を通じて住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせる持続可能な街の実現
 【全体目標】健康寿命の延伸
 【全体方針】①健康意識の醸成 ②健康分野における地域コミュニティづく

健康まちづくり活動の取り組み ～区内会議と地域組織への働きかけ～



健康まちづくり活動の進め方（PDCAサイクル）

PDCAサイクルの4つのステップ

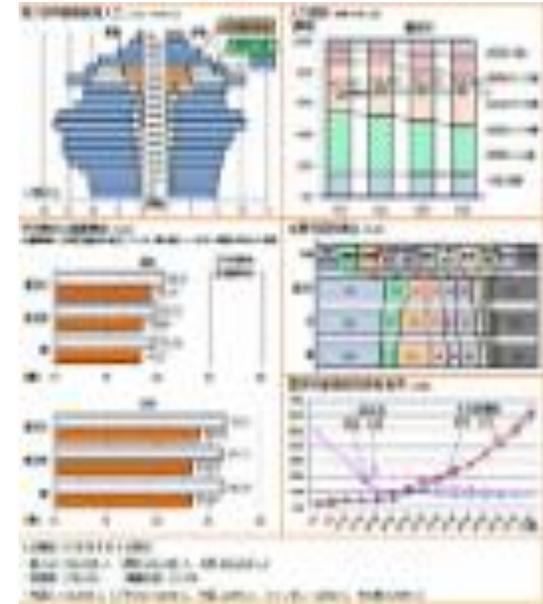
Plan（計画）→ Do（実行）→ Check（評価）→ Action（改善）

⑤活動の評価

- ・目標に沿って達成度を評価
- ・健康データの変化により評価

①健康課題の分析

校区健康カルテ等の保健統計を活用



④活動の実践

- ・既存組織の活用
- ・新たな組織の育成



住民との協働による健康づくりの環境整備

③「地域のめざす姿」・活動目標・活動内容の決定

②地域との健康課題の共有

地域のキーパーソンや関係課との課題の共有



- ・住民の意識や意見の集約、共有
- ・めざす姿・活動目標に基づき、取り組み計画立案
- ・既存の校区事業に健康の視点を入れる

- ・住民の主体性の芽生え
- ・校区の健康づくり活動活性化
- ・健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸



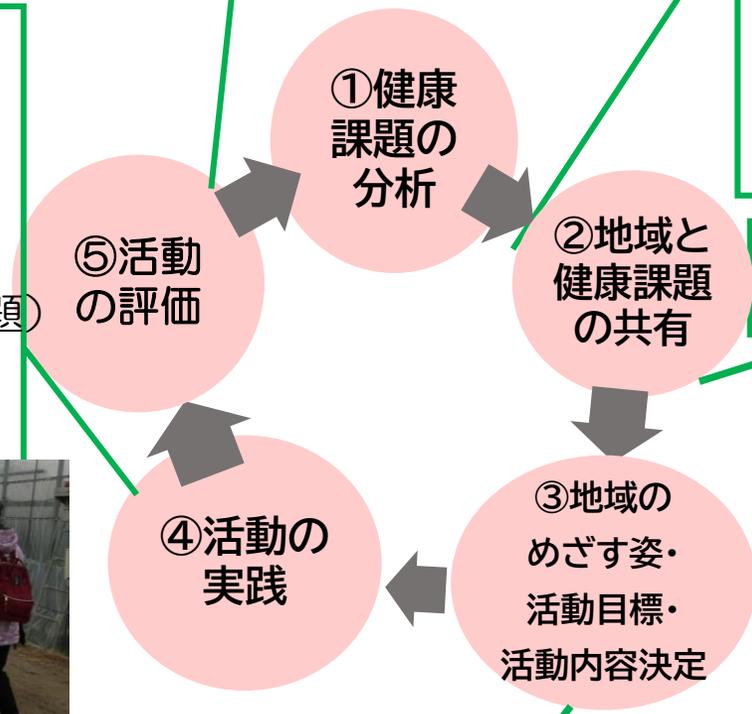
飽田地区 健康まちづくり ～みんなで話し合い、自分たちにできることを実践～

R7年2月28日 第4回健康まちづくり活動部会
 ・R6年度の健康まちづくり活動の振り返り

R6年4月19日 飽田地区活動推進チーム会議
 の開催（まちづくりセンター、保健師、ささえりあ）

・飽田地区の健康課題は
肥満と飲酒

R6年8月1日第1回健康まちづくり活動部会



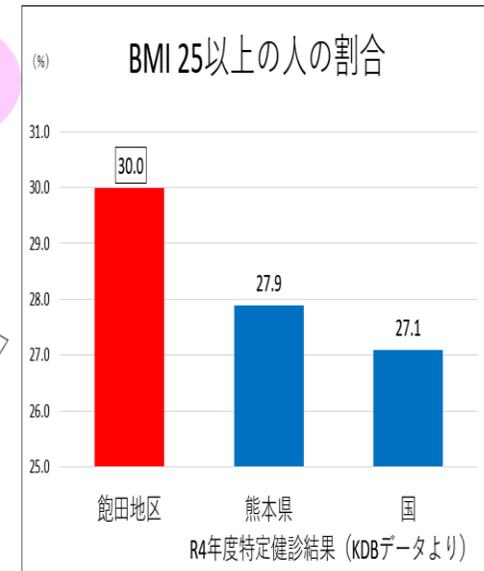
R6年12月15日
 あきた健康まつり

- ウォーキング&ポッチャ体験開催
- ・参加者：96名（大人82名、こども14名）
 - ・ウォーキング&ストレッチ講座
 - ・健康パネル（消費カロリー、地区の健康課題）
 - ・ポッチャ体験・いきなり団子&のっぺ汁



今の飽田地区の特徴は何だろう？

脂肪や体の体格に関する指標です。結果はどうでしょうか？



飽田地区の割合は、熊本県や国と比較し多い。



飽田健康まつり

Q:ウォーキング2kmで消費するカロリーは？

A:約90Kcal

目安:体重60kgの人が2km(約30分)歩いた場合
 【90~100Kcalの目安】

オレンジジュース (200ml) パナナ1本 ビール500ml 半分

R6年8～11月 第1～3回健康まちづくり活動部会
 R5年度の体力測定会の結果：住民の「身体の固さ」の傾向あり。

- ①あきた病院と連携し、ウォーキング前に重点的にストレッチをしよう！
- ②コース途中に、健康パネルを設置しよう！