

人を育み未来をひらく学研都市精華町

平成29年度 せいか365プロジェクト活動報告



平成30（2018）年3月

精華町健康増進に係る庁内推進本部

1. 精華町の健康づくり運動の位置づけ

精華町第5次総合計画（2013. 5）の中において、次のように位置づけられている。

◆ まちづくりの基本理念

2. 人を大切にするまちづくり

ふるさと精華町に生まれ、また、心豊かに育ち、健康に暮らし、安心して最期を迎えられるよう、人を大切にするまちづくりを進めます。

◆ まちの将来像（平成34/2022年）

人を育み未来をひらく学研都市精華町

◆ 基本計画

2章 安全・安心で健やかな暮らしのまちづくり

1節 健康・医療

柱① 健康づくり

健康づくりの情報発信や拠点施設整備を進めるとともに、特定健診やがん検診の受診率の向上、食生活改善をはじめとする食育の推進により、住民の主体的な健康づくりを促進します。また、妊娠期の健康づくり、乳幼児期の健康診査の充実や育児支援について、関係機関との連携強化を図ります。

柱③ 医療・保険

住民が安心して医療を受けられるよう、国や府の制度と合わせ、医療費助成制度の運用を図るとともに、安定した国民健康保険制度の運用を図ります。

➤ 関連計画

- 精華町健康増進計画（第2期/平成25～34年度）
- 精華町食育推進基本方針（第2次/平成25～29年度）
- 精華町高齢者保健福祉計画（第7次/平成27～37年度）・精華町介護保険事業計画（第6期/平成27～29年度）
- 精華町障害者基本計画（第2次/平成24～34年度）
- 精華町障害福祉計画（第4期/平成27～29年度）

- 精華町児童育成計画・精華町子ども・子育て支援事業計画（平成 27～31 年度）
- 精華町地域福祉計画（第 2 次/平成 26～35 年度）
- 精華町地域創生戦略（平成 27～31 年度）

2. 健康づくり運動のめざす方向（目標）

目指すべき姿

毎日が笑顔になれるように、みんなで支えあう元気なまち

町民一人ひとりが、毎日、笑顔で過ごせるように、地域団体、個人、企業・事業所、行政などが、支えあいながら、健康づくりに主体的に参画することで、元気に満ちた地域社会を目指します。

キャッチフレーズ

健康ダカラ毎日が楽しい

健康の大切さ、ありがたさを認識し、それを実感しつつ、いつまでも自らの健康が維持できることにより、次の日、さらに次の日と、毎日が、楽しいと感じとれるよう、健康づくりの実践を誘導していく。

※健康とは、病気や障害の有無に関わらず、病気予防と元気増進のバランスをとりながら、その人らしく生きている状態と捉えている。

3. 健康づくり運動の推進体制

- | | |
|--------|--|
| (1) 名称 | 精華町健康増進に係る庁内推進本部
(平成 25 年 6 月 24 日設置) |
| (2) 目的 | 本町における健康増進を全庁的に展開していくに当たり、総合的、一体的かつ効率的に推進するため。 |
| (3) 役割 | <ul style="list-style-type: none"> • 全庁的な健康づくり活動の総合調整 • 健康づくり活動の進捗管理及び評価 • 健康づくり活動の推進に係る調査研究 • その他健康づくり活動等 |

(4) 組織

(本 部) 本部長/副町長、副本部長/住民部長

本部員/総務部長、総務部次長、事業部長、上下水道部長、
消防長、教育部長

(事務局) 総括/健康福祉環境部長

庶務/国保医療課、健康推進課、福祉課、生涯学習課、企画
調整課

(5) 部会 (プロジェクトチーム)

①職員運動推進部会

②テーマ別プロジェクトチーム (2プロジェクト)

・SEIKA☆いいところ見つけ隊

・体感！野菜のそこちから

4. 活動方針

健康長寿のまちづくりの実現をめざし、地域での支えあいと町民の主体的な参画による健康づくりを進めるため、「歩く」と「食」を重点事項に掲げ、町民と行政の協働、関係機関・団体、大学等との連携協力のもとに、町内の様々な地域資源を有効に利活用し、みんなが楽しく、継続して取り組める活動をより一層促進する。また、町職員個々の健康意識の向上、健康づくり活動への自発的参加を促すためのしくみづくりを検討する。

スローガン

『 ^{せいかじん} 精華人、今よりちょっと ^{けんこうじん} 健康人 』

町民誰もが、健康に関し、今より少し意識をもって行動してもらう。

5. 活動実績

(1) 普及啓発・情報収集活動

①広報誌「華創」へ「せいか365プロジェクト」記事を毎月掲載
各プロジェクト活動や地域の居場所の紹介、健康教室の案内や検診
など健康づくりの情報発信などに関する記事を連載 (H29/せいか
か365プロジェクトNo.45~No.56)

②厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」との連携

スマート・ライフ・プロジェクト活動報告に、せいか365の活動実績等を適宜投稿した。投稿件数：累計114件

せいか食育劇団もぐもぐ、わくわく健康里山の会、軽やか同窓会などのせいか健康づくりプロジェクト活動を投稿。



- ③「せいか365プロジェクト」への参画・連携協力の促進
せいか健康ポイント制度モデル事業実施にあたり、フィットネスクラブピノスけいはんな、アピタと連携協力し事業を実施。

- ④「せいか365キャラクターマーク」や「せいか365広報キャラクターマーク」の活用促進

町内で開催される各種イベント会場、健康講演会などの事業において、PRコーナー設置や関連事業のほか健康づくりを住民と協働で実施している「せいか健康づくりプロジェクト」の印刷物などに使用し、PRに努めた。



- ⑤各種イベントにおけるせいか365広報キャラクター「いっちー」の活用によるPR活動等の展開

町内で開催される、各種イベント会場においてせいか365広報キャラクター「いっちー」の活用、せいか健康ポイント制度モデル事業ではキャラクターをポイントカードなどに使用したほか、PR用のステッカーなどを作成し事業展開を図った。



- ⑥精華いちご体操の普及促進

「敬老会」「町民体育大会」などの会場において、いちご体操の実践活動。健康づくりを住民と協働で実施している「せいか☆体操プロジェクト」が町内のすべての保育所や幼稚園で子供たちと体操を実施し、普及を図った。また、「せいか☆体操プロジェクト」にお

いてキャラバン隊を募集し、現在22名が登録し活動を展開している。

- ⑧「せいか365健康階段」の利用による健康づくり意識の普及啓発
庁舎内の2か所の階段を健康階段に位置づけ、来庁者や職員の階段利用を促した。また、町内の他の公共施設（祝園駅東西連絡通路、かしのき苑、むくのきセンター）に健康階段の表示を行い、一般の方に対しても健康階段の普及と利用促進を図った。

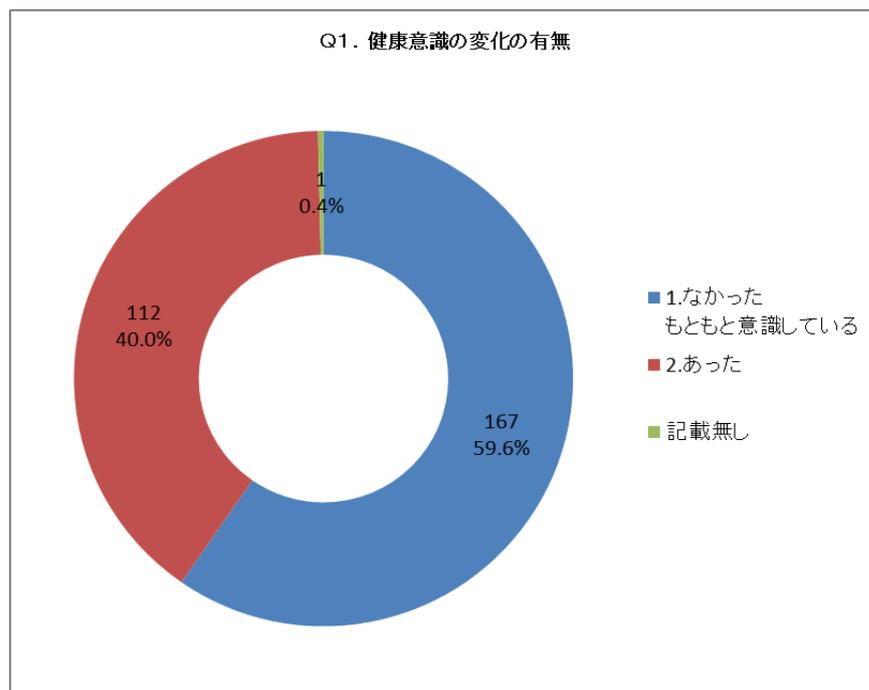
(2) 調査研究活動

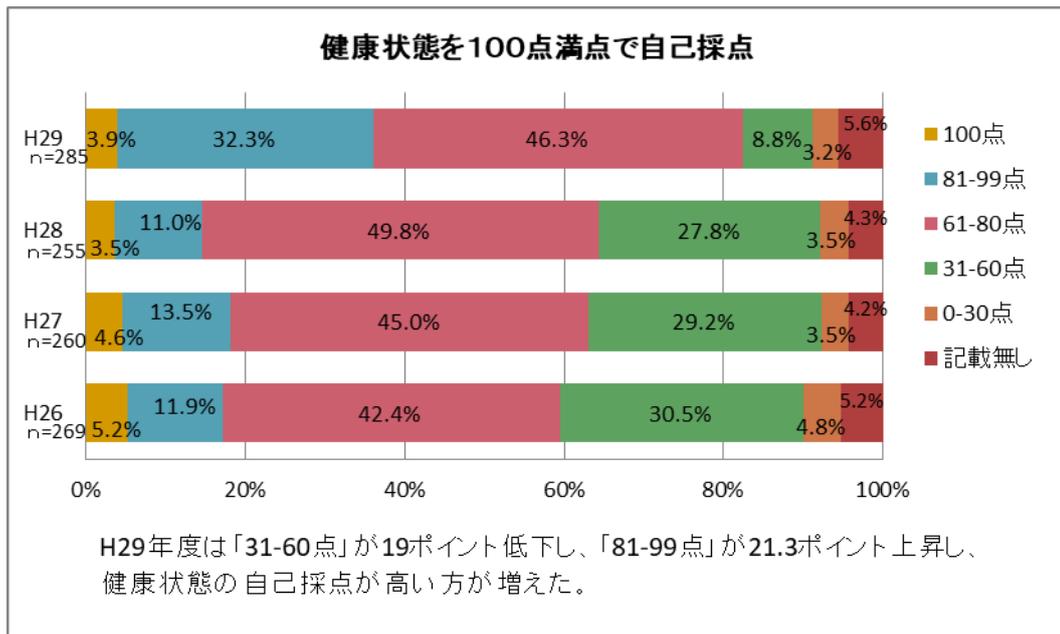
①職員健康意識・実態調査の実施

職員健康意識・実態調査を全職員対象に実施した。

回答人数：281人

実施時期：平成30年2月





② 「せいか 365 プロジェクト」 普及状況調査の実施

ふれあい祭り、せいか祭り、健康講座などでのアンケート調査を活用し、「せいか365」の認知度を数値で把握。

- ふれあい祭り 知っている 69.9% (123人中)
- せいか祭り 知っている 64.2% (109人中)
- 健康講演会 知っている 67.9% (209人中)

(3) プロジェクト活動

① テーマ別プロジェクト活動を通じた健康増進事業の推進

「歩く」「食」の健康増進につながる個別テーマについて、平成28年度に実施してきた、住民協働による健康づくり活動をさらに促進し、住民協働による活動の充実を図った。

★SEIKA☆いいところ見つけ隊

目的：運動習慣のない人が運動習慣を身に付けるきっかけづくりをする。

実績：住民協働による親子参加イベントである「親子で楽しもう！せいかお宝発見ウォーク」を平成28年度に引き続き、より住民主体の運営に移行し、平成29年度も開催。400組を超える親子が参加した。

★体感！野菜のそごちから

目的：町内で野菜に関連する話題を広げ、野菜摂取への意識を高める。

実績：「野菜に関するミニ講座ランチ会」を京都府立大学と協働で2回実施(33名参加)。講座参加者との協働イベントに向けて、ワークショップを実施した。



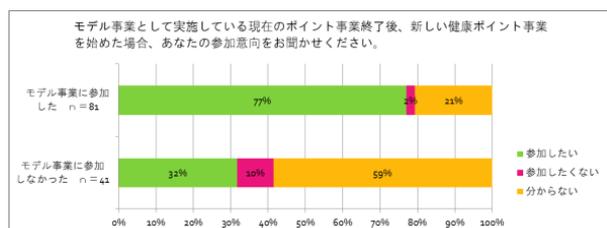
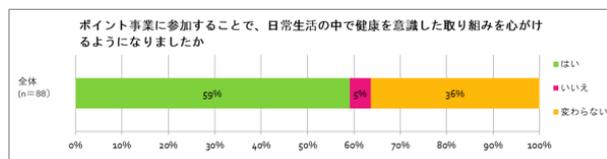
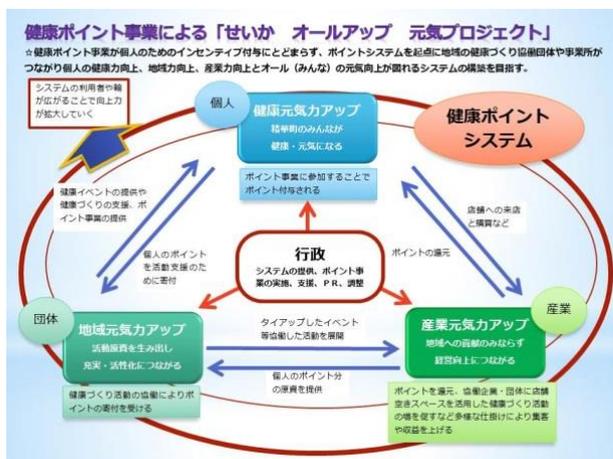
親子で楽しもう！お宝発見ウォーク



野菜に関するミニ講座ランチ会

②健康ポイント事業の実施に向けたしくみづくり

健康ポイントの活用による継続的な健康づくり活動の推進を図るため、ポイントシステム機器等を用い、143名参加による社会実証実験を実施し、ポイント事業の仕組みづくりの検証を行った。



(4) 人材育成・研修活動

①健康増進を全庁的に推進するための職員研修の実施

平成28年度に、せいか365プロジェクトを通じて、職員個々の政策形成能力の向上や横断的な組織運営を学ぶ研修を実施したことを活かし、平成29年度は、企画立案したプロジェクトの運営や

住民協働における住民支援を通じて実践につなげる活動を進めていくことで、人材育成を進めた。

また、新規採用職員研修時において、せいか365の取組み活動についての研修を行った。

②安全衛生委員会事業とのタイアップ研修の実施

町産業医を講師として、メンタルヘルスや喫煙による影響、ロコモティブシンドロームなどの健康増進のための研修会を4回開催した。また、研修会以外にも出前健康講座事業(厚生会との合同事業)を実施した。

③各種健康関連研修や交流会への参加

庁内業務支援システムを活用し、各課等職員に向け、各種健康に関する情報提供に努めた。

④健康づくり・介護予防サポーター養成講座の開催

精華町公認の健康・介護予防サポーターとして地域で健康づくり活動を推進してもらう「健康・介護予防サポーター(すてき65メイト)養成講座(全11回)」を昨年に引き続き、開講し、サポーターの養成を行った。(平成27年度:18人、平成28年度:18人、平成29年度:22人)

(5) 職員実践活動

①精華いちご体操の実施

毎月1回(原則毎月19日)、就業前に、交流ホール前でいちご体操を実施した。毎回平均60人程度の参加があった。

②健康エコウオークの実施

毎月第2水曜日(原則)のノー残業の日を利用し、午後6時から、職員運動推進部会で設定したコースで健康ウォーキングを実施した。また、ゴミ拾いなどの環境美化活動も合わせて行うことにより、健康エコウオークとして実施した。

③健康階段の利用促進と啓発

庁舎内の2か所の階段を健康階段に位置づけ、職員等の階段利用

を促した。

④健康増進活動等への参加促進と事業企画の検討

職員運動推進部会で協議・検討を行い、職員が主に利用する廊下面に歩幅表示を行い、健康歩幅として職場での健康活動の推進を図った。

⑤職員への健康増進関連情報の発信

庁内事務支援システムを活用し、町内団体等が主催する健康関連イベントや庁舎内で実施する健康イベントの情報を発信した。また、職員運動推進部会が作成したコラム「読んで得する、健康術！～ちょっとひと工夫で元気な・か・ら・だ～」を各階リフレッシュルームや食堂等に配置し、職員の健康増進の啓発に努めた。

(6) 企業・大学・団体等との連携研究活動

①京都大学との連携による健康プロジェクトの実施

京都大学COI拠点研究推進機構と、平成29年7月に包括連携協定を締結し、健康維持活動について研究事業を進めた。10月には子育て支援イベントを開催し、500人を超える親子等の参加があった。また、社会実証実験として無線送電システムによる電動自転車2台を役場敷地内に設置、企画調整課執務室にはセンサーを設置し、連携研究活動を行った。



子育て応援フェスタ in けいはんな



無線電動システムによる電動自転車

②同志社大学との連携協力による町健康づくり活動の実施

セイカ歩数計を活用した「せいか365健康づくりポイントシステ

ム」の構築にかかる助言を行ってもらった。また、『絶対歩きたくなる！他では聞けない深イイ話』というテーマで、同志社大学スポーツ健康科学部 石井教授を講師として、講演会を開催した。（参加者数 約90人）



③産学公連携によるプラットフォーム事業の推進

健康ポイントの活用による継続的な健康づくり活動の推進に向けた仕組みづくりのため、先進的取組を進めている東久留米市の視察や町内の商業施設等と連携して健康ポイントモデル事業を実施した。



④関係団体等との連携による健康サポート事業企画等の実施

町内のNPO 法人や健康づくり推進関係団体等による「まち歩き・お宝発見実行委員会」を組織し「親子で楽しもう！せいか お宝発見ウオーク」を実施。3月25日（日）に、けいはんな記念公園において、親子約400組が参加した。

また、「せいか食育劇団もぐもぐ」と町職員の協働で「食育」推進のため、町内全保育所・幼稚園で食育劇による啓発活動を展開した。



(7) 各種会議の計画的な開催

本部会議1回、事務局会議8回、職員運動部会10回。

各プロジェクトは、月に1回程度、協議検討を実施。計画的に開催し、事業の推進を図った。

6. 総括

(1) 普及啓発・情報収集活動

せいか365プロジェクトに関し、町広報誌「華創」や町ホームページ、厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクトなどに活動報告や情報等を定期的かつ継続的に掲載及び投稿し、また、町内の各種イベントなどにおいては、広く町民に対し、「精華いちご体操」や「ウォーキング」の体験や実践につながる取組みを展開した。「精華いちご体操」では、キャラバン隊の登録者を増やし、PRに努めた。また、「ウォーキング」では、イベント関係者による実行委員会において、企画、開催し、ウォーキングの実践を行った。

今後は、あらゆる機会を捉え、せいか365プロジェクトの普及啓発活動をより一層推進していくことが必要である。また、健康づくり意識を高め、運動習慣をつけてもらうための契機となる健康ポイント事業などの展開を図り、住民の自主的な健康づくり活動へつなげていくことも必要である。

(2) 調査研究活動

職員の健康意識調査を年度毎に継続実施し、職員の意識変化を確認することができ、健診や生活習慣、運動などによる健康づくり意識の向上が見られた。また、各種イベントや講座の開催時におけるアンケート調査などでは、「せいか365の認知度」の数値は、60%台となっており、更なる啓発が必要である。

今後は、職員の健康意識調査の結果を職員の健康づくりの具体的な取組みにどのように反映させていくのか検討していくとともに、住民に対する具体的な取組みを検討していく必要がある。

(3) プロジェクト活動

せいか365活動方針に沿ったテーマ別プロジェクト活動を通じてプロジェクトメンバーを中心に、テーマに沿って関係する課等の職員

からなるプロジェクトが平成 27 年度に発足した。平成 28 年度は実践活動を実施してきたが、今年度は企画立案を行った内容について、「歩く」「食」をテーマに、住民協働の取組をさらに促進させる実践につなげることができた。

今後は、さらに健康づくり活動への住民の参画を促す仕組みづくりをすすめて、住民協働による活動の拡充を図っていくことが必要である。

(4) 人材育成・研修活動

地域での住民主導の健康づくり活動の推進を図るために、町民を対象に「健康・介護予防サポーター養成講座」を開講し、サポーターを養成することができた。また、これまで養成講座を修了したサポーターが各地域において運動の居場所づくりを展開するに至っている。

今後は、サポーターの実践活動を主体的に進めていただくために、どのように支援していくのかなどの検討課題の整理を行い、地域における健康づくり活動の広がりとして展開していく必要がある。

(5) 職員実践活動

職員自らが健康であり、かつ、健康増進活動の広告塔の役割を担っていることから、いちご体操や健康エコウオークに職員自らが進んで参加できるような体制づくりについて職員運動推進部会において検討を行った。その結果、少しずつではあるが参加者の人数が増えてきている。また、「読んで得する、健康術！～ちょっとひと工夫で元気な・か・ら・だ～」のコラムをチラシ作成し、各階リフレッシュルームや食堂等に配置し、職員の健康増進の啓発に努めた。

今後も、職員の健康意識の変化を的確にとらえていくとともに、職員の健康増進活動のより一層の促進と充実、健康意識の向上を図っていく必要がある。

(6) 企業・大学・団体等との連携活動

包括連携協定を締結している京都府立大学や同志社大学、京都大学 COI 拠点と連携しながら、精華町内をフィールドに町民等の参加協力を得た中で、「ヘルスケア活動」などに関する調査研究活動への協力、共同した実証活動を展開している。また、京都府の産学公連携によるプラットフォーム事業に取り組み、実証実験として健康ポイント制度のモデル事業を実施し、検証を行った。

今後は、調査研究活動の成果などを本町の健康づくり活動へ反映さ

せていくとともに、町民の健康増進につなげていくための取組みとして、大学や企業からの提案を参考にして「せいか365健康ポイント」制度の実施に向けた、具体的な検討・調整を図っていく必要がある。

(7) 各種会議の計画的な開催

推進本部のもと、事務局会議を定期的に行い、せいか365プロジェクトの円滑な推進を図るため、各種事業の内容等について検討協議を行ってきた。また、職員運動推進部会では、具体的な活動（いちご体操、健康エコウオーク、健康歩幅表示など）を実践してきた。テーマ別プロジェクト活動による実践活動も横断的な取組みにより、進めていくことができた。

今後は、健康ポイント事業や住民協働による健康づくり活動の仕組みづくりに向け、協議検討や情報共有などを行い、具体的な取組みを進めていく必要がある。