

人を育み未来をひらく学研都市精華町

# 平成26年度 せいか365プロジェクト活動報告



平成27（2015）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
- ・精華町食育推進基本方針
- ・精華町高齢者保健福祉計画・精華町介護保険事業計画
- ・精華町障害福祉計画・精華町障害者基本計画
- ・精華町児童育成計画
- ・精華町地域福祉計画

## 2. 健康づくり運動のめざす方向（目標）

町民一人ひとりが笑顔でつながりあい、地域の中でささえあいながら健康づくりに主体的に参画することで、健やかで元気に満ちた地域社会を目指します。

- **ヘルスプロモーションの考え方に基づいた健康づくりの推進**
  - ・町民一人ひとりの力量の向上
  - ・健康をみんなで支え合うネットワークづくり
  - ・健康を支援する環境（まち）づくり
- **病気予防と元気増進の調和がとれた健康づくりの推進**
  - ・病気予防対策
  - ・元気増進対策
- **住民参加・参画による健康づくりの推進**
  - ・住民と行政が目的意識を共有し、対等な立場で協力しながら事業推進
  - ・精華町らしい健康づくりの取り組み
- **地域包括ケアシステムの推進**
  - ・高齢者などに包括的な支援・サービス提供体制づくり
- **健康でいきいきとした人生を送るための支援**
  - ・生きがいづくりにつながる事業
  - ・体力づくり・健康づくりにつながる事業

## 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     ・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、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      職員運動推進部会、協働啓発推進部会

## 4. 平成26年度の活動方針

健康長寿のまちづくりの実現をめざし、「食」と「歩く」を重点項目に掲げ、町民と行政が一緒に、多様で楽しい取組みを具体的に展開するとともに、関係機関・団体・大学等と連携協力した取組みを促進する。また、町職員個々の健康意識の向上をめざし、健康維持増進を図るための実践活動を推進する。

## 5. 活動実績

### (1) 普及啓発活動

- ① 広報誌「華創」へ「せいか365プロジェクト」記事を毎月掲載  
⇒平成25年8月号から毎月、健康・福祉・医療等に関する記事を連載（H26/365プロジェクト No.9～No.20）
- ② 健康づくりアイデアの募集  
⇒貴重な住民の声を広くお知らせし、自らの健康づくりの実践に結び付けてもらうため、昨年度に応募のあった健康アイデア21件を広報誌「華創」に掲載するとともに、せいか365事務局において、「歩く」をテーマにした記事を連載した。
- ③ 健康づくりの取組み情報の募集  
⇒平成26年11月から、けいはんな学研都市精華地区まちづくり協議会会員企業26社に対して、本町の取り組みを理解された上

で、実態把握調査の実施依頼等を行い、10 事業所から返答があり、順次聞き取り調査等を実施した。

④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・プロジェクト推進委員会主催の「健康寿命をのばそう！サロン」（H26.10.27）に参加し、事例研修や交流、情報収集等を行った。

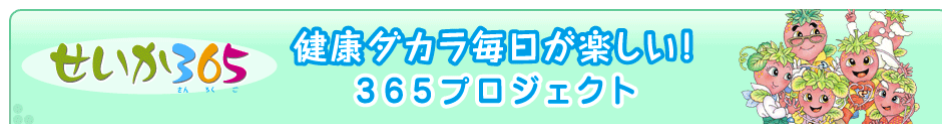
せいか365運動の活動報告（健康階段、いちご体操、せいか健康づくりプロジェクトなど）を適宜投稿した。

（スマート・ライフ・プロジェクトホームページに掲載/33回掲載）



⑤町ホームページ活用による「せいか365プロジェクト」の広報啓発

⇒町ホームページ内に、せいか365サイトを平成26年12月に開設、せいか365プロジェクトに関連する取組み等について、集約を行い、広報啓発を図った。



⑥精華いちご体操の普及促進

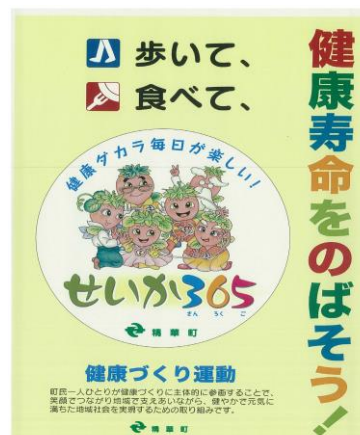
⇒平成26年度「敬老会」、「町民体育大会」、「障害児者ふれあいのつどい」などで、広く町民に対し「精華いちご体操」の普及活動の促進を図った。



⑦住民、町内企業・団体に対し「せいか365プロジェクト」への  
参画・連携協力の普及啓発

⇒けいはんな学研都市精華地区まちづくり協議会会員企業に対して、  
せいか365運動の趣旨説明や連携協力を求めた。京都府が取り組  
む「きょうと健康づくり実践企業認証制度」と連携した活動を展  
開した。

「せいか365プロジェクト」  
ポスター等を町内医療機関を含め、  
公共施設や協力事業所等に掲示し  
てもらい、啓発活動の推進を図  
った。



⑧健康交流会の開催

⇒町内で健康増進活動を展開している団体相互の交流や連携促進、  
また、住民への情報提供により、健康増進活動の「輪」が広がる  
よう住民交流会を開催した。

日 時：平成26年6月22日（日）午後1時30分～

内 容：①記念講演「ガッテン！！“歩き”が寿命を延ばすわけ  
～誰でもわかる歩きの理論～」

講師/石井好二郎（同志社大学スポーツ健康科学部教授）

②健康増進活動団体交流会（19団体）

参加者：健康増進活動を行う町内の各種団体及び住民 約150人



### ⑨各種イベントにおける啓発活動

⇒ふれあいまつり（H26.5）、敬老会（H26.9）において、せいか365 コーナーを設置し、普及啓発活動を展開した。

せいか祭り（H26.11）会場では、初めてスタンプウォークラリーを実施し、「歩く」ことの取組み推進を図った。

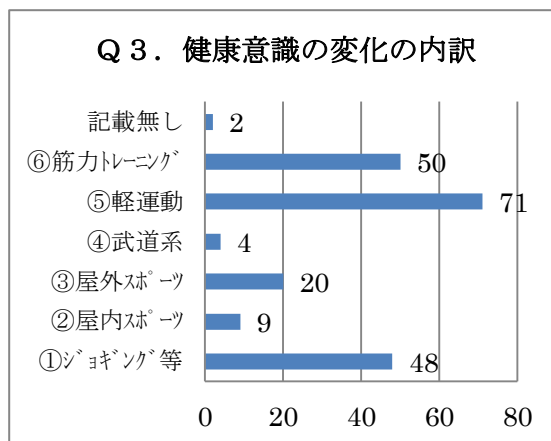
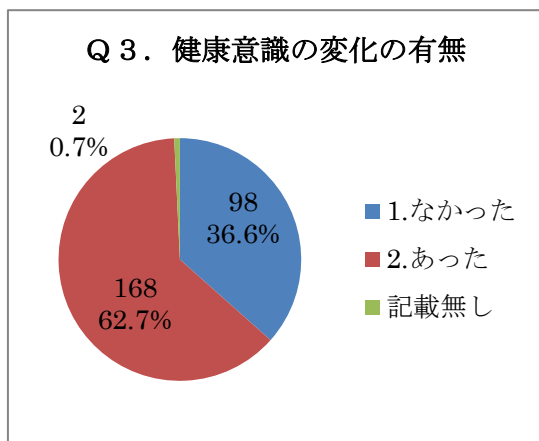


## (2) 調査研究活動

### ①職員健康意識・実態調査の実施

⇒調査対象：全職員（268名・回収率87.6%）

実施時期：平成27年2月



### ②健康づくり関連事業調査表の作成

⇒庁内各課に対し、平成26年10月に健康づくり関連事業調査を実施し、その調査結果を11月にまとめ、各課等に配布した。



### ③精華町二次予防事業対象者把握業務調査を活用した「せいか 365 プロジェクト」普及状況調査の実施

⇒町民で要支援・要介護認定者を除く、65 歳以上の方 6,361 人を対象に実施した介護予防事業の二次予防事業対象者把握業務調査において、本町独自の質問項目として、「せいか 365 について知っていますか？」などを設定し、プロジェクト活動の普及状況等について調査を行った。

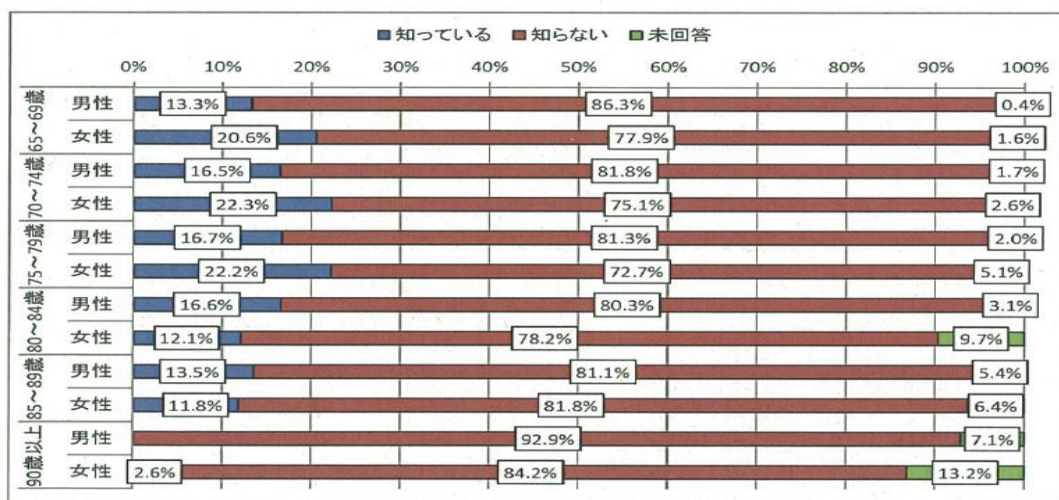


図 69 性別・年齢階級別回答率

### (3) 研修活動

#### ①健康増進を全庁的に展開していくための職員研修の実施

参加者：せいか 365 事務局及び部会員 25 人

実施日：平成26年10月29日（水）午前10時～

内 容：全庁的な健康増進の推進について

本町の健康観、事務局などの役割や意識合わせ等、共通認識の場の設定。ワークショップ形式で実施。

講師：人間科学研究所長 志賀誠治氏





## ②安全衛生委員会事業とのタイアップ研修の実施

対 象：職員（各回 10 名程度）

実施時期：平成 26 年 5 月～平成 27 年 1 月 全 6 回

内 容：講義/こころとからだ『せいか 365』

内容/メンタルヘルス、腰痛予防、運動等生活習慣に関  
すること

講師：産業医

## （４）職員実践活動

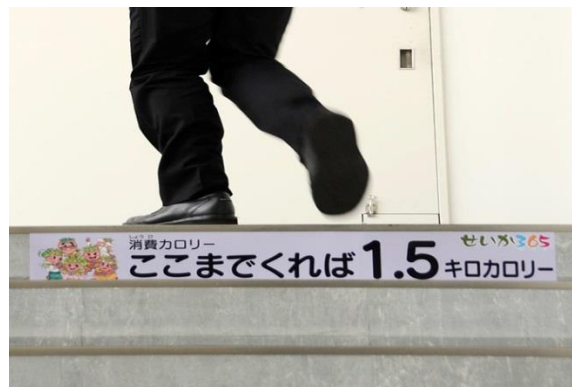
### ①精華いちご体操の実施

⇒毎月 19 日（原則）の就業前に、交流ホール前で、「精華いちご  
体操」を実施した。毎月約 70 人程度の参加者があった。



### ②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として位置づけ、健康意識や運動  
習慣の啓発等のため、職員や来庁者に対し健康階段の利用を促した。



③職員への健康増進関連情報の発信

⇒健康関連情報等の収集を行い、庁内の事務支援システム等を活用し、職員向けに情報提供・発信を行った。

図書館（生涯学習課）より、「健康に関する図書」紹介の情報発信を行った。

④各種団体等の健康増進事業への参加促進

⇒職員の健康意識の向上を図るため、精華町体育協会や精華町シルバー人材センターなど町内の関係団体が主催する各種健康増進事業等への積極的な参加を促した。

⑤健康ウォークの実践

⇒せいか 365 職員運動推進部会で、精華町役場を発着点とする「ウォーキング・コース」を作成し、毎月第 1 水曜日のノー残業の日を利用して、職員の健康づくりの一環として健康ウォークを平成 27 年 2 月より実施した。



（５）企業・大学・団体等との連携活動

①町健康づくり活動と同志社大学調査研究活動との連携及び協力

⇒平成 26 年 4 月～7 月に、同志社大学スポーツ健康科学部の講座受講学生 13 名が、精華町内で「歩く」をテーマとするフィールドワークを実施、「歩く」や「食」に関する具体的事業の提案を受けた。



## ②精華町版歩数計アプリ開発と同志社大学との連携協力

⇒スマホを使った運動実践の動機づけとその歩数の確認等を通じ、歩くことの大切さに気づき、それを共有する仲間づくりを進めることなどを目的に、精華町独自の歩数計アプリ開発に関し、同志社大学スポーツ健康科学部教授の意見や提案等を得ながら「セイカ歩数計アプリ」開発を行った。

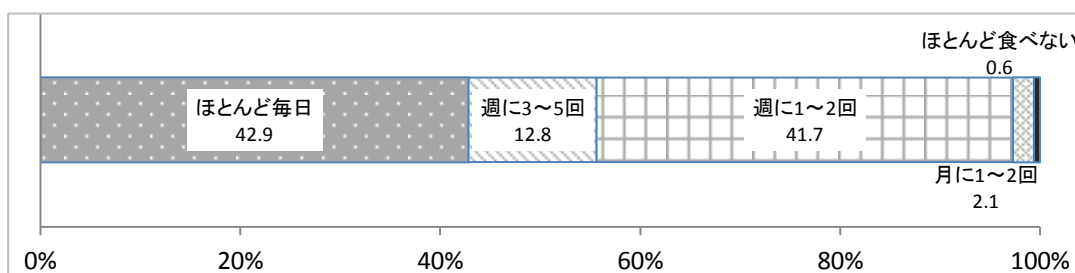


## ③町と京都府立大学との連携協力による、食育の観点からの健康づくりに関する調査研究活動の実施

⇒平成 26 年 7 月に、京都府立大学生命環境科学研究科と共同で、町内 5 保育所の児童とその保護者を対象に、「食育の推進によるこどもの食生活改善と健康づくりに関する研究」調査を実施した。

回答者（回答率）：343 名（61.8%）

※Q3.家族そろって夕食を食べる頻度



## ④町と京都大学との連携協力の実施

⇒平成 26 年 11 月から「京都大学せいかスマートヘルスケア・プロジェクト」としてナッジの積極的な活用による、しなやかほっこり社会の実現を目指す研究に関して、町民の参加を得て健康モニタリング活動（①活動量測定/歩数計活用、②夜間血圧測定）を実施する上で、実証活動フィールド等を提供し協力を行った。

※ナッジとは

わかっている、生活を変えられないという心のクセを認めた上で、よりよい生活習慣の定着に向けて、行動変容をやさしく誘導すること。



#### ⑤精華いちご体操（Ver.3）の制作と普及

⇒町内企業、団体等と連携・協力し、「精華いちご体操（Ver.3）」の制作に取り組んだ。また本町が独自開発した「セイカ歩数計」への反映も検討した。

#### （6）各種会議の計画的な開催

⇒推進本部会議（1回）、事務局会議（10回）、部会会議（15回）などを計画的に開催し、事業の推進を図った。

## 6. 総括

### (1) 普及啓発活動

せいか 365 プロジェクトに関し、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掲載又は投稿し、町内外に情報発信と普及啓発を図ることができた。

今年度、初めて「健康交流会」を開催し、町民や関係団体との交流を通して、相互に情報共有・発信や連携促進を図ることができた。

町内の各種イベントなどを利用し、様々な世代の方に「精華いちご体操」や「ウォーキング」を体験・実践してもらうことで、体操や歩くことの普及と、健康意識の機運づくりにつなげる活動を展開できた。

町内の学研企業に対し「せいか 365 運動」への理解と連携を呼びかけるとともに、京都府の取組みとも連携し、効果的な啓発活動を展開した。

様々な手段や機会を利活用し、せいか 365 プロジェクトの普及啓発活動を展開してきたが、更にせいか 365 の認知度を高め、自主的な実践活動へ広げていくとともに、それを客観的に把握する必要がある。

また、今年度は、企業等への情報提供などに留まっていることから、引き続き企業等へのヒアリングなどにより実態把握を行い、企業と連携・協働した具体的な取組みにつなげていく必要がある。

### (2) 調査研究活動

昨年度作成した健康づくり関連事業一覧表の更新を行い、庁内の各課における健康づくり関連事業がプロジェクト活動と連携していることの意識づけを改めて行うことができたが、関連事業一覧表を十分に活用しきれておらず、より効果的な活用により横断的な事業の構築に結びつけていくことが必要である。

今年度も職員への健康意識・実態調査をアンケート方式により実施し、前年度実施結果と比較し、職員の意識変化を把握することができた。今後は、この結果を踏まえ、職員の更なる健康増進の向上等をめざした具体的な取組み提案へ結びつけていく必要がある。

### (3) 研修活動

本町の健康観の考え方や事務局の役割などについて、せいか 365 事務局や部会員を対象に、ワークショップ形式による職員研修を実施し、職員が共通認識を持つことができ、職員活動の広がりにつながった。

また、職員研修を活用し、せいか 365 のめざす姿やスローガンなどを具体的に示すことができた。

今後は、継続的、計画的に職員研修を実施し、研修成果を活かした中で、健康づくりの実践活動や事業化につながる企画づくりに、より多くの職員が参画し、携わっていく必要がある。

#### (4) 職員実践活動

せいか 365 プロジェクトの推進は、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、いちご体操や健康ウオークの実践、健康階段の利用促進、また、健康に関する図書紹介や関係団体等が主催する健康関連事業の情報提供と参加勧奨などを行った。

今後も、職員の健康増進活動のより一層の促進と健康意識の向上を図っていく必要がある。

#### (5) 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、「せいかスマートヘルスケア・プロジェクト」を実施する京都大学と連携しながら、精華町内をフィールドに町民等の参加協力を得た中で、「歩く」や「食育」をテーマにした「健康づくり」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きた。また、スマホを使った運動実践の動機づけ等として精華町版歩数計アプリを開発した。

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必要がある。

また、歩数計アプリを活用した具体的な町民の健康増進方策を検討し具現化していく必要がある。

#### (6) 各種会議の計画的な開催

推進本部のもと、事務局会議を精力的に開催し、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。協働啓発推進部会と職員運動推進部会の2つの部会を設置し、課題の掘り下げによる具体的な活動を実践してきた。

今後は、より具体的な活動展開に向けて、既存の部会構成の見直しも含め、テーマ別によるプロジェクトの編成などを検討していく必要がある。