

人を育み未来をひらく学研都市精華町

平成27年度 せいか365プロジェクト活動報告



平成28（2016）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～平成 35 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、病気予防と建機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）

・職員運動推進部会

・テーマ別プロジェクトチーム

(介護予防、食、運動（歩く）等に関する活動)

①SEIKA☆いいところ見つけ隊（歩く活動）

②自然 to 健康 365（自然とのふれあい活動）

③体感！ 野菜のそこちから（食育活動）

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、「食」と「歩く」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、多種多様な地域資源を有効に活用し、創意工夫による具体的な取組みをより一層促進する。また、町職員個々の健康意識の向上、健康増進を図るための実践活動を更に推進する。

スローガン

『 せいかにん 精華人、今よりちょっと けんこうにん 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
「セイカ歩数計」や「いちご☆体操」など、健康福祉等に関する記事を連載（H27/せいか365プロジェクトNo.21～No.32）

②健康づくりの取組み情報の収集及び公表

精華・西木津地区研究機関協議会（SRG）に出向き、本町の健康づくり運動（せいか365プロジェクト）の趣旨説明及び社内への啓発ポスター掲示の協力依頼と意見交換などを行った。

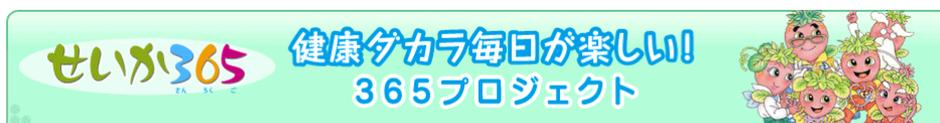
③厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」との連携

「スマートライフプロジェクト」の活動報告に、せいか365の活動実績等を適宜投稿する。投稿件数：累計73件
歯の広場、介護予防講座、食育月間の取組み、同志社大学との健康プロジェクト連携、せいか食育劇団もぐもぐ、いちご☆体操、せいか健康づくりプロジェクトなどを投稿した。



④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開設（H26）した、せいか365プロジェクトサイトへの記事掲載など内容の充実に努めた。



⑤精華いちご体操の普及促進

「敬老会」、「町民体育大会」、「障害児者ふれあいのつどい」、「せいか祭り」、健康ウォーク「せいか365の旅」で、いちご体操の実践活動を実施。

全国に広く発信するため、公益財団法人健康・体力づくり事業財団のご当地体操に応募し掲載された。



⑥町民、町内企業・団体等に対し、「せいか365プロジェクト」への参画・連携協力の促進

精華・西木津地区研究機関協議会（SRG）に対して、町が進める健康づくり運動（せいか365運動）の趣旨説明や連携協力を求めた。併せて、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」の啓発とともに、せいか365運動のPRを行った。けいはんな学研都市精華地区まちづくり協議会及び精華・西木津地区研究機関協議会（SRG）の40社、町内各種団体（教育・福祉活計）の11団体に対し、せいか365及びセイカ歩数計チラシを送付し、本町健康づくり運動への理解促進を図った。



⑦町内団体等による「せいか365キャラクターマーク」の活用促進

せいか365の普及啓発を図るため、365キャラクターマークを関係機関などに、幅広く活用してもらうことを目的に、マーク使用に係る規定を整備した。精華町シルバー人材センターが、印刷物などに使用している。

⑧健康交流イベントの実施

せいか祭り会場を活用し「スタンプウオークラリー」を実施した。スタンプ押印場所を4か所とし、健康増進施設（ピノス）との連携や住民の方にセイカ歩数計のアプリの取り込みを促した。

（参加者450人、スタンプ押印達成者247人）

精華町シルバー人材センターふるさと案内人の会と連携し、健康ウオーク「せいか365の旅」を開催した。40名の参加があり、せいか365やいちご体操、セイカ歩数計の活用などをPRした。



⑨各種イベントにおける普及啓発活動

ふれあいまつりやせいか祭り等の会場において、せいか365コーナーを設置し、普及啓発活動を実施した。PR用品として、せいか365のぼり旗を作成し、啓発活動に活用した。また、役場庁舎内、祝園駅東西連絡通路に、PR用のぼり旗を常設した。せいかくるりんバスの車内広告として、せいか365PRチラシ等を掲示した。せいか365のより一層のPR活動を展開するために、せいか365イメージキャラクター“いちごの妖精”の着ぐるみを製作した。



⑩「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
役場庁舎内の階段以外に、祝園駅前東西連絡通路、地域福祉センターかしのき苑、むくのきセンターの階段を健康階段に位置づけ、施設利用者の健康づくり意識や運動習慣の普及啓発を図った。



(2) 調査研究活動

①健康生きがい創造モデル調査研究事業の検討

今年度初めて、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）」を開講し、18名のサポーターの養成を行った。



②テーマ別プロジェクト活動を通じた健康増進事業の企画検討

職員研修も兼ねてテーマ別プロジェクト活動事業を実施した。

全庁的な取組みの観点から、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を発足し、横断的な視点を含めた事業の企画提案を図るとともに、実行性を持たせながら（一部事業で試行）事業展開を図っていった。また、3つのテーマ別プロジェクトから企画案の最終報告会を実施した。

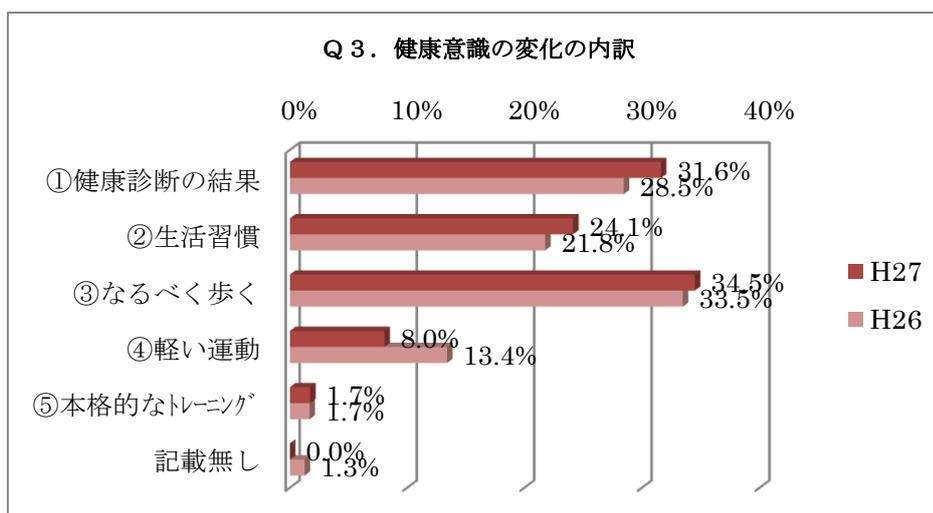
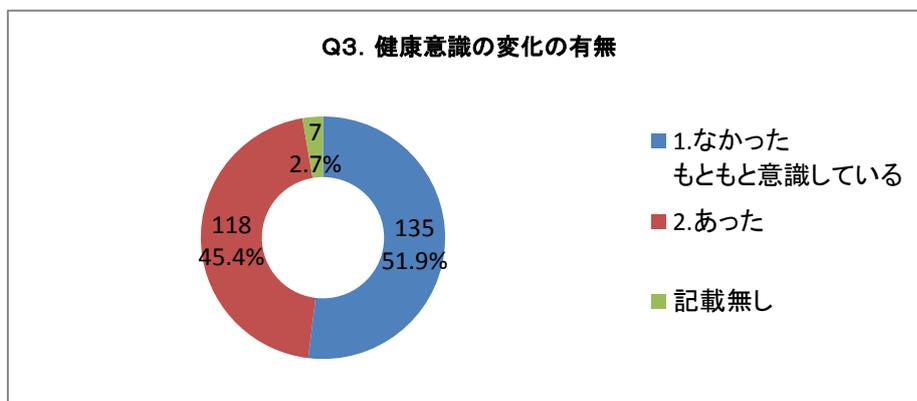


③職員健康意識・実態調査の実施

職員健康意識・実態調査を全職員対象に実施した。

調査対象：全職員（260名・回収率93%）

実施時期：平成28年2月



④健康づくり関連事業調査表の作成

10月下旬に庁内各課に対し、健康づくり関連事業調査表の更新作業を依頼し、11月初旬に平成27年度版の集約を行った。

⑤各種事業実施におけるアンケート調査を活用した「せいか365プロジェクト」普及状況調査の実施

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53.4%（88人中）

せいか祭り 知っている57.7%（130人中）

健康講演会 知っている60.0%（211人中）

※基本チェックリスト 知っている26% (4, 118人中)

(3) 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

せいか365プロジェクトによる健康づくり活動の実践を目的として、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年度内5回(管理職研修含む)実施した。



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、メンタルヘルスや生活習慣病予防、眼・肩・腰の病気予防などの研修会を7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) 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65人程度の参加があった。



②健康エコウォークの実施

毎月1回、第1週の水曜日、午後6時から、職員運動推進部会で設定した3つのコースで健康ウォーキングを実施した。また、年度途中から、ウォーキングコース周辺の環境美化活動も合わせて行うことにより、健康エコウォ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職員健康増進活動（事業）の企画検討

職員運動推進部会で協議・検討を行い、住民へのウォーキングの普及活動の一環として、健康ウォーキングマップを作成し、ホームページへの掲載や町内公共施設等に配架した。



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、図書館（生涯学習課）より、「健康に関する図書」の紹介を不定期で配信。（内容は、「腰痛」や「肩こり」、メンタルヘルス、ウォーキングに関する図書。）

⑥各種団体等の健康増進事業への参加促進

精華町シルバー人材センター「ふるさと案内人」との共同企画により「学研都市精華町の秋を訪ねて…せいか365の旅」を開催し、40名程度の参加があった。また、精華町体育協会や精華町シルバー人材センターなどが主催する「歩く」を中心としたイベント（歩こう会など）情報を発信し、健康増進事業への参加促進を図った。



(5) 企業・大学・団体等との連携研究活動

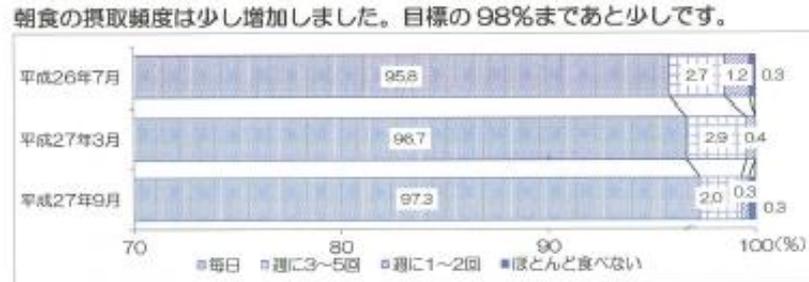
①町健康づくり活動と同志社大学調査研究活動との連携及び協力

同志社大学スポーツ健康科学部の学生より、セイカ歩数計の活用方法についての提案を受けた。その内容は、ウォーキングコースを掲載、目標歩数が達成されればクーポン券をプレゼント、モチベーションを維持するため友達の招待機能やカロリー消費量の表示機能を追加するなどについてであった。



②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

町内5つの保育所を対象に、平成26・27年度の2か年にわたり、食育に関する調査を実施した。平成27年度は、食育講座を5回と保護者向け食育プリントの配布を行った。



③町と京都大学との連携協力による、せいかスマートヘルスケア・プロジェクトの実施

平成25～27年度で、精華町域をフィールドに、歩数計と夜間血圧計に関する健康増進に係る調査活動などに協力し、平成27年度では大学独自で町民を対象にしたアンケート調査の実施と歩数計約2,100個を各人に送付した。また、せいか祭りでは京都大学との連携事業として、健康クイズなどを実施した。



④京都府による産学公連携によるプラットフォーム事業の公募提案

「いちご体操を活用した健康効果の検証と健康づくり事業の展開」として、産学公連携の事業を提案し、京都府より事業認定を受けた。今後、具体的に事業を推進し、健康づくりへの活用を促進させていくように努める。



(6) 各種会議の計画的な開催

⇒本部会議等を計画的に開催する。

本部会議2回、事務局会議7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、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」をご当地体操として登録し、広く認知され普及を図る一助としたことや、ウォーキングイベントを関係団体と連携し、初めて企画・開催し、ウォーキングの実践活動につなげた。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、セイカ歩数計の普及啓発を図った。また、町内公共施設の階段を健康階段に位置づけ、広く健康づくり意識等の啓発を図った。

今後も、あらゆる機会を捉え、有効に活用し、せいか365プロジェクトの普及啓発活動をより一層推進することにより、せいか365プロジェクトを浸透させ、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取組みなどを積極的に展開することで、住民の自主的な健康づくり活動へ広げていくことが必要である。

(2) 調査研究活動

健康生きがい創造モデル調査研究事業の一環として、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。「歩く」「食」などのテーマ別プロジェクト活動を年間通して実施し、各テーマに沿ったプロジェクトの企画立案を行うことができた。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、「せいか 365 の認知度」の状況を確認した。

今後は、サポーターの実践活動をどのように支援し、連携していくのかなど課題整理を行い、地域での健康づくり活動の一つの方策として普及・展開していく必要がある。また、テーマ別プロジェクト活動の展開にあたり、どのような形で住民や関係団体の参画を得て、連携協力を図り、活動を定着・拡充させていくのかを検討していくことが必要である。職員の健康意識調査の結果を、職員の健康づくり活動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を深める必要がある。

(3) 研修活動

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、政策形成能力の向上などを図る職員研修を実施した。その成果として、「歩く」「自然」「食」をテーマに、3つのプロジェクトが企画提案の報告を行った。また、管理職を対象に、健康づくりに関する研修も実施した。

今後は、継続的、計画的に職員（管理職を含む）研修を実施して行くことが必要である。研修成果を活かした中で、3つのプロジェクトの事業化に向けて企画内容の更なる検討と実践に進めていくための職員のスキルアップが必要がある。

(4) 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。

職員運動推進部会を中心に、協議検討を行い、職員の健康エコウオー

クコースを住民へのウォーキングの普及に活用することを目的に健康ウォーキングマップを作成した。

今後も、職員の健康意識の変化を的確にとらえ、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。また、新たなウォーキングコースの作成などを通じ、職員の健康活動への誘導と、住民へのウォーキングの普及活動への反映を進めていくことが必要である。

(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、大学からの提案を参考に、せいか歩数計アプリを活用した町民の健康増進方策を検討し具現化につなげていく必要がある。

(6) 各種会議の計画的な開催

推進本部のもと、事務局会議を定期的で開催し、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。また、職員運動推進部会では、課題の掘り下げによる具体的な活動（いちご体操や健康エコウオーク、健康ウォーキングマップ作成）を実践してきた。テーマ別プロジェクト活動による企画提案の報告を行うことができ、横断的な取り組みを実践することができた。

今後は、より具体的な活動展開に向けて、定期的・計画的に各種会議を開催し、協議検討や情報共有などを図り、より具体的な取り組みを進めていく必要がある。