

人を育み未来をひらく学研都市精華町

令和4年度 せいか365活動報告



令和5（2023）年3月

精華町健康増進に係る庁内推進本部
（せいか365 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年5月）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（令和4年/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年度～令和4年度）
- ・精華町食育推進基本方針（第3次/平成30年度～令和4年度）
- ・精華町高齢者保健福祉計画（第9次/令和3年度～令和5年度）
- ・精華町介護保険事業計画（第8期/令和3年度～令和5年度）
- ・精華町障害者基本計画（第2次/平成31年度～令和5年度）
- ・精華町障害福祉計画（第6期/令和3年度～令和5年度）

- ・精華町障害児福祉計画（第2期/令和3年度～令和5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（第2期/令和2年度～令和6年度）
- ・精華町地域福祉計画（第3次/平成31年度～令和5年度）
- ・精華町自殺予防対策計画（令和2年度～令和6年度）
- ・精華町地域創生戦略（第2期/令和2年度～令和6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

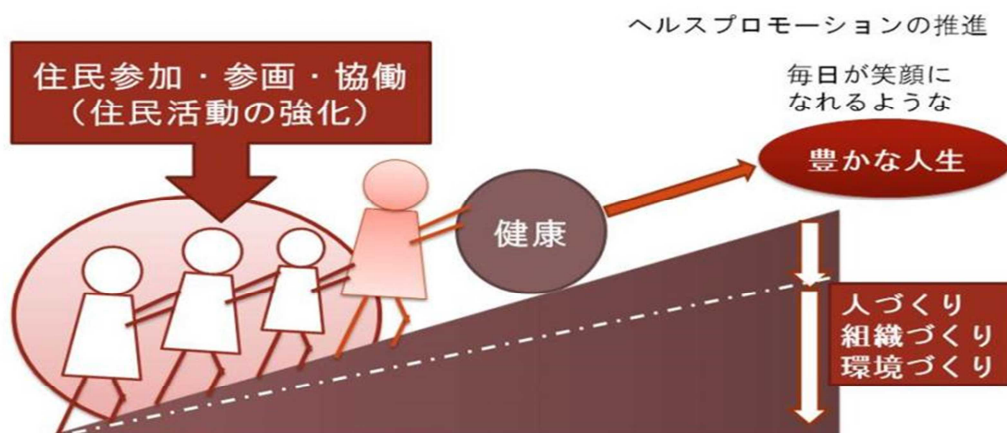
健康の大切さ、ありがたさを認識し、それを実感しつつ、いつまでも自らの健康が維持できることにより、次の日、さらに次の日と、毎日が、楽しいと感じとれるよう、健康づくりの実践を誘導していく。

※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。

〈せいか365の目指す方向 イメージ〉

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

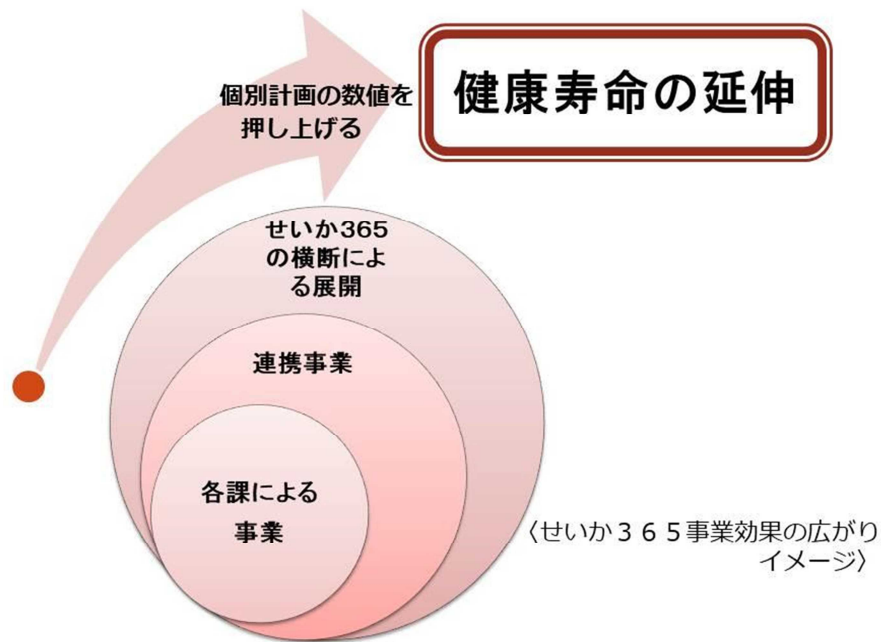


島田1987・吉田・藤田1995を改変した図を参考に作成

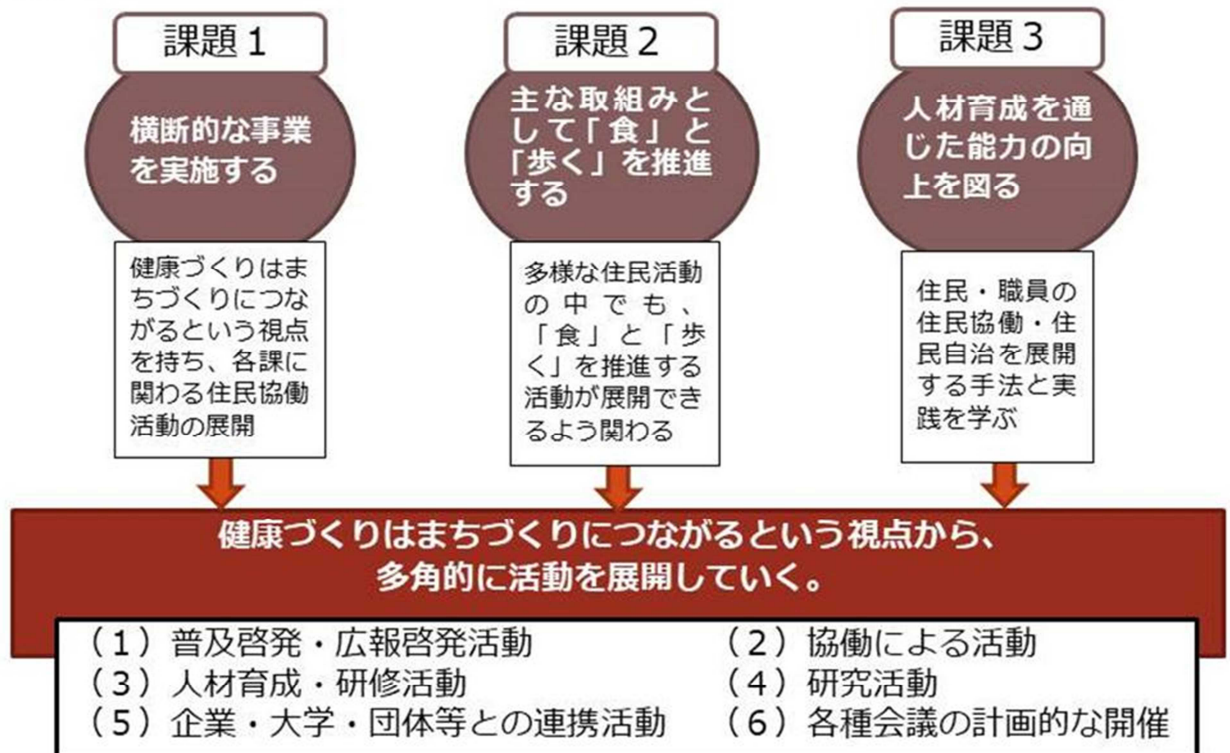
3. 健康づくり運動の推進体制

- (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あたり、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
本部長/総務部長、総務部担当部長、事業部長、
事業部次長、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/企画調整課、国保医療課、高齢福祉課、健康推進課、
生涯学習課
- (5) 部会
 - 職員運動推進部会
 - ・いちご体操、職員の健康増進企画
 - ・職員健康意識・実態調査実施
 - ・健康づくりと協働のまちづくりセミナー
 - ・SEIKA☆いいところ見つけ隊
 - 「親子で楽しもう！せいかお宝発見・わくわく体験」

4. 活動の基本的な考え方



〈課題別活動〉



5. 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住民の主体的な参画による健康づくりを進めるため、住民の参加・参画・協働を促進させるための住民活動の強化を重点的に図っていく。

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、継続して取組めるように活動をより一層促進する。また、引き続き WITH コロナで住民の皆さんが主体的に健康づくり活動を継続して取組める事業展開を図っていく。令和4年度は、本活動の10年の評価を行うとともに、次期ステージへの方向性等を検討していく。

スローガン

『 ^{せいかにん} 精^{けんこうじん}華人、今よりもっと健康人 』

町民誰もが、健康に関し、今よりもっと意識をもって行動してもらう。

6. 活動実績

(1) 普及啓発・広報啓発活動

① せいか365活動の広報啓発

広報誌「華創」へ「せいか365」記事を毎月掲載した。健康ポイント対象事業や食の健康づくり応援店の紹介、フレイル予防など健康づくりの情報発信などに関する記事を連載した。(R4/せいか365 No.105～No.116)



～コロナ禍における普及啓発～

- ・庁舎内行政情報広告モニターを活用した周知
- ・「せいか365」の紹介動画を職員運動推進部会で作成したものをホームページ掲載

<https://youtu.be/Gvodm7BCndI>



- 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の活動実績等を投稿。【投稿件数：累計133件】
令和4年度は、コロナ禍でイベント縮小のため投稿なし。



- ③「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」、せいか365広報キャラクター「いっちゃん」の活用促進

町内で開催される健康関連の事業の印刷物などに「せいか365プロジェクト」のマークを使用し、PRに努めた。

「いちごちゃん」(着ぐるみ)の活動実績2件

- 1) せいか祭り
- 2) 精華町紹介動画に出演



- ④「せいか365」への参画・連携協力の促進

せいか365健康ポイント事業実施にあたり、フィットネスクラブピノスけいはんなや健康応援団からの寄付支援や連携協力により事業を実施した。

健康応援団：8団体（令和元年5月時点）

8団体（令和2年度末時点）

5団体（令和3年度末時点）

6団体（令和4年度末時点）

- ⑤精華いちご体操の普及促進

第3水曜日午前8時10分から図書館前スペースにて、職員運動推進部会と「せいか☆体操プロジェクト」で、住民及び職員の健康づくりを目的に精華いちご体操の実践活動と普及を図った。

- ⑥「せいか365健康階段」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）協働による活動

①「せいか365プロジェクト」の継続実施

「せいか365プロジェクト」の継続支援と「せいか365健康づくりプロジェクトネットワーク会議（3回開催）」（※）の支援を行った。

【プロジェクト 8プロジェクト 参画者 80名 参加者 2,374名】

※せいか365健康づくりプロジェクトネットワーク会議：プロジェクト間の情報共有や交流会、研修会等主体的に活動を行うことを目的とする

せいか365プロジェクト

- (1) さあ！これから塾（H19～）
- (2) わくわく里山の会（H19～）
- (3) いきいき健康ウォーク（H20～）
- (4) せいか食育劇団もぐもぐ（H20～）
- (5) 精華★いちご体操（H20～）
- (6) 軽やか同窓会（H28～）
- (7) いつも野菜カフェレストラン（R2～）
- (8) Let's DIY（R3～）





いきいき健康ウォーク



せいか食育劇団もぐもぐ



精華★いちご体操



軽やか同窓会



いつも野菜カフェレストラン



Let's D I Y

②「第4回親子で楽しもう！せいかお宝発見・わくわく体験」の実施
「歩く」ことでの健康増進を目指し、町内企業や団体等の協力のもと、まち歩きお宝発見ウォーク実行委員会が企画・実施した。参加者482名

SEIKA☆いいところ見つけ隊（まち歩きお宝発見ウォーク実行委員会）

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：平成28年度から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」を開催（年1回、全3回開催）。



③健康寿命の延伸にむけた高齢者のフレイル（※）対策
（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施）

○後期高齢者に対して、後期高齢者特定健診（フレイル健診）の案内及びリーフレットの送付。

（送付対象者）75歳以上の人 4,460人

（受診者・率） 1,591人（35.6%）

（ハイリスク者・率） 330人（20.7%）

内要介護・要支援認定者121人

（支援対象者） 187人（11.7%）

（※）フレイル；介護になる手前の状態

○健康状態不明者（R4.8 医療・健診未受診、介護未認定）への支援

（健康状態不明者・支援率） 66名（100%）

（支援内訳：複数支援あり）

・訪問：60件 ・介護認定・受診済：2件

・包括支援センター把握：3名 ・不明・転出：1名

○フレイル健診によるハイリスク者に対する相談・指導

「はつらつ相談、はつらつ訪問、電話、相談等」を実施。

低栄養と口腔フレイルのリスク者に対し栄養士による食生活相談、
歯科衛生士によるお口の手入れ体操等を実施。

（支援実施者）：206名(延べ)

（支援内訳：複数支援あり）

・はつらつ訪問：14件・はつらつ相談：22名

・電話相談・指導：161件

○糖尿病重症化予防（受診勧奨連絡票）：22名

●人材育成のためのセミナーの開催 **新規**

多様な地域活動の人材育成と高齢者の社会参加を目的とし、地域の
9団体と協働し、人生活躍セミナーを開催。

セミナー参加者数： 40人

●健康づくり・介護予防サポーターの養成 **拡充**

2年ぶりの健康づくり・介護予防サポーター養成講座を実施。

サポーター養成者数： 27人

（計123人）



④健康ポイント事業の実施

拡充

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、「せいか365健康ポイント事業」を実施。また、京都府デジタル田園都市国家構想「けいはんなサステナブルスマートシティ事業」に協力し、約1,000名の町民へのスマートウォッチの配布に合わせ、健康ポイントの登録利用を勧めた。40～50代の年齢層の健康ポイント事業の利用者を増やすことができた。

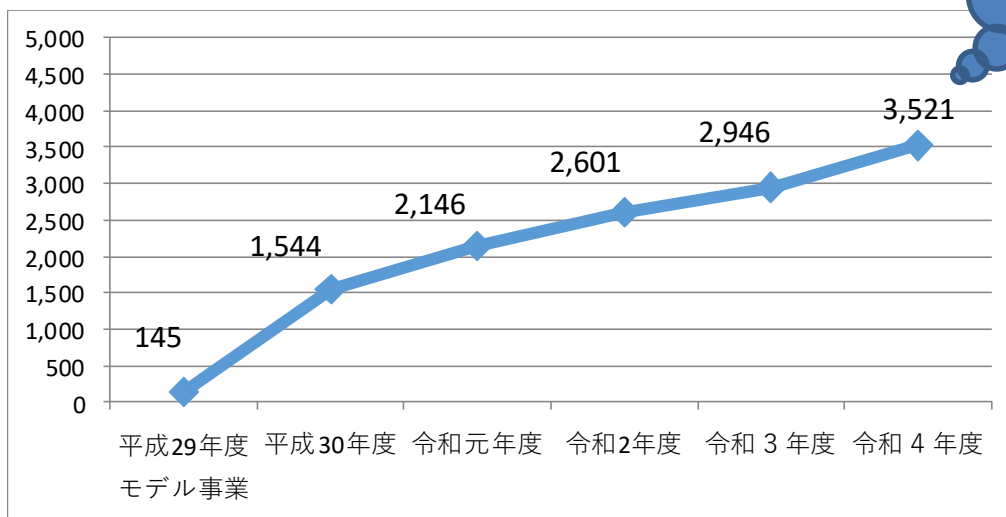


【せいか365健康ポイントカード登録者数】

3,521人（令和4年度末）（令和6年度目標 5,000人）

★せいか健康ポイントカード登録者数推移

登録者数目標（令和4年度末）3,500人



【クーポン発券数】 4,002枚（令和元年度）

1,307枚（令和2年度）

1,510枚（令和3年度）

1,822枚（令和4年度）

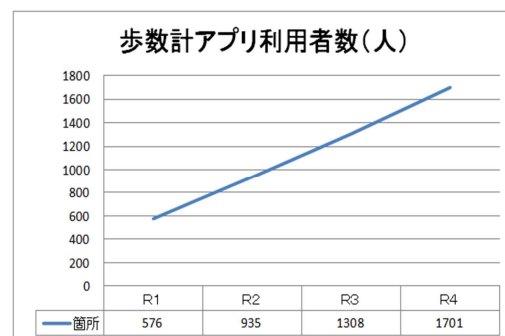
【協賛店】 49店舗（令和4年度末時点）

★セイカ歩数計アプリの普及啓発 拡充

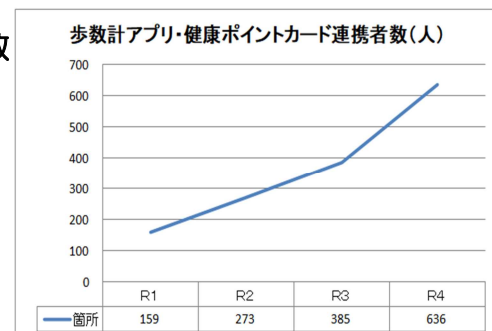
広報誌やポスター等でセイカ歩数計アプリの登録・活用によりウォーキングの推進を図った。また、交付金を活用し、クーポン発券機能や歩数計ランキング機能を追加し、アプリの充実を図った。（令和５年度より稼働）



■町内アプリ利用者：５７６人（令和元年度）
 ９３５人（令和２年度）
 １，３０８人（令和３年度）
 １，７０１人（令和４年度）



■歩数計アプリ・健康ポイントカード連携者数
 １５９人（令和元年度）
 ２７３人（令和２年度）
 ３８５人（令和３年度）
 ６３６人（令和４年度）



⑤健康応援団との協働による活動 拡充

■せいか365スタンプラリー

- ・11月20日（日）せいか祭りにて明治安田生命保険相互会社、大幸薬品、グットネスと協働し、スタンプラリー実施：約700名参加
- ・結果説明会で明治安田生命保険相互会社が健康チェック実施



■せいか健康スポーツ交流フェスティバル

- ・イベントは中止

⑥食育推進団体と協働した取組みの推進

「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、食育劇の動画配信により啓発活動を展開した。また、動画配信案内チラシの配布及び配架を行った。



⑦食の健康づくり応援店への登録推進

「食の健康づくり応援店」は、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」等、食を通じた健康づくりに積極的に取り組む飲食店等のことです。町内の飲食店における「食の健康づくり応援店」への登録推進を図った。



食の健康づくり応援店登録店舗数： 4 店舗（令和元年度末）
24 店舗（令和2年度末）
22 店舗（令和3年度末）
20 店舗（令和4年度末）

（3）人材育成・研修活動

①職員実践活動の推進

○精華いちご体操の実施

毎月1回（第3水曜日）、就業前に、交流ホール前でいちご体操を実施した。毎回約30人程度の参加があった。

○「健康づくりと協働のまちづくりセミナー」開催（全3回）

職員運動推進部会及び各部より1名推薦

計20名が受講

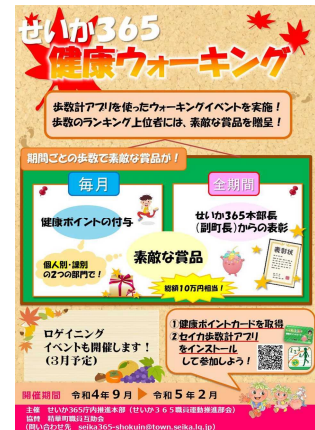
4グループに分かれSDGs企画書を作成



○ウォーキングイベント及びロゲイニングイベントの実施 新規

健康エコウォークの代替として、せいか365職員運動推進部会と、精華町職員互助会の協賛により、セイカ歩数計アプリを活用したウォーキングイベントとロゲイニングイベントを実施した。（実施期間令和4年9月から令和5年2月）

職員参加者数：約140人



○健康増進活動等への参加促進と事業企画の検討

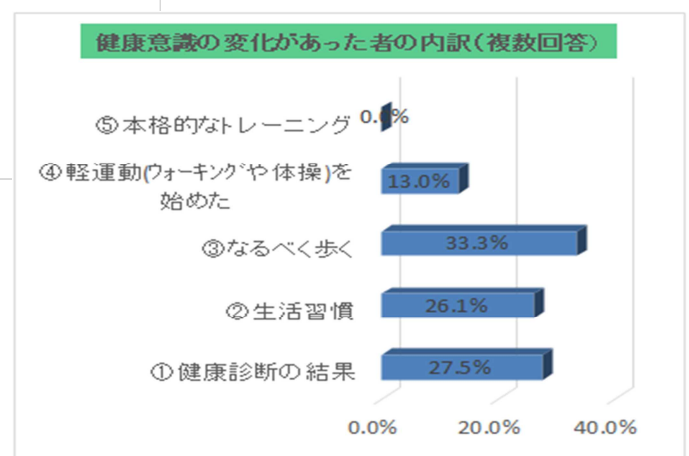
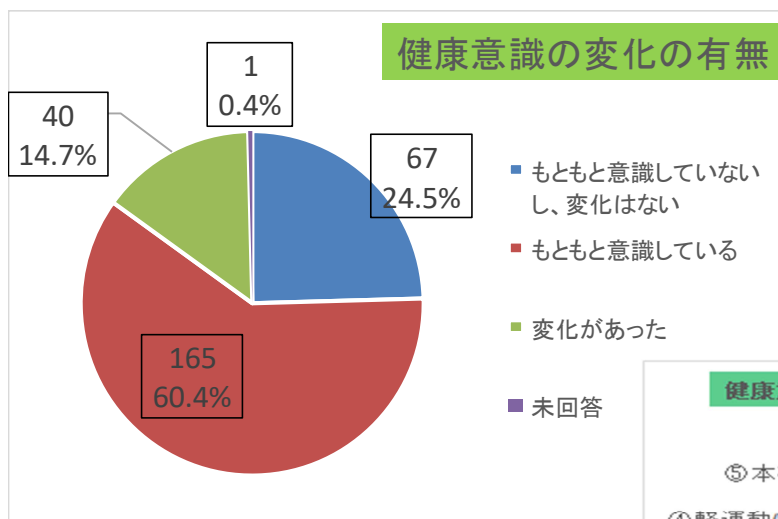
職員運動推進部会で協議・検討を行い、事業企画の検討を行った。
全12回

（4）調査・研究活動

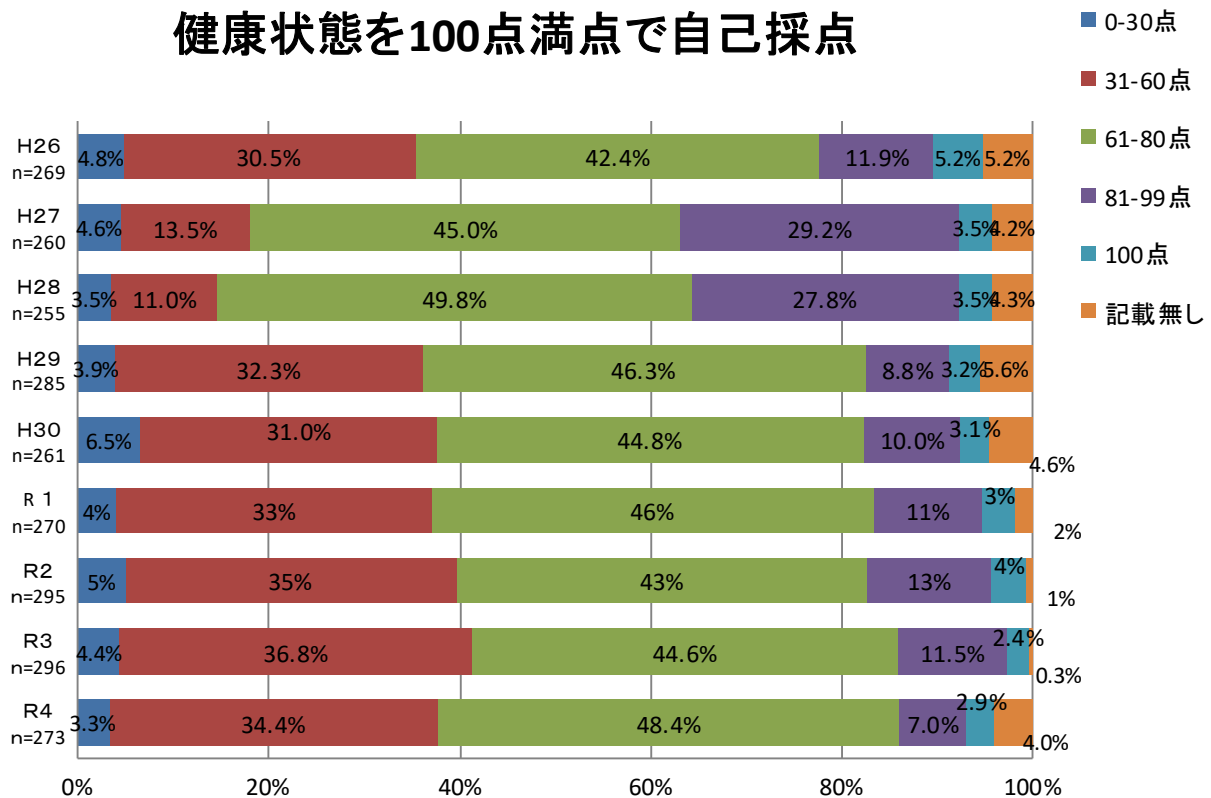
①職員健康意識・実態調査の実施

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：273人 実施時期：令和5年2月



健康状態を100点満点で自己採点



【町職員の健康づくり事業参加状況】

■せいか365健康ポイントカードの所有率

34% (R1) 45% (R2) 46% (R3) 67% (R4)

■セイカ歩数計アプリの活用

10% (R1) 14% (R2) 13% (R3) 47% (R4)

【町職員の住民協働の実践状況】

■住民協働という言葉や意味を知る者

割合：62% (R1)、67% (R2)、70% (R3)、68% (R4)

■住民協働について学んだことがある者

割合：31% (R1)、35% (R2)、42% (R3)、43% (R4)

■住民協働による事業や活動に取り組んだことのある者

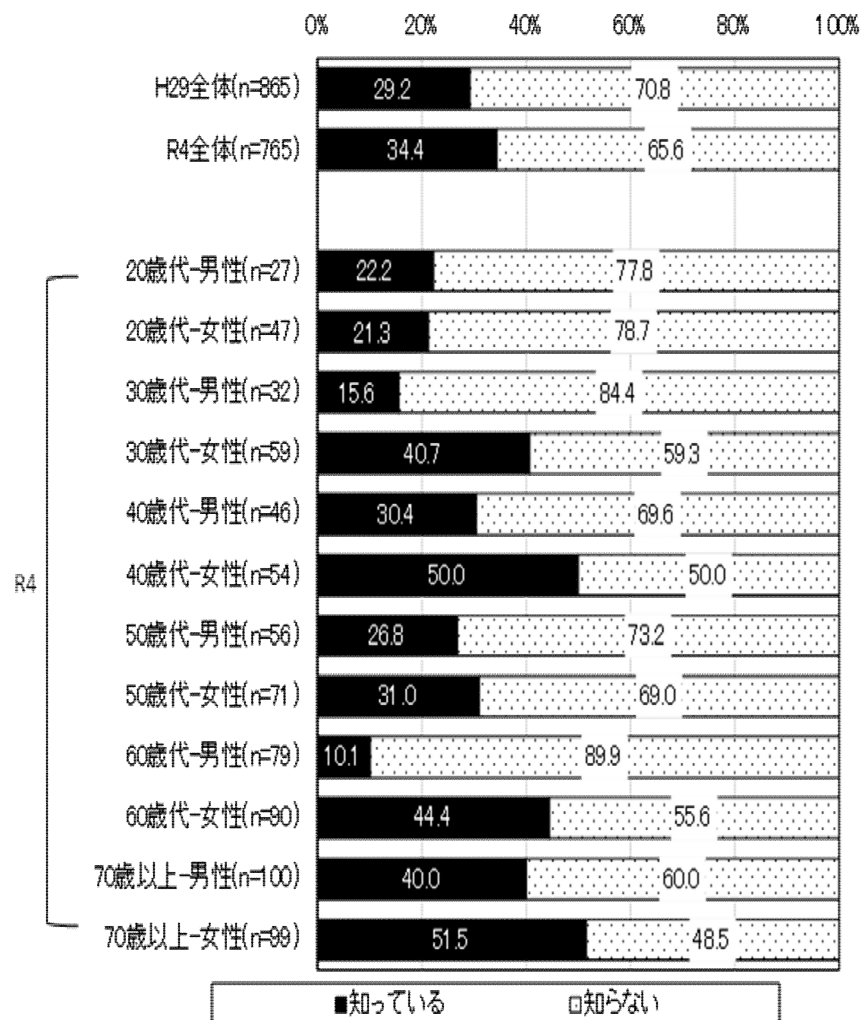
割合：30% (R1)、36% (R2)、36% (R3)、36% (R4)

②「せいか365」普及状況調査の実施

令和4年6月に健康増進計画策定に向けた住民実態調査として、「精華町元気生活チェック調査」を実施し、「せいか365」の認知度を把握した。(R4)「知っている」の割合は、34.4%

○全体で見ると、R4は「知っている」が、H29から**5ポイント上昇**。

○性・年齢別にみると、20歳代・30歳代男性・60歳代男性「知らない」、40歳代女性・60歳代女性・70歳以上女性は「知っている」が多くなっています。



(5) 企業・大学・団体等との連携活動 拡充

- ・ 京都大学産官学連携本部共創支援統括チームと、令和4年5月に包括連携協定を締結。

令和4年度防災訓練にて「防災テント」展示



- ・ 大幸薬品株式会社及び明治安田生命保険相互株式会社と包括協定及び健康づくり協定を締結し、イベントを協働実施。

(6) 各種会議の計画的な開催

本部会議1回（企画報告会開催）、事務局会議4回、職員運動部会12回。

会議を計画的に開催し、事業の推進を図った。

7. 総括

(1) 普及啓発・広報啓発活動

- ・ 町広報誌「華創」や町ホームページ、ポスターの掲示、役場総合窓口の行政モニターの活用、せいか365活動の動画配信等、普及啓発の推進を図った。
- ・ 「せいか365ポイント事業」の実施にあたり、協賛店や健康応援団からの寄付や協力をしていただき、京都府事業とも連携を図ったことで若年層のポイントカード登録者が増加した。
- ・ 今年度は、健康増進計画策定に伴う住民実態調査により「せいか365活動」の認知度の把握を行い、約3割の住民が認知していることが分かった。（参考：総合計画策定に係るアンケートでは約5割が認知）

関係機関と連携し、今後も周知方法等を工夫しながら「せいか365」の普及啓発活動を推進していく。

健康ポイント事業等の若年層への更なる普及啓発を図り、住民の主体的な健康づくり活動及び企業・団体との連携強化を図っていく。

「せいか365活動」の認知度を高め、主体的な健康づくりへの取組を推進するため、事業の充実を図るとともに定期的な認知度評価に努める。

(2) 協働による活動

- ・「せいか365プロジェクト」と「せいか365健康づくりプロジェクトネットワーク会議」の支援を行った。また、今年度は健康増進計画策定のワークショップで活動の振り返りと課題の共有を行った。
- ・「第4回親子で楽しもう！せいかお宝発見・わくわく体験」や「人生活躍セミナー」等、WITH コロナではあったがイベントを各種団体と協働で開催した。また、高齢者の「フレイル対策」に継続して取り組んだ。

せいか365プロジェクト活動への参加・参画者の主体性を大切に、今後も活動支援していく必要がある。

健康応援団、健康づくり・介護予防サポーター、せいか365プロジェクト、各種団体等と連携し、協働による活動を展開していく。

「健康ポイント事業」の拡充や「せいか365健康応援団（健康づくり活動への寄付協力）」「食の健康づくり応援店」の登録拡大を図っていく必要がある。

(3) 人材育成・研修活動

- ・職員運動推進部会を中心に、職員の健康意識の向上を目指し今年度新たにウォーキングイベント及びロゲイニングイベント等の職員実践活動を通じて職員の健康増進の啓発・実践に努めた。
イベント実施により、職員のせいか365健康ポイントカードの所有率67%、セイカ歩数計アプリの活用率47%と増加した。
- ・職員の住民協働への理解及び実践を推進するため、「健康づくりと協働のまちづくりセミナー」を実施し、4つのSDGsの企画提案を行った。

今後も、「せいか365活動」の推進の特徴の1つである「住民協働」について、職員が理解を高めるため、職員運動推進部会等を中心に人材育成研修「健康づくりと協働のまちづくりセミナー」を継続的に実施する。但し、全庁的な人材育成の取組みとの整理を図る必要がある。

また、職員運動推進部会等を中心に町職員の健康増進につながる企画を行う。

(4) 調査・研究活動

- ・ 職員の健康意識・実態調査を年度毎に継続実施し、職員の健康づくり意識の変化や住民協働の実践状況等を把握した。

職員の健康意識・実態調査の結果を職員の健康づくりに反映させていくとともに、継続して「せいか365」の認知度等を把握するため、各種計画策定時に住民実態調査等で認知度把握評価に努める。

(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、京都大学産官学連携本部共創支援統括チームと連携しながら、町内をフィールドに調査研究活動への協力や住民へ講演会を実施した。
- ・ 大幸薬品株式会社及び明治安田生命保険相互株式会社と包括協定、健康づくり協定を締結し、協働でイベントを行った。

大学等との協定締結後、様々な調査研究活動に協力し、町民の健康意識の高揚や健康づくりの機会としてきた。今後も、大学や団体と連携し「せいか365」の活動評価につながるような取組み展開となるよう協議検討を進める。また、協定締結企業や健康応援団と健康づくりの取組みを連携協力して行う。

(6) 各種会議の計画的な開催

事務局会議を開催し、せいか365の円滑な事業推進を図るため、各種事業の内容やコロナ禍での活動展開について等、協議検討を行った。令和4年度は、健康増進計画策定にあわせ「せいか365活動」の10年の評価を行うとともに、次期ステージへの方向性等を明確にした。

(10年間の評価及び次期ステージの方向性参照)

また、職員運動推進部会では、職員向け健康増進活動（いちご体操、ウォーキングイベント、ロゲイニングイベントなど）を実践し、定期的な話し合いを行った。

今後、本部会議では、健康寿命延伸を目指し次期ステージの方向性を共有したうえで、各部署からの主体的発言を引き出し、より一層の事業展開を図っていく。また、引き続き職員運動推進部会や事務局会議の計画的開催を行い、実践の強化、協議検討や情報共有などをさらに進めていく必要がある。

10年間の評価及び次期ステージの方向性

【10年間の評価】

本活動は、平成25年度より医療費及び介護給付費の増大を課題とし、開始しました。開始当初より、医療費及び介護給付費等について経年変化を分析してきましたが、高額医療・人工透析などの要因や後期高齢者の増加に伴う変動が影響するため、今後は、推移の経過確認にとどめ、評価指標としては、健康寿命延伸に関連する項目を位置付けます。

(参考) 健康寿命

(歳)

平成30年	男性	女性
京都府	80.2	83.8
精華町	81.7	84.3

【次期ステージの方向性】

- せいか365の周知強化：若年層及び男性
- プロジェクト活動団体数及び参画者数の増加のための仕組づくり
- 健康ポイントカード登録啓発強化：20～40代の若年層
- 健康ポイント事業、歩数計アプリの利便性強化
- 歩数計アプリの利用啓発強化：20～40代の若年層
- 食の健康づくり応援店の登録強化
- 若年層への「適切な食生活」の周知強化
- 職員が住民協働について学ぶ機会、取り組む機会の確保

【参考；健康寿命延伸に関連する評価指標】

評価項目			現状値 (R4)	目標値 (R14)	備考
せいか365活動の啓発					
せいか365活動を知っている者の割合			34.4%	60.0%	※1
健康づくりに取り組みやすいまちだと思ふ者の割合			77.6%	85.0%	※1
健康ポイントカード登録者数（町民）			2,946 人	7,000 人	※2
課題１：住民協働の活動展開			現状値 (R3)	目標値 (R14)	備考
住民の主体的な活動や住民協働による活動の拡大	せいか365プロジェクトの参画者数 （1 年あたりの実人数） （参加者数：延べ）		101 人 （1,884 人）	200 人 前年度より増加	※2
	せいか365プロジェクト活動団体数 （テーマ別・住民協働）		9 テーマ別：1 住民協働：8	現状より増加	※2
	健康づくり介護予防サポーター養成人数		96 人	196 人 (R7)	※3
課題２：「食」と「歩く」を推進する			現状値 (R4)	目標値 (R14)	備考
身体活動運動	日常生活で身体を動かすことを意識している者の割合		35.9%	50.0%	※1
	日常生活における歩数	20 - 64 歳男	8,162 歩	9,000 歩	※1
		20 - 64 歳女	6,545 歩	8,500 歩	※1
		65 歳以上男	6,785 歩	7,000 歩以上を維持	※1
		65 歳以上女	5,430 歩	6,000 歩	※1
	セイカ歩数計アプリ利用者数（町民）		1,308 人	3,000 人	※2
住民主体の体操の居場所の参加者数（町民）		550 人	700 人 (R7)	※3	
栄養	栄養バランスやカロリーに配慮している者の割合		66.4%	90.0%	※1
食生活	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している者の割合		69.4%	75%以上	※1
	食の健康づくり応援店舗数		22	40	※2
課題３：住民協働・住民自治を学び実践する（職員）			現状値 (R4)	目標値 (R14)	備考
職員研修	住民協働について学んだことがある職員		42.0%	80.0%	※2

- ※1 「精華町元気生活チェック調査」令和4年6月
 ※2 令和3年度せいか365活動報告
 ※3 精華町第9次高齢者保健福祉計画