

人を育み未来をひらく学研都市精華町

# 令和2年度 せいか365活動報告



令和3（2021）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～令和4年度）
- ・精華町食育推進基本方針（第3次/平成30～令和4年度）
- ・精華町高齢者保健福祉計画（第8次/平成30～令和2年度）
- ・精華町介護保険事業計画（第7期/平成30～令和2年度）
- ・精華町障害者基本計画（第2次/平成31～令和5年度）
- ・精華町障害福祉計画（第5期/平成30～令和2年度）

- ・精華町障害福祉計画（第1期/平成30～令和2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～平成31年度）
- ・精華町地域福祉計画（第3次/平成31～令和5年度）
- ・精華町地域創生戦略（平成27～平成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。

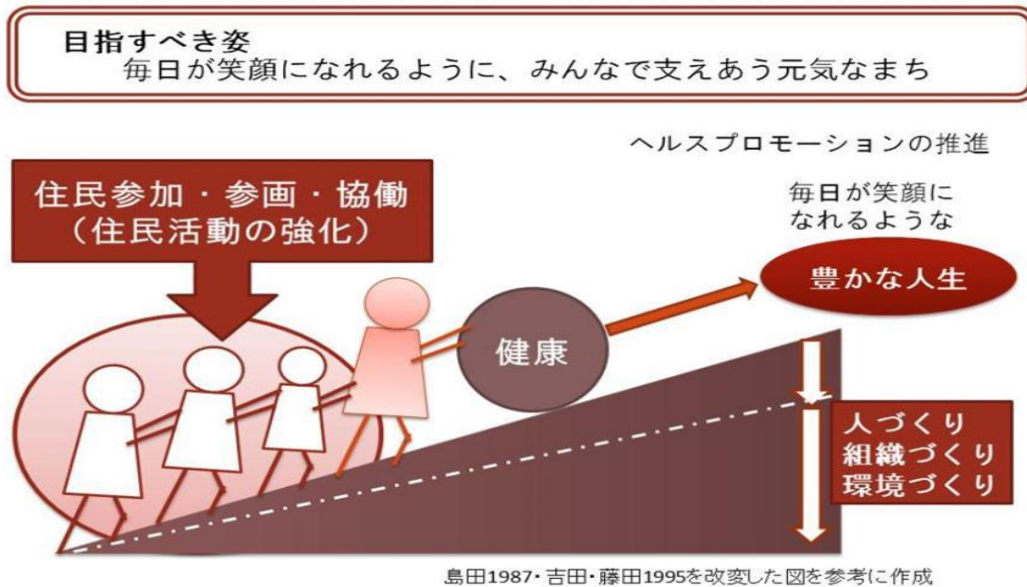
### キャッチフレーズ

**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。

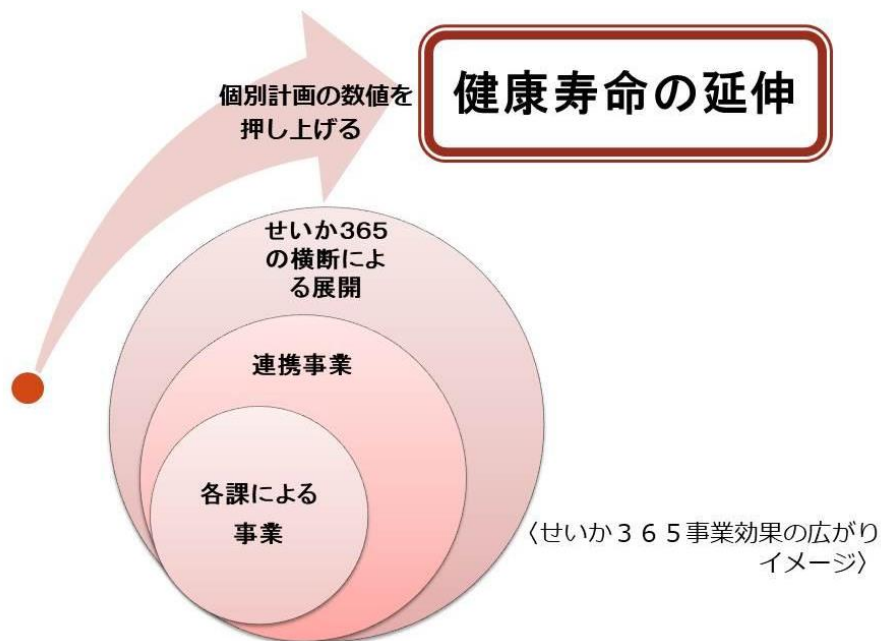
〈せいか365の目指す方向 イメージ〉



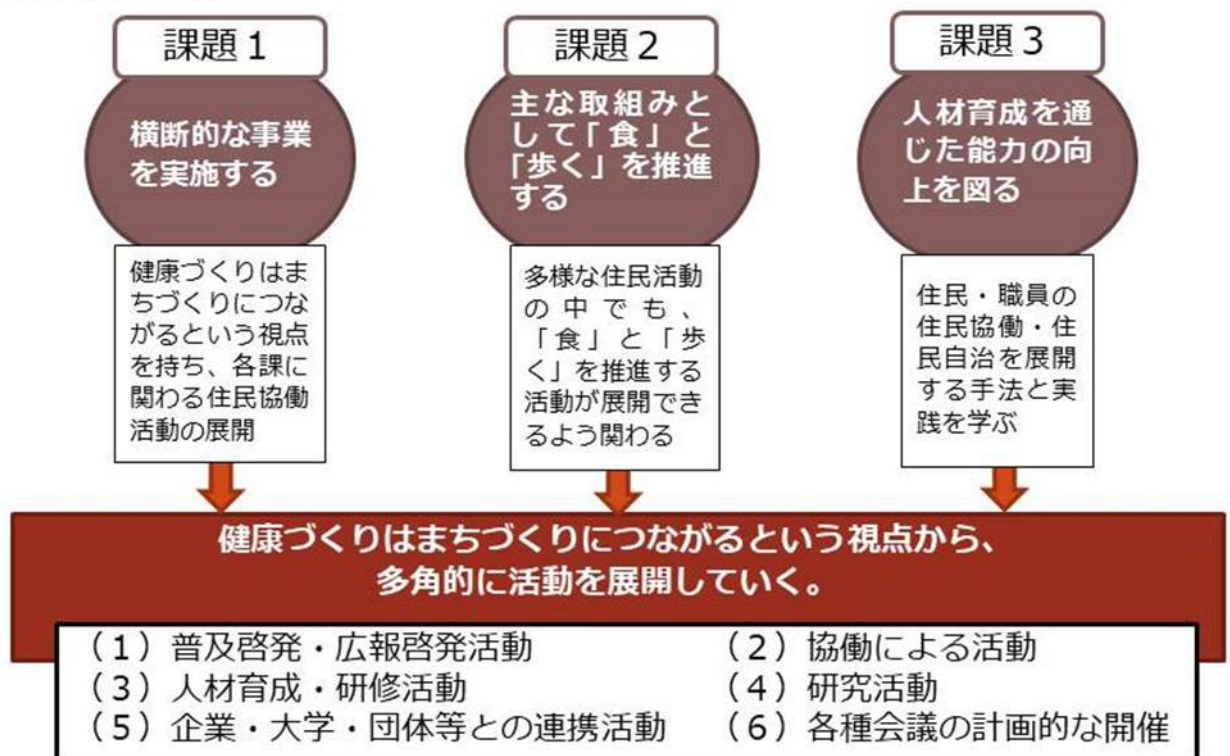
### 3. 健康づくり運動の推進体制

- (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  
本部員/総務部長、総務部担当部長、総務部次長、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
    - ・SEIKA☆いいところ見つけ隊
    - 「親子で楽しもう！せいかお宝発見ウォーク」

#### 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、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方策として、対象事業拡大及び機器の増設等により、健康ポイント事業の充実を図っていく。

### スローガン

『 <sup>せいかじん</sup> 精<sup>けんこうじん</sup> 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。セイカ歩数計アプリがきっかけでウォーキングを始めた方を紹介したり、住民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。(R2/せいか365トNo.81～No.92)

平成30年6月より、子育て世代への啓発につなげるため町内在住のクリエイター「twotwotwo(ににに)」による4コマ漫画を連続掲載。(第23話～第34話)



#### ～コロナ禍における普及啓発の強化～

- ・庁舎内行政情報広告モニターを活用した周知
- ・せいか365協賛店、東西連絡通路、くるりんバス等にポスター掲示
- ・文化サークル、体育クラブ約160団体に周知
- ・月刊タウン情報誌に掲載
- ・子育て支援事業、乳幼児健康診査事業にて周知等



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133件】

せいか食育劇団もぐもぐ、わくわく健康里山の会、いきいき健康ウォークなどのせいか365プロジェクト活動を投稿。



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「いっちー」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。

今年度は、コロナ禍でイベントが中止になったことから「いっちー」（着ぐるみ）の活動実績なし。



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。

今年度は、コロナ禍でのイベントの中止により、活動ができない状況にあった。

- 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」（※）の支援を行った。

【プロジェクト 7プロジェクト 参画者100名 参加者1,370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、研修会を通して活動の充実を図ることを目的に主体的に活動している

#### 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（R1・R2育成プロジェクト）







## ②SEIKA☆いいところ見つけ隊

「第4回親子で楽しもう！せいかお宝発見ウォーク」の企画「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協働で企画した。（実行委員会2回開催）コロナ禍の為、イベントは中止となった。

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：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回開催、全3回）。

## ③高齢者のフレイル（※）対策における活動展開（高齢者の保健事業

と介護予防の一体的実施） **新規**

〇65歳以上の高齢者全数に対して、実態把握及び普及啓発を目的にフレイルの質問票及びリーフレットを送付した。

（送付対象者）65歳以上の要介護・支援認定を受けていない方  
7,644人

（前期高齢者4,695名、後期高齢者2,949名）

（回答者・率）前期高齢者3,367人(71.7%) 後期高齢者2,333人(79.1%)

（※）フレイル；介護になる手前の状態

| 月   | 高齢者数   | フレイル数 | 割合    |
|-----|--------|-------|-------|
| 1月  | 1,166  | 116   | 10.0% |
| 2月  | 1,172  | 117   | 10.0% |
| 3月  | 1,188  | 119   | 10.0% |
| 4月  | 1,199  | 120   | 10.0% |
| 5月  | 1,211  | 121   | 10.0% |
| 6月  | 1,223  | 122   | 10.0% |
| 7月  | 1,235  | 123   | 10.0% |
| 8月  | 1,247  | 124   | 10.0% |
| 9月  | 1,259  | 125   | 10.0% |
| 10月 | 1,271  | 126   | 10.0% |
| 11月 | 1,283  | 127   | 10.0% |
| 12月 | 1,295  | 128   | 10.0% |
| 合計  | 13,000 | 1,300 | 10.0% |

○フレイルの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」を実施。  
低栄養と口腔フレイルのリスク者に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。対象者：29名



○フレイル予防DVD「毎日チャレンジせいか若返り大作戦～食事・運動・健口で～」の作成。  
シニアのための健康づくり講座講師の山根光子先生とすてき65メイトが出演し、運動メニューの紹介やすてき65メイト(健康づくり・介護予防サポーター)の活動啓発を行った。

DVD：約600枚配布。

DVD動画を配信サイト・ホームページに掲載



#### ④健康ポイント事業の対象事業拡充及びポイント付与機増設による事業の推進

業の推進 **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。

若年層の健康ポイント事業の利用を増やすため、乳幼児健診及び子育て支援事業等へのポイント対象事業拡充を実施した。また、かしのき苑へポイント付与機を増設した。(令和2年5月～)



【せいか365健康ポイントカード登録者数】

2,601人(令和2年度末) 達成率86.7%

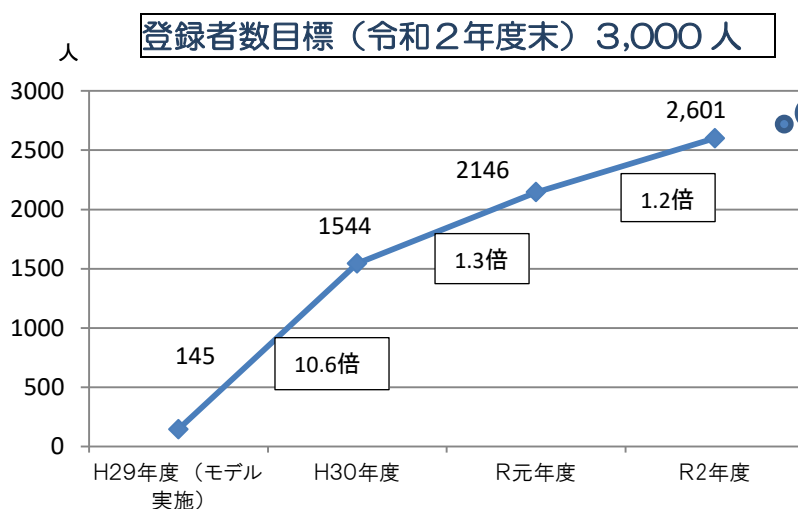
(令和2年度 目標 3,000人)

【協賛店】 46店舗(令和2年度末時点)

【クーポン発券数】 4,002枚(令和元年度)

1,307枚(令和2年度)

## ★せいか健康ポイントカード登録者数



目標  
令和2年度末  
3,000人

## ★セイカ歩数計アプリ

ポイント対象事業の中止や延期が続く中、コロナ禍における身体活動量の低下を防止するため、広報やポスター等でセイカ歩数計アプリの登録及びウォーキングの推進を図った。

町内アプリ利用者が昨年度と比べ約2倍に増加した。

## ■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）

※町内アプリ利用者：576人（令和元年度）

935人（令和2年度）



## ★スマホで参加できるスタンプラリーの試行

3密を避けてスマホで自由に参加できるスタンプラリーの試行を企画していたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため未実施。

## ⑤健康応援団との協働による活動

### ■せいか365スタンプラリー

新型コロナウイルス感染症拡大によるせいか祭りの中止に伴い事業中止。

### ■せいか健康スポーツフェスティバル

新型コロナウイルス感染症感染拡大のため事業中止。

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。



⑦食の健康づくり応援店の登録推進

拡充

「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」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）

（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。（緊急事態宣言中は中止）毎回平均40人程度の参加があった。

○「SDGsと協働のまちづくりセミナー」の企画

コロナ禍での全3回のセミナーの開催に向け、DVD動画を作成。

○健康エコウオークの実施

毎月第3水曜日の昼休みを利用し、午後0時30分から、健康ウォーキングを実施した。（緊急事態宣言中は中止）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。

#### 〇〇コモチャレンジの実施

休憩室に、〇コモ測定ができるよう測定機器の設置を行った。

#### 〇健康増進活動等への参加促進と事業企画の検討

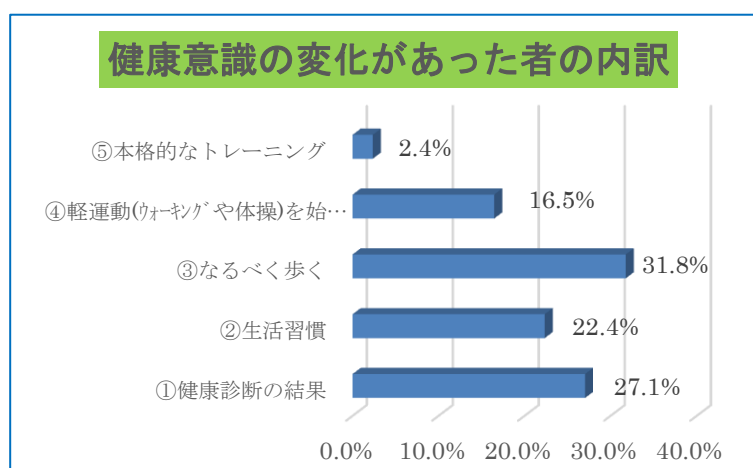
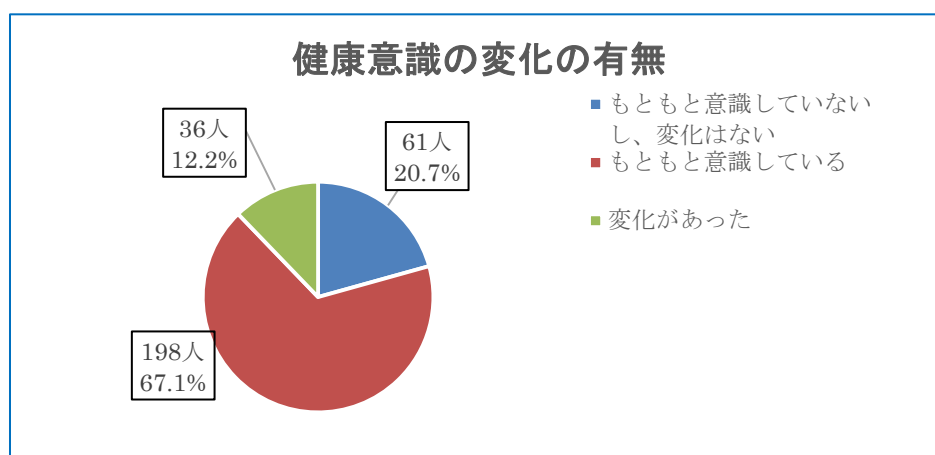
職員運動推進部会で協議・検討を行い、事業企画の検討を行った。

### (4) 研究活動

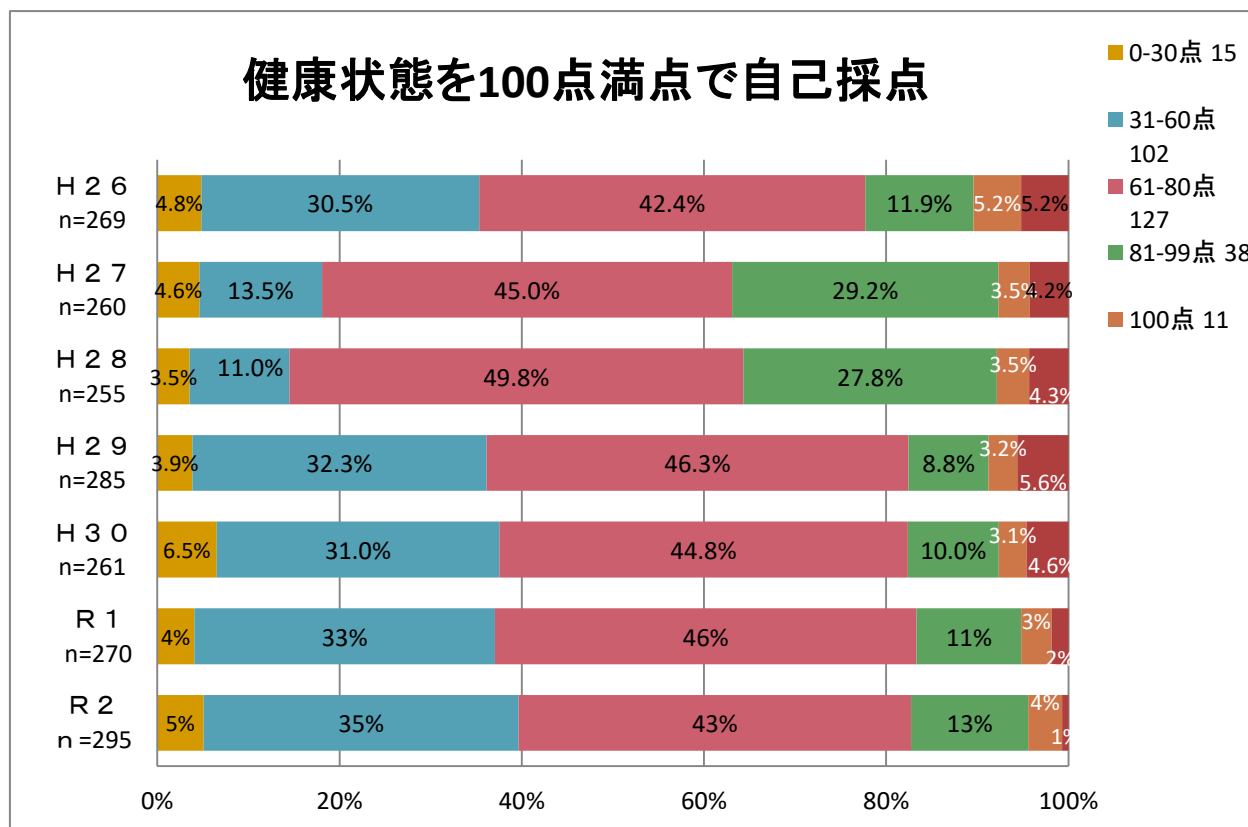
#### ①職員健康意識・実態調査の実施

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：295人 実施時期：令和3年2月







#### 【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割合：34%（R1）  
45%（R2）

□セイカ歩数計アプリの活用：10%（R1）  
14%（R2）

#### 【町職員の住民協働の実践状況】

□部会員になったことのある職員  
割合：23%（R1）、26%（R2）

□住民協働という言葉や意味を知る者  
割合：62%（R1）、67%（R2）

□住民協働について学んだことがある者  
割合：31%（R1）、35%（R2）

□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）

## ②「せいか365」普及状況調査の実施

がん検診などでのアンケート調査を活用し、「せいか365」の認知度を把握した。知っている70.9%（181/255人中）  
高齢者日常生活圏域ニーズ調査（R2）では、「言葉も意味もよく知っている」者の割合は、16.7%（1,156人中）であった。

（参考：令和元年度）

ふれあい祭り：知っている68.7%（134人中）

せいか祭り：知っている74.5%（106人中）

健康講演会：知っている83.0%（259人中）

平均77.3% [前年度：70.6%]

## （5）企業・大学・団体等との連携活動

京都大学との連携協力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。

令和2年度は、子育て支援事業の一環として1日東畑公民館にて、子育てオンライン相談等に関する連携研究活動の試行実施に向けた準備を行った。

## （6）各種会議の計画的な開催

本部会議1回（書面開催）、事務局会議4回、職員運動部会6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

- ・「せいか365」の町広報誌「華創」や町ホームページの他に、新たにポスターを作成し駅連絡通路等への掲示、また役場総合窓口の行政モニターの活用や文化サークル・体育クラブ約160団体に周知する等、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、ポイントカード登録者も増加し事業を実施することができた。
- ・例年、せいか祭り等イベントで「せいか365」の認知度把握調査を実施していたが、コロナ禍のためイベントが中止となり、把握調

査の機会が少なかった。

関係機関と連携し、今後も周知を工夫しながら「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・団体との連携の強化をしていく。  
せいか365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、地域活動にポイント付与ができるようなシステムを検討していく。

## (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。
- ・健康寿命の延伸の為、健康づくり・介護予防サポーター等、住民団体と連携し、コロナ禍での高齢者の「フレイル対策」に継続して取り組んできた。

せいか365プロジェクト活動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。  
健康づくり・介護予防サポーター等と連携し、コロナ禍での「フレイル対策」に取り組み、事業の効果評価を行っていく必要がある。  
「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。
- ・職員の住民協働への理解度及び実践を推進するため、「SDGsと協働のまちづくりセミナー」を企画した。

住民協働による事業や活動に取り組んだことのある職員の割合は36%であり、今後も、職員運動推進部会等を通じて、住民協働などを意識したまちづくりを実践できる職員の人材育成に継続的に取り組む必要がある。

また、職員が住民協働の理解を高めるため、町財政の状況を踏まえて“人財”がまちを支えるという意識を持ち、SDGS 未来都市を目指し、各部署が住民協働を意識したまちづくりを展開する仕組みづくりとなるよう「SDGS と協働のまちづくりセミナー」を開催していく。

#### (4) 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、イベントでのアンケートに努めるとともに、各種計画策定時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 COI 拠点と連携しながら、町内をフィールドに住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、共同した実証活動への協議を行った。

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が、今後は、各団体と協議し「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を進める。

#### (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、検討協議を行った。また、職員運動推進部会では、具体的な活動（いちご体操、健康エコウォークなど）を実践し、定期的な話し合いを行った。

本部会議では、「住民協働」「長期的評価」について等、各部署からの主体的発言を引き出し、より一層の会議の充実を図っていく必要がある。また、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。