

人を育み未来をひらく学研都市精華町

平成28年度 せいか365プロジェクト活動報告



平成29（2017）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）
- 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

本部長/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（3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
- ・自然 to 健康 365

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

『 せいかにん 精^{せい}華^か人、今よりちょっと けんこうにん 健^{けん}康^{こう}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

セイカ歩数計や健康階段、各プロジェクト活動、せいか365広報キャラクター「いっちー」の紹介などに関する記事を連載（H28/せいか365プロジェクトNo.33～No.44）

②健康づくりの取組み情報の収集等

町内で実施している団体や企業等の健康づくりに関する取組みについて、情報を収集し、それらの普及啓発のため、広報誌への掲載やチラシの配架などを行った。

③厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」との連携

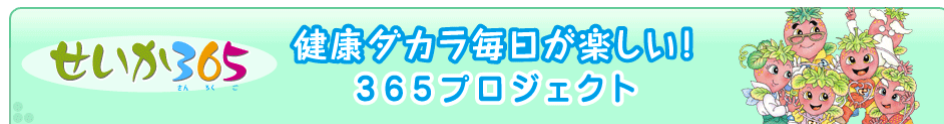
スマート・ライフ・プロジェクト活動報告に、せいか365の活動実績等を適宜投稿した。投稿件数：累計102件

食育月間の取組み、健康ウォーキングマップの紹介、健康歩幅の取組み、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。



④せいか365プロジェクト活動の広報啓発

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活動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」などで、いちご体操の実践活動を実施。

また、いちごキャラバン隊を募集し、11名が登録。普及員として活動を開始した。

⑥「せいか365プロジェクト」への参画・連携協力の促進

町内の健康増進施設「フィットネスクラブ ピノスけいはんな」と連携協力して、精華いちご体操の普及活動を行うとともに、3種類のいちご体操を紹介するチラシを共同制作した。

⑦「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。現在は、庁内部署での封筒や関係団体が印刷物などに使用している。

また、せいか365のより一層のPR活動を展開するため、せいか365広報キャラクター“いちごの妖精”の着ぐるみを作製して、愛称を募集し、「いっちー」と名付け、PRに努めた。



- 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。

⑨各種イベントにおけるPR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。また、せいか祭りの会場を活用して、「せいか365スタンプラリー」を開催し、歩くことに興味を持ってもらう取り組みを行った。（参加者1,023人、スタンプ押印達成者419人）

NPO法人「精華町ふるさと案内人の会」と連携して、健康ウォーク「ふるさと発見せいか365の旅」を開催し、せいか365などのPRを行った。



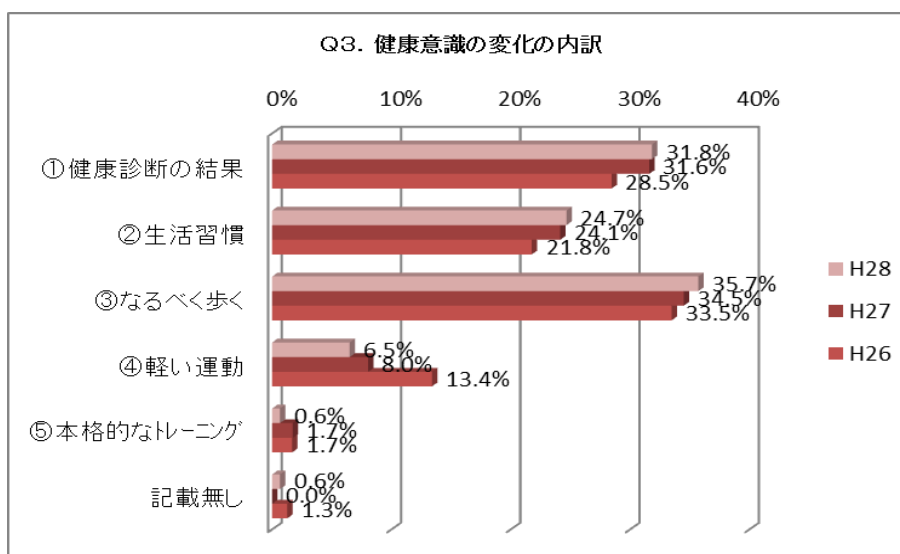
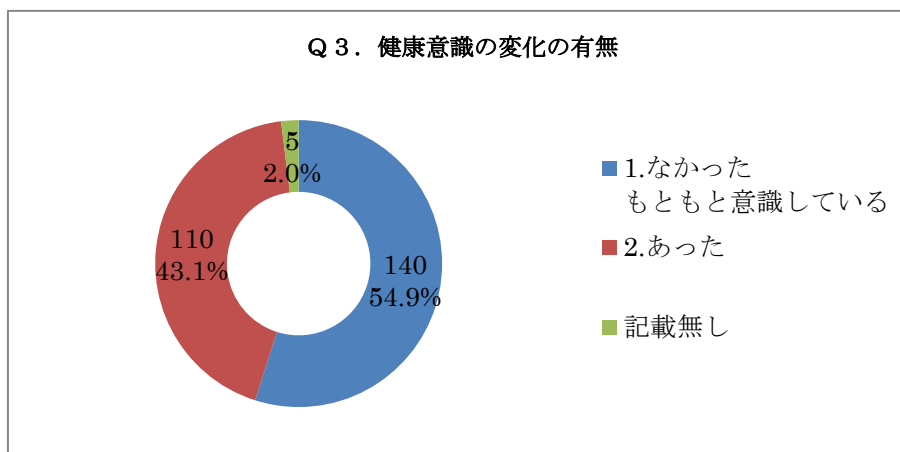
(2) 調査研究活動

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：255人

実施時期：平成29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72.7% (99人中)

せいか祭り 知っている70.2% (94人中)

健康講演会 知っている71.7% (198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

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昨年度に発足し、今年度は横断的な視点を含めた実践活動による事業展開を図った。また、3つのテーマ別プロジェクトから実践活動の報告会を実施した。

★SEIKA☆いいところ見つけ隊

★体感！野菜のそこちから

★自然 to 健康 365



(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

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に5回実施した。

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、メンタルヘルスや腸内環境、眼・肩・腰の病気予防などの研修会を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）

(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1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職員健康増進活動（事業）の参加促進と取組み企画の検討

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情報を発信した。ウォーキングイベントの参加案内を配信。職員向け庁内広報誌「あゆみ」に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～」を毎月掲載し、健康増進の啓発に努めた。

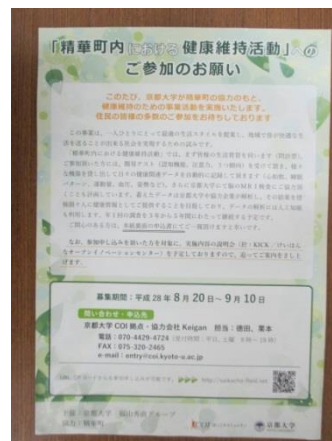
⑥各種団体等の健康増進事業への参加促進

NPO 法人「精華町ふるさと案内人の会」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」を開催した。また、精華町体育協会や精華町ふるさと案内人の会などが主催する「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。

(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拠点事業への参画を行い、精華町をモデルケースとする「精華町内における健康維持活動」において、健康データ測定に住民310人がモニターとして参加した。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を役場敷地内に設置し、連携研究活動を行った。



②京都府立大学との連携協力による、健康づくりに関する調査研究活動の実施

「胎児期からの親子による適塩和食と健康づくりの増進」への調査協力として、生後月齢3、4か月児の保護者を対象に4月～9月にかけて、生活調査と尿検査実施した。
検査実施数127人(3年後に同対象者と子どもで再評価を行う。)

③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や精華町版「まっぴる ぶらりまち歩き」の監修を行ってもらった。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、交流ホールにおいて同志社大学スポーツ健康科学部 教授を講師として、講演会を開催した。（参加者数 約100人）



④産学公連携によるプラットフォーム事業の推進

せいか365健康づくりポイントシステムの実証実験を行うための機器の整備を行い、せいか祭り会場において、機器のデモンストレーションを実施した。

また、昨年度より取り組んでいる「いちご体操」の効果検証については、インキュベーション事業として継続して実施。いちご体操実施者の身体計測を行い、効果検証といちご体操のさらなる普及に努めた。



⑤関係団体等との連携によるウォーキング企画の実施

近畿日本鉄道との連携協力により、『近鉄万歩ハイキング』として、せいか祭り開催日（11月20日）に実施。（町内のコース約12キロ 参加者数：261人）また、近鉄発行の「てくてくまっぴる」の中に、新たに「精華町の歴史と学研都市巡りコース」が精華町ルートとして新規に設定された。

せいか365プロジェクト活動の一つとして、まち歩き・お宝発見

実行委員会による「親子で楽しもう！せいか お宝発見ウォーク」を実施。3月26日（日）に、けいはんな記念公園において、親子約300組が参加した。



(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」では、キャラバン隊を立ち上げ、PRに努めた。また、「ウォーキング」では、イベントを関係団体と連携し、実行委員会を立ち上げて、企画、開催し、ウォーキングの実践活動につなげることができた。また、せいか365のより一層のPR活動を展開するため、せいか365広報キャラクター“いちごの妖精”の愛称を募集し、「いっちー」と名付けて、普及啓発に努めた。

今後は、町内の学研企業に対しても「せいか365運動」への理解と連携を呼びかけるとともに、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取組みなどを積極的に展開することにより、住民の自主的な健康づくり活動へ広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」の数値が年々、上昇してきた。

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、実施していくのか検討する必要がある。

(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昨年度に発足し、企画立案を行った内容について、今年度はさらに実践活動によって事業を実施した。その活動の成果として、「歩く」「自然」「食」をテーマに、3つのプロジェクトが実践活動の報告を行った。

今後は、2カ年の活動評価を踏まえ、各プロジェクト活動の展開について、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。

(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」を昨年度に引き続き、開講し、サポーターを養成することができた。

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の実践、健康階段や健康歩幅の利用促進、また、健康に関する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。さらには、職員向けの庁内広報誌「あゆみ」の誌面において、「読んで得する、健康術！～ちよっとひと工夫で元気な・か・ら・だ～」を連載している。

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、「健康サポートシステム」の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、「ヘルスケア活動」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。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、健康ポイントシステム機器の導入を行った。

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必要がある。また、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、「せいか365健康ポイント」システムの確立をめざし、より具体的な検討・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、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、住民協働による健康づくりのより具体的な事業展開に向けて、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、具体的な取組みを進めていく必要がある。