

人を育み未来をひらく学研都市精華町

令和元年度 せいか365活動報告



令和2（2020）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。

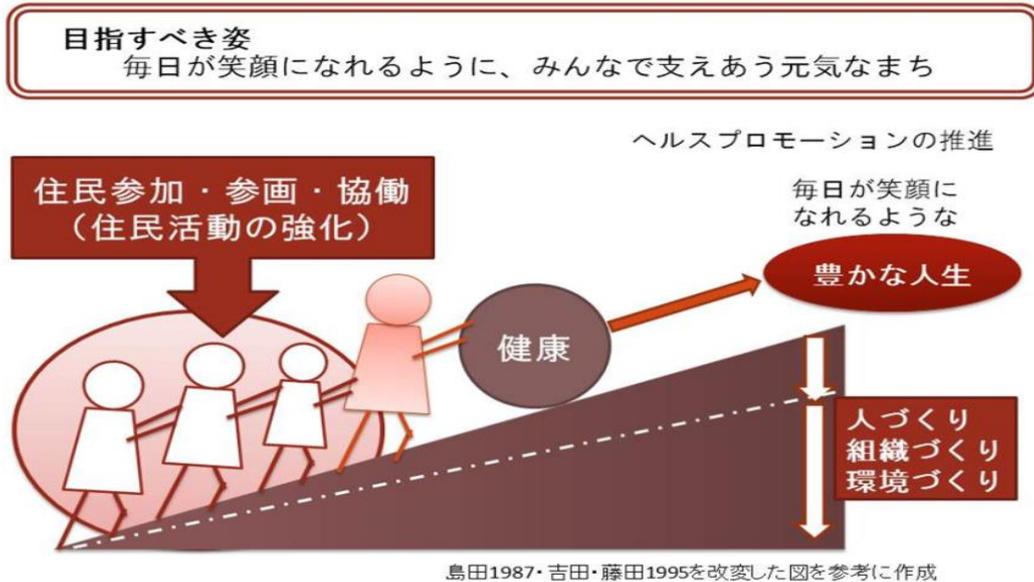
キャッチフレーズ

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。

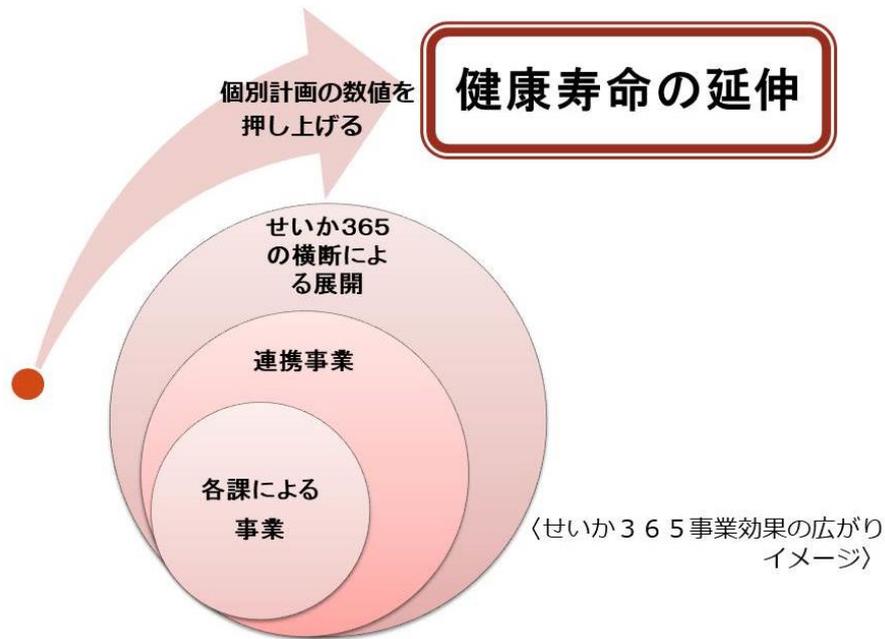
〈せいか365の目指す方向 イメージ〉



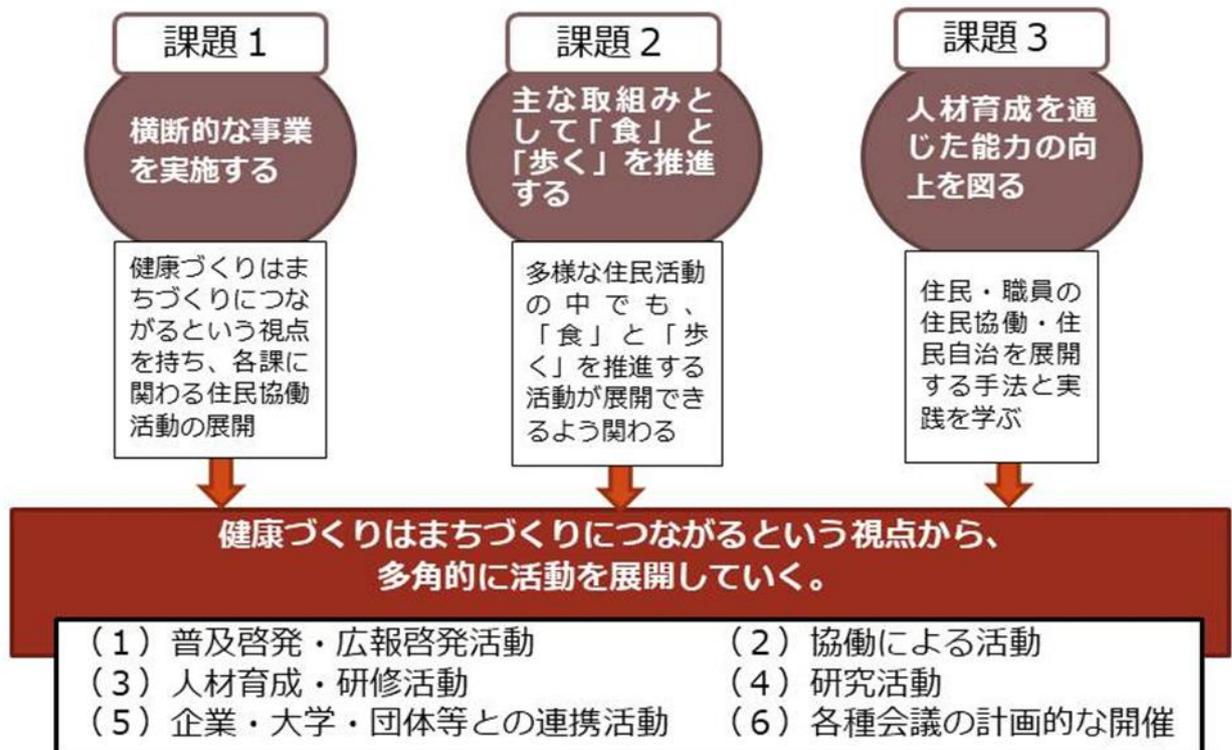
3. 健康づくり運動の推進体制

- (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 (プロジェクトチーム)
 - ①職員運動推進部会
 - ・せいか365プロジェクト
 - ②テーマ別プロジェクトチーム
 - ・SEIKA☆いいところ見つけ隊

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、セイカ歩数計との連動による健康ポイント事業のしくみづくりをさらに進めていく。

スローガン

『 ^{せいかじん} 精華人、今よりちょっと ^{けんこうじん} 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。

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地域の居場所の紹介、健康教室案内など健康づくりの情報発信などに関する記事を連載。(R1/せいか365プロジェクトNo.69~No.80)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。



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

町内で開催される各種イベント会場、健康講演会などの事業において、PRコーナー設置や関連事業のほか健康づくりを住民と協働で実施している「せいか365プロジェクト」の印刷物などにマークを使用し、PRに努めた。

また、イベント会場において「いっちー」が活動を行った

【いっちー活動回数計12回】



④「せいか365」への参画・連携協力の促進

拡充

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）】

⑤精華いちご体操の普及促進

「敬老会」「保育所運動会」などの会場において、いちご体操の実践活動。健康づくりを住民と協働で実施している「せいか☆体操プロジェクト」が町内のすべての保育所や幼稚園で子供たちと体操を実施し、普及を図った。また、「せいか☆体操プロジェクト」においてキャラバン隊が活動を展開している。

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プロジェクトの新規立ち上げと継続実施 **拡充**

「せいか365プロジェクト」の新規プロジェクトの立ち上げのため、「活動育成セミナー」を開講し、住民協働についての学びを深め、ワークショップを实践し、5つの新規プロジェクトが立ち上がった。

【新規プロジェクト参画者56名 参加者310名】

新規プロジェクト



②テーマ別プロジェクト活動を通じた住民協働事業の推進

「歩く」の健康増進につながる個別テーマについて、平成28年度から実施している、住民協働による健康づくり活動を、町内企業や団体等の協力のもと企画した。

★SEIKA☆いいところ見つけ隊

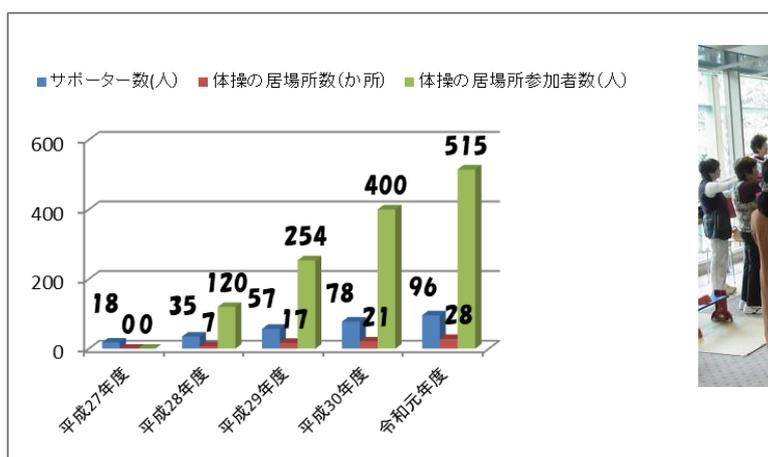
目的：運動習慣のない人が運動習慣を身に付けるきっかけづくりをする。

実績：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」の開催を予定していたが新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となった。

③健康づくり・介護予防サポーター養成講座の開催 **拡充**

精華町公認の健康づくり・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「健康づくり・介護予防サポーター（すてき65メイト）養成講座（全11回）」を実施した。

（平成27年度：18人、平成28年度：17人、平成29年度：22人、平成30年度21名 令和元年度 18名 計96名）
健康づくり・介護予防サポーターによる支援のもと、住民主体の体操の居場所は、令和元年度28か所となり 515人が参加。



(健康づくり介護予防サポーターによる体力測定の実施)

平成30年度 361名 令和元年度 481名 計842名

④セイカ歩数計と連動した健康ポイント事業の仕組みづくり **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」を継続実施し、地域の健康づくり協働団体や事業所・商店がつながり個人の健康力向上、地域力向上、産業力向上とオール（みんな）の元気力向上を図るため、健康づくりと町内産業の連携によるシステムの充実を図った。

【せいか365健康ポイントカード登録者数】

2,146人（令和元年度末） 達成率71.5%

【協賛店】 47店舗（令和元年5月時点）

【クーポン発券数】 4,002枚（令和元年度末）



★せいか健康ポイントカード登録者数

登録者数目標（令和2年度末）3,000人（20歳以上人口の1割）



○若年層の健康ポイント事業の利用を増やすため、子育て支援事業等へのポイント対象事業拡充と令和元年10月よりせいか365健康ポイント事業とせいか歩数計アプリの連携を実施。

【アプリ連携者数159人（令和元年度）】

※連携により町内アプリ利用者（576人）3倍に増加



⑤食育推進団体と協働した取組みの推進

○精華町食生活改善推進員による「働き世代生活習慣病予防事業」の実施により、働く世代への食生活改善及び生活習慣病予防教育を行った。



- 「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、町内5つの保育所・3つの幼稚園で食育劇による啓発活動を展開した。



⑥食の健康づくり応援店の登録推進 **新規**

「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、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店等のことです。



【食の健康づくり応援店登録店舗数：4店舗（令和元年度末）】

⑦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（11月17日）

「歩く」を楽しんでもらえるよう、せいか祭り会場に3か所のスタンプを設置しスタンプラリーを実施。達成者には景品を配布した。

【参加者：1045人 達成者：594人】

■せいか健康スポーツフェスティバル（10月14日） **新規**

せいか365健康応援団及び健康づくり
 ・介護予防サポーターの協力のもと6種類の健康チェック・測定コーナーを実施した。

【参加者：56人

健康チェック・測定：229人実施】



(3) 人材育成・研修活動

①「せいか365プロジェクト」活動を通じた人材育成

②住民協働活動の参画者の育成

拡充

「せいか365プロジェクト」の新規プロジェクトの立ち上げのため、「活動育成セミナー」を開講し、職員も参画し住民協働についての学びを深め、新規プロジェクト立ち上げのための住民協働によるワークショップを実践し、5つの新規プロジェクトが立ち上がった。

【新規プロジェクト住民協働活動実践職員 20名】

【新規プロジェクト住民参画者数 36名】



②職員実践活動の推進

○精華いちご体操の実施 **拡充**

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50人程度の参加があった。

令和元年10月から健康ポイント対象事業とし、いちご体操を住民の方にも参加してもらえるよう実施した。

○健康エコウオークの実施

毎月第2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。

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

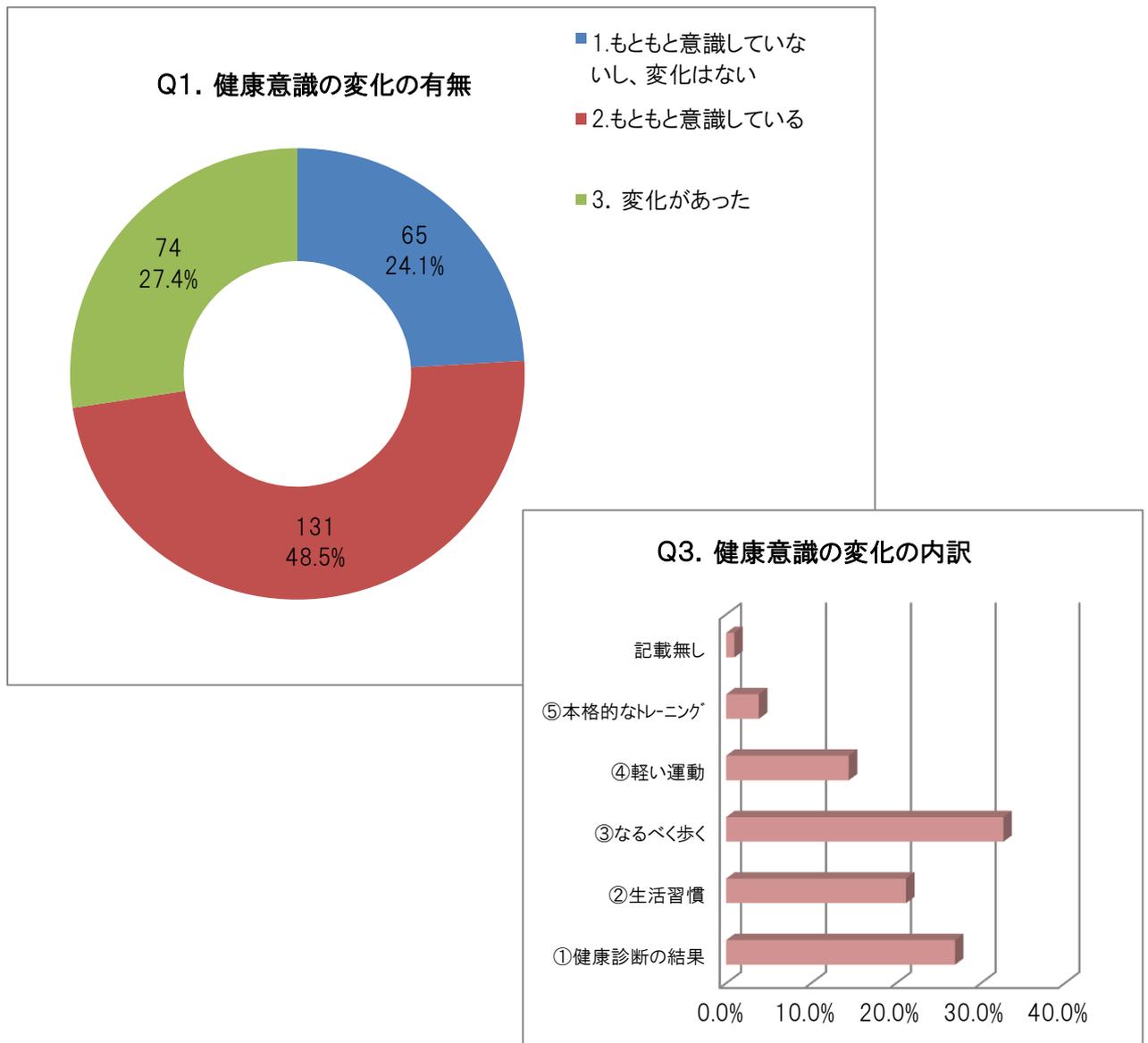
職員運動推進部会で協議・検討を行い、事業企画の検討を行った。

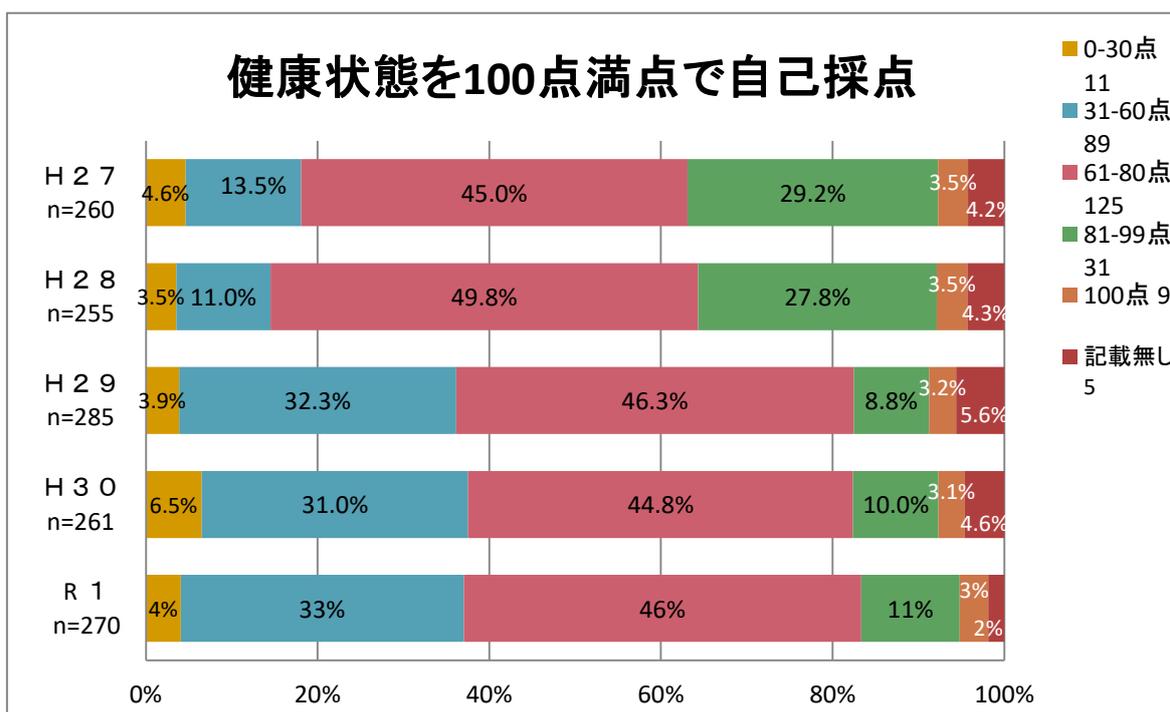
(4) 研究活動

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：270人 実施時期：令和2年2月





【町職員の健康づくり事業参加状況】 **新規**

令和元年10月から精華いちご体操の健康ポイント対象事業化とセイカ歩数計アプリ連携により、町職員への事業参加への勧奨実施。

□せいか365健康ポイントカードの所有割合：34%

□セイカ歩数計アプリの活用：10%

【町職員の住民協働の実践状況】 **新規**

□部会員になったことのある職員の割合：23%

□住民協働という言葉や意味を知る者の割合：62%

□住民協働について学んだことがある者の割合：31%

□住民協働による事業や活動に取り組んだことのある者の割合：30%

②「せいか365」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した。

ふれあい祭り：知っている68.7%（134人中）
前年度比3.7%減

せいか祭り：知っている74.5%（106人中）
前年度比8.1%増

健康講演会：知っている83.0%（259人中）
前年度比9.6%増
平均77.3% [前年度：70.6%]
前年度比6.7%増

(5) 企業・大学・団体等との連携活動

①京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し、健康維持活動について研究事業を進めた。令和元年度は、新たに「無線給電センサ」による高齢者施設の入居者の見守り実証実験を行い、連携研究活動を行った。

②同志社大学との連携協力による健康づくり活動の実施 新規

- 令和元年5月から9月にかけて、精華町在住の特定健診(健康診断)受診者におけるサルコペニア(※1)・軽度認知障害の早期発見・予防につなげることを目的に、同志社大学及び京都医療センターと共同で研究を実施しました。

研究参加者は、160人で早期発見・予防へとつながりました。



(※1) サルコペニア：骨格筋量減少と筋力低下により運動機能が低下した状態

- 「絶対歩きたくなる！他では聞けない深イイ話」と題してスポーツ健康科学部 石井好二郎教授を講師に迎え講演会を開催し、80名が参加。



(6) 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9回。
各プロジェクトは、2か月に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。

7. 総括

(1) 普及啓発・広報啓発活動

- ・「せいか365」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た。また、町イベントでブース設置やいちーの活動により普及啓発に努めた。
- ・「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寄付や協力を得、事業実施することができ、住民及び企業・団体への「せいか365」の普及啓発へとつながった。

「せいか365」の認知度は、前年と比較し微増しており、今後も、あらゆる機会を捉え、「せいか365」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、健康づくりの意識を高め、運動習慣をつけてもらうための契機となる健康ポイント事業の拡充を図り、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ことも大切である。

(2) 協働による活動

- せいか365セミナーを開催し、新規プロジェクトを5つ立ち上げ住民協働の取組拡充を図ることができた。
- 健康ポイント協賛店や健康応援団等、事業所や商店等と連携し、せいか365健康ポイント事業を協働実施した。また、健康ポイントとセイカ歩数計アプリとを連携させたことで新たな利用者の開拓が図れた。
- 健康づくり・介護予防サポーターによる住民主体の体操の居場所が増加し、担い手の養成と住民主体の活動支援を行った。

せいか365プロジェクト数及び参画者数は、増加しており、今後も活動を拡充していく必要がある。

「せいか365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。

住民主体の体操の居場所と連携し、フレイル（※2）対策の充実を図っていく必要がある。

（※2）フレイル；介護になる手前の状態

(3) 人材育成・研修活動

- 職員が「せいか365プロジェクト」新規プロジェクトの立ち上げを通じて、住民協働などについての学びを深め実践することができた。
- 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。

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30%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、限られた町財政の中で“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を行っていく必要がある。

(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の把握をした。
- 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、75～80%台となり、認知度が向上してきた。

職員の健康意識調査の結果を職員の健康づくりの取組みにどのように反映させていくのか検討していくとともに、協働の理解・実践等の割合が増加するような仕組みづくりを行っていく必要がある。継続して「せいか365」の認知度等をアンケート等で把握していく必要がある。

(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、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、共同した実証活動を展開した。

特に、サルコペニアの共同研究事業では、160人の町民の健康状態の把握及びフレイル予防へとつながり、メディアを通して多くの方に取組みを発信することができた。

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なった。今後、連携活動の情報を研究者等と相談の上、住民や町内の関連企業・団体に発信し、地域へつなげていくことが大切である。

(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「せいか365運動；健康寿命の延伸」のエビデンスに基づく長期的評価について等、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）実践やプロジェクト（住民協働の実践活動）の情報共有など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。