

人を育み未来をひらく学研都市精華町

平成30年度 せいか365活動報告



平成31（2019）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 26～35 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。

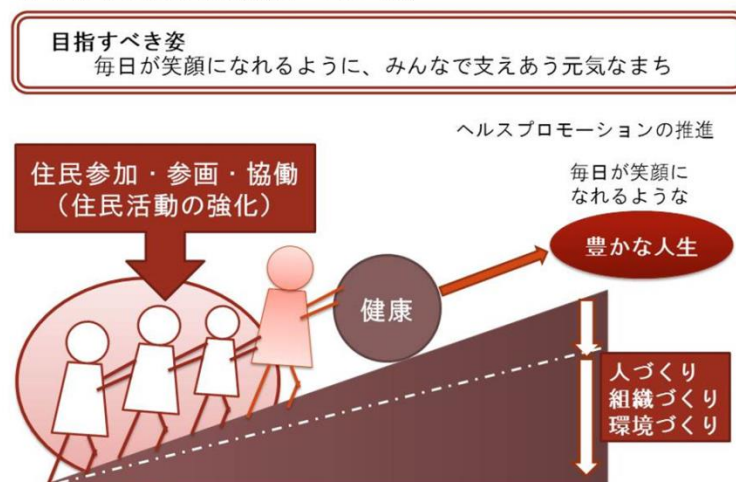
キャッチフレーズ

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。

〈せいか365の目指す方向 イメージ〉

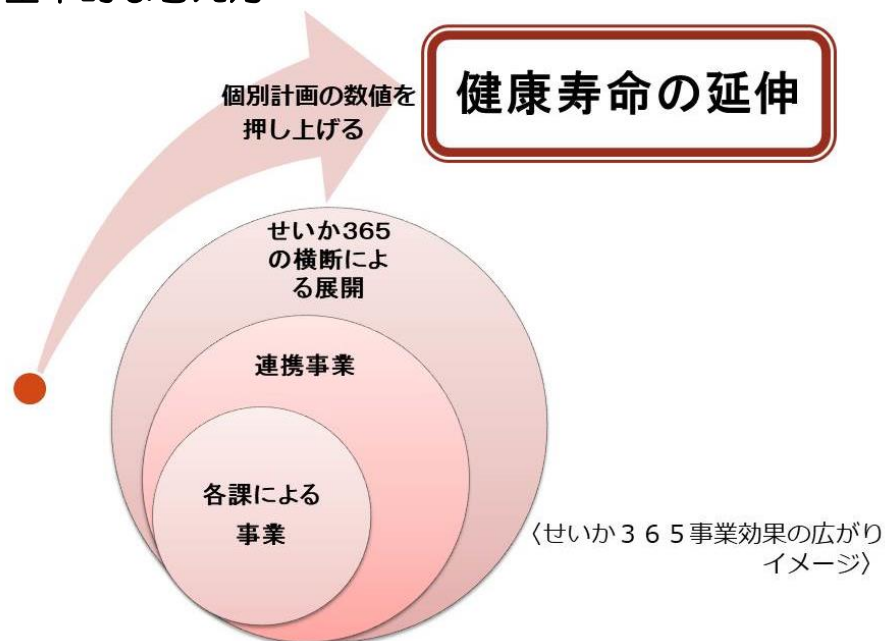


島田1987・吉田・藤田1995を改変した図を参考に作成

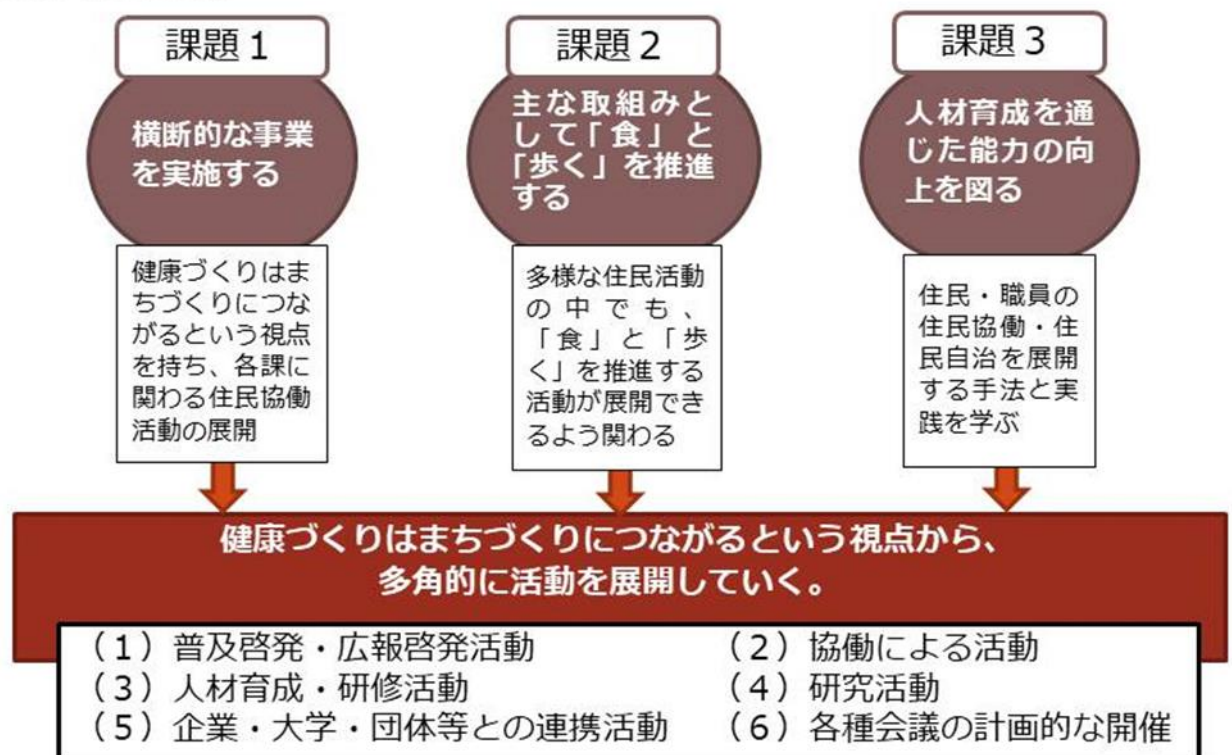
3. 健康づくり運動の推進体制

- (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当たり、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(2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

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、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

『 ^{せいかじん} 精^{けんこうじん} 華^{けんこうじん} 人、今よりちょっと健康人 』

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 広報誌「華創」へ「せいか365」記事を毎月掲載

各プロジェクト活動や地域の居場所の紹介、健康教室の案内や検診など健康づくりの情報発信などに関する記事を連載。(H30/せいか365プロジェクトNo.57～No.68)
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121件
せいか食育劇団もぐもぐ、わくわく健康里山の会、軽やか同窓会などのせいか365プロジェクト活動を投稿。



③「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、アピタと連携協力し事業を実施。

④「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」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」の印刷物などに使用し、PR に努めた。



⑤各種イベントにおけるせいか365 広報キャラクター「いっちー」の活用による PR 活動等の展開

町内で開催される、各種イベント会場においてせいか365 広報キャラクター「いっちー」の活用、せいか健康ポイント試行事業ではキャラクターをポイントカードなどに使用したほか、PR 用のステッカーなどを作成し事業展開を図った。



⑥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を募集し、現在23名が登録し活動を展開している。

⑦「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。

(2) 協働による活動

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

「歩く」「食」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さらに促進し、町内企業や団体等の協力のもと、充実を図った。

★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30年度で3回目となる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。住民主体の運営及び協力団体を拡充し、イベント企画した。イベントには400人を超える親子が参加した。

★体感！野菜のそちから

目的：町内で野菜に関連する話題を広げ、野菜摂取への意識を高める。

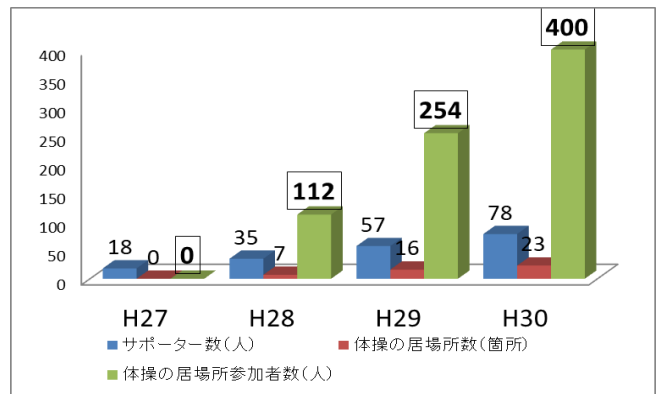
実績：就学前親子を対象とした「夏休み親子クッキング」を京都府立大学と企業（アビタ）と住民との協働により実施した。



②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 計78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、平成30年度 23か所となり 約400人が参加。

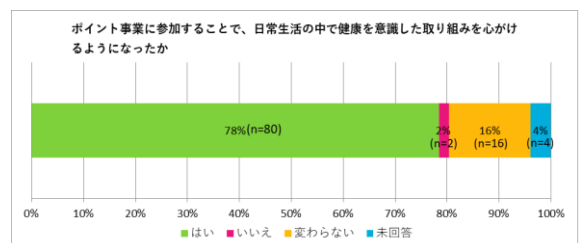
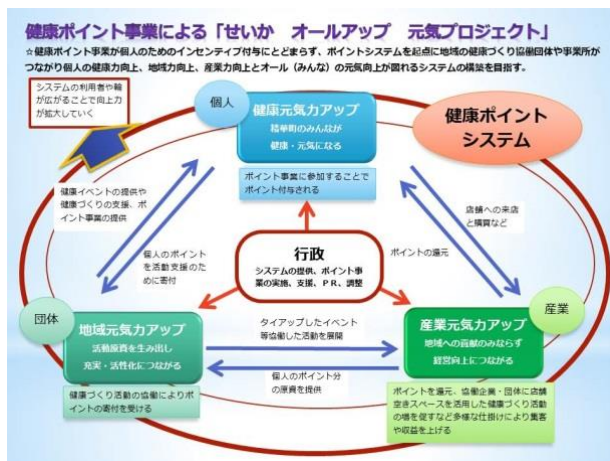


③健康ポイント事業の仕組みづくり

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、平成30年11月より「せいか365健康ポイント事業」をブシ実施し、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構築を図った。

【せいか365健康ポイント登録者数】1,544人

【協賛店】47店舗



「せいか365健康ポイント事業」の登録者の78%に健康意識の変化が見られた。

④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、町内全保育所・幼稚園で食育劇による啓発活動を展開した。



(3) 人材育成・研修活動

①テーマ別プロジェクト活動を通じた人材育成

職員が住民協働・住民自治の支援方法を学ぶことで職員の人材育成を図った。

「SEIKA☆いいところ見つけ隊」及び「体感！野菜のそちから」の協働実施を行った。

②住民協働活動の参画者の育成

平成 30 年度は、「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、職員が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た。

また、新規採用職員研修時において、せいか365の取組みについての研修を行った。

③ 職員実践活動の推進

○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50人程度の参加があった。

○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。

○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。

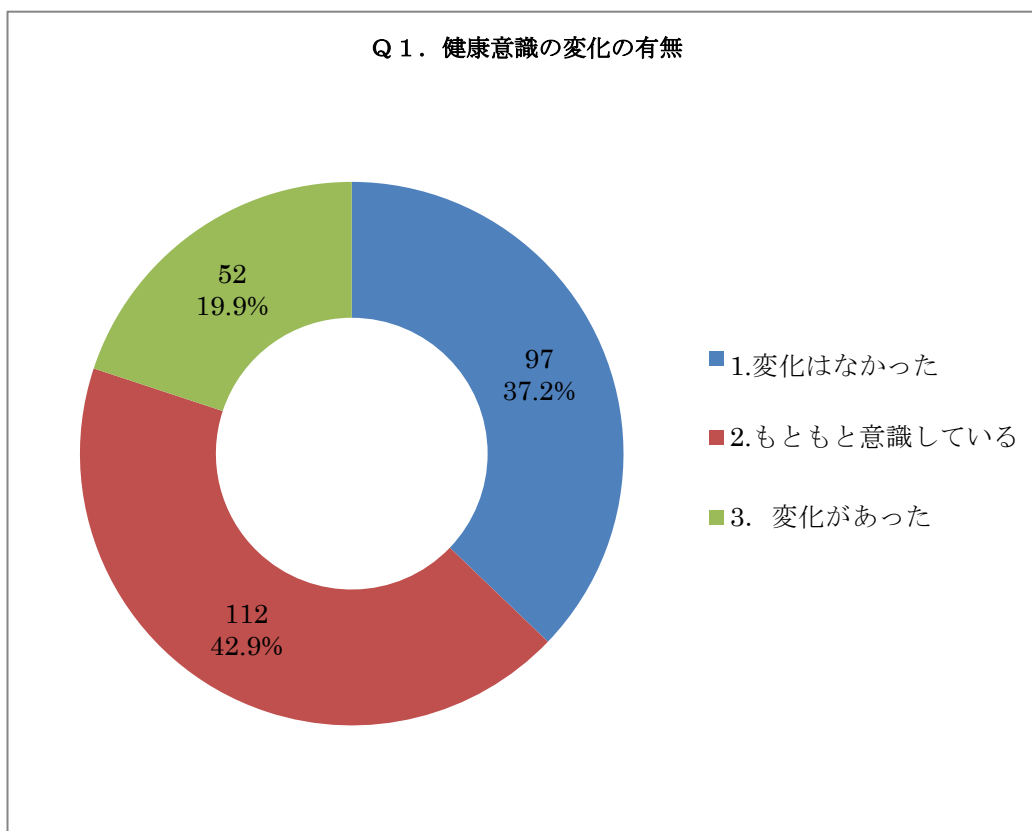
（4）研究活動

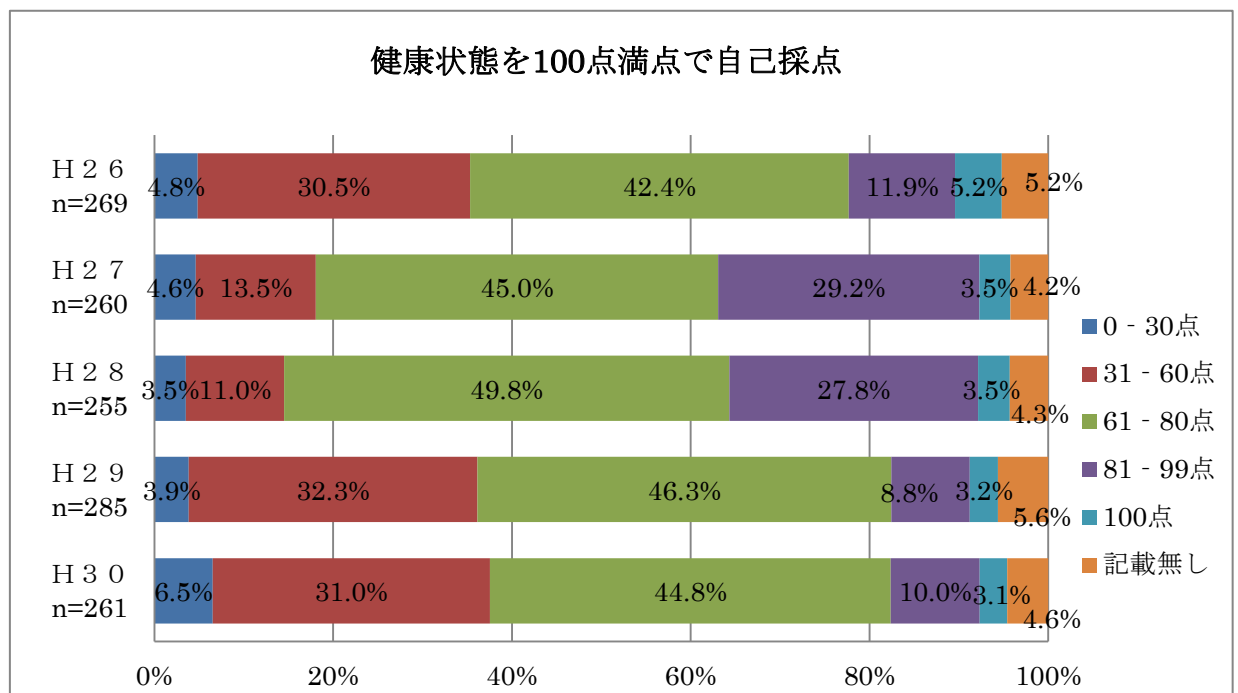
①職員健康意識・実態調査の実施

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：261人

実施時期：平成31年2月





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。

ふれあい祭り 知っている 72.4% (116 人中) 昨年度比 2.5%増

せいか祭り 知っている 66.4% (113 人中) 昨年度比 1.6%増

健康講演会 知っている 73.4% (115 人中) 昨年度比 5.5%増

(5) 企業・大学・団体等との連携活動

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C O I 拠点研究推進機構と、平成 2 9 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。平成 30 年度は、新たに「非接触見守りセンサ」による園児の昼寝の見守り実証実験、「歩行支援ロボット」による歩行リハビリ実証実験を行い、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

セイカ歩数計を活用した「せいか365健康ポイントシステム」の構築にかかる助言を行ってもらった。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、78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、今年度より、子どもや若い世代の啓発強化を目的に、平成30年6月より「華創」に精華町在住のクリエイター「twotwo(ににに)」による4コマ漫画を掲載し、幅広い年代層への周知に努めた。

- ・「せいか365ポイント事業」を実施したことで、住民及び企業への「せいか365」の普及啓発へとつながった。

- ・町内の各種イベントなどにおいては、広く町民に対し、「精華いちご体操」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、キャラバン隊の登録者を増やし、PRに努めた。

「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などの展開を図り、住民の主体的な健康づくり活動へつなげていくことも大切である。

(2) 協働による活動

- ・平成 28 年度から実施しているテーマ別プロジェクト活動を通じて「歩く」「食」をテーマに、住民協働及び町内企業や団体等と連携を持ち企画立案し、実践することができた。
- ・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急増し、担い手の養成と住民主体の活動支援を行った。
- ・「せいか 365 健康ポイント事業」の実施により、住民及び町内企業の健康づくり活動への参画へとつながった。

健康づくり活動への住民及び企業・団体の参画を促す仕組みづくりをさらにすすめるため、各プロジェクトでの企業や団体との協働実施の推進及び「せいか 365 健康ポイント事業」の拡充や運営資金の確保が必要である。協賛店及び本事業の財源となる「せいか 365 健康応援団（健康づくり活動への寄付協力）」の登録拡充を図っていく必要がある。

(3) 人材育成・研修活動

- ・職員がテーマ別プロジェクト活動及び「せいか 365 プロジェクト」新規プロジェクトを通じて、住民協働や住民自治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。

今後も、住民協働や住民自治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、職員実践活動の次なる展開において、住民や団体等と協働で取り組み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を確認した。
- ・ 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、70%台となり、認知度が向上してきた。

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ていくのか検討していくとともに、住民に対する具体的な取組みを検討していく必要がある。また、継続して「せいか365」の認知度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。

調査研究活動の成果などを今後、本町の健康づくり活動へ反映させていくことが大切である。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健康ポイント事業」の充実に向けた、具体的な内容の検討・調整を図っていく必要がある。

(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に行き、せいか365の円滑な事業推進を図るため、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、健康ポイント事業や住民協働による健康づくり活動の仕組みづくりに向け、協議検討や情報共有などを行い、具体的な取組みをさらに進めていく必要がある。