

**せいか365プロジェクト**  
**第3期精華町健康増進計画策定ワークショップ**  
 ~活動の振り返りと元気のわかち合い~  
 令和4年11月吉日発行

第3期精華町健康増進計画策定にあたり、9月15日(木)と10月5日(水)に「せいか365プロジェクトワークショップ」を開催しました！プロジェクト8団体から代表をはじめプロジェクトメンバー約28名の参加があり、平成19年のプロジェクト立ち上げからご支援いただいている人間科学研究所の志賀先生にもお越しいただきました。

1日目は『せいか365プロジェクトの振り返りと活動の効果を再確認しよう』をテーマに、せいか365プロジェクトの成り立ちや、自分の健康について振り返りました。2日目は志賀先生から他の自治体の事例をお聞きし、「おすそわけ」の方法についてグループワークをしながら意見を出し合いました。久しぶりにプロジェクトメンバーで交流し、テーマ通り「元気の分かち合い」の時間となり、充実したワークショップとなりました。

**9月15日 第一日目 活動の振り返りと良さを再確認**

**プロジェクトができるまで**

まずは  
おさらい

**精華町が目指している健康とは？**

病気や障害の有無にかかわらず、  
**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**

**病気を予防する力 = 病気予防**

- 食事
- 運動
- 休養、ストレス
- お酒・タバコ

**元気を増やす力 = 元気増進**

- 夢・目標・生きがい
- 仕事、活躍、役割
- 仲間、人間関係
- 自分らしさ

精華町が目指す健康づくりを推進するために

住民参加・参画型健康づくりとして、  
**せいか健康づくりプロジェクト(現せいか365プロジェクト)が立ち上がった！**

**プロジェクトの与件(ルール)**

- ① 自分自身が元気になる
- ② 他者におすそ分け
- ③ 自分たちでできる
- ④ 健康増進計画に関係している

プロジェクトを実践するうえで、前提となる大切なルールを再確認！

**与件① 自分自身が元気になる**



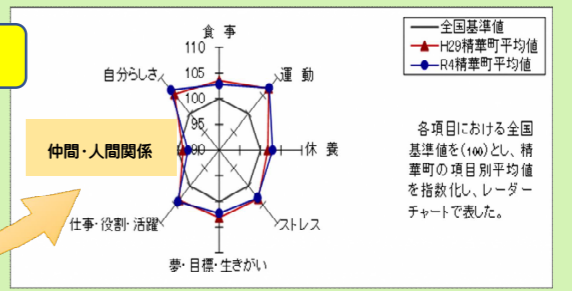
与件①・④の  
 自分自身が元気になる  
 健康増進計画に関係している  
 について考えてみましょう！

R4.6月に実施された住民調査では、同年代町民に比べて、  
**せいか365プロジェクト参加者の方が健康度が高い、という結果に！**

**与件④ 健康増進計画に関係している**

**元気生活チェック調査から健康問題が見えてきました**

- ① 栄養・食 **5年前と比べて低下、若い男性が特に低下**
- ② 運動 **子どもの運動・身体活動が低下**
- ③ 健(検)診 **コロナの影響を受け低下**
- ④ 仲間・人間関係 **前回よりさらに低下**



**プロジェクトのあゆみ**

- ◆ H19 お試して6つのプロジェクトが始動
- ◆ H20 第1期健康増進計画のもと、5つのプロジェクトが誕生
- ◆ H28 特定保健指導教室(軽やか塾)の卒業生が新たにプロジェクトを結成
- ◆ R1 せいか365プロジェクトネットワーク会議 発足
- ◆ R2 せいか365プロジェクト育成セミナー(5つのプロジェクトがお試して活動)
- ◆ R4 育成セミナーから2つのプロジェクトが加わりが8つに！

**15年間でプロジェクト数と参加者がこんなに増えました！**

せいか食育劇団もくもく	いきいき健康ウォーク	せいか365健康づくりプロジェクト参加・参加者数	
いちご体操プロジェクト	軽やか同窓会	(人)	H19
さあ！これから塾	わくわく健康里山の会	プロジェクト数	6
いつも野菜カフェレストラン	Let's DIY	参加者(実)	60
			R3
			8
			101



ネットワーク会議  
 代表世話役：山下真永さん

ネットワーク会議とは？  
 プロジェクト同士がつながる場です！活動でうまくいったこと、悩んでいることなど、何でも結構ですので、みんなで共有しましょう！！

①~④の健康問題を解決するために自由にアイデア出し大会をしました！

質より量！でたくさんのアイデアが出ました

- 栄養・食**
  - ◆ 高校・大学への出張食育
  - ◆ 若い男性に農作業に参加してもらう
  - ◆ 自分の好きなことをすすめる！
  - ◆ 年の差を気にしない！
- 仲間・人間関係**
  - ◆ プロジェクト間でコラボ活動(世代間交流)
  - ◆ プロジェクトの活動をカレンダー形式で華創に掲載する
- 運動**
  - ◆ 夏休みのラジオ体操復活
  - ◆ 町民で共通してできるダンス、ティックトック、ユーチューブ動画を作る
- 受診率**
  - ◆ まずは自分が受ける！
  - ◆ 近所の人たちに健診のお誘いをする
  - ◆ お手軽に受診できることをアピール！
- その他**
  - ◆ 夏休みのラジオ体操復活
  - ◆ 町民で共通してできるダンス、ティックトック、ユーチューブ動画を作る

～キーワードは、参画と協働～

◆◆◆参加と参画のちがい◆◆◆

**【参加】**  
すでにあるものに加わること、参画者の手伝い

**【参画】**  
**主体的に自らが計画し、参加していくこと**  
⇒ 違いは主体性！！

◆◆◆協同と協働のちがい◆◆◆

**【協同】**  
目的達成のための手段が同じ人の集まり

**【協働】**  
目的や利害関係が一致していない多様な人が  
**対等な立場で、協力して活動していくこと。**  
⇒ 目指すのはこっち！多様だから面白い！活動が広がる！

志賀先生から他の自治体の事例を紹介してもらいました

地域に広めるための手法は三者三様！

◆ A 市内には健康づくりを推進する団体が3つ存在し、それぞれバラバラに活動していた。  
◆ しかし、「取り組むべき健康問題は同じ」ということに気づき3団体が協働で活動することに！！

- ①保健推進委員会
- ②食生活改善推進員
- ③元気磨きたい

健康づくり3団体を結成！！  
市の健康課題に対して、  
テーマを決めて活動！！

◆ でも、どうやってススめればいいのか？  
そこで…3団会メンバーは考えた  
**そうだ！！啓発チラシを作ろう！！**

各団体の活動の中で啓発チラシを作って  
運動や食事について啓発

ツールを作ることで共通の健康課題に  
取り組みやすくなった

ポイント

- 市内で活動する健康づくり団体が協働で活動できるしくみができた
- 共通のツールを作ることで協働で推進しやすくなった



**B 市**

◆ B市内には健康づくりプロジェクトが15団体活動していた。  
でも、参画者も市ももっとプロジェクトの活動を発展させたい！！  
と考え…

◆ 市内の健康づくり団体の登録制度を新設！！  
◆ すると…  
54プロジェクト  
1500人の参画者が集まった！  
協働で市の活動に参加し、市内でもプロジェクト活動の認知度がアップ！  
認められる活動になり、一目おかれるようになった！！

◆ 団体数増加に伴い、活動拠点が必要になる…  
⇒ 拠点「しまびとの館」を運営！  
活動の中で資金を集め施設利用料に充当し、自分たちで拠点を運営！！

ポイント

- 登録団体制度で市内の健康づくり団体を集約した
- 活動拠点を整備運営した

**C 市**

◆ C市では食育計画を推進するため、住民プロジェクトが複数存在していた。  
食育のテーマごとに窓口になる担当課を設定し、**協働による食育の推進**を実現。

◆ メンバーは、市民、住民自治組織、各種団体、行政、企業で構成



ポイント

- 一つの課が担当するのではなく市全体でプロジェクトを推進する仕組みづくりができた

与件② 他者におすそ分け

与件③ 自分たちでできる

グループワークを行い、組織のあり方や増進のしくみ、おすそ分けの方法について意見交換し、現状をみんなで見話し合い、アイデア出しを行いました。



昭和はダメだし時代…  
令和はポジ出し時代！！  
**ポジティブ意見を出し合おう！！**

発信方法

- ◆ 町民へプロジェクトの周知が進めば参画者も増えるかな
- ◆ プロジェクトのHPが見えやすくなった方がいいな

多世代などの巻き込み

- ◆ 世代間交流したい
- ◆ 男性を外に出したい！

その他

- ◆ プロジェクトをやって「ありがとう」「頑張ってるね」「楽しい」と言われることが嬉しい

他の団体・365活動との連携

- ◆ 町全体の活動チームを知りたいな
- ◆ 健康推進課だけではなく、全庁的に取り組んだ方がいいな

活動拠点や居場所

- ◆ 活動拠点が欲しいな
- ◆ 不登校や引きこもりの方の居場所づくりがしたい

プロジェクトの進め方

- ◆ 他のプロジェクトが何をしているのか見える化してほしい
- ◆ プロジェクトで作成したものを事業でお金を徴収し活動費にする



おわりに…

H19年にせいか365プロジェクトが始動してから、今年で16年目を迎えました。

新型コロナウイルスの影響で自由に活動しづらい状況もありますが、改めて「人とのつながり」の大切さを再認識できたと共に、今回のワークショップで健康づくりを広める住民活動が確実に根付いていることを実感できました。

そして、調査結果にも表れているように、プロジェクトの参画者の健康度が高い！プロジェクトの最大の強みは元気であることを再確認しました！

今後も4つの与件 ①自分自身が元気になる

②他者におすそ分け

③自分たちでできる

④健康増進計画に関係している

を基本ルールに、ネットワーク会議で情報共有しながら、協働で健康づくりに取り組んでいきましょう。

精華町役場 健康推進課

Tel 95-1905

Mail kenko@town.seika.lg.jp