人を育み未来をひらく学研都市精華町

令和3年度 せいか365活動報告



令和4(2022)年3月

精華町健康増進に係る庁内推進本部 (せいか365 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年度~令和4年度)
- 精華町食育推進基本方針(第3次/平成30年度~令和4年度)
- 精華町高齢者保健福祉計画(第9次/令和3年度~令和5年度)
- 精華町介護保険事業計画(第8期/令和3年度~令和5年度)
- 精華町障害者基本計画(第2次/平成31年度~令和5年度)
- 精華町障害福祉計画(第6期/令和3年度~令和5年度)

- 精華町障害児福祉計画 (第2期/令和3年度~令和5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 (第2期/令和2年度~令和6年度)
- 精華町地域福祉計画(第3次/平成31年度~令和5年度)
- 精華町自殺予防対策計画(令和2年度~令和6年度)
- 精華町地域創生戦略(第2期/令和2年度~令和6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〉

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



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、事業部長、 事業部次長、上下水道部長、消防長、教育部長

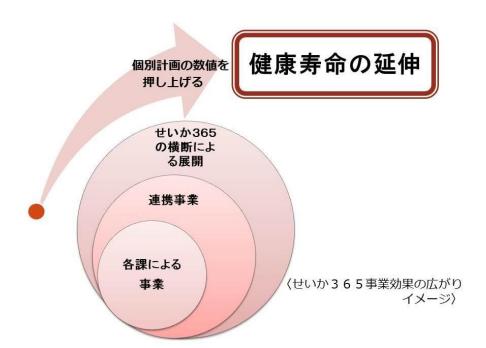
(事務局)総括/健康福祉環境部長 庶務/企画調整課、国保医療課、高齢福祉課、健康推進課、 生涯学習課

(5) 部会

職員運動推進部会

- ・いちご体操
- 職員意識 実態調査実施
- ・SDGsと協働のまちづくりセミナー:受講&SDGs企画

4. 活動の基本的な考え方



〈課題別活動〉

課題 1 横断的な事業 を実施する

健康づくりはま ちづくりにつな がるという視点 を持ち、各課に 関わる住民協働 活動の展開

課題2

主な取組みと して「食」と 「歩く」を推進 する

多様な住民活動 の中でも、 「食」と「も く」を推進する 活動が展開でき るよう関わる

課題3

人材育成を通 じた能力の向 上を図る

住民・職員の 住民協働・住 民自治を展開 する手法と実 践を学ぶ

健康づくりはまちづくりにつながるという視点から、 多角的に活動を展開していく。

- (1) 普及啓発·広報啓発活動
- (3) 人材育成・研修活動
- (5)企業・大学・団体等との連携活動
- (2)協働による活動
- (4) 研究活動
- (6) 各種会議の計画的な開催

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

『*精華人、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。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。(R3/せいか365No.93~No.104)令和3年度末をもって「twotwotwo(ににに)」による4コマ漫画の掲載終了。(第35話~第46話)



~コロナ禍における普及啓発~

• 庁舎内行政情報広告モニターを活用した周知

新規

・せいか祭りに向け「せいか365」の紹介動画を 職員運動推進部会で作成

https://youtu.be/Gvodm7BCndI



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の活動実績等を投稿。 【投稿件数:累計133件】

令和3年度は、コロナ禍でイベント縮小のため投稿なし。



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。

「いちごちゃん」(着ぐるみ)の活動実績1件

→科学のまちの子どもたちの動画に出演



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団体(令和3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。

今年度も、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

拡充

「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(2回開催)」(※)の支援を行った。 【プロジェクト 8プロジェクト 参画者101名 参加者1,884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

せいか365プロジェクト

(1) さあ! これから塾 (H19~)

会、研修会等主体的に活動を行うことを目的とする

- (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(H2O~)
- (5)精華★いちご体操 (H2O~)
- (6)軽やか同窓会 (H28~)
- (7)いつも野菜カフェレストラン(R2~)
- (8)Let's DIY (R3 \sim)

















②SEIKA☆いいとこ見つけ隊

「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、全3回開催)。

③健康寿命の延伸にむけた高齢者のフレイル(※)対策 (高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施)

〇後期高齢者に対して、後期高齢者特定健診(フレイル健診)の 案内及びリーフレットの送付。

(送付対象者) 75歳以上の人 4,216人

(受診者・率) 1,428 人(33.8%)

(ハイリスク者・率) 480人(33.6%)内要介護・要支援認定者158人(支援対象者)322人

(※) フレイル;介護になる手前の状態

〇フレイル健診によるハイリスク者に対する相談・指導

拡充

「はつらつ相談、はつらつ訪問、電話、相談等」を実施。

低栄養と口腔フレイルのリスク者に対し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。

(支援実施者・率):304名(94.4%)

(**支援内訳**:複数支援あり) ・はつらつ訪問:17件

•電話相談•指導:302件

はつらつ相談:35名

• 糖尿病重症化予防(受診勧奨連絡票): 10名



④健康ポイント事業の継続実施

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周知啓発を引 き続き行った。

【せいか365健康ポイントカード登録者数】

2,946人(令和3年度末)達成率98.2%(令和3年度目標3,000人)



★せいか健康ポイントカード登録者数推移

登録者数目標(令和3年度末)3,000人



目標 令和3年度末 3.000人 【クーポン発券数】 4,002枚(令和元年度) 1,307枚(令和2年度) 1,510枚(令和3年度)

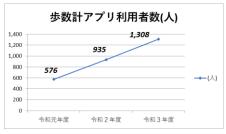
【協賛店】 45店舗(令和3年度末時点)

★セイカ歩数計アプリの普及啓発 <u>拡</u>

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、広報誌やポスター等でセイカ歩数計アプリの登録・活用によりウォーキングの推進を図った。また、アプリ活用及びウォーキングの推奨強化のため、令和3年10月より歩数計アプリの加算ポイントを増加させインセンティブの充実を図った。



■町内アプリ利用者:576人(令和元年度)935人(令和2年度)1、308人(令和3年度)



■歩数計アプリ・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) 385人(令和3年度)



- 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感染拡大のためせいか祭りでの事業 中止。
 - ■せいか健康スポーツ交流フェスティバル 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。また、動画配信案内 チラシの配布及び配架を行った。





⑦食の健康づくり応援店への登録推進

「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」へ 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)

22店舗(令和3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。毎回約30人程度の参加があった。

O「SDGsと協働のまちづくりセミナー」開催(全3回) 拡充

職員運動推進部会及び各部より1名推薦 計20名が受講

4グループに分かれ SDGs 企画書を作成



○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 〇時30分から、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。



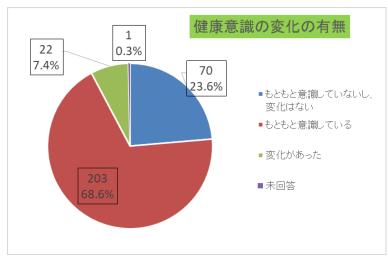
○健康増進活動等への参加促進と事業企画の検討 職員運動推進部会で協議・検討を行い、事業企画の検討を行った。 全12回

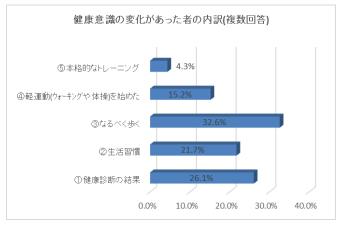
(4)調查・研究活動

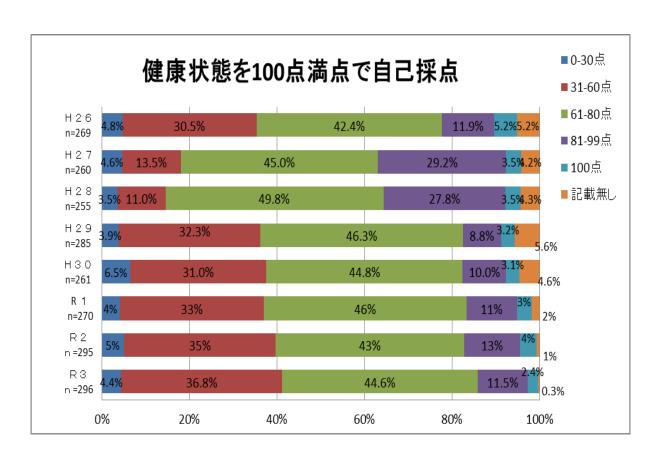
①職員健康意識・実態調査の実施

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:296人 実施時期:令和4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) 46% (R3)
- ■セイカ歩数計アプリの活用
- 10% (R1) 14% (R2) 13% (R3)

【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)、27% (R3)

■住民協働という言葉や意味を知る者

割合:62%(R1)、67%(R2)、70%(R3)

■住民協働について学んだことがある者

割合:31%(R1)、35%(R2)、42%(R3)

■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)、36%(R3)

②「せいか365」普及状況調査の実施

総合計画アンケート調査を活用し、「せいか365」の認知度を把握した。(R3)「知っている」の割合は、48.5%(1,282人中)

(参考:令和2年度)

がん検診でのアンケート調査:知っている70.9%(255人中)

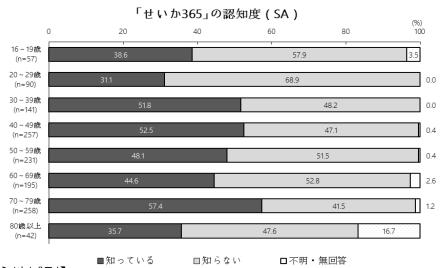
高齢者日常生活圏域ニーズ調査 (対象:65歳以上):「言葉も意味もよく知っている」

16.7% (1,156人中)

(総合計画アンケート調査より)

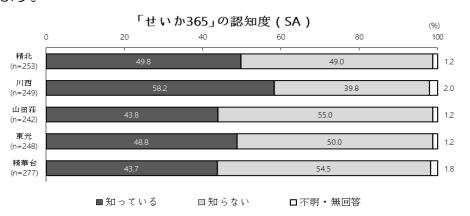
【年代別】

「16~19歳」「20~29歳」「80歳以上」では、「知っている」が40%未満となっており、他の年代よりも少なくなっている。



【居住地域別】

「知っているが最も多いのは、「川西」で約60%、「山田荘」「精華台」では約45%と少なくなっており、10 ポイント以上の差があります。



(5)企業・大学・団体等との連携活動 拡充

- ・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。
- 同志社大学赤ちゃん学研究センターと睡眠についての啓発及び AI ロボット「SEKABO」の実証実験を実施。
- 大幸薬品株式会社及び明治安田生命保険相互株式会社と包括協定 及び健康づくり協定を締結

(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2回、職員運動部会12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

- ・町広報誌「華創」や町ホームページ、ポスターの掲示、役場総合窓口の行政モニターの活用、せいか365活動の動画配信等、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推進することができた。
- ・今年度は、総合計画策定に伴うアンケート調査により「せいか36 5」の認知度の把握を行い、約5割の住民が認知していることが分かった。

関係機関と連携し、今後も周知方法等を工夫しながら「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・団体との連携強化を図っていく。 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、さらなるポイント事業の充実に努める。

(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だ。

せいか365プロジェクト活動への参加・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、事業効果の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」を実施し、4つのSDGsの企画提案を行った。
- ・健康意識・実態調査結果より「住民協働」という言葉や意味を知る 職員は、70%、住民協働について学んだことがある職員は、42% と前年度より増加した。

今後も、職員運動推進部会等を通じて、住民協働等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、「せいか365活動」の推進の特徴の1つである「住民協働」について、職員が理解を高めること、「せいか365」は、全庁的な健康づくり運動であり、住民及び職員を含め"人財"がまちを支えるという理解を深め、世界の共通テーマであるSDGsを踏まえた「まちづくり」を展開ができる職員人材の育成機会として「SDGsと協働のまちづくりセミナー」を継続開催していく。

(4)調查·研究活動

・ 職員の健康意識・実態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・実態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、イベント等でのアンケート調査を実施するとともに、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検討を行った。
- 大幸薬品株式会社及び明治安田生命保険相互株式会社と包括協定、 健康づくり協定を締結した。

大学との協定締結後、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。今後、各団体と連携し「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検討を進める。また、協定締結企業や健康応援団と健康づくりの取組みを連携協力して行う。

(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、協議検討を行った。また、職員運動推進部会では、具体的な活動(いちご体操、健康エコウオークなど)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」等について、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。令和4年度は、「せいか365活動」の10年の評価を行うとともに、次期ステージへの方向性等を明確にしていく必要がある。また、引き続き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。