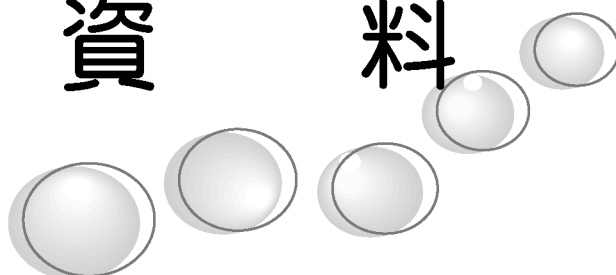


資料



1. ワーキングメンバー名簿
2. 参加者の感想
3. 精華町関連資料

1 ワーキングメンバー名簿

＜乳幼児期＞ワーキングメンバー

衛生課保健師	上野 明子
住民代表	上本 苗子
衛生課保健師	大槻 眞寿美
子育て支援センター	大西 美希
住民代表	越智 三千恵
児童育成課	片岡 眞美
子育てサポーター	近藤 かほる
精華町社会福祉協議会	田邊 伸良
在宅助産師	中村 真理子
住民代表	森田 香世

＜児童・生徒期＞ワーキングメンバー

住民課（国保）	小西 恵
住民代表	平井 和子
衛生課保健師	平林 里佳
診療所看護師	古川 節子
衛生課保健師	松川 泰子
住民代表	松本 彰子
食生活改善推進員	宮本 潤子
ピュアいちご（公募）	務中 純子
学校教育課	山崎 信一
生涯学習課（府教委）	瓦 俊夫
精華町小中学校養護教諭部会	

＜青年・壮年前期＞ワーキングメンバー

産業振興課	上原 耕一
衛生課地域医療係長	榎木 蘭 雄三
衛生課保健師	齋藤 千冬
京都府立大学大学院	岸 友美
スポーツクラブ pinos	喜多 一成
企画調整課	澤田 和郊
住民代表	田中 幸江
都市整備課	平井 順
住民代表	福味 真樹紅
在宅栄養士	藤田 圭子
人権啓発課	藤村 里美
住民代表	古谷 一美

＜壮年後期＞ワーキングメンバー

民生児童委員	有馬 裕美子
住民代表	石崎 照代
衛生課	入田 明子
住民代表	片山 光紀
いきいき健康ウォーキング	金森 春美
衛生課管理栄養士	高橋 幸子
住民代表	田中 智美
山城南保健所	千葉 圭子
生涯学習課	仲村 大
事業部長	湊上 正博
住民代表	吉岡 和彦

＜ 高 齢 期 ＞ ワ ー キ ン グ メ ン バ ー

シルバー人材センター	浅 田 清 隆
住民代表	大 喜 多 智 恵 子
民生児童委員	鎌 田 政 子
住民代表	強 田 富 美 恵
住民代表	志 茂 和 勝
住民代表	杉 山 茂 男
住民代表	武 田 静 子
福祉課 保健師	竹 内 裕 美
保健師（公募）	原 田 和 代
衛生課 保健師	藤 原 奈 緒
精華町社会福祉協議会	古 海 り え 子
いきいき健康ウォーキング	吉 田 康 浩

2 参加者の感想

職場（大阪府）との往復だけで、自分の住んでいる地域のことは、人の交流も含めて何も分からなかった。この計画作り（高齢者G）を通して友人もでき、毎回来るのが楽しみでした

今、介護予防が叫ばれていますが、この2年間で一人ひとりが主体的に参画して、意見を出し合い、作り上げていく街づくりが「介護予防」につながっていくのではないかと確信しているところです

リーディング・プロジェクトのネーミングもユニークですし、それぞれが住民参画型での行事だったと思います

自分の住む町を素晴らしい「地域」につくりあげていくことを期待しています

ワーキンググループから分かれ計画を検討する方法はこれまでも経験してきたが、過程においてリーディングプロジェクトとしてお試しでやるのは初めての経験であり、これは良かった

①プレッシャーが無く気軽に取り組める

②メンバーとの共有体験が持てる

この2点が良いと思われる

これから様々な計画を実践していくには、一度入ったら抜けられない、引き受けたら子どもが卒業するまで抜けられないPTAの役員のような形態では、誰も忙しいので無理がある
皆で気楽に取り組める体制で、一步步進めて行く必要があるのではないかと思う

今年度のみの参加であったので当初からの経過が分からないが、6つの企画毎に計画を練り実践していくことには価値があったのではないかと

ただ、最も課題だと感じているのは、計画と広報の在り方だと思う

「住民ニーズをどうして捉えて計画するか」そしてそれを「どのようにPRしていくか」という点が大きなポイントであり今回不十分な点でもあったように思う

本町の健康の実態や計画の段階は割合スムーズに行ったように思うが、実践段階になると次第に難しかった

人を集めるということが一番難しかった

自分自身はいろいろな人と知り合えたり、話せて親しくなれてよかった

昨年度より2年間参加させていただきました
先生の講義を聞きながら本当に成功するのかな？を思いながらの1年目2年目になり、何が何でも成功へと意欲が出てきました

その気持ちになったのは先生のすごい目に見えない力だと感じています

年齢に関係なく学習するという事の大切さが健康につながるのかなと思いました

健康づくりの方法や考え方には人それぞれの思いがあると知りました

それぞれの立場や体力に違いがありますので、すべての方々が満足するものは難しいですが、まずは運動習慣（健康習慣）のない方や習慣化していない人々へのアプローチを行うことが大切ではないでしょうか

健康増進プロジェクトに誘われたときには「エッ」という感じで、最初は皆さんともなじみが薄くゴチない雰囲気でした

何度か参加するうち皆さんとも次第に意見をしあって、自分なりの意見を申し上げるなど交流が得られるのを感じていきました

ウォークというプロジェクトには様々なスタイルがあり、参加する人たちの年代や趣向によってバラエティが求められるようですが、まずはファミリーウォークという形をとったことはそれなりの輪を広げるのにつながったと思います

それにしても、足元の精華町の歴史風土に通じないことには魅力あるウォーク計画はプレゼンテーションできないのではというのが素直な反省です。まず自分の足で踏査することが肝要だということに気づきました

メタボ撲滅とも結びつけて知的好奇心をかきたてることが大切でしょう

私は行政職員としてこのプロジェクトに参加させていただきました

参加・参画型プロジェクトの実践方法をいろいろ学ばせていただいたつもりです

特に人的能力（マンパワー）の使い方について大いに参考になりました

これまで担当者として自ら考えていることを、どのようにして実践に変えていくかは、今までやってきてその難しさを痛感していますが、やはり地域の人々には、何かをやりたい、行動したいという方々がこんなにたくさんおられるとは思いませんでした

精華町の様々な計画を実践していくためには、やはり住民と行政がいろいろなところで協働していくことが大事であり、そのための方法を学ばせてもらったと思います

いろいろありがとうございました

直接的に業務と結びつく内容ではなかったかもしれませんが、間接的にはとても勉強になりました。

世代について話し合うのは、自分がその世代に戻って夢や問題点を考えることができました

今、自分のいる世代のことは分かるけど、通り過ぎてきた世代で大切にしないといけないことは何か振り返って考えることで理解しようとする気持ちが出てきました

リーディングプロジェクトはチームワークが出来るまでしんどい時もありました

でも、その部分を通してたくさんの人とのコミュニケーションの大切さ、人とのつながりの大切さを知ることが出来ました

世代も考え方も違うメンバーとつながれたことは、とても大きかったです

今年5月からの参加で、その時のプロジェクト名「定年塾」での話から始まりましたが、いろいろ意見交換の中で「さあ！これから塾」と名前の変更もあり、どちらも幅、奥の深いもので取り組み目標を考えていましたが、それぞれのくぐりを終えて、どうしたいのか何をしたいのかの情報がまず身近に必要なんじゃないかと話し合った中で、おしゃべりを通じて情報収集、発信をする事で何か生きがいを感じ出し、健康にいきいきと生きていけたらと思いました

人の出会い大好き人間で、このプロジェクトに参加できてよかった

自分自身が更年期障害で精神的にもこもってしまっていたのですが、引きずられるように参加し無理矢理でも外出することで気持ちが明るくなって、しのぎやすくなったみたいです

まさに私にとって健康増進でした

50・60才代の人々が交流を求めていることを肌で感じられた気がします

いつかこの世代の人の力を集めて生きやすい社会をつくる一翼を担えるようになったら良いなあと思うのですが・・・

2年間・・・実質1年、自分自身が大きく変わった気がします

人と話すこと、一緒に何かをすることのエネルギーに触れていろいろと気づかされました

人と接するのが特別に好きではないので相変わらず一人でうじうじしているところもありますが、一歩ずつ進んでいきたいと思っています

健康づくりに参加してみて、アッという間に最後を迎え、またこんな健康計画に参加できたら良いなと実感し、グループのまとまりの良さ、実践できた事、いろんな面で新しい情報が得られましたし、また、感動と癒されたのが一番

偶然メンバーに入ることになり計画に関わったのですが、今も先が見えません

私の思いとしては、そこへ行けば誰かがいる。そんな場所を作ることができれば良いなあという事で計画に参加してきたのですが、運営していくにつれ、それがいかに大変な事か少し見えてきました

参加された方との期待のずれや主催者とゲストのような今の状況を変えたいと思いつつ流されていることに、力量の無さを感じています

計画作りのためから夢を語って、本当の元気づくりのためにこのプロジェクトをしたことは、行政としての今までのからをやぶっての企画だったので新鮮でした

参加参画型という事で住民さんの持っている力のすばらしさを感じ、私自身も楽しむことができました

住民さんの力の大きさ、健康の概念を今までとは違う形に実際にしてみれたことは、私にとっての大きな収穫でした

「健康」について、行政機関・町民・NPO・事務所などそれぞれの立場を越えて、一個人として話し合いができたことはとても有意義で、また楽しい時間でした

計画づくりに参加した全員で作り上げた計画書が、さらに大きな輪の中で動き出していくことに期待するとともに、自分自身も可能な限り参画し続けていければと思います

皆さん、ありがとうございました

計画当初から関わり、最初の一年間は進行方法が目新しく毎回楽しみに参加いたしました

特に高齢者部門であったため、将来の自分達や地域での健康づくりにより関心を持ちました

2年目のリーディングプロジェクトに入り、各地域での手作業をしながらの集まりは、参加者が少なく残念な面もありましたが、自分も話し、人の意見を聞くなど大切なことを学んだと思います
ありがとうございました

高齢者の仲間に入って、これからの不安を抱え、このワークショップで元気を頂いた

自分達で計画をたてて参加できる、希望あふれる話し合い、高齢者として同じ悩みや心配を抱かえて話し合える楽しさ、先生の指導でこの2年間元気がもらえました

自分達で計画実践することの楽しさ、役場の人達のサポートがあり、安心して言いたい放題、実に楽しい想いをさせていただきました

ありがとうございました

健康増進計画に関わって、2年間があったという間でした

人とつながることで、こんなに元気になれるものかと感じました

1つのお店（プロジェクト）に入って悩むこともありましたが、参加者のメンバーさんの楽しそうな表情に会うと元気を頂くことができたように思います

健康づくりと一言で言ってもいろいろな表現方法があって、おもしろいと思います

参加して半年なので今一つ良く分からないが、良かったことは里山で自然に触れ合えた事、仲間ができた事、好きな木工もできた事

精華町の町民になって10余年が経ちました

18年度は今まで知らなかった方達と健康づくりのお話をしたりして、精華町の住民になった実感をはじめと感じました

今年は里山づくりに参加して、自然に対するいろんな事を知ることができて良かったです

健康についても、いろいろ参考になるお話を聞けました

里山とは？

家の近くにこのような場所があり、身近で何をするのかと参加しましたが、汗を流しながら短時間ですが活動できたのは良かったです

住民さんとの参加参画、頭では分かっているけど、実際にプロジェクトとして実施してみて、自分たち行政の専門家は生活レベルでの健康に目が向けられていなかったこと、健康づくりに大切なことは主体性であることを実感できました

たくさんの人とわいわいおしゃべりしながらやりたい事が一杯ある姿は、生命力があふれる感じがした

みんないきいきしたワークはすばらしいと思う
生活の知恵などもあふれて、予算0の行事も楽しかった

少し欲張りすぎてまとまりにくい事、目標が高すぎなども感じました

自分にできる事をしっかりやり、それが力になればすばらしいと思う

健康増進計画に関わったが、活動内容が住民のニーズに合っていたのかどうか考えてしまう

目標は明確ではあるが、もっと情報収集をして住民のニーズに合った活動をすべきである

対象者が町民全体になる事を希望する

達成感を感じられ良かった

短い目標を達成できたことはすばらしいと思う

とにかくチームワークが良かった

わくわく健康里山の会に入って皆と相談しながらとても楽しく参加できました

自然を活かして里山で年齢を問わず楽しんでもらった、という目標のほんの一部分しかできなかったもので、今後も目標の達成の為に取り組みたいです

2年間を振り返って

18年度は壮年期のグループに入り、定年後も健康で過ごすにはどうしたら良いか、どんなことができるかをメンバーで話し合ってきた

体力もあり時間的にゆとりもある年代にとって、地域との関わりを大切に、ボランティア活動に参加していく等、様々な活動例が出された

机上での話し合いを踏まえ19年度は健康につながる活動ということで里山づくり班に関わらせてもらった

身体を動かして現場に行き、汗を流すことの楽しさを感じる分味うことができた

こんなに皆と活動することが楽しいものとは久々に感動として伝わってきた

里山に風と光を通すことはこれからも継続していきたい

健康について真剣に考える事から始まり、中年後期のパートに参加して、これからの生きがいを考え、その流れでわくわく健康里山の会に加わりました

自ら希望した場所で自ずと自分の問題として考えました

後から参加された方も、前向きに自分のできる事を積極的に提案して実行してきました

集大成はせいけ祭りでは花が咲きました

2年間ワークショップに参加して、前年度は世代別で話し合い、今年度は実践してきました

今年度は自分達で考え行動して仲間も増え、一応しようとした目標は達成できました

私は思っていた以上にできたと考えています

仲間づくりも誰か中心になる人はいると思いますが、皆が集まれば一つになってできるのだと思いました

健康増進計画ワークショップに2年間参加して、町内に仲間や知り合いが出来た事は自分にとってプラスになったと思う

どの年代にも大切な＜食＞の事に参加したが、あまりにも幅が広く、川柳という事に落ち着いたが、これと増進計画がかけ離れているように感じる

川柳としての達成感はあるが、＜食＞の増進計画の達成へのプロジェクトには思えず残念

モノと目に見える＜食＞の活動が求められているのかと思う

最初はどのような事かと心配でしたが、メンバーの皆様の熱意でここまでこれたのかなと思います
せっかく集まったメンバーの一人ひとり去って行かないよう魅力ある塾に育てて行きたいものだと決意を新たにがんばりたいと思っております

はじめ「里山の会」に参加しませんかとTELを頂いた時は正直言って私には無縁なものだと思っていました

子育て真っ只中、畑や山の事は全く知らない、そんな私との接点が見当たりませんでした

でも企画に参加させて頂き、皆様の優しさに触れ健康の為に環境の為に触れ合いの為に里山を作ると分かった納得して参加することができました

里山作りの為に草を刈ったり必要な樹を見極めたりと初めての体験もでき、今まで味わった事のないすがすがしさも感じました

仕事の都合でなかなか参加できませんでしたでしたが、行けば快く声を掛けてくださり、里山の情報を送って頂き、本当に素敵な仲間（メンバー）と出会えた事に感謝しています

今後は子ども達が自然と触れ合い、里山での楽しみを満喫できる場所になっていけばいいと思います

「食育川柳の会」では大変お世話になりました
とうございました

肝心なところでいつも活動できず、申し訳なく思っています

この活動に参加して感じたことは、何もなしから始める事の大変さと一人ひとり持っている力や知識が集まると立派な物が作れるという素晴らしい事です

他のメンバーに引っ張ってもらって少しだけの参加でしたが有意義な時間を過ごすことができたことをうれしく思います

ありがとうございました

また、声をかけていただけると嬉しいです
よろしく願いいたします

世代を通じて集まれる場所、たまり場づくりは、地域に高齢者サロン、育児サークルがたくさんできている現在、時機を得た取り組みだったと思います

元気で発想の新鮮な子育て真っ最中の店長さんのついで、簡単な手作業を提供していただいたことが大変良かったです。

参加したメンバーと参加できなかったメンバーの取り組みへの温度差、地域への広報、PR、関係機関、組織との連携に、もう少し思いや力を注ぐことが必要ではなかったかとも思います

いろんな住民の方々と事業ができ、住民と職員がいろんな面で自然と役割分担ができ、スムーズに進んで良かったです

途中からの参加しかできなくて、申し訳なかったと思う

住民の方と知り合えて後半はとても参加するのが楽しくなり、話をしたり何かをつくりあげたり、できあがったときの喜びがあり、参加して良かったと思う

自分自身健康に気をつけないといけないことからとても興味があります

これからも引き続き機会があれば参加したい

今回の活動では、子育て世代の参加が少なかったのには、私のお声かけ不足でもあり、力不足を感じましたが、ご高齢の方中心でも、健康づくりプロジェクトとして十分な結果を出せたのではないかと思います

メンバーさんのお声かけがあり、毎回いろんな方々に来て頂くことができました

男性の参加者が1人もおられなかったことも課題にあたるかもしれません

広報・PRの観点からするとまだ検討の余地があるようにも思いました

私自身の感想は子育て・人生の先輩方と交流がもて、子育ての話、料理の話などお話しできたこと、そしてわが町！という認識が深まったこと。そして息子も皆様にかわいがって頂き、気軽に赤ちゃん！と呼べる人が町内に増えたこと
全てにおいてプラスだったと思います

みなさまにおかれましても、手作業をしながらということで、集うことのハードルも低く、そしてまた社会貢献しているという意欲もわき、皆で語らう場として、健康づくり活動として満足を得て頂いたのではないかと信じております

この会に集わせて頂き、いろんな勉強ができてほんとに喜んでおります

先日「かわら版」に私達も載せて頂き、あの似顔絵が町内に配られたおかげで光台や桜が丘、乾谷の方に私が出ているのでいろいろ訪ねられこちらがびっくり。内容の説明をすると次から行く何人にも言われて、来年は多勢で参加したいと思っています。この度は本当にお世話になりました
とうございました。今後ともよろしくお願い致します

3 精華町の概要

(1) 人口の変遷

精華町では、近年の学研都市開発により、近年の学研都市開発の進展により、転入による急激な人口・世帯数の増加が進んでいます。相対的な少子化傾向はあるものの、出生数も多く、9歳以下人口が急激に増加していることから、転入世帯に出産・子育て期の核家族が多いことがうかがえます。

図1 精華町の人口

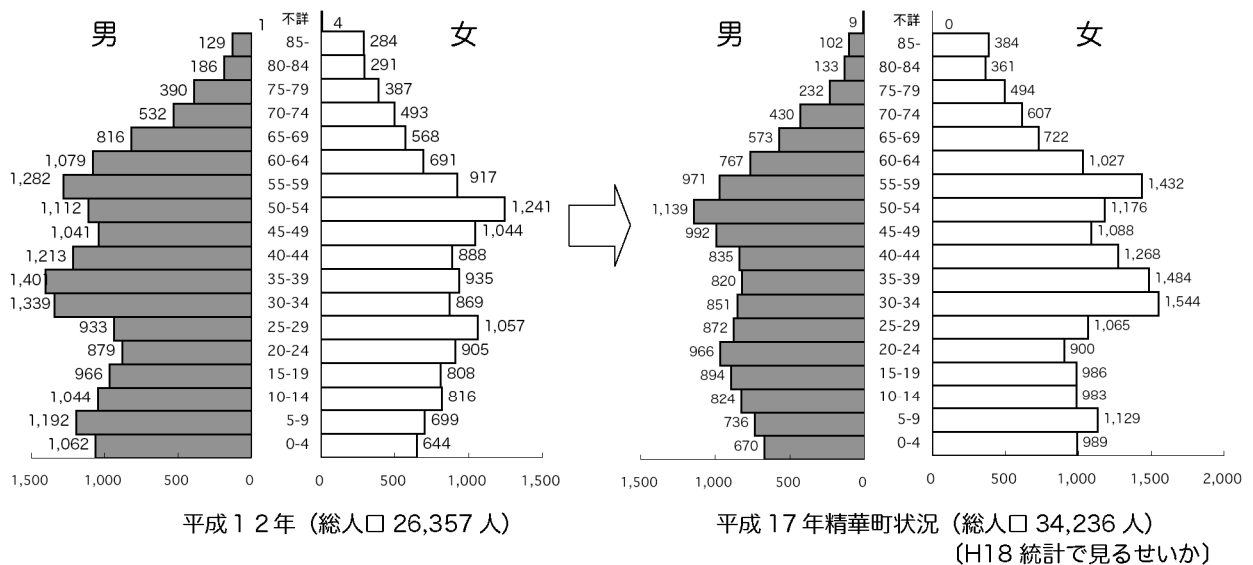
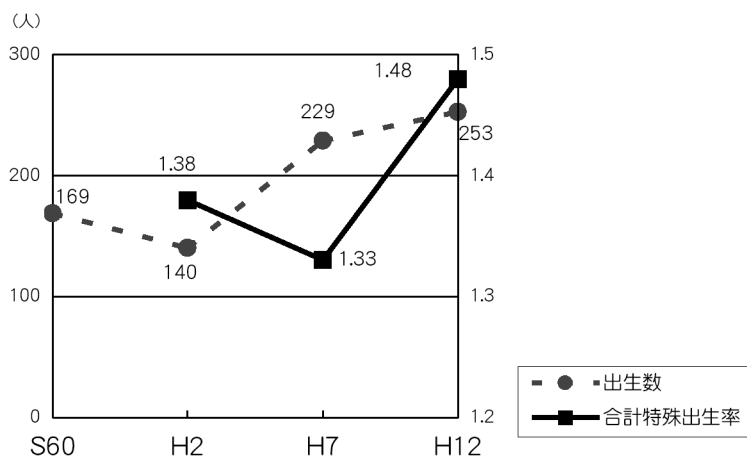


図2 精華町 出生数、合計特殊出生率の推移



合計特殊出生率：出産年齢の女子の年齢別出生率を合計したもの

H2はS63～H4、H7はH5～H9、H12はH10～H14を集計したもの

（平成16年度 ぎょうと健康地図作成事業報告書／統計で見るせいか）

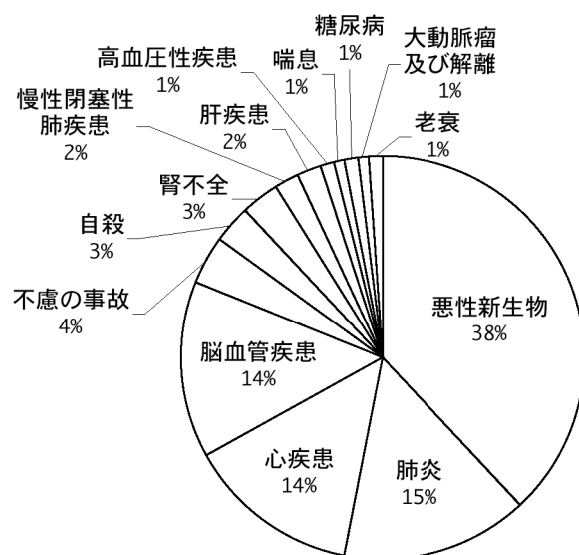
(2) 死亡の動向

平成 10 年から平成 14 年までの精華町の死亡の状況をみると、1 位が悪性新生物（がん）3 位の心疾患（心臓の病気）、脳血管疾患（脳卒中）で、全体の 66 %を占めています。

悪性新生物（がん）と心疾患（心臓の病気）と脳血管疾患（脳卒中）は死因の 3 大疾患と言われている疾患ですが、全国の死亡状況と比べると、精華町では、男性は心疾患 (SMR※¹ 110.8)、女性の悪性新生物 (SMR105.0) が多くなっています。※¹ (P27 参照)

死因の第 1 位である悪性新生物を、全国の死亡状況と比べると、精華町では、男性は肺がん、女性は大腸がんと肝がんが多くなっています。(P27 参照)

図3 平成 10 ～ 14 年 精華町死因別死亡割合



(平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業報告書)

表1 ライフステージ別死因上位疾患（平成 10 ～ 14 年総計 精華町） (%)

ライフステージ	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
幼年期 (0 ～ 4 歳)	先天奇形 50	周産期に異的な障害 20	糖尿病 10	代謝疾患 10	新生物 10
少年期 (5 ～ 14 歳)	不慮の事故 50	交通事故 50			
青年期 (15 ～ 24 歳)	交通事故 43	不慮の事故 43	自殺 14		
壮年前期 (25 ～ 44 歳)	自殺 21	心疾患 11	脳血管疾患 11	喘息 11	不慮の事故 11
壮年後期 (45 ～ 64 歳)	悪性新生物 35	脳血管疾患 10	心疾患 10	自殺 8	肝疾患 6
高齢期 (65 歳以上)	悪性新生物 19	肺炎 16	心疾患 14	脳血管疾患 14	不慮の事故 3

(平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業報告書)

(3) 受診の状況（国民健康保険加入者の状況）

動脈硬化の危険因子である高血圧症、高脂血症、糖尿病が多く、介護保険利用の原因疾患に多い関節疾患も多くなっています。

表2 受診疾患の順位

	総数	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
一般 +退職	6,960 人	高血圧性疾患 14.46	糖尿病 7.96	腎不全 4.73	その他の 悪性新生物※2 4.34	その他の内分泌、 栄養及び代謝疾患 ※3 4.05
老人	2,007 人	高血圧性疾患 22.19	糖尿病 5.16	関節症 5.08	白内障 4.20	脊椎障害 4.13

※2 胃、大腸、肝、肺及び気管支、乳房、子宮がん、悪性リンパ腫、白血病以外

※3 甲状腺障害、糖尿病以外（高脂血症など）

（京都府国民健康保険団体連合会 京都府国民健康保険 疾病分類統計平成 17 年 5 月診療分）

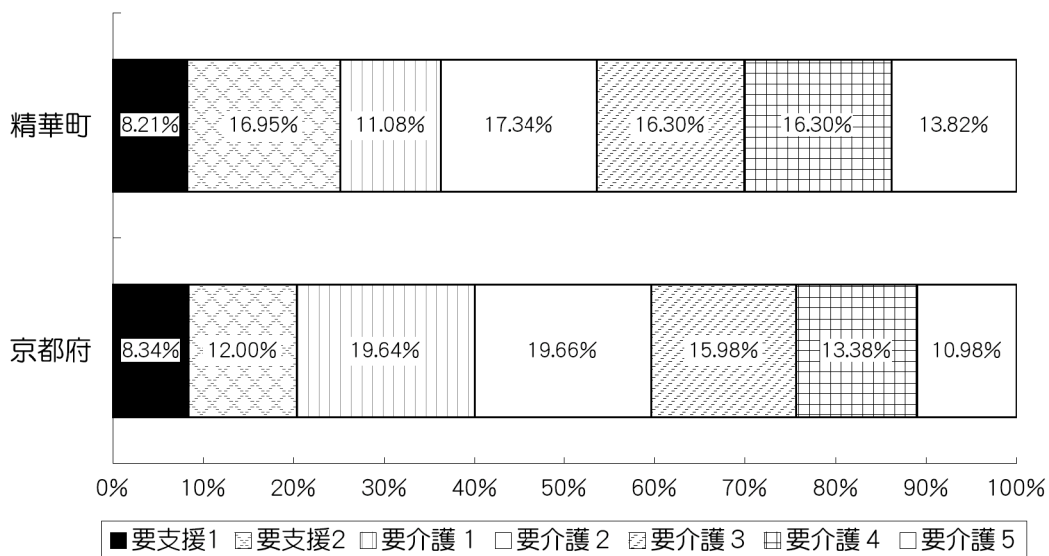
(4) 介護保険認定者の状況

精華町は高齢化率（65歳以上の人口割合）が14.56%で、京都府（20.0%）、全国（20.1%）と比べても、低い町です。（H17 国勢調査）

介護保険認定者は介護度の高い人（要介護4、5）の割合は、京都府全体と比べると多くなっています。

介護保険を利用することになる原因疾患は、男性は脳卒中、血管系疾患、女性は介護度が低い人は関節疾患、神経・筋骨格系疾患、介護度の高い人は脳卒中、認知症が多くなっています。

図4 要介護者の介護度別割合



（京都府保健福祉部介護保険推進室 平成18年度介護保険制度の実施状況／
精華町平成19年7月診療分）

表 3-1 介護度別原因疾患（男性）

人（％）

介護度	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
全体	脳卒中 50(34.2)	血管系 39(26.7)	呼吸器系 29(19.8)	神経・筋 24(19.0)	心臓病 25(17.1)
要支援 要介護Ⅰ	脳卒中 28(37.3)	血管系 18(24.0)	糖尿病 17(22.7)	心臓病 17(22.7)	関節疾患 14(18.7)
要介護Ⅱ 要介護Ⅲ	血管系 11(28.2)	脳卒中 12(30.7)	呼吸器 8(20.5)	腎不全 8(20.5)	—
要介護Ⅳ 要介護Ⅴ	脳卒中 12(42.4)	呼吸器 10(30.3)	血管系 10(30.3)	がん 9(27.3)	認知症 9 (27.3)

（平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業報告書）

表 3-2 介護度別原因疾患（女性）

人（％）

介護度	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
全体	関節疾患 140(32.1)	神経・筋 139(31.9)	認知症 125(28.7)	血管系 125(28.7)	脳卒中 106(24.3)
要支援 要介護Ⅰ	関節疾患 97(46.4)	神経・筋 96(45.9)	血管系 72(34.6)	心臓病 43(20.6)	脳卒中 34(16.3)
要介護Ⅱ 要介護Ⅲ	認知症 47(39.5)	神経・筋 30(25.2)	血管系 29(24.4)	脳卒中 29(24.4)	関節疾患・ 骨折 25(21.0)
要介護Ⅳ 要介護Ⅴ	認知症 52(48.1)	脳卒中 43(39.8)	骨折 24(22.2)	血管系 23(21.3)	心臓病・ 関節疾患 18(16.7)

（平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業報告書）