

地域での健康はだの21推進活動の取組（令和5年度）

健康増進計画（健康はだの21）第4期

基本の方向性	取組分野	計画の重点目標	団体名	地域活動の目標	対象	令和5年度取組結果	令和6年度取組計画
Ⅰ 健康を支援する コミュニティの 実現	1 社会的つながり （ソーシャル ネットワーク）	人とつながりながら、 健康づくりへの関心が 高まる	食生活改善推進団体	・地域で食を通して、市民の健康をサポートする ・活動に必要な知識を学び、会員を増やす	市民	・地域の公民館で市民を対象とした食の講座を実施した。 ・日本食生活協会からの委託事業である生涯骨太クッキング、シニアカフェ、やさしい在宅介護食などを実施。 ・公民館まつりは、料理を展示し来場者に説明しながら、食改養成講座への勧誘を行った。令和5年度の養成講座受講希望者1名おり、健康づくり課へ紹介。	・市内の全部の公民館で活動、講座を実施する。 ・活動する仲間を増やすため、食改養成講座の勧誘や養成講座の協力をする。
			なでしこ傾聴の会	・地域住民同士の助け合い、地域福祉活動を推進する	市民	9月、「コロナ禍における施設の実態と教訓・ボランティアの心得」のテーマでグループホーム渋沢の施設長の講座開催。11月、市社協主催「聴く力を身につける傾聴1日おためし講座」開催、市民8名参加、新規入会者4名。会員数33名。6月―9月には、従来の3分の2の施設で活動再開された、又、個人宅の依頼も順次増加した。	従来の施設や新規施設、個人宅の依頼等を通じて傾聴ボランティアの存在が以前にもまして認知され、評価されるようになってきたことが実感される。依頼や期待に応え得る能力、体制を整えていくことが今年度の課題である。
	1 栄養・食生活	健康的な食生活を送る 人を増やす	食生活改善推進団体	・健康的な食生活を推進する ・ライフステージに合わせた食からの健康づくりを普及する ・地産地消を推進する	会員 市民	・親子食育教室では、親子一緒に調理を行い、食の大切さや調理の楽しさを学んだ。 ・親子地場産野菜教室において、種まきから収穫まで1年間をとおして行い、バター作り、カレー作り、豚汁作りを実施した。 ・市特産物を使ったアイデア料理コンテストを開催。（応募数138件） ・定例会の調理実習は二部制とし、講義は多目的ホールにおいて一斉に開催。（年11回） ・健康づくり課及びこども家庭支援課委託事業の実施。	・定例会において全ての会員が出席できるよう検討する。 ・栄養量計算において、食品成分表を活用する。
			食生活改善推進団体	・こまめに動く人を増やす	会員	・こまめに体を動かすように、できるだけ歩いて買い物や用事をするよう声を掛け合った。 ・定例会（講師：健康づくり課「＋10で健康寿命を延ばそう」）への参加。	・定例会においても運動ができるよう企画する。 ・一つでも多く活動ができるようにする。
			はだの市民体操の会	・身体を動かすことの大切さを伝え、講習会等のパンフレット等を配布して意識を高めてもらえるよう伝える。	市民 会員	—	—
			秦野青年会議所	・多くの市民が競技に参加することで、体を動かすことができる。また、まちづくりへの参画意識をたかめてもらう。	市民 会員	令和5年度に予定していた、水の事業の実施に至らなかったが、まちづくり運動やその他事業を通して、体を動かすことを行った。また、通年事業ではあるがジャンボ火起こし綱引きコンテストを実施し運動量の増進につなげた。	本年は、健康促進の面も含めつつ社会的なつながりを醸成する。 市内事業者を知ってもらうことで、こどもたちや親御さん世代まで秦野で事業を行っている人たちと交流する場を提供することによって、地域とのつながりを創出することを計画しております。
	2 身体活動・運動	身体活動・運動を行 う人を増やす	東海大学体育学部	・市民を対象とした運動習慣定着のきっかけづくりをする	市民	1)ウォーキング講座 実施場所：秦野市保健福祉センター 参加人数：22名 5月に「はだのチャレンジデー2023」の一環として実施された講座への協力を行った。研究室の学生・研究生の計5名が参加し、歩き方の指導に加えてサルコペニアの解説や、握力・歩行速度の測定、簡単な体操の紹介を行った。	1 SNSでの情報発信 ・市の公式SNSアカウントを活用して、市民に向けた運動情報を定期的に発信。（コンテンツの例：市長の体操動画、市役所職員おすすめのウォーキングスポット紹介、健康に関する豆知識や運動のコツを掲載。） 2 市民向け運動イベントの実施 ・年間を通じて複数回の運動イベントを企画・実施。（イベントの例：春・秋のウォーキングイベント、年2回の体力測定イベン、ニュースポーツ・ゆるスポーツ体験会） 3 広報活動の強化 ・市の広報誌やホームページでもイベント情報を発信し、市民が参加しやすいようにする。
			スポーツ推進委員 連絡協議会	・幅広い年代が楽しめるニュースポーツを学び、地域住民に広める。 ・生涯を通じて、いつでも、どこでも、だれでもスポーツを楽しむことができるよう、健康づくりや社交の場としての習得したニュースポーツや生涯スポーツを地域住民に普及する。	会員	令和5年度は、ウォーキング自主事業として令和6年2月23日（土・祝）に、さわやかウォークを開催する予定だったが、当日雨天のため6月23日（土）に延期となった。 3市合同スポーツ推進委員交流会、チャレンジデー、第9回全国女子中学生硬式野球選手権大会、秋の体力測定会、はだのバラスポーツフェスティバル2023、第19回はだの丹沢水無川マラソン、ニューイヤーウォークin弘法山2024、第69回秦野市駅伝競走大会などの行事に参加し、スポーツ推進課と協力しながら事業を展開した。	・地域と行政のパイプ役として地域スポーツ・レクリエーションの実技指導やスポーツ大会等の指導・助言、調整等を行うとともに、市主催等のスポーツ教室等の運営に協力し、市民スポーツの普及・振興に資することを目的とし活動する。 ・令和6年度も引き続きスポーツ推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツ実技の指導及び助言を行う。 ・各地区のスポーツリーダーとして活躍できるよう、研修会や大会へ積極的に参加し、多くの知識を培えるよう努力していく。
			食生活改善推進団体	・声をかけあってこころの健康を保つ	会員	・会員同士が声を掛け合い、集まった時等には互いの話を聞くようにした。	・引き続き、会員同士が声を掛け合い、互いの話を聞くようにする。
健康維持向上の ための生活習慣 の改善と環境づ くり(疾病予防と 健康増進)	3 こころの健康 ・休養	自分や他人の悩みや 心の状態に気付ける 人を増やす	食生活改善推進団体	・十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合える人を増やす			
	4 喫煙	たばこを吸わない人 を増やす	食生活改善推進団体	・吸わない人を増やす	市民	・活動の中で、1人でも多くの人へのたばこの害について伝えた。	・活動の中で、1人でも多くの人へたばこの害について伝える。
	5 歯・口腔	いつまでも自分の歯 でおいしく食べられ る人を増やす	食生活改善推進団体	・いつまでも自分の歯で食べられる人を増やす	市民 会員	・口腔ケアの講習を受け、大切さを実感した。食事は柔らかいものだけではなく、よく噛んで食べる。	・歯、口腔ケアはとても大切なことであるため、実践していく。
			はだの市民体操の会	・オーラルフレイルを知ってもらい、健口体操の大切さを多くの人に伝えていきたい	市民 会員	—	—
	6 感染症	感染症の正しい知識 の普及啓発	食生活改善推進団体	・食中毒や感染症を防ぐ	会員	・食中毒や感染症の予防のため、手洗いや調理器具の消毒を徹底した。	・引き続き、日々の活動の中で、感染症や食中毒予防のための手洗いの励行・徹底、あわせて調理器具の消毒、食事の適切な保存や調理を行う。
	Ⅲ 生活習慣病の 重症化予防	1 がん	食生活改善推進団体	・がん検診を受診する 人を増やす	市民 会員	・検診を受診するよう呼びかけをした。 ・一人暮らしの高齢者に声掛けをした。	・引き続き、がん検診の声掛けを徹底する。
		2 生活習慣病	食生活改善推進団体	・生活習慣病の重症化 を防ぐ	市民 会員	・定例会を通じて、バランスの良い食事を心がけることの大切さを広く周知した。	・引き続き、定例会や食の活動を通じて、食の大切さを広く周知する。