



平成28年度

健康なむら
づくり事業
報告書

1 村民サミットについて

平成 24 年から奈良県立医科大学と「地域医療連携事業」の協定を結び、特定健診項目を包含した先進的かつ詳細な健診事業を実施しています。

この健診の結果から得たエビデンスを活用しながら健康づくりの次のステップとして、公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センターと協働し、「健康なむらづくり推進事業」として一次予防の強化に取り組むことになりました。

平成 28 年度はこの健康なむらづくり推進事業として、住民や関係者のニーズや実態把握を行うことを目的に、健康を切り口にしたワークショップを開催しました。

2 実施概要

主催	健康づくり課
主要団体	村診療所 つなぐあすか 地域医療振興協会 奈良県立医大
開催期間	平成 28 年 6 月 5 日
総出席者数	85 名
参加団体	総代会、老人クラブ連合会、更生保護女性会、民生児童委員協議会、食生活改善推進員協議会、婦人会、体育協会、楽スポあすか 介護予防ボランティア、子育て支援ボランティア、 赤ちゃん訪問員、子ども会連絡協議会、社会福祉協議会 在宅歯科衛生士、在宅管理栄養士
勉強会の構成	第 1 部 健康学習 ・既存データからみえる明日香村の健康課題 ・健康な明日香村のために—2012 年から健診に携わって 第 2 部 グループディスカッション ・個人や家族、地域の健康についての課題 ・課題の解決について地域でできることやアイディア ・発表
意見のまとめ	全 8 グループから明日香村としての健康課題と地域の大切なこととそのことに対してどんなことをしたらいいかの発表がありました。主な意見（気持ち）としては「運動の習慣をつくる」「近所のつながりを強める」「居場所や役割をもてるようにする」「多世代間の関わり」などがありました。そして、なにより「健診に行く」といった今から出来ることを感じていただけたことが皆さんの明日からの健康づくりにつながる話し合いでした。

3 健康づくり勉強会について

今回、開催した健康づくりに関する団体を対象としたサミットをスタートとして、6月30日より村内を11のブロックに分け、各地域の集会所などで「健康づくり勉強会」を開催しています。

今回のサミットで行ったように、明日香村の元気レベルについて知ってもらい、安心して健康に暮らせる村をみんなで考える会にしています。

最新の健康情報にプラスした内容盛りだくさんの勉強会です。

4 実施概要

主催	健康づくり課																								
協力団体	各総代 村診療所 村社協 地域医療振興協会 奈良県立医大																								
開催期間	平成28年6月30日から平成28年8月30日																								
総出席者数	224名																								
年齢・男女数	<table border="1"><thead><tr><th>年齢</th><th>人数</th><th>性別</th><th>人数</th></tr></thead><tbody><tr><td>40歳代</td><td>7</td><td>男</td><td>88</td></tr><tr><td>50歳代</td><td>14</td><td>女</td><td>136</td></tr><tr><td>60歳代</td><td>86</td><td></td><td></td></tr><tr><td>70歳代</td><td>87</td><td></td><td></td></tr><tr><td>80歳代</td><td>30</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	年齢	人数	性別	人数	40歳代	7	男	88	50歳代	14	女	136	60歳代	86			70歳代	87			80歳代	30		
年齢	人数	性別	人数																						
40歳代	7	男	88																						
50歳代	14	女	136																						
60歳代	86																								
70歳代	87																								
80歳代	30																								
勉強会の構成	第1部 健康学習 ・既存データからみえる明日香村の健康課題 ・健康な明日香村のために—2012年から健診に携わって 第2部 グループディスカッション ・個人や家族、地域の健康についての課題 ・課題の解決について地域でできることやアイデア ・発表																								
主な意見内容	●食生活の改善が必要 ●運動を実践する仕掛けが必要 ●集いの場を作ることが必要 ●主体的な健康づくりの応援が必要																								

5 特色

■ 意見の第1位は「集い」 2位は「健診を受ける」

11ブロックで最も多い意見は「集いの場」でした。集いの場では、健康の勉強会や仲間意識を作り一人では継続しづらい食事の改善や運動不足の解消を継続させる仕組み、世代間の交流を求める意見が多くありました。

また、「健診を受ける」「健診を受けることを勧める」でした。健診を受けることで、自分の健康づくりの意識が高まり予防に繋がりやすい。その経験を近所の人に伝えて勧めることをしようという意見もありました。

■ 地域から出された提案

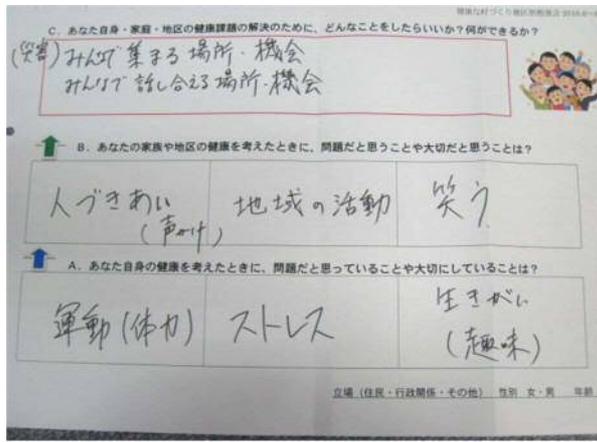
- 運動が得意な人もそうでない人も誰でもできるラジオ体操を防災無線で流し、その時はみんなで一緒に体操をすることで継続をすすめること
- 健康づくりの意識を口コミで広げるなら勉強会などで健康の情報を具体的に知ることができれば誘いやすいということ
- 健診を受けようと誘い合える情報の提供や健診を受けることについて個人の生活習慣の1つの活動に繋がるよう申込の工夫があればよいということ

6 各ブロックの実施概要

■ 1ブロック 御園・檜前・阿部山

日時	6月30日(木) 13時30分～	
会場	檜前集会所	
参加人数	17名	
主な意見	集会所が無い大字は気軽に集まれる場所もない。 食事会や運動のイベントで世代間交流ができればよい。 集まるときには、誰か1人声を掛けて誘う。 ラジオ体操は子どもからお年寄りまで誰でも気軽に参加でき楽しめる。 集まるイベントの時には隣近所に声を掛けて一緒に参加する。 ウォーキングに興味の無い方も村内を楽しく歩けるイベント。	

■ 2ブロック 緑ヶ丘・緑台

日時	7月5日(火) 13時30分～	
会場	檜前集会所	
参加人数	14名	
主な意見	<p>気軽に健康相談ができる身近な場所があれば来やすい。 仲良く、笑って日頃からの近所付き合いが大切と思う。 運動や食事に気をつけることを続けることが大切と思う。 不審者や訪問販売、電話勧誘など情報を共有したい。</p>	

■ 3ブロック 中平田・下平田

日時	7月14日(木) 13時30分～	
会場	下平田集会所	
参加人数	26名	
主な意見	<p>無線でラジオ体操を流したら皆で集まることもできる。 集いの先導者や環境づくりが必要である。 家族でも生活の時間がバラバラで集まるのが少なくなっている。 誰でも参加できる井戸端会議のような、みんなで楽しくお喋りできるような楽しい時間を過ごしたい。</p>	

■ 4ブロック 大根田・栗原・上平田・南平田

日時	7月19日(火) 13時30分～	
会場	中央公民館	
参加人数	17名	
主な意見	<p>地域のふれあいやサロン活動を広げる。 認知症予備群、喫煙について地域で解決する問題を考えることが大切。 働き過ぎの習慣が気になるので健診を受けることを勧める。 健診を受ける日を決めることから始めても良い。</p>	

■ 5ブロック 越・真弓・地の窪

日時	7月21日(木) 13時30分～	
会場	真弓集落センター	
参加人数	24名	
主な意見	<p>気軽にできる相談関係を家族や近隣と関係性をつくることが大切。 寝たきりにならないために地域でハイキングや運動会を行う。 笑うことが大切と思うので集いは楽しい所にしたい。 自主防災の話や訓練、皆で災害時に助け合うためにどうしたらいいのか話 合う機会が必要である。</p>	

■ 6ブロック 岡

日時	7月28日(木) 13時30分～	
会場	岡集会所	
参加人数	15名	
主な意見	<p>健診を受けるように話をして皆に広げて行くことが大切である。 ひとり暮らしの方の所に定期的に誰かが行けるようになれば良いと思う。 畑以外で体を動かすことが大切だと思う。 減塩や野菜を多く使った献立を学びたい。</p>	

■ 7ブロック 島庄・上居・細川・上・尾曾・冬野・畑

日時	8月2日(火) 13時30分～	
会場	健康福祉センター	
参加人数	22名	
主な意見	<p>集まる機会はいろいろあるが集会所が一番、集まりやすい。 健診や教室の参加を近所の人にも勧める。 挨拶をして元気かどうかお互いに確かめ合える地域が良いと思う。 収穫した野菜の料理方法を教え合うなどお互いを知る機会となる。 村の健診や教室などの周知方法の検討。</p>	

■ 8ブロック 入谷・栢森・稲渕・阪田・祝戸

日時	8月9日(火) 13時30分～	
会場	健康福祉センター	
参加人数	17名	
主な意見	<p>若い人と一緒になってできることがあればいいなと思う。 外を歩いても人と出会うことが少なくなっている。 個人だけでなく地域で健康に関する集いを行うと良いと思う。 皆でそれぞれ家庭のみそ汁の味を比べることで減塩の意識を高める。</p>	

■ 9ブロック 川原・野口・立部・橘

日時	8月18日(木) 13時30分～	
会場	健康福祉センター	
参加人数	20名	
主な意見	<p>皆で集まってできる運動会をして楽しく話す機会をつくる。 年代に関わらず、気軽に立ち寄れる場所があれば良いと思う。 地域主催の健康サークル会で自分の健康について気づく機会をつくる。 長寿で元気な方の生活の仕方を聞いてお手本にする。 各家庭に「減塩しましょう」等の標語を配って実践した結果を皆で話合う。 軽度な運動カレンダーを作成し各家庭に配布して運動の推進を促す。</p>	

■ 10ブロック 飛鳥・豊浦

日時	8月25日(木) 13時30分～	
会場	飛鳥集会所	
参加人数	17名	
主な意見	<p>老人会の活動はあるが、他世代の活動との交流があれば良いと思う。 健康を含めて悩みを解消するための情報を共有できれば良いと思う。 血圧と体重を毎日、測定すること。 ひとり住まいの方が多くなり声かけの大切さを感じる。 集団健診100%を目指して、早期発見に繋げる。</p>	

■ 11ブロック 雷・小山・奥山・小原・八釣・東山

日時	8月30日(火) 13時30分～	
会場	奥山集会所	
参加人数	35名	
主な意見	<p>長生きするためにはみんなと会話をして楽しく過ごすことが大切。 青年会や老人会、趣味の会を合体して仲良く一緒に集うと良いと思う。 集まる課題は年代差なのでと感じ、隣近所の声かけ運動に繋がりたい。 買い物に行く移動手段が無くなると生活に困る。また、健康福祉センター に気軽に通える手段もあれば良い。</p>	

7 おわりに

村全体で健康づくりをすすめるには、みんなで地域の課題を共有することが重要です。今回の勉強会では、地域の課題やそれを解決するアイデアも話合いました。今後、この勉強会で出た意見を参考に、行政の具体的な支援の内容や地域での主体的な役割を考えるための「健康と生活習慣に関するアンケート」を実施します。この勉強会を契機に、健康や暮らしについて話し合いを継続していくことが大切です。これからも、地域の皆さんと顔の見える関係を大切にしながら行政と自治会、個人が一緒になって、健康の輪を広げていきましょう。

8 スタッフの紹介

- 明日香村国民健康保険診療所 管理者 武田以知郎
- 奈良県立医科大学地域医療健康医学教室 講師 佐伯圭吾
- 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 所長 中村正和
- 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 管理栄養士 嶋田雅子
- 明日香村健康づくり課
 - 課長 吉川公二
 - 保健師 中屋幸恵 浦野夕香 春日千佳 中尾梓
 - 社会福祉士 山本英樹 西辻充規
 - 看護師 藪内久美子
 - 歯科衛生士 花谷隆子 荒木昌美
 - 管理栄養士 中出明日香
 - ケアマネジャー 栗栖孝子 北本成美
- 明日香村社会福祉協議会
 - 社会福祉士 岡本憲二
 - ケアマネジャー 北吉健志