


事業名	食生活改善推進員活動支援	事業区分： 4) 地区組織育成
	「地区講習会・展示発表」	事業タイプ： 1) ポピュレーションアプローチ

実施期間	平成18年11月～19年10月	
実施主体	愛媛県東温市健康推進課	
人口規模	34,667人（平成20年3月末）	
所在地	愛媛県東温市見奈良530番地1	

目的	食生活改善推進員が地域での健康づくりに関する講習会（地区講習会・展示発表）ができるように研修会等を実施する。
実態把握	19年度に策定した東温市健康づくり計画「健康とうおん～いきいきプラン～」の中で、住民アンケートや各組織での取り組みを持ち寄り、地域で取り組む目標が検討された。その目標の中から食生活改善推進員が取り組める内容を選んだ。
目標	推進員が一般市民に対して、講習会が実施できるように研修を行なう。
評価項目 評価指標 評価手法 (評価手段)	推進員が実施する、講習会等の参加人数。参加者の反応 参加人数 報告書での推進員の感想、及び参加人数
対象	東温市食生活改善推進員 40名
内容	19年度のテーマは「よく噛んで健康づくり」 テーマに沿った研修会で学習をして、資料作成、資料作成、調理実習を行う。日程調整や役割分担を相談し、スムーズに実施できるよう相談する。研修会は6回実施（うち1回は練習のための推進員自主研修会）
成果	地区講習会（ミニ講話と調理実習） 13回 305人 展示発表会（基本健康診査結果説明会でのミニ講話） 30回 2,939人
連携・地域への広がり	他の住民団体（ともしび会、PTA、生涯学習課等）からも講習会の依頼があり、推進員の活動範囲が広がりつつある。また、推進員自身も新しい情報にふれ、自分自身の健康づくりに取り組んでいる。
課題	活動の広がりに応じた会員数の増加が見込めない。ため、推進員活動が忙しくなって、負担感が増している。
その他	


工夫した点	推進員内でも知識や能力に差があるため、講話の進め方も基本の形を決め、アレンジできる人は補足説明を行なってもらう。
-------	--

キーワード： 食生活改善推進員、情報提供、健康増進計画



事業名	ヘルスサポーター21事業実施に向けての教育 事業区分：地区組織の育成  事業タイプ：ポピュレーションアプローチ型事業
-----	--

実施期間	平成18年度
実施主体	群馬県高崎市食生活改善推進協議会 高崎地区
人口規模	約32万人
所在地	高崎市高松町35-1



平成18年度ヘルスサポーター21実行委員会  
【共通 シナリオ】

総合司会：( )  
1 あいさつ  
皆さんおはようございます。  
今日は、健康食の調理実習にお忙しい中お集まりいただきありがとうございます。実習前の準備なお時間をお借りして、健康についてお話をさせていただきます。

2 実行委員自己紹介 ヘルスサポーター実行委員の紹介  
お話を担当させていただきます〇〇地区の〇〇です。  
「〇〇地区の〇〇です」…1人ずつ自己紹介…お話を担当させていただきます  
①〇〇地区の〇〇です。〇〇地区の〇〇です」…1人ずつ自己紹介…

3 ヘルスサポーター・食生活改善推進員とは…( )

みなさんははつらつ高崎21をご存知でしょうか？…思い残す…  
国の健康づくり計画「健康日本21」をうけて高崎市でも健康づくり計画「はつらつ高崎21」を策定しました。  
お手元の資料をご覧ください。  
健康は、自分らしい豊かな人生を送るための大切な手段です。自分の生活を振り返り、不足しているところを取り除かないとこうを身につけ、自分に合った健康づくりを実践していきましょう！  
とありますが、これからの高齢化社会で豊かな人生を送るための大切なことが健康です。健康づくりを考える時、大切なのが食事の摂り方です。

目的	会員ひとりひとりが健康増進計画「はつらつ高崎21」の普及をふまえ、ヘルスサポーターの養成に必要な知識や伝える技術を個々のレベルでしっかり理解し、身に付け、地域住民に伝えられるようにする
実態把握	特にアンケート等の調査はしていないが、現会員は健康増進計画やヘルスサポーター事業への理解がうすいと思われる
目標	食生活改善推進員が今まで培った知識や情報を基に自分達で学習をし、地域性を考慮した内容で媒体とシナリオを作成し、会員同士が協力し合い、会員の手で地域住民へ普及させる。
評価項目 評価指標 評価手法 (評価手段)	<ul style="list-style-type: none"> <li>高崎地区食生活改善推進員全会員と地域住民にヘルスサポーター21事業を通して、「はつらつ高崎21」の栄養・食生活分野の推進と普及</li> <li>地域住民への普及の回数</li> <li>高崎地区食生活改善推進員の全会員が知識を共有化する</li> </ul>
対象	高崎地区食生活改善推進員と地域住民
内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>実行委員会の開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>実行委員15人（各班から1名選出）</li> <li>「ヘルスサポーター21事業」のシナリオを作成。今まで学んだ知識と経験を生かして、地域住民に伝える内容をまとめ、誰でも説明できるようにした。</li> <li>媒体作成 ①紙芝居 ②メタボリックメジャー（リボン） ③BMIの早見表 ④生活習慣チェック表 ⑤ゆで野菜と生のカサを比較するため、1日350gの野菜の展示品を作成した。</li> </ul> </li> <li>地域住民への普及</li> <li>高崎地区食生活改善推進員全会員に伝達</li> </ol>
成果	<ol style="list-style-type: none"> <li>実行委員会 15回開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>実行委員会発足当初は、なかなか思うように意見も出ず、事務局の支持・指導待ちであったが、会を重ねるたびに交友が深まり「大変だけど楽しい！」「私達の手でいいものを作りあげたい！」と意欲的になり、開催回数を増やし、練習も楽しみながら進んだ。</li> </ul> </li> <li>「ヘルスサポーター21事業」のシナリオ完成</li> <li>媒体完成 <ul style="list-style-type: none"> <li>紙芝居（1組11枚3セット） ・メタボリックメジャー（リボン） ・BMIの早見表</li> <li>生活習慣チェック表 ・野菜の展示品</li> </ul> </li> <li>地域住民への普及 12回 <ul style="list-style-type: none"> <li>事業実施とともに、「はつらつ高崎21」の栄養・食生活分野の普及推進にもつながった</li> </ul> </li> <li>高崎地区食生活改善推進員全会員に伝達 12回実施、延べ197人参加</li> </ol>
連携・地域への拡がり	作成した紙芝居は、バラしたり、新たに作成して足したり、テーマをかえたり、違うバージョンのシナリオ作成をすると、いろいろな機会に世代を越えて地域で活用できそうである。
課題	事業を充実させるためには、全会員の理解と協力が必要という意見が会員からあがったので、全会員に伝達講習を行ったが、実施に関わらない会員と実行委員との意識の差があると感じた。今後、全部の班で「ヘルスサポーター21事業」が実施できるように支援したい。
その他	

工夫した点	媒体は、スケッチブックで作成すると、ページが固定されるため、内容の変更等に対応できないのでコンパクトで差し替え可能な紙芝居にした。会員が誰でもできるようにと翌年の実施を考慮して、内容をあらかじめ共通シナリオとして全会員に配った。
-------	--

キーワード：地区組織育成 健康増進計画の推進

事業名	食生活講座	事業区分：地域組織育成
	(出前、食生活改善推進員養成講座)	事業タイプ：ポピュレーションアプローチ型事業

実施期間	平成18年6～12月、平成19年6月～実施
実施主体	奈良県天理市健康推進課
人口規模	69,996人(19年6月現在)
所在地	奈良県天理市川原城町605番地
電話番号	
FAX番号	
E-mail	
担当者	



目的	食生活と健康づくりについて学習し、男性も女性も積極的に食生活への関心を高め、地域の方々とふれあいを深めながら、今までの生活を振り返り「私の健康法」を見直すための機会とする。さらに、受講者の中から自主的に地域で健康づくりの普及、啓発活動に取り組み、食生活改善推進員として活動できるようにすることを目的とする。
実態把握	毎年、保健センターで講座を開催しているが、山間地区からは、全く参加がないというのが実情である。また、毎回、保健センターに向くとすると交通手段の確保が困難であり、その上、高齢化が進み外出できにくいという状況である。以上のことを考慮して、地区公民館において、年間10回の食講座を開催する。
目標	人と人とのふれあいを深めるとともに自己の日常生活を見直す。得た知識や技術をもとに、地域住民の健康づくりに参加し、協力する。
評価項目 評価指標 評価手法 (評価手段)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活の見直しや運動習慣の意識の変化ができたかをアンケート等で把握し、評価する。</li> <li>・講座最終日において、今後、食生活推進員として活動できる意志がある人を募る。</li> </ul>
対象	一般住民(山間地区)
内容	10回開催 ・「健康天理21」の内容説明 ・生活習慣病と肥満 ・食事バランスガイド ・食品衛生と食中毒 ・食生活プランの立て方 ・調理実習 ・地区組織活動 ・口と歯の健康 ・運動(ウォーキング)の実技 ※ 血圧、体脂肪の測定・骨密度測定・塩分濃度測定
成果	講座の内容については、従来の堅苦しい講義形式ではなく、グループワーク形式で仲間づくりを育成し、修了した後もウォーキングや調理実習を兼ねて実施している。このように子どもから高齢者まで地域の方々の健康づくりの輪を広めている。
連携・地域への拡がり	平成18年度の修了者、民生児童委員、包括支援センターの共催で独居老人を対象に公民館で食事会、ダンベル体操等を開催している。
課題	地元の公民館で開催する出前講座は、より深い仲間づくりが形成されることに加えて、スタッフ側としてもより住民と接するという機会が増え、非常に有効性、有益性の高い事業であると考え。今後は、他の地区においても、このような講座を開催していく必要があると思われる。
その他	

工夫した点	受講者募集の際にJAの婦人団体、公民館に協力を得た。また、食生活推進員に毎回、講習に参加してもらい、交流を図った。
-------	---

キーワード：自分自身の食生活の見直しから地域ぐるみで健康づくりを進めよう。