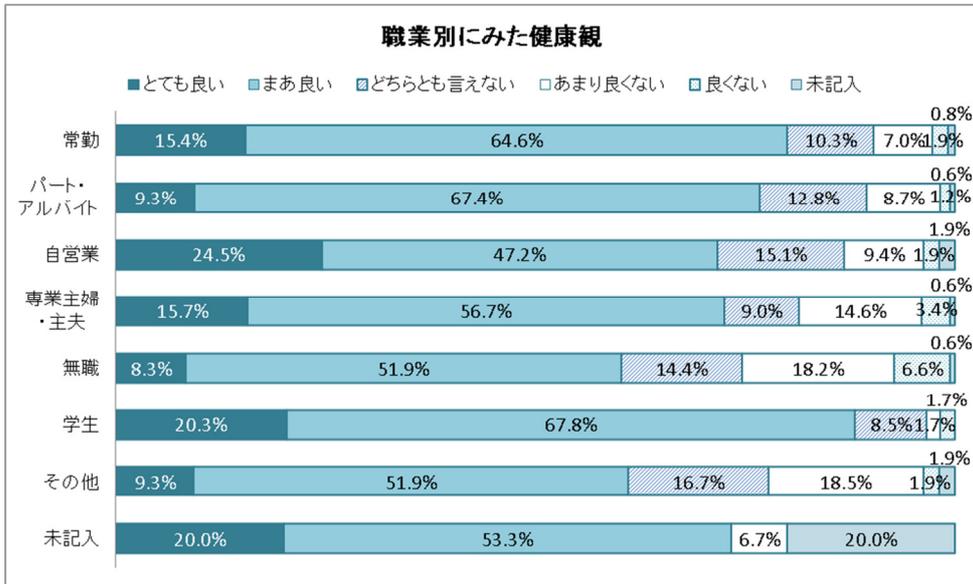
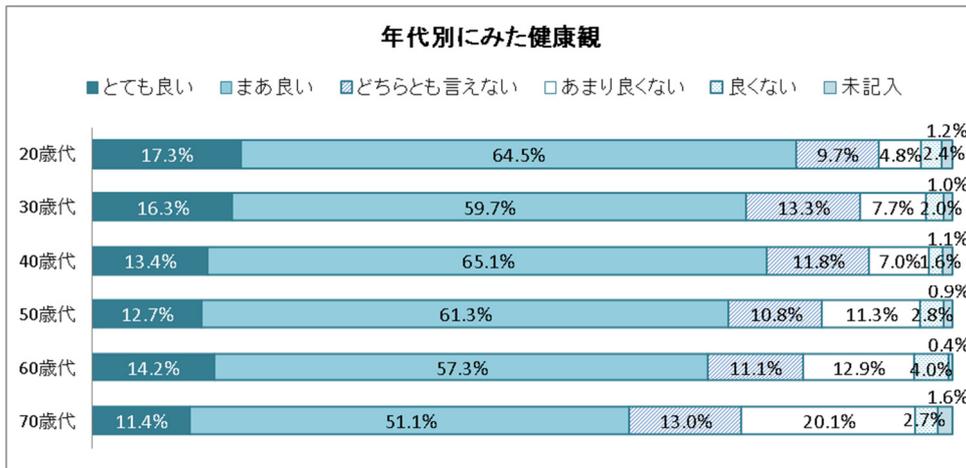
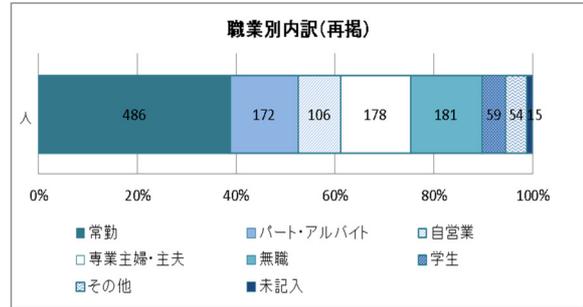
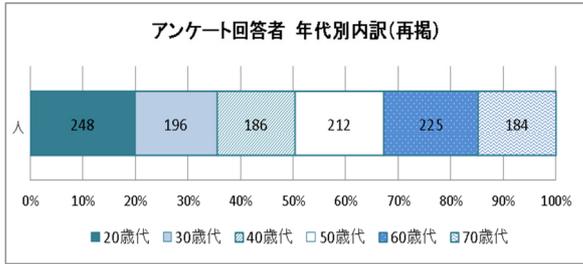
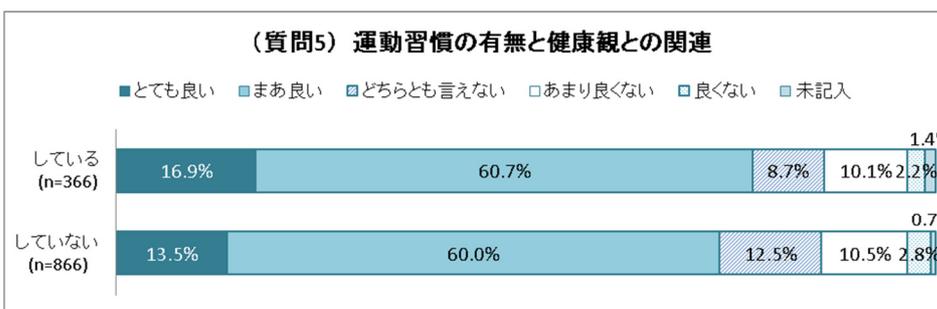
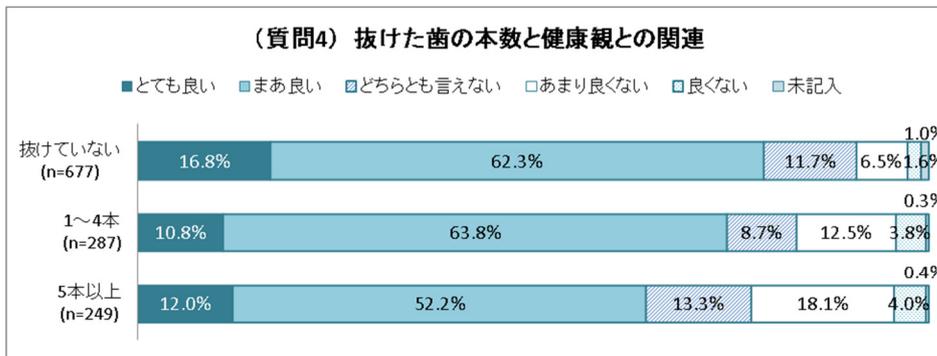
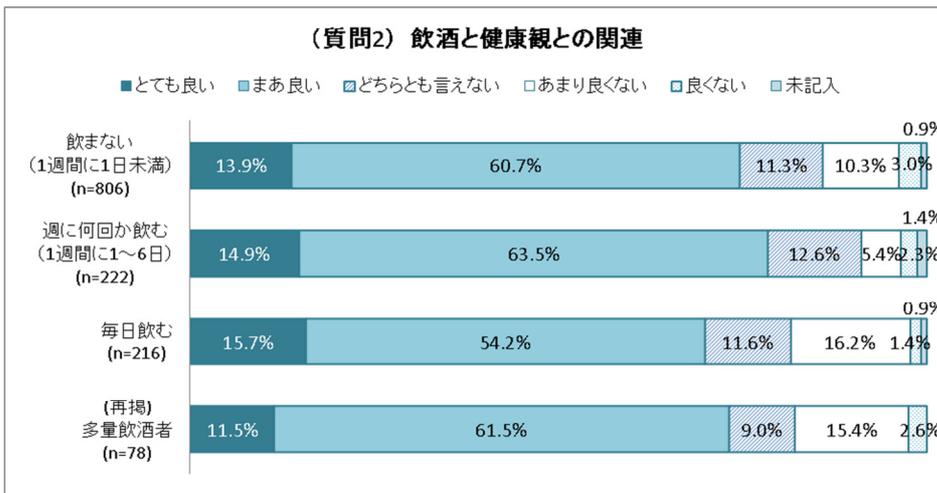
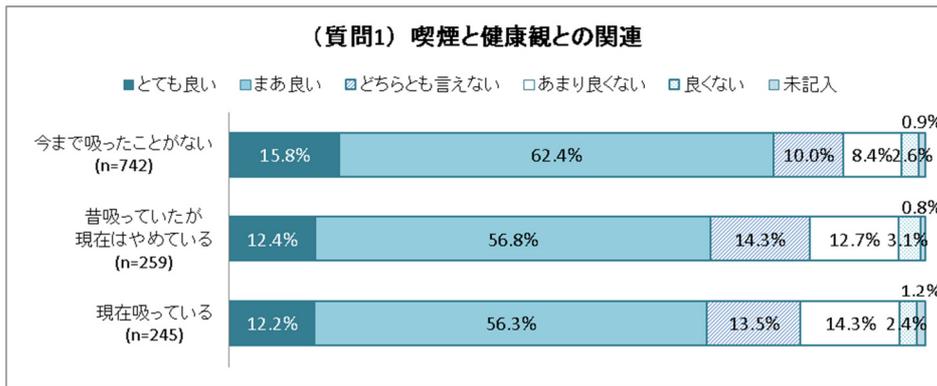


各項目と健康観との関連について





3 取組状況

1) 「いきいき笠岡 21 評価推進委員会」の活動の広がりについて

笠岡市では、「いきいき笠岡 21」中間評価の年度となる平成 19 年度に、共助の団体として「いきいき笠岡 21 評価推進委員会」を立ち上げました。

「いきいき笠岡 21 評価推進委員会」は、健康づくりに取り組んでいる 6 つの団体の代表者 15 名で構成されており、地域でできる健康づくりの推進に取り組んできました。

いきいき笠岡 21 評価推進委員会の取組

《活動目標》

『心も体もいきいきとしている ～もう一度あなたの健康を見直してみませんか～』

《所属団体》

健康づくり推進ボランティア	愛育委員協議会 栄養改善協議会 ヘルスアップ推進会
自主グループ	六表会 血液さらさら会 転倒予防クラブ

《活動内容》

市民の健康づくり推進について協議し、企画実行してきました。

- ◆「かさおかゲンキまつり」（旧 健康福祉まつり）における「いきいき笠岡 21」の PR や、メタボ、ロコモに関する普及啓発の実施。
- ◆「いきいき笠岡 21 かぶとがに健康ウォーキングマップ」の作成・配布。
- ◆市内全域を対象としたウォーキング大会を笠岡市で初めて開催し、継続実施。
- ◆「いきいき笠岡 21」が最終評価を迎えることをきっかけに、各団体が活動の中で培ってきた健康づくりの知恵や工夫のつまんだ成果品を作成。今後、市民の健康づくり推進のために活用予定。



「いきいき笠岡 21 評価推進委員会」に所属する各団体の取組

団体名	活動目標・活動内容
愛育委員協議会	<p>“1日でも長く自分らしい生活が出来るための地域づくり”を目指して、「生活習慣病予防の推進」「子育て支援・すこやか育児の推進」「高齢者の健康づくり」「心の健康づくり」に関する活動を重点的に取り組んできました。</p> <p>メディアでの情報化が浸透する中、愛育委員は一人ひとりへの声かけ訪問を大切にしながら健康の輪を広げています。</p>
栄養改善協議会	<p>“食を楽しむ選択できる力を地域の方に持っていただくこと”を目指して、「栄養伝達講習会」「男性料理教室」「親子料理教室」「すこやか料理教室」等の活動に取り組んできました。</p> <p>年代に応じた健康づくりのための食生活改善方法を普及啓発しています。</p>
ヘルスアップ推進会	<p>“一人ひとりが自分の健康について考える意識をもてるを増やすこと”を目指して、日常生活の中で無理なく楽しく体を動かす方法を普及してきました。</p> <p>具体的には、対象者や場所に合わせたストレッチや筋トレ、体操、ウォーキング等の身体を動かす方法を伝えています。</p>
六表会	<p>“糖尿病を良く知り、克服しよう”を目標に掲げて活動している自主グループで、互いの近況報告をしながら励まし合い勉強しています。</p>
血液さらさら会	<p>“脂質異常症の改善や予防”を目標に掲げて活動している自主グループで、会員同士の研修や情報交換を行い、中でも「歩くこと」での予防改善に力を入れて取り組んでいます。</p>
転倒予防クラブ	<p>“転ばない体づくり、転んでも骨折しない体づくり”を目標に掲げて活動している自主グループで、ロコモティブシンドロームや骨粗鬆症予防に関する勉強会や運動実践といった活動に取り組んでいます。</p>

《各団体の活動の成果》

各団体それぞれの活動の特徴をいかして、健康づくりの参考になるパンフレット等を平成24年度に作成しました。

愛育委員協議会

心の健康づくりパンフレット「こころの健康だいじょうぶ?～ひとりで悩まないで～」を作成しました。ご自身の気持ちを大切に過ごしていただくために、また、支えあい共に暮らしていける地域づくりにも活用いただけるものとして作成しました。H25年4月に、愛育委員が市内各世帯へ配布しました。



栄養改善協議会

糖尿病予防パンフレット「からだにやさしいおいしいレシピ」を作成しました。糖尿病の原因・予防の3ポイント・食物繊維たっぷりの低エネルギーレシピ等を紹介しています。若い世代の方に予防に関心を持って欲しいと考え、市内の小中学校保護者の方を中心に配布予定です。



ヘルスアップ推進会

音楽にあわせて体操ができるオリジナル体操4種類を考案し、笠岡放送で放映中です。そのDVDと体操の動きを分かりやすく記した説明書を作成しました。オリジナル体操を参考にし、楽しく体を動かすことを習慣づけたい!と思われる市民の方へ配布予定です。



血液さらさら会

「里山歩きウォーキングマップ」を作成しました。現在ウォーキングを習慣的に実行していて、今歩いているコースが物足りない、少し難しいコースにチャレンジしたい、と思っている方におすすめの内容です。坂道や山道があり、距離が長めの6つのコースを掲載しています。里山歩きウォーキングに関心のある市民の方に配布予定です。



転倒予防クラブ

0タイプシド・ホーム予防パンフレット「みんな元気ではつらつと～転ばぬ先の杖～」を作成しました。0タイプシド・ホームとは運動器症候群のことです。運動や食事のポイント、健康管理の記録欄を掲載しています。会が主催する研修会や健康教育の機会等を利用して市民の方へ配布予定です。



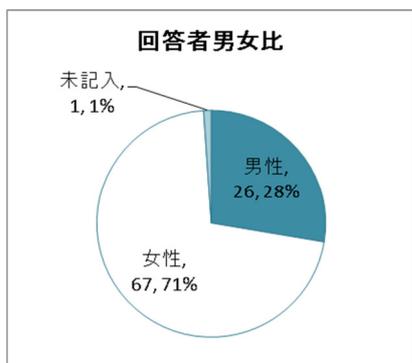
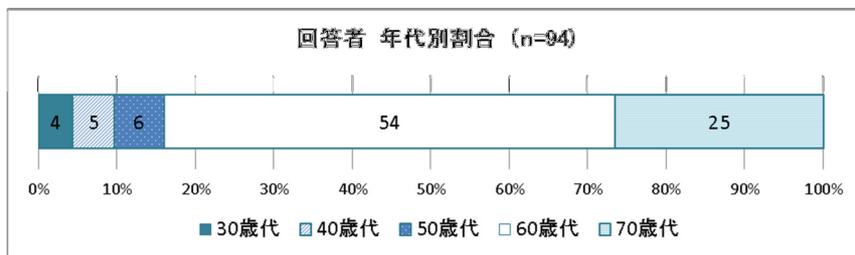
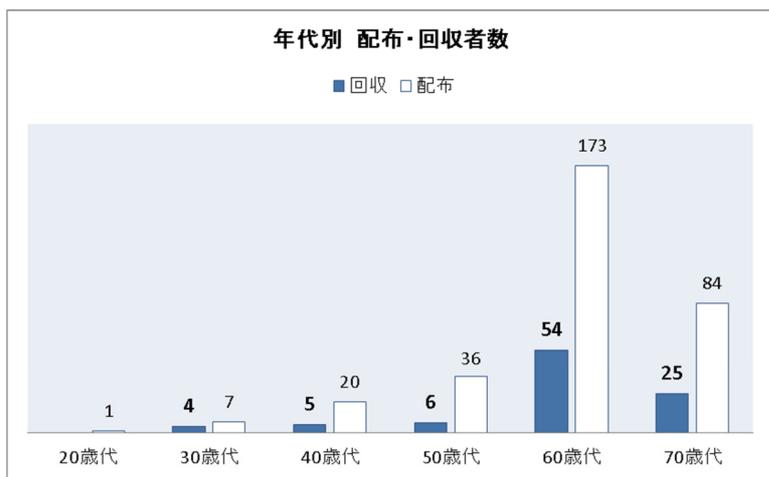
六表会

六表会は「糖尿病をよく知り、楽しく上手につきあおう」を活動目標に掲げ、互いの近況報告を交えながら勉強会を行っている自主グループです。糖尿病に関する教室で活用できるテキストを現在作成中です。教室参加者へ配布していく予定です。

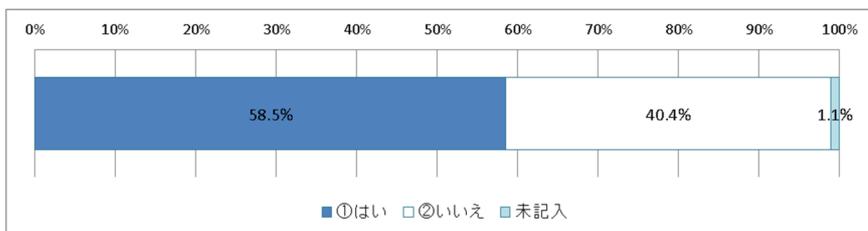


<ウォーキング大会に関するアンケートの概要及び結果>

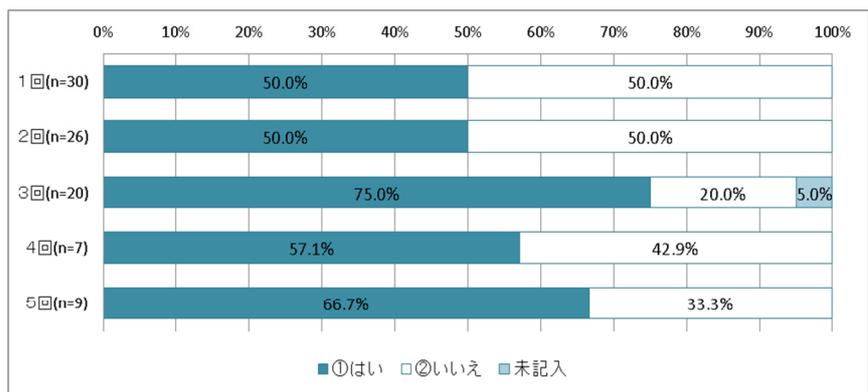
○対象者	平成 19 年度～平成 23 年度に実施した「いきいき笠岡 21 かぶとがに健康ウォーキング大会」（延べ 6 回実施）に 3～6 回参加したことのある市民全員（99 人）及び 1～2 回参加したことのある市民を無作為抽出（222 人）した計 321 人
○配布回収方法	平成 24 年 10 月に対象者へアンケートはがきを郵送し、平成 24 年 12 月 9 日及び平成 25 年 3 月 24 日に実施したウォーキング大会当日に回収した。
○回収枚数	94 枚（回収率 29.3%）



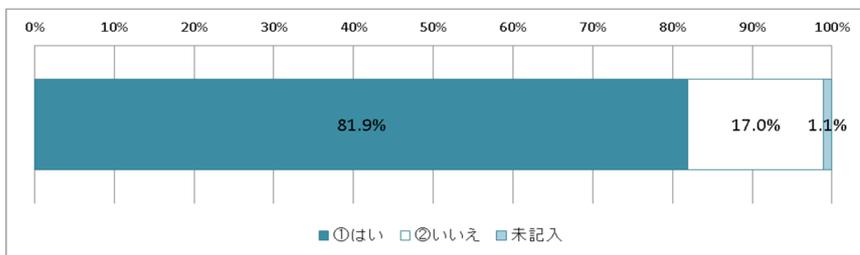
質問 1 現在ウォーキング（週 3 回以上）をしていますか



(再掲) 過去の大会参加回数別 質問 1 の回答



質問 2 「いきいき笠岡 21 かぶとがに健康ウォーキングマップ」を持っていますか



質問 3 「いきいき笠岡 21 かぶとがに健康ウォーキングマップ」を活用してウォーキングをしていますか

