

# まちぐるみ健康づくり交流会

日時：令和7年12月3日（水）  
午後1時30分～3時30分  
場所：富山市中央保健福祉センター  
参加者：30名

今年度は、少人数のグループに分かれテーマに沿って各地区の取り組みを情報共有しました。グループワークではそれぞれの地区で行われている活動について理解を深め、活発な意見交換がなされました。

今後も地域でどのような活動ができるか各種団体や関連団体の方々と話し合いを重ねながら、地域ぐるみで健康づくりを進めていきたいと思っております。

## 会場内 ～保健福祉センター管内17地区の取り組みを掲示～



地区担当保健師が健康づくりにおける各地区の取り組みをまとめ、会場内に掲示しました。グループワーク開始まで、参加いただいた方々に観覧していただき、17地区の活動を共有しました。

## 意見交換

### ◆1 グループ:運動◆

- ・歩こう会、健康体操を実施している。
  - ・グランドゴルフ大会などを開催している。
  - ・史跡を巡りながら学芸員の話聞き、町について勉強しながら歩いている。
- <今後の活動に向けて>
- ・いかに新しい人を呼び込むかが課題。会った時に声かけを心がけている。
  - ・地区行事が多く、開催時期を見直したい。
  - ・楽しいと思えるような内容を心がける。
  - ・参加したらスタンプを押し、景品を渡すなどよいかも。

### ◆2 グループ:子育て支援◆

- ・子育てサロンを土日開催し、パパの参加もある。
  - ・幼稚園児、小学生、障害のある方で『さつまいも植え』をし、収穫後は食生活改善推進員に協力してもらい『さつまいもご飯』を調理してもらった。
  - ・未満児とその家族を対象にクリスマス会を開催。
- <今後の活動に向けて>
- ・地区を良くしていきたいという思いが大事。
  - ・主催者やボランティアも楽しめる活動を意識。
  - ・保健師と協力して周知・集客していく。
  - ・子供達が興味のあるイベントを開催。
  - ・小学校の行事と併せて親学び講座を開催。

### ◆3 グループ:子育て支援◆

- ・ママ広場と長寿会と一緒にランチ会を実施した。
  - ・仲間づくりの赤ちゃん教室は、パパママの交流の場、大事な居場所となっている。
  - ・すくすく会を月2回開催。手形・足形スタンプを取り、校下の文化祭で掲示している。
  - ・推進会議で協議し、子育てサロンを開催している。
- <今後の活動に向けて>
- ・回数を増やしたいがマンパワーの問題がある。
  - ・1日過ごせる居場所があるといいと思う。
  - ・乳幼児の保護者支援はあるが、小中学生の保護者に向けた支援も必要なのではないか。

### ◆4 グループ:高齢者支援◆

- ・認知症カフェを開催している。
  - ・各団体が協力し合い、イベントを開催している。
  - ・敬老会や夏にフェスティバルを開催している。
  - ・高齢者の体操教室をしている。
  - ・囲碁教室やサークル活動を行っている。
  - ・地区のイベントにサロンを併設している。
- <今後の活動に向けて>
- ・主催者側の経験や特技を生かした企画を検討。
  - ・運営側も一緒に楽しみ、地区を盛り上げる気持ちが重要。
  - ・定期的に健康づくりについて考える場が欲しい。

### ◆5 グループ:多世代交流◆

- ・全ての行事を子供対象の内容にしている。
  - ・各団体が共催で行事を開催することで多世代交流の場となっている。
  - ・地区行事で子供達に役割を持ってもらっている。
  - ・花壇づくりや芋掘りで小学生と交流している。
- <今後の活動に向けて>
- ・子供達を入れた多世代交流をしていきたい。
  - ・PTAを巻き込んだ地域づくりをしていきたい。
  - ・デジタル回覧版を有効活用していきたい。
  - ・障害のある方も地域へ参加できるようにしたい。
  - ・複数ある団体の再編をし、担い手不足をどうにかしていけたらと思っている。

### ◆6 グループ:多世代交流◆

- ・スポーツ協会の行事で、多くの世代が集まる。
  - ・学校とコラボして行事を開催している。
  - ・学童で食生活改善推進員が手作りおやつを提供したり、鮎のつかみ取りなど、子供も一緒においしい・楽しい企画を実施している。
  - ・新たな参加者を増やすため、ポイントカードを導入した。スタンプがたまったら景品と交換できる。
  - ・森林関連団体や行政など、いろいろな分野と連携や協働しながら行事を計画している。
  - ・学んだ情報をみんなで共有している。
- <今後の活動に向けて>
- ・コロナで中止していた行事を再開したい。



## 【参加者の感想】

- ・各地区の取り組みや活動が聞けて参考になった。
- ・いろいろな地区の問題点や見習いたいことを聞けて良かった。
- ・グループ内でそれぞれの地域の取り組みを聞く機会を得て、大変勉強になった。
- ・非常に有意義な会だった。持ち帰って地域活性化のために役立てたい。
- ・各地区の取り組みに関する展示があったが、資料として配布してほしい。
- ・自治振興会内において健康なまちづくりについて話し合う機会が隔月あればいいなと思った。

## 講演

### 『人生100年時代、100歳まで生き生きと生きるには』 北陸予防医学協会 施設長 山上 孝司 氏



#### ●生き生きとした状態とは

- ①前向き…振り返らない、目標や夢を持つ、少しでも進化を、何度でも挑戦
- ②何かに挑戦…チャレンジを楽しむ、失敗は成功の母、何度失敗してもめげない
- ③明るい…プラス思考、人との出会いを楽しむ、失敗や悲しいことは早く忘れる
- ④身も心も軽い…体を動かす、考えすぎない、こだわらない、周囲に期待しない、他人と自分を比較しない、自分らしく生きる
- ⑤楽しそう…趣味を多く持つ、小さな楽しみを見つける、嫌なことはなるべくしない、人との出会いを楽しむ、相手や周囲を笑わせる、相手や周囲が喜ぶことをする
- ⑥自分に自信がある

#### ●自然と健康になれる地域づくりを目指して

##### 誰もが体を動かしたくなる地域

- ・歩く日を決めて、それぞれのペースで歩く
- ・室内・室外で皆で体操
- ・自宅でできる運動やストレッチを公民館などで住民に周知
- ・軽スポーツを公民館等で実施

##### 健康的な食事の取り組み

- ・家で作った野菜を持ち寄る
- ・塩分を減らしてもおいしい調理方法、調味料の使い方など公民館で持ち寄る
- ・食品の持つ栄養について知識を増やす

##### 地域の皆が健康になる試み

- ・喫煙できる場所を減らす
- ・宴会等で出すアルコールの量を減らす
- ・皆がプラス思考ができるように、プラス思考ができた経験を持ち寄る

★企画側が疲弊することなく、まず自分が楽しむこと⇒それを見て皆が集まってくる