

まちぐるみ健康づくり交流会

～地域で取り組む『からだ・かえる + 10』～



日時: 令和7年11月28日(金)
午後1時30分～3時30分
場所: 市立岩瀬公民館
参加者: 45名

活動発表「ワクワクする上条を目指して」

発表者: 上条地区自治振興会 会長 鹿熊 兼一 氏

「ワクワクする上条を創ろう」を目標に掲げ、行事の実施に向けてコネクションベース会議(住民、関係機関で構成)、コアメンバーでの打ち合わせを開催し、課題や工夫ができることなど意見交換を行っている。

令和6年度の取り組み

上条新町では「地区の行事の参加率が低い」「公民館が活用されていない」という課題がある。

→意見交換を重ねた結果、既存事業の「上条カフェ」を展開させて「移動上条カフェ～上条新町ミニマルシェ～」を初めて開催。

→120名が参加。住民の居場所やつながりを構築するきっかけとなった。

令和7年度の取り組み

・子どもを対象とした夏休みイベントの開催に向けて意見交換を行い、秋のイベント(ハロウィンウォークラリー)に向けた工作づくりや、地域食堂として野菜たっぷりの食事を提供。小学生11人が参加。

・ハロウィンウォークラリーでは、地区の歴史を学べるクイズラリーや地域に住む高齢者とのふれあいの機会も設けた。



これからも、誰でも気軽に立ち寄れる上条を目指しつづけます。

講演「『+10』で健幸づくり」

講師: 富山大学学術研究部 疫学・健康政策学講座 助教 立瀬 剛志 氏

健康→身体に悪いところがなく丈夫なこと 健幸→すこやかで満ち足りていること

高齢期の健幸づくりのために大切なこと

- ・親密な人間関係、社会への溶け込み(地域の楽しい輪に入っていること)
- ・ユーモア:あまり深刻に考えすぎない能力
- ・利他的行為:相手がしてほしいと思うことをする行為

「何かをしてあげる」相手がいない人は死亡リスクが高くなるというデータも!

「人々のつながり」の大切さ

- ・家や車などを手に入れたときの嬉しさはいずれ薄れていくが、人とのつながりや経験は常に変化していて慣れることはない。
→人は「モノ」よりも「人とのつながり」から長く幸せを感じやすい。
- ・コロナ禍では、人々のつながりが薄れたことで幸福度が大幅に低下した。
- ・誰かを気にかける行為は、自分にも相手の人生をよりよくする力があることを教えてくれる。



周りの人を気にかけることで人々のつながりが強まり、自分や周りの人の健幸づくりにつながる。「気にかける生活」を心がけましょう。

「からだ・かえる+10」とは?

R7年度の北保健福祉センターの活動テーマ。健康への意識改善を目的に、みなさんに「10」という数字を使って目標を書いてもらいました。



みなさんの目標を会場に掲示しました

「からだ・かえる+10」の紹介

北保健福祉センターでの今年度の取り組みについて紹介。

取り組みの様子

～イベントなどでパネルに目標をかいてもらいました～



10分多く体を動かす!



1日10種類の野菜を食べる!



意見交換「地域で取り組める+10について」

「10」という数字を使って立てた個人の目標をもとに、家族や周りの人へどう広げることができるかを考えました。

意見交換で出た「地域で取り組める+10」

10分外に出て町内巡回をしながら
10人とおしゃべりする!



朝、外に出て近所の小中学生を送り出しているので、近所の人を誘って10人に挨拶をする!

今より10回多く笑って友人と幸せな時間を過ごす!



歌が好きなので、10曲覚えて友人に披露する!

そば打ちをしているので、10人に食べてもらう!



【講師からの助言】

みんなと話す感覚を味わってもらいたい機会になったと思う。外で誰かに話しかける機会は以前より減ってきているが、話しかけると大体の人は返事してくれる。これからもいろんな人に話しかけて、幸福度を高めていってください。