

# 令和7年度 まちぐるみ健康づくり交流会

『声かけあって 楽しく 健康づくり おおやま』

日時:11月18日(火)13:30~15:30  
場所:大山会館多目的ホール  
参加者:45名

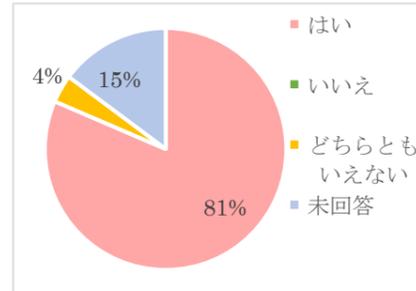
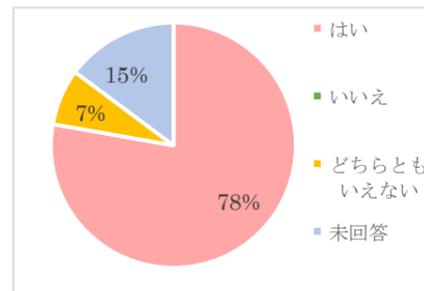
大山地域では、大山自治振興会連絡協議会からの助成を受け、令和5年度から『おおやま健康ポイント』を実施しています。

おおやま健康ポイントとは、保健事業や地域の行事に参加するとポイントがもらえるもので、令和7年度からは子ども向けの健康ポイントも開始しました。健康無関心層の方へ参加を促すこと、またすでに健康づくりに取り組んでいる方に対して継続を支援することなどが目的です。

ポイントを貯めた方に、ペジメータや骨密度測定などの機器を用いた測定の機会を提供し、さらには抽選で景品を贈呈します。

## 健康ポイントを提出された方のアンケートの結果 (27名)

(1)健康ポイントによって健康意識は高まったか。(2)今後も健康ポイントを継続したいと思うか。



約80%の方が健康意識は高まり、健康ポイントを継続したいと答えています。



## ～情報交換会～

今後も地域の行事等にもポイント対象を広げ、多くの方に参加してもらうために、情報交換会を行いました！

## テーマ「健康ポイントをきっかけとした人との交流について」

### 参加者

自治振興会、地区社会福祉協議会、民生委員児童委員、老人クラブ、保健推進員、食生活改善推進員、体育協会、いきいきサロン世話人など

行事に参加し、人と会話ができることが嬉しい。ポイントをきっかけとして、交流の場を作ることができる。

場を提供する側として、「この人が来てくれてよかった」と顔を見ることで、安心できる。健康を意識したつながりがよい。

子どもを対象とした取り組みを通して、親世代も参加できればよいのでは。

ポイントの対象となる行事を地区ごとに決めて、多くの方が参加しやすいようにしてはどうか。

いきいきサロンに参加している人も対象にすればよいのでは。

地区の行事に合わせて健康ポイントを周知する方法もある。

子ども向けの健康ポイントは、子ども、親世代ともに意識付けの第一歩としてとても良い取り組み。

アナログのやり方もよいが、アプリなどを使っていく方法も考えてみては。

具体的な健康づくりのポイントが分かると良い。おすすめの散歩コースなどを紹介してはどうか。

いきいきサロンの参加者にポイントを付与すれば、サロンの参加者も増えるのでは。



## 助言・まとめ

### 広げよう！「健康×つながり」 ～笑顔あふれる地域づくりを目指して～ 〈講師〉富山国際大学子ども育成学部 教授 相山 馨 氏



人口減少や少子・高齢化の進行、女性の社会進出、人生100年時代とも言われる中、誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、「健康」の重要性はますます高まってきている。

#### 健康には生活習慣のみならず、「地域の絆」や「つながり」が影響を及ぼす！

- ①社会的なつながりをもつことは、運動することや肥満にならないことよりも、死亡率に約3倍も影響があるとの報告がある。
- ②地域の活動に参加している人は、自身の健康状態を「良い」と感じている。地域活動を通してつながってみんなで健康を生み出していく。

#### 健康状態が良くない人は孤立のリスクが高い

地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いと言われている  
→地域とつながることは、大切な「健康づくり」のひとつ  
住民一人ひとりの主体的な取り組みに加え、健康づくりをしやすい地域や人とのつながりの醸成が重要

#### できることから始めてみましょう

- ・地域の自治会、ボランティアグループ、子育てサークルなどの活動を地域の掲示板や広報誌などで調べ、参加してみる。
- ・近所の人や友人、ヘルパーやボランティア等との交流を持つ。
- ・様々な世代が関わる地域活動に参加してみる。

#### 地域活動で健康づくり、仲間づくり

- ・地域でさまざまな活動に参加することは、自分自身の健康づくりや仲間づくりに役立つ。
- ・活動の中で自分のできる範囲で役割をもつことは、生活のハリや生きがいにつながる。
- ・外出して身体を動かしたり、仲間とおしゃべりを楽しむことは、生活不活発病を防止し、認知症を予防し、仲間ができ、つながりが生まれる。

地域づくりの活動に参加すること自体がなにより健康づくり

健康づくりはみなさん一人ひとりが主役

災害時にも日頃からの活動を通じた地域のつながりが大きな力を発揮する！！

組織・団体同士のつながりができることで、活動がさらに広がっていく

人がつながる、つながりが笑顔となって地域に広がる

無理なく楽しく続けることが大切



講義資料より

## 参加者の感想

- ・私たちの日頃地域で頑張っていることが、とても良い取り組みと改めて安心した。
- ・人とのつながり⇔健康、自分自身の意識が高まった。
- ・情報交換会で、初めての方とコミュニケーションがとれてよかった。
- ・健康ポイントを活用することで日頃の活動が活発になりそうな予感がします！

