



健康づくり交流会

今年度は保健福祉センター管轄の10地区に分かれて、地区の健康課題についてグループワークを行い、役員の方と各地区で今後どのような取り組みができるか考えました。
それぞれの地区で取り組む「富山市健康プラン21」の目標を共有し、その目標を達成するために何ができるか活発な意見交換を行うことができました。
今後も地域との話し合いを重ねながら地域の健康づくりを進めていきたいと思っています。



日時: 令和6年9月25日(水)
午後1時30分～4時
会場: 富山市保健所
主催: 南保健福祉センター
参加: 38名

講演 「地域で取り組む健康なまちづくりー自然に健康なれる地域とはー」
まちなか診療所 医師 小林 直子 先生

地域による健康格差→個人の努力だけでは限界がある！→社会環境を整える必要あり！

“自然に健康になれる地域づくり”とは…

努力や意思に関係なく、健康を意識しなくても健康的な行動や生活習慣が実行できる環境を地域全体で整えていくこと

【0次予防の3つのキーワード】

①歩く ②話す ③感じる

【社会環境を整えることで健康状態が改善した例】

- ・歩道の多い地域→認知症のリスク半減
- ・年数回以上の社会参加→要介護リスク減
- ・緑地が多い地域→うつの割合が低い

地域の健康づくりでも、「歩く・話す・感じる」の0次予防の視点を取り入れてみましょう！

グループワーク～各地区のテーマに沿った健康づくり～

栄養・食生活

蛸川 「食べる力=生きる力 蛸川地区で取り組む食育」

- ・老若男女問わず、バランス良い食事に触れる活動をしており、この活動を自治公民館へ広めていきたい。
- ・オリジナルの健康食を開発し、地域に普及したい。

講師助言

オリジナルのメニューを普及することで栄養バランスの良い食事が自然ととれるようになる試みがいいですね。

山室中部 「減塩から始まる健康づくり」

- ・減塩をテーマにPRしており行事やウオークラリーで食品の塩分量の展示や野菜の摂取量を計測。
- ・今後は活動の継続と、運動についても小さな集まりから毎回簡単な体操を習慣づけていきたい。

講師助言

実際に野菜の量を測ったりウオークラリーをしたり楽しみながらできる試みが素敵です。

身体活動・運動

光陽 「運動習慣をつくろう!～健康な体づくりのために～」

- ・運動習慣を確立し、継続できる環境づくりの1つとして仲間と運動するイベントや仕掛けづくりをしたい。
- ・対象に合わせて参加しやすい場を設定したらよい。

講師助言

仲間づくりやイベントを行ったり、開催時期を工夫したりして継続につながるような取り組みが素晴らしいです。

月岡 「歩いて作ろう わがまち 健康」

- ・地区行事に参加し、運動量を増加させる。
- ・町内、ブロック毎で実施し、参加しやすい環境づくりをしていきたい。
- ・モデル町内をつくり、ウオーキングイベントを開催したい。

講師助言

各町内・ブロックで競い合ってお互いを刺激する等いろいろな仕掛けが考えられているのがいいですね。

子育て

藤ノ木 「乳幼児をもつ保護者同士が集い、地域の方と交流できる身近な場をつくる」

- ・近所付き合いが希薄化しており、親子と地域の人をつなぐ子育てサークルを立ち上げ活動している。
- ・PR方法を改善し、多くの親子に参加してもらえようにしたい。

講師助言

PR方法としてInstagramやTikTok等SNSを利用して発信する方法を取り入れるのもよいと思います。

新保 「地域で安心して子育てができるまちづくり」

- ・出生数が多く、核家族化が進み孤独を感じない育児支援が必要。
- ・これまでの行事は継続し、さらに誰でも集うことができる場づくりに取り組みたい。

講師助言

相談できる場をカフェ風にすると集まりやすく、気さくに話せるのでいいなと思いました。

小林先生から地区へのエール

健康づくりは医学だけでなく、**地域の力**が大きいと思います。
自分の長所を活かして役割を担っていくことが大切です。

つながりによって健康になるメカニズム

- ①人が集まると笑いがうまれる→心が和やかになる
- ②集まって話をする→認知症やうつの発症率を低くする
- ③人とのつながりをつくる→お互いに役割を担う

健康
つながりの強化



メタボリックシンドローム

熊野 「メタボ予防で健康貯金!」

- ・摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスをとることが必要。
- ・健康に触れる場は多いが参加者が固定化している。
- ・PR方法を考え直しSNSの活用などに挑戦したい。

講師助言

他の地区と情報交換して取り組んでいるのがよいと思います。
それぞれ触発し合って、よい試みが増えたらいいですね。

太田 「NOメタボ!!太田ヘルスレポリューション」

- ・各団体で健康教育・健康相談を行っている。
- ・実際の地区データを公表し、現実を知ってもらい、さまざまなことに挑戦したい。

講師助言

様々なことをやりたい、試したいという地域の方々の意気込みが素晴らしいと思いました。

山室 「生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防しよう」

- ・運動の機会となる行事は多いが参加者が固定されている。
- ・様々な住民が参加したいと思えるような行事を考えていけたらよい。

講師助言

仲間づくりをしながら自然にメタボの人が少なくなる地域づくりができていいですね。

つながり

堀川南 「出会い・ふれあい・語り合い～地区の防災力を高めよう～」

- ・新興住宅が増え、若い世代が多くなってきており、若い世代への橋渡しが必要。
- ・一部町内で防災訓練は継続して行ってきた。今後は自治会全体で防災についての取り組みをしていく予定。

講師助言

こども食堂を通して子どもから親へ、そして親同士のつながりをつくる試みが素敵です。