

令和6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：令和6年11月25日（月）13：30～15：30 場所：大山会館多目的ホール 参加者 54 名

大山地域では、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。
健康ポイントを活用して地域全体が健康になり、活性化していく仕組みづくりにつながればと思い、今年度の交流会は地区の各種団体や地域のみなさんからたくさんの意見をもらう機会としました。

健康ポイントとは？

保健事業（健康診査、がん検診、健康教室など）や地域の行事（ウォーキング大会、ニュースポーツ、健康づくり展など）に参加された方にポイントを付与します。

大山自治振興会連絡協議会からの助成を受けて参加賞として健康測定（ベジメータ、骨密度測定など）の機会を提供し、さらに抽選で景品を贈呈します。

目的

健康無関心層の方への参加を促し、健康に関する行動変容のきっかけづくり

すでに健康づくりに取り組んでいる方の継続を支援

健康に関する情報を入手し、適切な健康行動につなげる能力を高め、病気の予防や健康寿命の延伸につなげる

健康づくりを地区の行事と一緒に開催することで地域の活性化につなげる

PR 方法

- ・ポイントカードを全戸配布（4月20日の広報とやまに合わせて）
- ・保健事業（地区健康教室、がん検診会場）や地域の対象行事で配布
- ・市立公民館のパンフレット棚等に設置

～健康ポイントを広めるための情報交換会～

参加者（各地区）

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、ザ☆健康で大山！なるほど再発見の旅参加者

テーマ① より多くの方が参加できる周知方法について

地区社会福祉協議会、長寿会、児童クラブ、体育協会など様々な団体の行事があるので、その場を活用してPRするとよいのではないかと

地道に回数を重ねていくうちに広がっていく。継続して行くことが大切

学校行事で配布してもらえると、若い世代にも広く周知ができるのではないかと

自治公民館にポスター掲示すると、町内の寄り合いなどで利用したときに見るのではないかと

PR用紙に、参加した方の感想などを載せ、イメージしやすいように工夫するのではないかと

一緒に取り組める行事などがあれば、計画段階から様々な周知方法を検討できる。年間行事を立てる時にぜひ声をかけてほしい！！

地区だよりや町内のおたより、サロンの勧奨、チラシなどの活用もできると思う

人と会うことが楽しい。健康づくりの教室に参加して、いろいろ取り組むことも好き。内容が楽しければ、たくさんの方が参加しようと思うのではないかと

テーマ② どのような地区の行事と一緒にやると、地区の活性化につながると

思いますか



子育て支援センターや地域包括支援センター、おおやま病院にも声をかけ、一緒にやってみればいいのではないかと

地域で実施しているたくさんの行事や取り組みを提案してもらいました！！

長寿会活動

地域食堂

三世代交流

ふるさと学級

ラジオ体操

貯金体操

ふれあいいきいきサロン

スキー場のイベント

そば打ち体験

お祭り・フェスティバル

eスポーツ

ニュースポーツ

ウォーキングイベント

若い世代へのアプローチは、学校行事などを活用してはどうか。子どもが参加すれば、親世代も参加する。



アンケートから

- ・はじめは「知らなかった」ということから始まり、それぞれの立場でできることを提示しあい、発展的な意見交換をすることができた。
- ・マイナス意見も含め、様々な意見を聞くことができ、改めて自分の役割について考えるきっかけになった。
- ・活発な発表だったが、全てするには大変なので、小さなことから始めればよいと思う。

【情報交換会助言・総評】

富山市まちなか診療所 管理者 三浦 太郎 医師



ライフスタイルと長生きの相関関係

「社会とのつながりの種類や量が多い」
「社会とのつながりを介して受け取る支援が多い」
と答えた人は、そうでない人と比べて長生き

つながりが寿命にとっても関連する

心理的安全

人と関わる時、相手のことを全て知ることは難しい。

「△△さんは目玉焼きに醤油をかける（具体的）」「〇〇さんは曲がったことが嫌い（抽象的）」など癖や心情を知っている人、「あの人には心開けるな」、「自分のことをよく知ってもらってもいいな」と思える人を増やせる地域づくりが、安全、安心につながっていく。

『つなぐ』

「ご近所づきあい」や「文化・伝統」、「地域の組織」のような、日常の支え合いなどインフォーマルな資源がとても大事。

フォーマルな資源には「支援のプロ」がいて、住んでいる地域には「地域のプロ」がいる。

そして…

みなさんには、「人と人をつなぐ」、「人と団体をつなぐ」、「人とイベント（行事）をつなぐ」といった役割を持つ『つなぐプロ』にぜひなってほしい。

