

実践報告①

歴史ある地域活動のバトンをつなぐ試み ～健康づくり推進員の事例～

東御市健康福祉部健康保健課健康増進係 永島 美典

自己紹介と地域紹介

- 平成10年に旧東部町に入職。
- 平成16年に旧北御牧村と合併し東御市に。

地区担当保健師、予防接種業務、精神保健(自殺対策)、地区組織活動等を担当後、福祉課地域包括支援係(約7年)。

生活保護・障害福祉分野の係長(1年半)を経験したのち、令和5年4月から健康保健課に。

<長野県東御市>

面積 110km²

5小学校区 (68行政区)

人口 約3.0万人

高齢化率 約31%

標高500~2000m



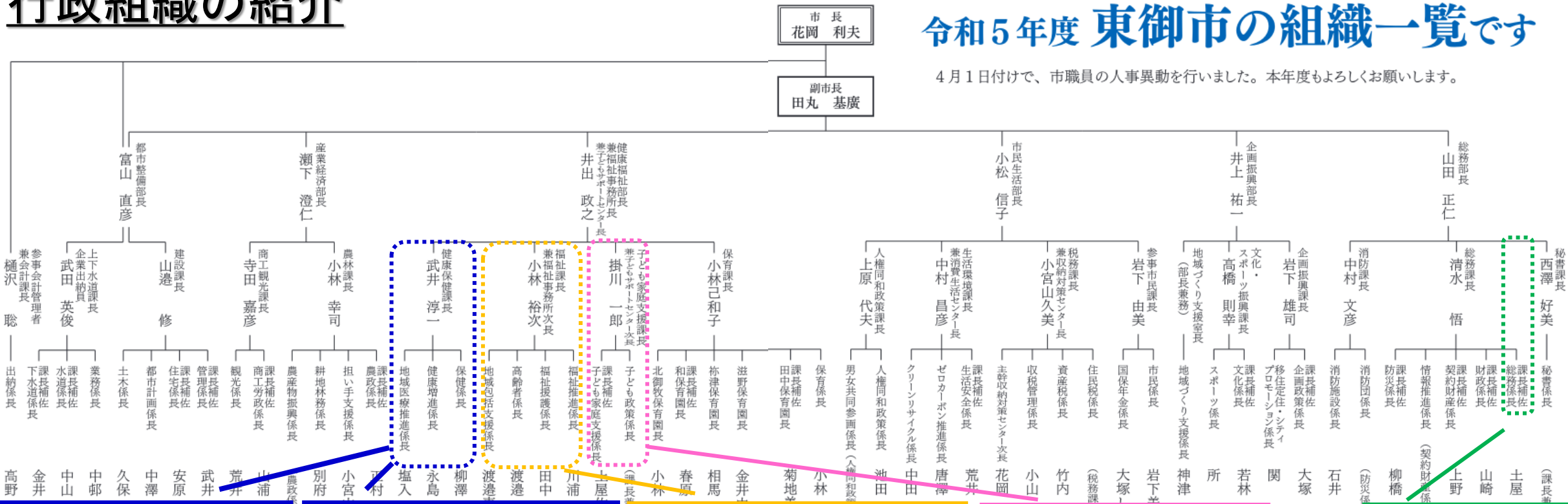
ほどよく、
田舎。とうみ



行政組織の紹介

令和5年度 東御市の組織一覧です

4月1日付けで、市職員の人事異動を行いました。本年度もよろしくお願ひします。



健康保健課健康増進係
【業務内容】
 ・特定健康診査・健康診査
 ・各種がん検診
 ・健康づくり事業
 ・保健活動地区組織
 ・歯科口腔保健
 ・その他健康増進

【体制】
 係長(保健師)
保健師 3 (うち会計年度1)
 栄養士 3 (うち会計年度2)
 事務 2 (うち会計年度1)

健康保健課保健係
【業務内容】
 ・母子保健
 ・感染症予防
 ・精神保健
 ・食育
 ・保健センターの管理、運営

【体制】
 係長
保健師 3 (うち会計年度1)
 助産師 1
 栄養士 1
 事務 3 (うち会計年度2)

福祉課福祉援護係
保健師 1
 ...障害ケースワーカー
 他、社会福祉士、精神保健福祉士等

福祉課地域包括支援係
 係長(保健師1)
保健師 1
 ...介護予防事業等
 他、社会福祉士、ケアマネ等

子ども家庭支援課
課長補佐(保健師)
保健師 3 (うち会計年度3)

総務課
 再任用保健師1

地区組織の紹介

- ◆ 名称 **東御市健康づくり推進員会(令和3年度に名称を変更)**
- ◆ 設立年月日 平成16年4月1日 (H16.4.1合併 旧東部町はS36年、旧北御牧村S51年)
- ◆ 人数 **309人(男性58人 女性251人)**
- ◆ 主な活動内容 **研修会に参加、健診会場での手伝い**
地区ごとに学習会、運動教室等を開催(地域づくりの会との共催等)

健康づくり推進員の役割

「自らの健康は自らつくる」意識の高揚と、区内及び地区内において健康増進の推進者として以下の3つの活動を担う。

- 1 健康づくりについての学習をする
- 2 学習内容を家族や区内及び地域内に広める
- 3 市の保健事業へ協力する

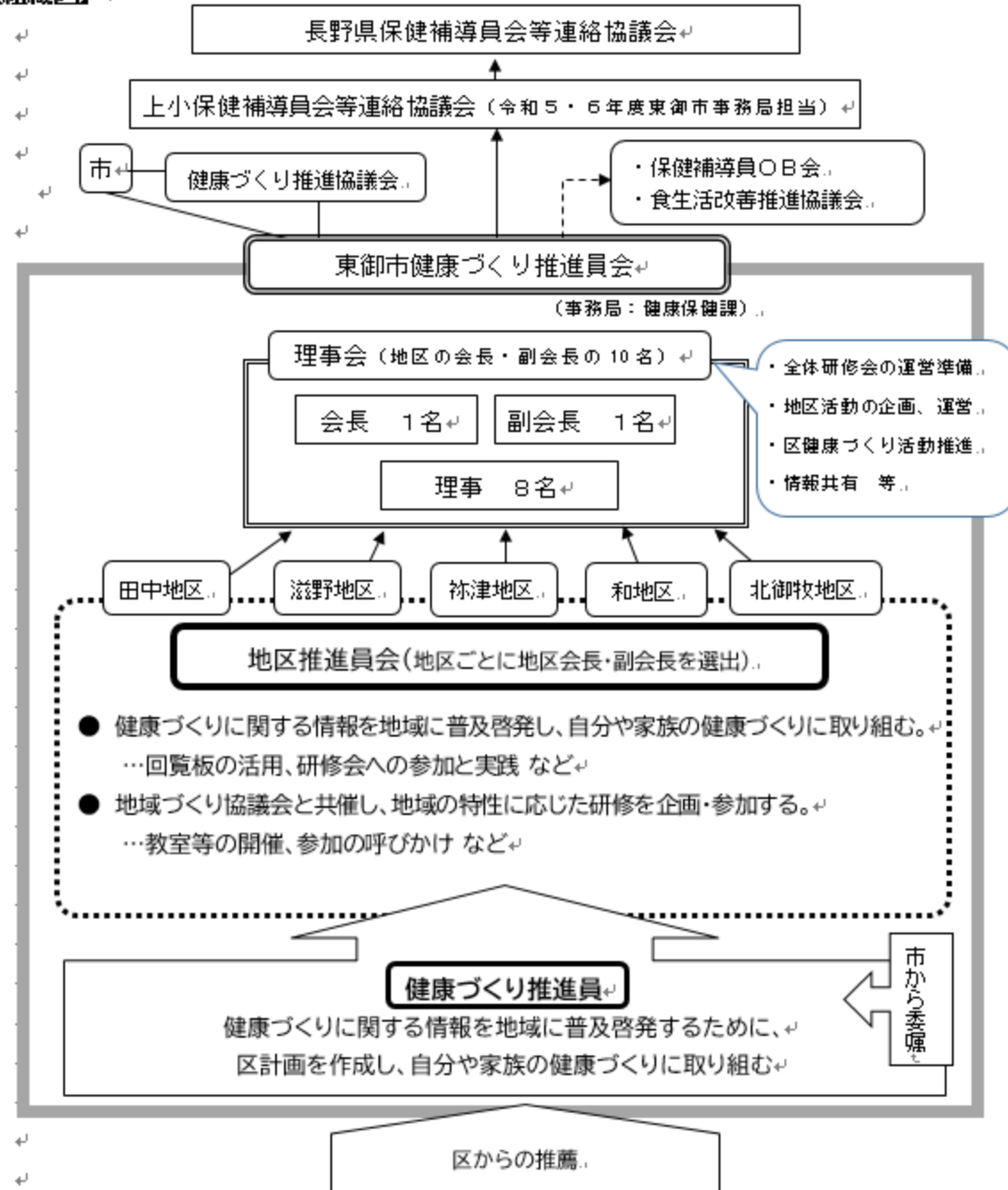
東御市健康づくり宣言

東御市の豊かな自然環境のなかで、健康でこころ豊かに安心して暮らすことは、私たちみんなの願いです。自らの健康は自らつくることを基本に、市民が手を携えて、健やかに育ち健康を守る活動に取り組む必要があります。ここに市民の総意により、元気を発信する健康長寿のまちを目指すとともに、次のことを提唱し、東御市は、健康づくりに邁進することを宣言します。

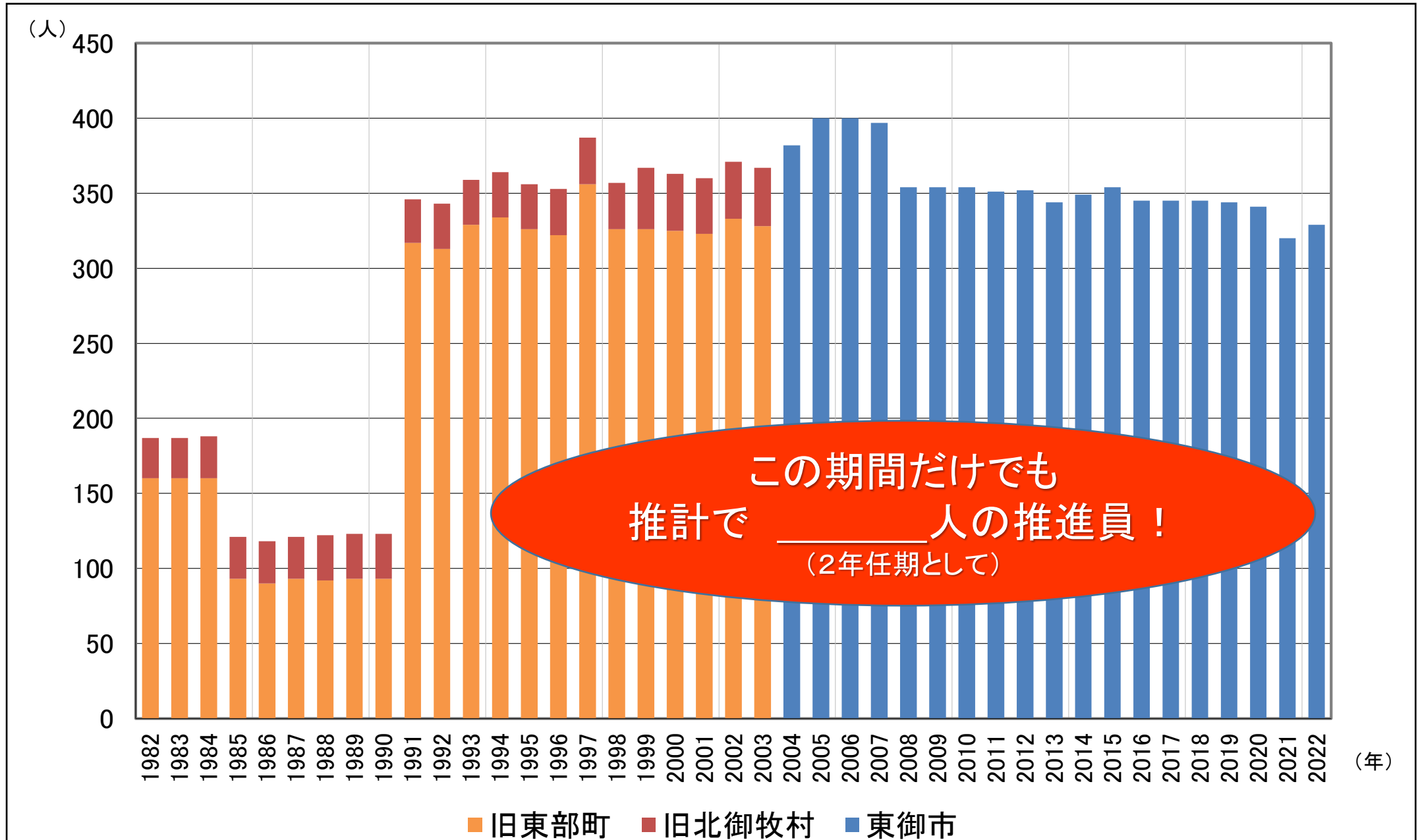
- 1 食生活を見直し、運動に親しみ、元気な身体をつくります。
- 1 禁煙や生活習慣など、家族みんなで健康について話し合います。
- 1 健康診査を毎年受け、自分の身体の健康を考えます。
- 1 仕事や家事の手を休め、こころのゆとりをつくります。
- 1 豊かな自然と共生し、みんなが住みよい環境をつくります。

平成19年11月22日

【組織図】



東御市の健康づくり推進員数の推移(1982年～2022年)



東御市の保健補導員活動

… これまで（昔）の活動 …

個人宅への訪問や、行政区ごとの活動があり、地域の中での交流があった。

- ・ 健診の取りまとめ、受診券の配布をしながら、受診勧奨のお誘い。
- ・ 胸部レントゲン検診の受付等の手伝い

- ・ 区ごとに活動

例えば、保健師を依頼し、赤ちゃん会&血圧測定（子育て中のママと高齢者の交流）

研修会の資料を区長に相談し、区の防災訓練等で配布。

研修会の資料や感想を、回覧板にして区で回覧

東御市の保健補導員活動

…とはいえ、課題があり …

地域で活動を理解されていない

“個人情報”と言われ、個人宅への訪問や配布時の受診勧奨が難しい。

選出される保健補導員の若年化。フルタイム勤務をしながらの活動が難しい。

… やりたくない、やらされ感が大きくなる …

活動内容・名称についての検討



◆名称変更

H30年5月 理事会で「理事会で活動内容の検討をする」こととなった

6月 理事会で活動内容について状況共有・検討

10～翌2月 活動内容と名称について検討

H31年2月 地区保健補導員会で、理事会での検討報告とアンケートを実施

⇒アンケート結果: 名称変更について「どちらでもよい」が56.7% ⇒ 次年度の理事に引継

R元年5～10月 理事会で、活動内容と名称について検討

地区保健補導員会で理事会での検討を報告し、グループワークをした後、アンケートを実施

⇒アンケート結果: 名称変更について「変更したほうがよい」が68.8%

グループワーク内容から、名称案を検討し、提案書を作成

◆提案内容

保健補導員は「自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう」をスローガンに活動する長野県発祥の団体です。

名称に使われている「補導」は、お互いに助け合いより良い方向に導きあう、という意味がありますが、主に青少年に使われる補導の意味と混同されることも多いため、自分たちの活動内容について話し合い、より親しみやすい名称があって、研修などで学んだことを家族や地域の人々に広めていくため、ここに東御市保健補導員会の名称を、健康づくり活動が連想される活動内容にあった「名称」に変更することを提案いたします。

活動内容・名称についての検討

◆令和2年度の理事会でグループワーク(2回)を実施

「これまでの保健指導員活動から改めて考えたこと」

Q 健やかに暮らし続けることを応援する存在として、
自分のために・地域のため、無理せず前向きに取り組めそうなことは？」

自分のために・・・

- ・この場に**来る＝勉強になる**
- ・学んだことが、なかなかできない、**続かない**

地域のために・・・

- ・**区の行事を利用**できないか
- ・地域で**コミュニケーションを取りたい**
(会った時には話をする)
- ・**集まりに来れない人**はどうしよう

「これまでの振り返りをしよう」

Q 自分の区の活動や身近なことについて思うこと
改めて“今”感じていること

- ・研修会に**積極的に参加したほうが楽しい**
- ・自分が**健康について考える**ようになった
- ・「**健康を意識**できただけで十分」と言われてほっとした
- ・学んだことや取り組んでいることを**話題にしたらつながれる**



活動内容・名称についての検討(名称案)

「健康づくり」

しっくりくる

わかりやすいし、想像しやすい

気楽に活動できる名称がいい

役員は楽しく学べる、と思ってもらいたい

「補導員」

堅苦しい。

何だろう？と不安になった。

「健康づくりサポーター」か
「健康づくり推進員」

健康づくりを考えるきっかけづくりや
健康づくりを応援する

「名は体を表す」 保健補導員の活動は“健康づくり”

(R3年度に名称を改め) 東御市の健康づくり推進員活動



- コロナ下での取り組み

各種健診の申し込み・取りまとめ ⇒ 郵送

特定健康診査等の受診券配布 ⇒ 郵送

地域で集まれなくても、体を動かせるように…と動画を作成
健康づくり推進員に動画のモデルへの協力を依頼！(72動画)

- コロナ禍を経て、令和5年度から活動を再開？！

模索しながら…の最近の活動

◎小学校区ごとの地域づくり活動と連携して研修等を企画

◎まずは、自分が健康について学習する。

よかったら、家族や友人に伝える。

出来たら、地域に伝える(推進員みんなで協力して)

Stay Healthy 健康お役立ち動画

【親子で元気】妊婦体操

【親子で元気】赤ちゃんニコニコ体操

【元気に動こう】親子からだあそび

【元気に動こう】子どもエクササイズ

【おすすめ習慣】自分の動きをチェック

【おすすめ習慣】気軽にエクササイズ

【おすすめ習慣】オフィスで健康づくり

【おすすめ習慣】お家でできる工夫

【おすすめ習慣】日々の暮らしにプチ+

【健康長寿】運動前の痛みチェック

【健康長寿】ずくさち体操

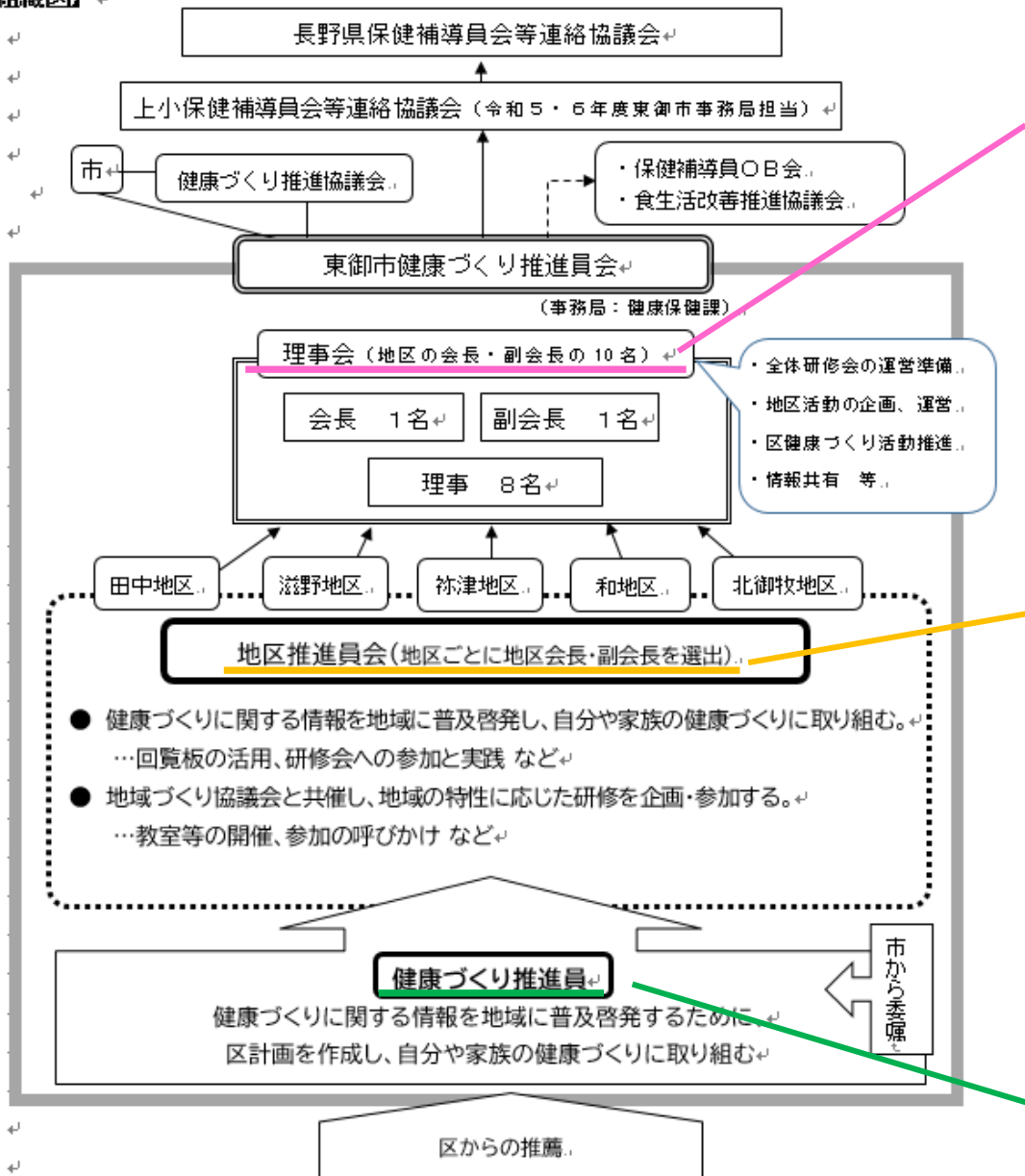
【健康長寿】お口の体操

健康 動画 東御



地区の活動

【組織図】



【理事会】

推進員会全体の研修の企画・運営、活動の方向性の検討、各種研修等への参加

- 構成 各地区の会長、副会長 10名
この中から市会長、副会長を1名ずつ選出。
- 活動 市会長、副会長⇒上小、県の保健指導員連絡協議会へ参加
市内部の各種運営協議会等の委員として会議に参加。

* 理事会で「哲学対話」を活用してのグループワークを実施

【地区推進委員会】

地区ごとに年間計画を立て、市からの補助金等を活用し、地域の実情に応じて活動

- 構成 各区の会長、副会長から構成
この中から地区の会長、副会長を選出し、この2名が理事となる
- 活動 地域づくりの会(小学校区ごと)と協力し、開催。
Ex) ウォーキング等の運動教室、地区ごとの健康学習会、
回覧板の作成・配布により健康づくりに関する情報の普及 等

* 減塩学習会で「高血圧の動画」を活用

【健康づくり推進員】

各区から推薦により、市が委嘱。(区ごとに人数は異なる)

- 構成 区健康づくり推進員から、区の会長、副会長を選出。
この2名が地区推進委員会のメンバーとなる。
- 活動 区ごとに出席講座等を活用し、活動。
(推進員の多くが、区の他の役員を兼務している)

回覧板

“健康づくり推進委員会の活動をPRするため 年3回発行

片面は全市統一の原稿で、
片面は地区ごとに原稿を作成

区

回覧

東御市健康づくり推進委員会だより

○東御市健康づくり推進委員委嘱式

今年度も地域の健康づくりを推進するため、活動してまいります。



令和5年4月18日(火)中央公民館講堂において、理事および区会長・副会長94名で

委嘱式を行いました。今後も、東御市健康づくり宣言にあります「自らの健康は自らつくる」意識の高揚と、自分自身や家族そして地域のために学び、実践し、健康づくりの推進役として活動していきます。

○第1回全体研修会を開催

委嘱式後、研修会を開催しました。長野県立大学大学院准教授 今村晴彦先生をお迎えし、「みんなで目指す健康なまちづくり ―今こそ大切な健康づくり推進員活動―」と題して講演を聞きました。理事の皆さんの感想をお伝えします！



“1人の100歩より100人の1歩”
という言葉が印象的だった。
1人で深めるより、大勢で少しずつ学びを広げたい。
“肥満は伝染する？！”
という話が衝撃的だった。
健康づくりに興味がある。

令和4年度 国保特定健診・ドックの受診状況

令和4年度は田中地区でも大勢の方に健診を受診していただきました。
令和5年度も引き続き健診受診をお願いします。

区名	対象者数	受診者数	受診率(%)	受診率(%)
			(P5.5.31現在)	(P4.3.31)
加沢	223	85	39.91 ↑	37.14
常田	281	119	44.48 ↑	43.71
田中	237	83	37.13 ↓	34.94
県	145	50	35.86 ↓	34.93
本海野	189	59	32.80 ↓	36.17
西海野	87	29	37.93 ↓	46.07
白馬台	34	12	35.29 ↓	39.53
城ノ前	59	30	50.85 ↑	46.67
田中地区 (小計)	1,255	467	39.12 →	39.04
滋野地区	875	395	46.29	43.09
祐津地区	800	344	44.13	44.48
和地区	1,014	399	40.53	37.54
北御牧地区	926	432	48.16	47.31

☆生活習慣病は自覚症状ではわかりにくいのが特徴です。どこも悪くない方も年に1回は健診を受けて自分の健康をチェックしましょう！

令和5年度 田中地区健康づくり推進委員会 事業計画

7/20(木):減塩学習会

年に1回は健診や人間ドックを受けて、体の中の状態を確認してみませんか。

令和4年度国保特定健診・ドック受診結果

滋野地区受診率(46.2%)…5地区中 第2位!

生活習慣病は自覚症状では分かりにくいのが特徴です。
通院中の方も、どこも悪くない方も年に1回の健診がおすすめです。

胸部レントゲン健診のご案内

65歳以上の方は結核予防のために年に1回胸部レントゲン健診を受けがあります。

滋野地区は8月29日(火)に検診車が巡回します。各区の検診時間については、市報8月号又はご自宅に郵送された受診票をご確認ください。

今年度の滋野地区健康づくり推進員の活動予定

7月12日 減塩学習会 (血圧について、減塩食品の紹介)

10月23日 滋野地区健康課題学習会 里づくりの会と共催

活動報告

7月23日(日)、道の丸高原で東御市「クアの道」認定記念式典が開催されました。式典に伴い開催された、「クアオールド健康ウォーキング」の体験会に、祐津地区健康づくりの会と祐津地区健康づくり推進員で参加しました。
土の道の上を測定ポイントでも拍数を測り、自分に合った運動強度のペースを探りながら歩きました。日差しが暑かったですが、木陰に入ると心地よい風が吹き、気持ち良かったです。また、展望台からみんなで声を合わせて「ヤッホー!!」と叫び、こたまが返ってくる様子は気分爽快でした。



※クアオールド健康ウォーキングとは…
地形を生かしたコースを、心拍数や体温変化を管理しながら歩くことで、より高い運動効果を実感できる歩き方です。「がんばらない!」をモットーに、生活習慣病とメンタルヘルスに効果があるといわれています。

東御市では、道の丸高原コースと芸術むらコースの2つのコースが整備されました。



北御牧地区の皆さまへ

回覧

「北御牧地区の健康状況を学ぶ」

学習会

～地域ぐるみで健康づくりをしよう!～



北御牧地区の健康状況の特徴を知って、ご自分の健康づくりに生かしてみませんか。
ご家族やご近所の方を誘っていただき、大勢の皆さまのご参加をお待ちしています。

- 日時 令和5年7月27日(木) 午後6時30分～7時30分
- 場所 北御牧公民館 2階 講堂
- 内容 「北御牧地区の健康状況を学ぶ」報告会
講師：(公財)身体教育者学研究所 岡田 真平 氏

※地域ごとの健診・医療費データ等の分析から見える健康課題を明らかにすることにより、健康づくりに取り組むきっかけづくりや、

令和5年6月14日(水) 東御市総合福祉センター2階 保健センター

祐津地区・和地区合同 減塩学習会を開催しました!

みご飯とチーズの改良を行い、減塩商品の紹介や、スムなどを研修所さん・委員さんにお試いただきました! 北御牧地区からは17名の方に参加いただきました。ありがとうございました!



今年度の新しい試み① 減塩学習

地区ごとに開催する学習会で、長野県立大学 今村晴彦ゼミ所属の学部生が作成した動画を活用し、塩分の学習会を実施。

◆ 方法

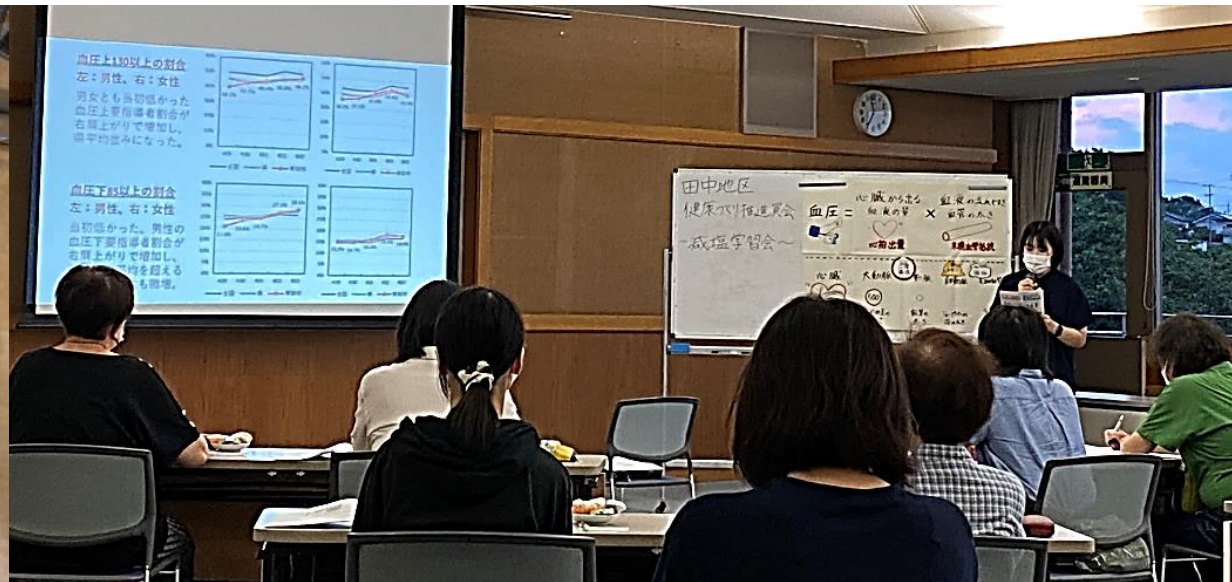
各地区ごとに1回1時間程度。(6～9月に実施)

◆ 内容

動画の視聴、保健師・栄養士による健康教育、試食。

◆ 参加状況

94名(田中18名 滋野26名 祢津19名 和17名 北御牧14名)



今年度の新しい試み② 哲学対話

長野県立大学講師を招き、健康づくり推進委員会の理事(10名)を対象に、健康保健課職員(保健師・栄養士等)も一緒に、哲学対話を実施。

ファシリテーター 長野県立大学 グローバルマネジメント学部 馬場智一氏
長野県立大学大学院ソーシャル・イノベーション研究科 神戸和香子氏
コーディネーター 長野県立大学大学院健康栄養科学研究科 今村晴彦氏



問「病気ではないけれど“健康”でもないのはどんな時？」

【ねらい】

健康づくり推進員活動が低迷する中、改めて、健康についてじっくり考えることで、健康意識が高まるきっかけにしたい。面倒くさい、煩わしいと思うことの(地域とのつながりや付き合いなど)の中にも、“良さ”があることを実感してほしい。



こうなったらいいな... でも

小学校区ごとの地域づくり活動に **“健康づくり”** のキーワードがねづき、
健康づくり推進員が、**楽しく** 健康づくりに**取り組む**(取り組みを進める)存在になれば...

…とはいえ、1~2年交代の頼っぺた回し
推進員を引き受けてくださる市民の方の負担感は大い
(地域の役員も兼ねていることが多い)

たとえ1年でも、
学んだ**経験を持つ人が地域に増えることは、**
地域の土壌づくりにつながる…とは思うけど...





ご清聴ありがとうございました