

# 第12回日本公衆衛生看護学会学術集会 拡大市民公開講座 「住民サミット&ワールドカフェ in 福岡」開催報告

開催日：2024年1月7日(日) 会場：北九州国際会議場

第12回日本公衆衛生看護学会学術集会は「『自分らしく生きる』を支える公衆衛生看護活動を考える～新たな地域包括ケアの扉を拓く～」のテーマのもと、開催されました。

公衆衛生看護活動にとっては、市民は大切な協働者です。そこで今回は、市民参画の「住民サミット&ワールドカフェ in 福岡」を計画し、1月7日(日)の午後に2つのプログラムを開催しました(資料1)。

プログラムの1つめは、日ごろの地域活動の様子を紹介する活動紹介(ポスター発表やチラシ展示)、2つめは情報交換・交流のための交流会(ワールドカフェ)です。

このような市民参加型の企画は本学会初の試みであり、多くの方のご協力により開催することができました。皆様に感謝申し上げますとともに、以下の通りご報告いたします。

ファシリテーター 松尾 和枝 (福岡女学院看護大学)

## ●多くの方が参加されました

今年は、コロナ禍明け初めての現地開催学会であったことや九州で初の本学会の開催であったからか、学術集会の参加者は当学会史上初の1700人超えとなる大盛況でした。

住民サミット&ワールドカフェにも200名程度の市民の方が参加され、パネル展示の会場では多くの方が活動紹介をご覧になっていました。

## ●活動紹介パネルやチラシの展示は力作ばかり！

活動紹介パネル(ポスター発表)は14件、チラシ展示は8件の申し込みが県内各地の住民団体から寄せられました。パネルに掲示されたポスター(資料2)やチラシ(資料3)は、どれも日ごろの活動の様子が写真や成果物等で紹介されており、日ごろの活動がうかがえる力作ばかりでした。

活動紹介パネルでは、各団体4分程度の短い発表時間を設け、活動を紹介していただきました(資料4)。かなり多くの方がご参加くださったため、発表の声聞こえなかったり、パネルが見えないといったご不便もおかけしてしまいましたが、団体関係者の皆様はそれぞれのユニホームを着用して、各団体の活動の特徴や魅力、成果を身振り手振りも交えて熱心に伝えてくださいました。参加者は、各団体の発表に興味津々！発表後も、個々に情報交換をする様子が見られました。

## ●「いいねカード」が活用されました

参加者からの声各団体に直接届くように、各発表ボードには「いいねカード」を投函する封筒を設けました。「いいねカード」にはメッセージも記入できるようになっており、それぞれの団体に、数枚から30枚程度の感想やコメントが寄せられていたようです。

## ●交流会(ワールドカフェ)も盛り上がりました

プログラムの2つめはワールドカフェです(ワールドカフェとは、少人数のグループで席替えをしながら、リラックスして話し合う方法です)。こちらも事前に申し込みをされた71名に当日キャンセル待ちで参加した人も加え72名の満席となり、数名はお断りせざるを得なかった程の大盛況でした(資料5)。

ファシリテーターは、福津市の宮木さん、鈴木さんです。

テーマは「健康であることとは」としました。

参加者の多くはポスター展示で参加した団体のメンバーの方です。1回目の話し合いの後、席替え(テーブル移動)をしてまた別の参加者と同テーマについて意見交換を行い、3回目の話し合いでは再び最初のグループに戻ってそれぞれが別のテーブルで得た意見や感じたことを共有しました。

最後に、各グループからの話し合いの結果が報告されました。「楽しむ」「ストレスをためない」「健康的な生活習慣」等の自身の健康法について語られることと合わせて、ほとんどのグループに共通していたのが「他人のために」、「人のつながりを大切に」、「仲間を作る・協働する」、「周囲に笑顔を広げる」等であり、仲間や地域との関係性の中で健康を考えていくこと等のまとめが報告されていました(表1)。

## ●アンケートの結果は…

この「住民サミット&ワールドカフェ in 福岡」のアンケートには 39 名の協力が得られました。

6 割から 8 割が「良かった」「ふつう」と回答されており、肯定的な評価を多くいただきました(資料6、表2～表4)。また、自由記述の中には、このような発表機会の継続を希望する声もありました。

今回は学術集会のポスター発表のパネルとこの企画の活動紹介パネルが隣接していたためか、「市民活動のパネルコーナーだけでなく、一般のポスター発表を聴く機会も設けてほしい」といった、学術集会への期待も見られていました。

また、学術集会参加者へ、学術集会全体に対するアンケートを実施した結果でも、市民参画の今回の企画を高く評価する声があり、拡大市民公開講座の企画は好評だったようです。

改めまして、皆様のご参加、ご協力に感謝申し上げます。

これからも一緒に、地域での健康づくり活動を進めて参りましょう！

拡大市民公開講座 パンフレット



「健康づくり」について  
この街に住むみんな  
話し合ってみませんか?

# 住民サミット & in福岡 ワールドカフェ

～住民による住民のための健康づくり～

日時	場所
2024年1月7日(日) 13:00～16:30	北九州国際会議場 (北九州市小倉北区浅野3丁目 9-30)

第1部	第2部	第3部
<b>活動紹介パネル</b> 地域での健康づくり 活動の発表!	<b>チラシ展示</b> チラシで見る! 地域の健康づくり活動	<b>交流会</b> (事前申込制) 活動の様子や悩みなど、 ワールドカフェ方式*で 気軽に話し合おう!

\* ワールドカフェは、少人数のグループで発言をせながら、  
リラックスして話し合う方法です。

第12回日本公衆衛生看護学会学術集会



資料2. 各団体の報告で使われたポスター



## 古賀市 健康づくり推進員



各種健康測定機器



**活動のきっかけ**

- ・充実した生活を送るために、自分の健康だけでなく、家族や周囲の方々にも健康でいて欲しいと考えたため。
- ・一人になり、元気な時に少しでも人の為、自分の為何かしようと思ったから。
- ・自分の住んでいる地域以外は、どの様な活動をしているのかわりなかったから。

**測定会受講者の感想**

- ・地域の皆様の高齢者への心づかい大変感謝しています。これからも自分自身の健康に気を付けて日々を過ごしたいと思います。
- ・測定して頂きありがとうございます。
- ・今更ながら健康の大切さを痛感しています。

**推進員の声**

- ・健康意識が高まり、家族も含めていつも気をつける様になった。
- ・健康についての情報共有の輪ができた。
- ・健康づくりに対して前向きにとらえることができる様になった。
- ・健康には、人と人との繋がりが大切と学んだ。
- ・地域の人々と交流でき、元気な姿に力をもらえる。
- ・自分の住んでいる地域以外にも測定に行くことで、他の地域がどの様な活動をしているのか見えた。
- ・地域に出かけて活動することにより、社会貢献ができてやりがいを感じている。

**今後の展望**

- ・今後も、小・中・高、公民館等での健康づくりに貢献していきたい。
- ・培った健康アップ対策を身近な人や、地域において講話、指導ができるようになりたい。

古賀市健康づくり推進員のボランティア活動について

**目的**  
元気な人づくりの実現を目的とし、各種健康測定機器を用いて市民の健康維持増進をはかる。

**方法**  
活動者：古賀市健康づくり推進員  
(養成講座を受講し、古賀市長から委託を受けた者)  
活動期間：平成24年から  
活動人数：43人 (令和6年1月時点)  
活動の対象者：古賀市民  
活動内容：古賀市健康介護課が行っている健康測定会(出前講座)のサポート  
活動場所：学校、公民館等<sup>企業</sup>  
活動回数：53回(令和4年度)  
総測定者数：2037人(令和4年度)



古賀市健康づくり推進員活動の様子



03

# 花鶴丘3丁目区

**ハリス・ユース・センター活動**

花鶴丘3丁目区民センター、ハリス・ユース・センターは、地域の若者や子どもたちの活動の場として、さまざまな活動を行っています。この活動は、ハリス・ユース・センターの活動の場として、さまざまな活動を行っています。

1. 地域交流活動  
 2. 学習支援活動  
 3. 健康増進活動  
 4. 文化・芸術活動  
 5. スポーツ活動  
 6. その他

【活動内容】  
 1. 地域交流活動  
 2. 学習支援活動  
 3. 健康増進活動  
 4. 文化・芸術活動  
 5. スポーツ活動  
 6. その他

【活動内容】  
 1. 地域交流活動  
 2. 学習支援活動  
 3. 健康増進活動  
 4. 文化・芸術活動  
 5. スポーツ活動  
 6. その他

**概要**

花鶴丘3丁目区民センター、ハリス・ユース・センターは、地域の若者や子どもたちの活動の場として、さまざまな活動を行っています。

**活動内容**

1. 地域交流活動  
 2. 学習支援活動  
 3. 健康増進活動  
 4. 文化・芸術活動  
 5. スポーツ活動  
 6. その他

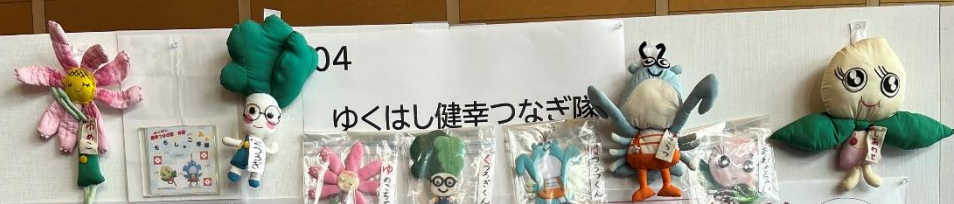
**活動内容**

1. 地域交流活動  
 2. 学習支援活動  
 3. 健康増進活動  
 4. 文化・芸術活動  
 5. スポーツ活動  
 6. その他

**活動内容**

1. 地域交流活動  
 2. 学習支援活動  
 3. 健康増進活動  
 4. 文化・芸術活動  
 5. スポーツ活動  
 6. その他





04

# ゆくはし健康つなぎ隊

ゆくはし健康つなぎ隊 は、健康日本21の市町村計画（健康プラン）作成をきっかけに結成されました

なんやかんや健康語り隊&語りをまとめ隊（健康プラン作成の部隊）

出会って 笑って  
市民みんなで“健康”にむかって 共有して  
語り合って 行く橋をかけましょう！

私たちができるといいたいことについて自由な話し合い・意見出し

健康の意識や行動をもっと「つながりたい！」

“健康やかで幸せ(健康)な街 ゆくはし” めざして 歩み続けています！

ゆくはし健康つなぎ隊のあゆみ 年表 親の活動に関係のある主な動きについて記載

平成15年 10月	結成「健康(事)な街づくり」を掲げて(つなぎ隊のあゆみの始まり)	
12月	「なんやかんや健康語り隊」(語り隊)を立ち上げる。健康・栄養講座	
平成16年 9月	「なんやかんや健康語り隊」(語り隊)の活動報告会を開催。市民の健康意識を高め、健康つなぎ隊の活動の重要性を伝える。	
平成16年 12月	フォーラム大会「ゆくはし健康つなぎ隊」開催。市民の健康意識を高め、健康つなぎ隊の活動の重要性を伝える。	
平成17年 2月26日	ゆくはし健康つなぎ隊の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
4月	「ゆくはし健康つなぎ隊」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
5月	食育推進 食育(人)と食育(物)の両方の推進(食育推進)活動	
6月1日	食育推進 食育(人)と食育(物)の両方の推進(食育推進)活動	
8月	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
10月	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
11月	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
平成18年 2月27日	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
5月	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
7月	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
9月	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
12月	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
平成19年度	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
平成20年度	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
平成22年度	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
平成23年度	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
平成24年度	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
平成25年度	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	
平成26年度	「健康(事)な街づくり」の活動報告会を開催(健康・栄養講座)	

### ゆくはし健康つなぎ隊の理念

ゆくはし健康つなぎ隊は、ゆくはし健康つなぎ隊の理念に基づき、市民の健康意識を高め、健康つなぎ隊の活動を推進する。市民の健康意識を高め、健康つなぎ隊の活動を推進する。

活動の根幹となるもの

- 市民の健康意識を高める
- 健康つなぎ隊の活動を推進する
- 市民の健康意識を高め、健康つなぎ隊の活動を推進する

### ゆくはし健康つなぎ隊 組織図

(令和4年12月時点)

役員数 57名

役員	ウォーキング班
事務局長	食育推進班
副事務局長	食育体験班
会計	キャラクター班
監査	川柳班
相談役	茶華班
	夜間部
事務局	福祉班
行務部	食へ歩き隊
健康づくり推進係	コース班

### ゆくはし健康つなぎ隊 班活動

ウォーキング班	歩きながら市内、近郊の文化や自然などを発見する。「ゆくはしウォーキング(ふいとこがし)ウォーキング」を年間4-5回実施している。
食育推進班	市内の小・中学校や高齢者施設、地域のサロンなどの協力を得て、つなぎ隊が作った「もも」の健康意識を高め、食育推進活動の推進に努めている。健康つなぎ隊の活動の重要性を伝える。
食育体験班	道徳教育を盛り込み、大豆、ジャガイモ、さつまいもを栽培し、収穫時期には収穫祭を実施。
キャラクター班	つなぎ隊のキャラクター「ゆめこ(ユメ)」「つなぎ(つなぎ)」は「ゆめこ(ユメ)」「つなぎ(つなぎ)」の活動の推進に努めている。健康つなぎ隊の活動の重要性を伝える。
川柳班	川柳を詠むことは、脳の活性化を促し、生活を楽しむこととして、四季折々の題材で川柳を詠み、また健康は、毎月1回の例会の開催、つなぎ隊の活動の推進に努めている。健康つなぎ隊の活動の重要性を伝える。
茶華班	月一回の例会では、日々の健康づくりにかきため、茶華について勉強して、茶華の魅力を伝える。茶華の魅力を伝える。茶華の魅力を伝える。
夜間部	つなぎ隊の夜間部を担う人材を養成するため、毎週は仕事を休んでいる人たちが、夜の例会に参加し、交流の場を作り、独自の活動を行っている。
福祉班	行務部や地域の施設を基にオリジナルの福祉講座を開催し、多くの方々に参加していただく。福祉講座を開催し、多くの方々に参加していただく。福祉講座を開催し、多くの方々に参加していただく。
食へ歩き隊	行務部の飲食店を回り、100円程度の手立てを立って食へ歩き、健康に繋げるイメージを付けてレポートに記述している。食へ歩き隊の活動の推進に努めている。健康つなぎ隊の活動の重要性を伝える。
コース班	お話を聞き出すと、気分爽快！また、行務部が提供する活動もある。プロ選手を先陣として毎月練習を重ね、ななめし、いかに参加している。



05

# 築上町 男女共同参画ネット

## 1. 活動団体

■団体名 築上町男女共同参画ネット  
 ■設立 2007年(平成19年)4月  
 ※2020年(令和2年)4月～  
 通称「ちくjoin!」として新体制に引継ぎ活動中

「広報部会」広報作成、SNSでの情報発信  
 部会 推進部会…男女参画推進の会の研修会計画実施  
 高齢者部会…行こう・揃う・サロン・ソシア実施中

## 2. 活動目的

平成27年に開催された「地域包括ケアを考えるフォーラム」で、地域の「一人暮らし高齢者見守りネットワークの見守り員」として参加。パネラーとして特に男性の高齢者が孤立している実態を報告しました。分報告資料と、見守りの実態を「築上町の一人暮らしの高齢者に関する提言」として、町長に提出。

・高齢者の引きこもり防止 ・高齢者同士の交流  
 ・仲間作りを目的としてサロンを開催する企画をたてる。

## 3. 開始時期

・2016年(平成28年)6月23日から  
 「高齢者サロン」スタート。

※将棋盤・駒 ※囲碁盤・碁石 ※麻雀台・牌  
 ※アイロン・アイロン台 ※草履づくり編み台等々

◎必要な道具、用品は、持ち寄りや寄付で揃えました。

## 4. 主活動

女子…編み物 男子…囲碁・麻雀  
 ・服、着物のリメイク・小物づくり



## 5. ランチタイム(弁当買い出し)

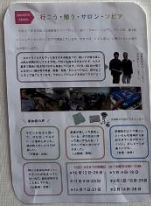
昼食は、皆さんの食べたい弁当の注文を取り、近くのコンビニで買い出しに行きます。いつも一人で食べることが多いので、みんなでワイワイ食べるのが楽しく、美味しい!!と好評です。

・レタス巻き寿司 ・握り寿司  
 ・チラン寿司 ・丼(親子・天丼)  
 ・高菜明太子弁当 ・助六寿司  
 ・鉄火巻き寿司他 うどん

## 6. 年間活動回数

《毎月》  
 《隔週の木曜日》…1か月2～3回実施  
 (10:00～15:00)

◎1年間…24～26回実施  
 ◎参加人数…平均20人前後





福岡市中央区平尾校区  
健康づくり・つながりづくり


# 06 平尾校区社会福祉協議会、 御所ヶ谷町内会・ 古小烏・桜坂3丁目1区町内会

平尾校区の概況

人口	25,589人
世帯数	14,967世帯
高齢化率	17.4%
高齢者人口	4,452人

単独住宅に居住する世帯の割合  
94% (全国42.7%/市71.3%)

5年以上居住者の割合 43%  
(全国78.1%/市55%)



## 「い〜もんだウォーキング会」

活動開始：平成28年5月  
活動場所：古小烏公園  
活動日時：第1月曜 AM9時～  
活動内容：ラジオ体操  
ストレッチ  
おしゃべり

「い〜もんだウォーキング会」  
に参加してみませんか？



町内会長、民生委員を中心に運営しています。  
見守りも兼ねた活動です。  
隣接する保育園の先生や園児も証わりにきやかです。  
自宅より一歩出かけ、顔を覚えてもまくことが  
喜ばならない生活を目指しています。

「い〜もんだウォーキング会」を参考に  
二か所目の活動が始まりました！！

## さわやかラジオ体操 in 薬院公園

活動開始：令和4年4月  
活動場所：薬院公園  
活動日時：第3月曜 AM9時～  
活動内容：ラジオ体操  
ストレッチ



校区社会福祉協議会、民生委員を中心に運営  
しています。  
マンションに囲まれた公園です。  
ラジオ体操が始まるとマンションベランダ  
に出て一緒に体操をしている住民の方も  
多く見かけます。

## 運営ボランティア（民生委員）が作成しているおたより



参加できない人も、地域の様子を知り、つな  
がりを感じられるようにという思いを込めて  
作成しています。

まだ参加したことのない人に向けて、参加の  
きっかけになればいいという思いも込めて  
います。

## 平尾よかごと探索マップ

新型コロナウイルスは高齢者へ「平尾よかと  
ごと探索マップ」を配付しウォーキングの  
きっかけづくりを行いました。



「平尾よかごと探索マップ」は「平尾よか  
ごと探索隊」が作成した手作りマップです。  
随時更新をおこないながら配付しています。





07

# 川崎町健康づくり運動 普及推進員連絡協議会

### 住民を対象とした運動習慣定着を目的とした「さんさんまわり」の活動報告

川崎町公民館 川崎町健康づくり運動普及推進員連絡協議会

### 船橋結成した経緯

船橋結成の経緯  
船橋結成の経緯  
船橋結成の経緯

### さんさんまわりとは？

さんさんまわりとは？  
さんさんまわりとは？

### 組織体制 ① 会員・入会条件

組織体制 ① 会員・入会条件  
組織体制 ① 会員・入会条件

### 組織体制 ② 役員

組織体制 ② 役員  
組織体制 ② 役員

### 組織体制 ③ 連絡体制

組織体制 ③ 連絡体制  
組織体制 ③ 連絡体制

### 活動内容

活動内容	実施日時	実施場所
...	...	...

### 学習会 ④ 棋裏

学習会 ④ 棋裏  
学習会 ④ 棋裏

### 学習会 ② 実施方法

学習会 ② 実施方法  
学習会 ② 実施方法

### 学習会 ③ リズム体操

学習会 ③ リズム体操  
学習会 ③ リズム体操

### 学習会 ④ 野外研修

学習会 ④ 野外研修  
学習会 ④ 野外研修

### 学習会 ⑤ 野外研修

学習会 ⑤ 野外研修  
学習会 ⑤ 野外研修

### 活動 ① びわく健康くらぶ

活動 ① びわく健康くらぶ  
活動 ① びわく健康くらぶ

### 活動 ② びわく健康くらぶ

活動 ② びわく健康くらぶ  
活動 ② びわく健康くらぶ

### 事業全体を通して

事業全体を通して  
事業全体を通して







08

宮司地区  
郷づくり推進協議会  
(福津市)



# 住民による手作りの健康測定会

～14年の軌跡～

## 健康測定会のねらい

私たち宮司地区郷づくり推進協議会は、「仲良く、元気で、長生きを!」という目標を掲げ、「地域の人のふれあい」の場を作っていくための活動を日々行っています。ふれあいや元気の元になるのは健康です。そこで、宮司地区に住む人を対象に、種々の測定器具を使った健康測定を行い、自分の健康状態を知り、健康に対する自己管理意識を持ってもらうことを目的に健康測定会を行っています。福岡女学院看護大学と協働で2010年から毎年行っており、2023年で14回目の開催となりました。

## 活動メンバー

宮司地区(8自治会)の自治会長や民生委員・児童委員、地域で活動しているボランティアで構成される宮司郷づくり推進協議会地域福祉部会のメンバー(総勢17名)

## 協力団体

・福津市いきいき健康課 ・福津市社会福祉協議会 ・福津市地域包括支援センター

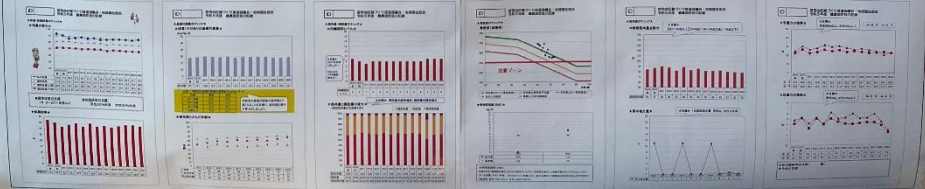
## 健康測定会の内容

- 対象者…宮司地区(8自治会)在住の40歳以上の方
- 健康器具…各種測定器具(下記①～⑭)は、安く補助金を活用し購入
- 測定内容
  - ①身長計(身長測定)
  - ②体重計(体重測定)
  - ③血圧計(血圧測定)
  - ④握力計(手、前腕の強弱度を測定)
  - ⑤長座体前屈計(体の柔軟性を測定)
  - ⑥足指力計(足指間圧力を測り、下肢の筋力を測定)
  - ⑦体組成計(体脂肪、脂肪量、除脂肪量、体水分量、BMIなどを測定)
  - ⑧超音波骨量計(かかとの骨の中の骨量を測定(骨粗鬆症予防))
  - ⑨血管年齢計(指先端の血流を赤外線センサーで測定して血管老化度を測定)
  - ⑩尿中塩分計(早朝尿(夜間8時間分)を全量採取し、一日の摂取塩分量を推計)
  - ⑪みそ汁塩分計(普段の飲んでいるみそ汁に含まれている塩分量を測定)
  - ⑫体成分分析計(四肢の筋肉量を計測(フレイル予防))

## 測定結果

測定結果はデータ入力し、経年変化がわかるようグラフ化して参加者に渡しています。2023年からは、測定日に入力結果をお渡しできるように工夫しました。

【測定結果のサンプル】



## 参加の状況



## 測定会の様子





# 09 暮らしのサポートセンター サンクス (福津市)



1. テーマ:  
**自治体と協働した  
高齢者生活支援の  
推進**



- 【視点C】高齢者への生活支援**
- (1)買い物支援 毎週火曜日 サンクス及びスーパーへ
  - (2)介護支援 高齢者宅の壁の取付け、植木剪定、電球交換等
  - (3)健康体操 月1回 第1水曜日
  - (4)高齢者の交流会 カラオケ開催 週4回
  - (5)介護予防講習会 認知症予防、終活講座 等々



2. 目的  
**高齢者ボランティアが  
地域の高齢者を支え、  
自らの居場所と生きが  
いを見い出す**



- 【視点D】自治体と協働した高齢者生活支援と安否確認**
- (1)チーム53(ごご) 毎月1回高齢者のゴミ収集と安否確認
  - (2)介護予防サロン 毎月1回 高齢者の健康増進
  - (3)つづみ体操 毎月1回 高齢者の安否確認 誕生日のアシスト配布
  - (4)手供養生 毎月2回 食事づくりの手伝い



**【視点A】地域住民で運営する手作り(の)ボランティア活動拠点「サンクス(6棟建、270㎡)の建設」**  
(1)院立の経緯  
10年以上使用されていなかった「民間保養施設」を、地元自治体が借り受け、延200名のボランティアが協力し、平成28年に、3カ月かけて手直した。



- 【視点B】サンクスの運営は高齢者ボランティア**
- (1)毎週1回の清掃 12名
  - (2)週替りの献立作り 7名
  - (3)月1回の運営委員会の開催 25名
  - (4)サンクスの定期的な見守り 30名
  - (5)運営費は市補助金とボランティア収入





# 10 非営利活動法人 健康たーんとクラブ

NPO法人 健康たーんとクラブ

日本の近代化に貢献した、  
たがわ。

田川唐

昔はよかった。しかし・・・今は

※誰も働かぬ炭鉱が閉山

12万人いた人口も4万人へ減少

高齢化が激しく

少子高齢社会まっしぐら

**田川市の地域課題**

- 少子高齢化
- 要介護世帯
- 高齢者世帯
- 高齢者世帯
- 高齢者世帯
- 高齢者世帯

**田川市の目標**

自立支援・支え合いが主眼

**田川市介護予防体操の作成**

健康たーんと体操完成！！

**健康たーんとサポーター養成講座**

健康たーんとクラブの発足

第1回田川市介護予防サポーター養成講座

受講者より有志を募る（6名が賛同）

その後も田川市介護予防サポーター養成講座の受講者より有志を募る（5名が賛同）

**クラブの事業目的**

市民の健康寿命の延伸に寄与する

私たち自らも健康でいたいから

**健康たーんとクラブの連携**

田川市健康推進課

田川市健康推進課

健康たーんとクラブ

田川市健康推進課

**クラブの目標**

- 市民の健康意識の向上
- 市民の生活習慣の改善
- 市民の健康寿命の延伸
- 田川市の介護予防、医療保険などの社会保険費の負担軽減

**クラブの経緯**

平成28年 健康たーんとクラブ発足

令和元年 NPO法人格の取得

令和元年 田川市介護予防サポーター養成事業委託

令和4年 田川市高齢介護一元化事業 委託

**クラブの活動**

平均年齢74歳

集会所や公民館などで介護予防教室の開催

健康たーんと体操の普及啓発

健康情報の提供

生き生き健康教室への協力

介護予防サポーター養成講座開催

**田川市の人口推移**

H27からH29年度まで

**クラブの課題**

住民が住民を支える体制

さらにクラブ会費を増強し、財政基盤の強化

クラブの事業化を促進し雇用を創出する

活動が永続できる体制づくり

**田川市の地域社会**

H30からH32年度まで

# 北九州市 健康づくり推進員の会

## 北九州市 健康づくり推進員の会

健康づくり推進員は、「北九州市健康づくり推進員養成講座」を修了した方が、北九州市健康づくり推進員の会に所属し、市民センター等で地域の健康づくりのボランティアとして、市民主体の活動を推進しています。

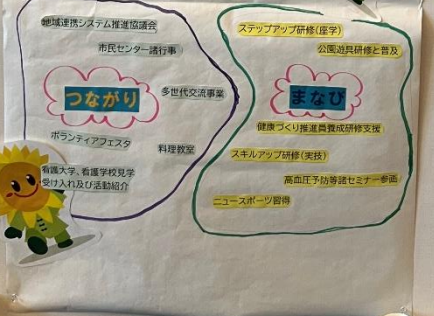
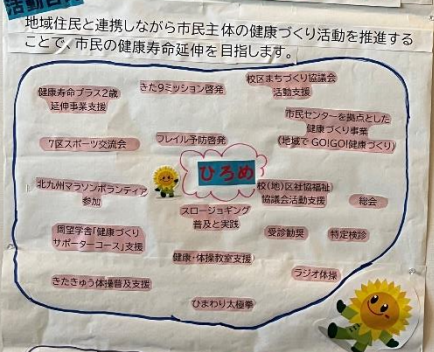
**組織図**

会費	1ヶ月分 372.44円
年会費	2ヶ月分 197.136円
会費	4ヶ月分 746円
入会費	1ヶ月分 56円
リターン会	2ヶ月分 197.136円
区別費	3ヶ月分 153円
区別費	2ヶ月分 476円

会員数：123センター、5クラブ、632名（85.71歳代）

**テーマ**  
**オール北九州で健康（幸）寿命を延ばそう！！**

**活動目的**  
地域住民と連携しながら市民主体の健康づくり活動を推進することで、市民の健康寿命延伸を目指します。



**総会**

**ステップアップ研修(佐学)**

**フレイル予防きた9ミッション啓発**

**公園遊具研修と普及**

**健康づくり推進員養成研修支援**

**市民センターを拠点とした健康づくり事業(地域でGO!GO!健康づくり)**

**きたきょう体操普及支援**

**7区スポーツ交流会**

**北九州マラソンボランティア**

**ニュースポーツ習得**

**スキルアップ研修(英技)**

**多世代交流事業**

**料理教室**

**有識者、看護学校見学受け入れ及び活動紹介**

**ボランティアフェスタ**

北九州市健康づくり推進員の会





12

# 古賀市食生活改善推進会

## 古賀市食生活改善推進会健康のボランティア活動について

### 目的

「私達の健康は私達の手で」をスローガンにヘルスマイトの愛称で全国的に組織された、食を通じた健康づくりボランティア団体。地域における食生活改善の普及啓発をはかり、実践することを目的としている。

### 方法

活動者：古賀市食生活改善推進会  
養成講座：古賀市食生活改善推進員として活動するためには、市町村で開催される「ヘルスマイト養成講座（おとなフードスクール）」を受け終了したのち「市町村食生活改善推進協議会」に入会し活動がはじまる。

定例会：毎月健康に関する講義や調理実習を行い知識などを深めている。  
発足：平成10年  
活動人数：31人（令和5年11月時点）

### 活動内容

～地域での調理実習～

★子ども料理教室  
年に2～3回  
小学生のみや親子での調理実習

★中学生に対して料理教室  
年2回（隣保館）  
簡単朝食調理実習、魚を使った調理実習

★男性料理教室  
年1回（全2回コース）  
単身の男性でもバランスのよい簡単調理実習



### 古賀式私の朝プロジェクトを推進しています



～保育園、小学校での活動～

- ★みそ作り体験  
保育園年長、小学3年生、小学校PTCA
- ★ポリ袋を使った防災調理実習  
子ども料理教室、小学校PTCA防災キャンプ



### ～減塩の推進～

- ★減塩大型紙芝居  
福祉まつりや学童で実施
- ★減塩パネル展示  
小中学校やリーバスプラザに展示

### ～料理紹介～

- ★押しレシビの動画配信  
YouTubeにて料理動画アップロード
- ★料理カード  
料理カードを市役所や図書館に設置

古賀市健康チャンネル【料理動画】QRコード

### 活動のきっかけ

- ・定期的に社会参加したいと思っていた時にお誘いを頂いたから。
- ・食は生きているかぎり、作り続けるので健康維持を考えて。
- ・料理に興味があって、地域にひろめたいと思った。
- ・健康に生活するために食事のことを学びたかったから。

### 活動をして思ったこと

- ・皆さんと一緒に料理をしたり、出務したり忙しいですが、楽しい。
- ・やって良かった。いろいろと気づかされることが多い。
- ・健康な体を作るための生活の工夫を色々学ぶことができた。
- ・多くの方々と交流ができて楽しい。

### 今後の展望

- ・子どもたちに食の大切さを伝えていきたい。
- ・多くの人に少しでも役に立つ活動を手伝っていきたい。
- ・地域での食育推進に目をむけていきたい。
- ・古賀市から食育を発信していきたい。

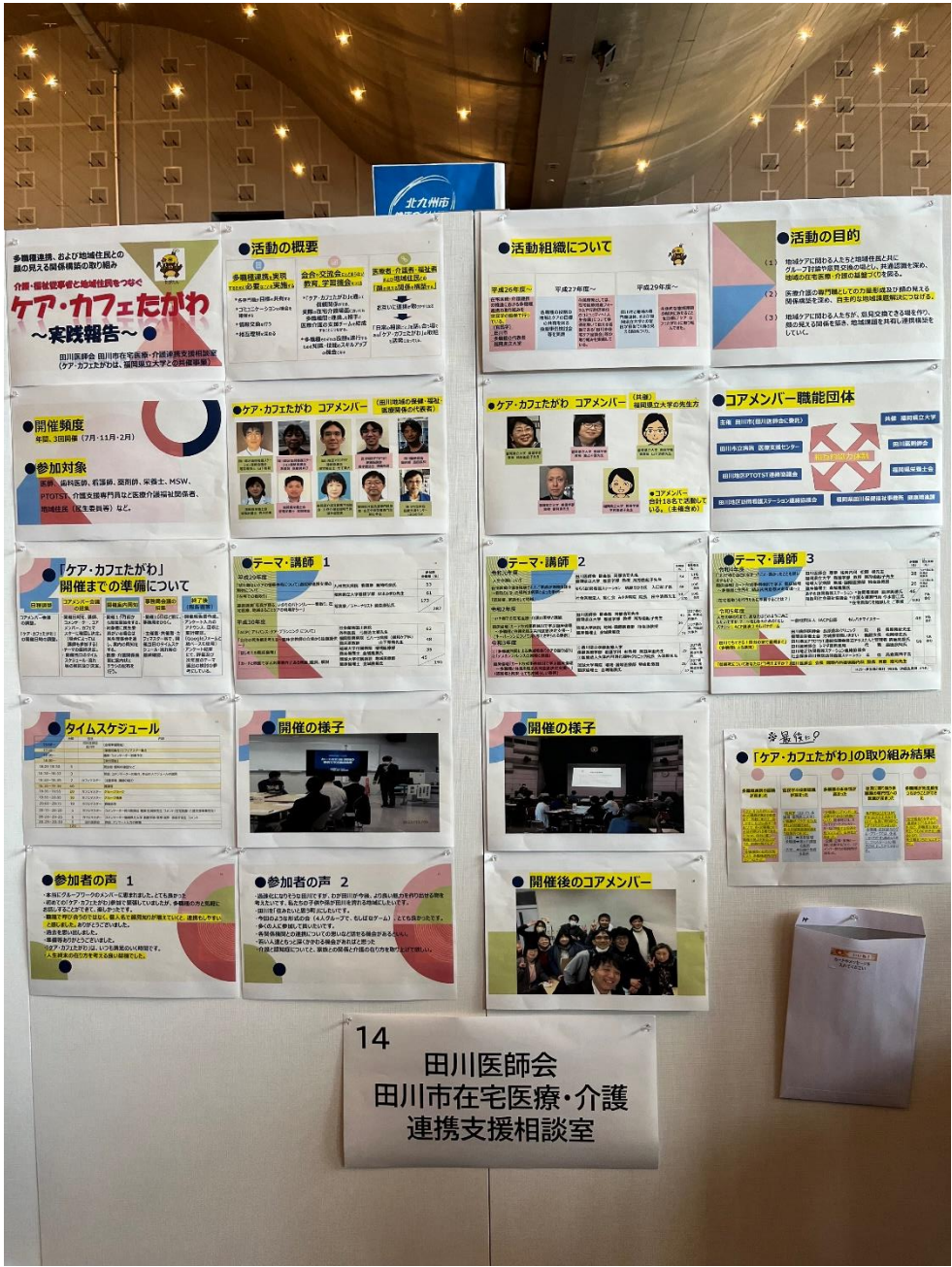


13

# 北九州市 食生活改善推進員協議会







多職種連携、および地域住民との  
関わりを深める関係構築の取り組み  
介護・福祉分野と地域連携つづく  
**ケア・カフェたがわ**  
～実践報告～  
田川医師会 田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
(ケア・カフェたがわは、福岡県立大学の協賛事業)

●活動の概要  
多職種連携、実証  
TPOの要、実証  
介護・福祉分野と地域連携つづく  
ケア・カフェたがわ  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●活動組織について  
平成20年度～ 平成21年度～ 平成22年度～  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●活動の目的  
(1) 地域ケアに関わる人々と地域住民と共に  
グループ活動や交流の場を創出し、相互理解を深め、  
信頼関係を築く。活動の場を創出し、信頼関係を築く。  
(2) 介護・福祉の専門職としての活動の場を創出し、相互理解を深め、  
信頼関係を築く。活動の場を創出し、信頼関係を築く。  
(3) 地域ケアに関わる人々と、相互理解を深め、  
信頼関係を築く。活動の場を創出し、信頼関係を築く。

●開催頻度  
毎月、3日隔週 (7月・11月・2月)  
●参加対象  
医師、歯科医師、看護師、薬剤師、栄養士、MSW、  
PT/OT/ST、介護支援専門員と定例介護福祉協議会、  
福祉住民 (任意参加) など。

●ケア・カフェたがわ コメンター  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●ケア・カフェたがわ コメンター (共催)  
福岡県立大学の先生方  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●コメンター職能団体  
看護、理学療法士(作業療法士)等  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●「ケア・カフェたがわ」  
開催までの準備について  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●テーマ・講師 1  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●テーマ・講師 2  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●テーマ・講師 3  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●タイムスケジュール  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●開催の様子  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●開催の様子  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●開催後のコメンター  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●参加者の声 1  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●参加者の声 2  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●参加者の声 3  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

●開催後のコメンター  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室  
田川市在宅医療・介護連携支援相談室

14 田川医師会  
田川市在宅医療・介護  
連携支援相談室





資料3: 展示されたチラシ















資料4. ポスター発表の様子





## 資料5. ワールドカフェの様子



表1. ワールドカフェで出された意見 “健康であることとは”

Group	グループとしてのまとめ
1	”納得するまで夫婦で議論“ 心の健康も大切にする 一人ひとりも大切にする 人の繋がりを大切にする”
2	”ボランティアをする！ 食べる動く寝る！ やりたいことをする！”
3	今日の用を作り実行する！
4	”朝活をする！ 自分らしく活動する！ 他人のためにも活動する”
5	”健康は食だ！ 運動・心・睡眠・元気！”
6	”ストレスをためない！ 1日7時間の上質な睡眠！ 歩く、体操をする！”
7	繋がりを大事にする！
8	”自分のために活動する！ 仲間と活動する！”
9	”心を使う！ 身体を動かす！ 仲間を作る！”
10	”1日1回は外に出る！ 人と会ってワクワク！ 美味しく食べる！ 心も健やかになる！”
11	”毎日家から出る！ 楽しむ！ 人のために行動する！”
12	周りに笑顔を広げる！



## 資料6. ワールドカフェ参加者のアンケート結果

表2. 参加者の居住地

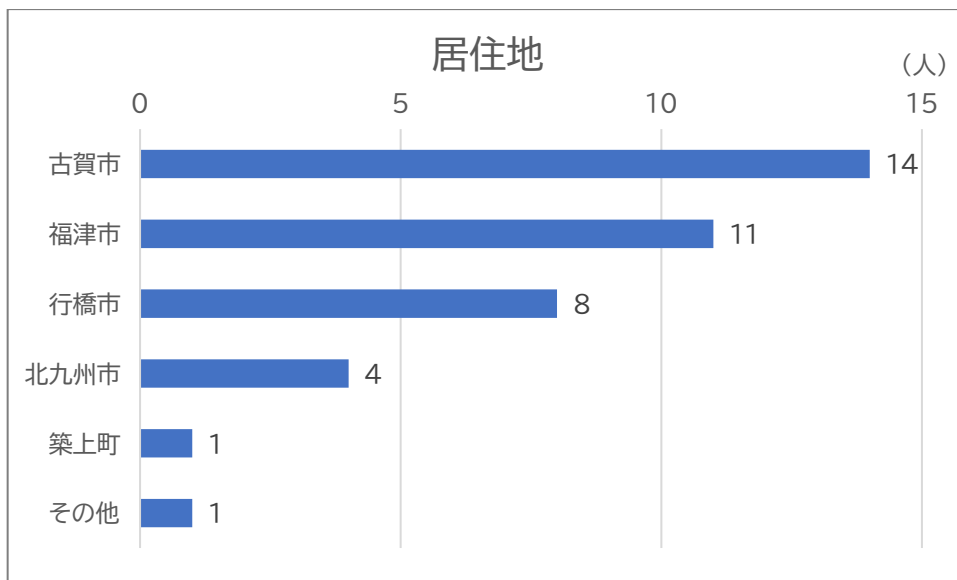


表3. 今回の企画についての評価

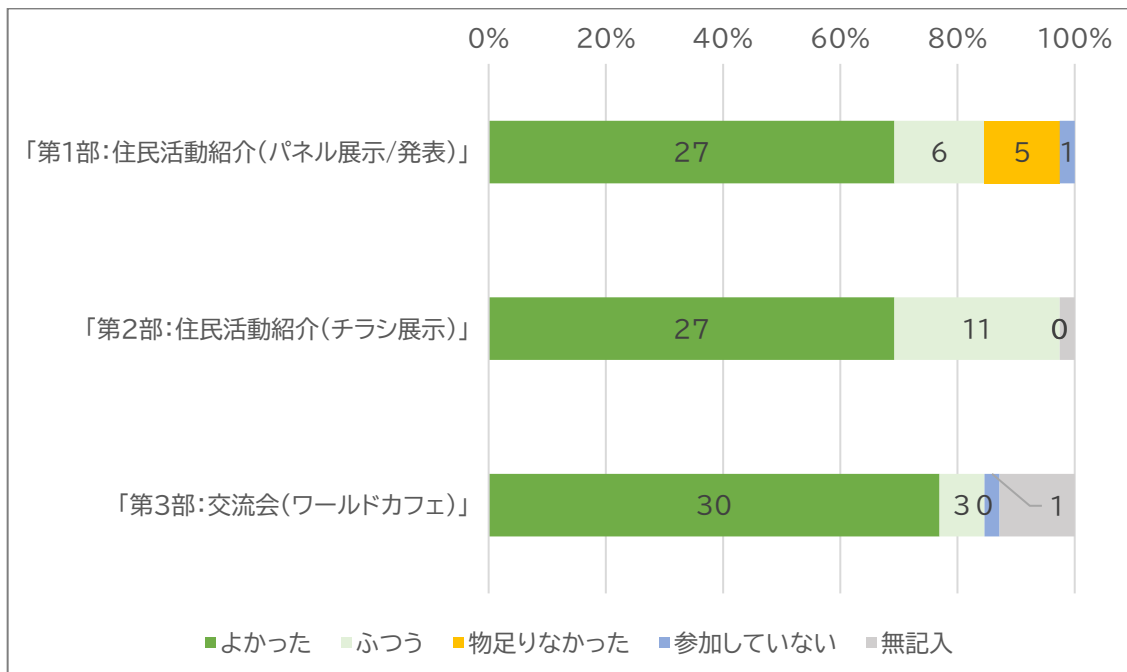
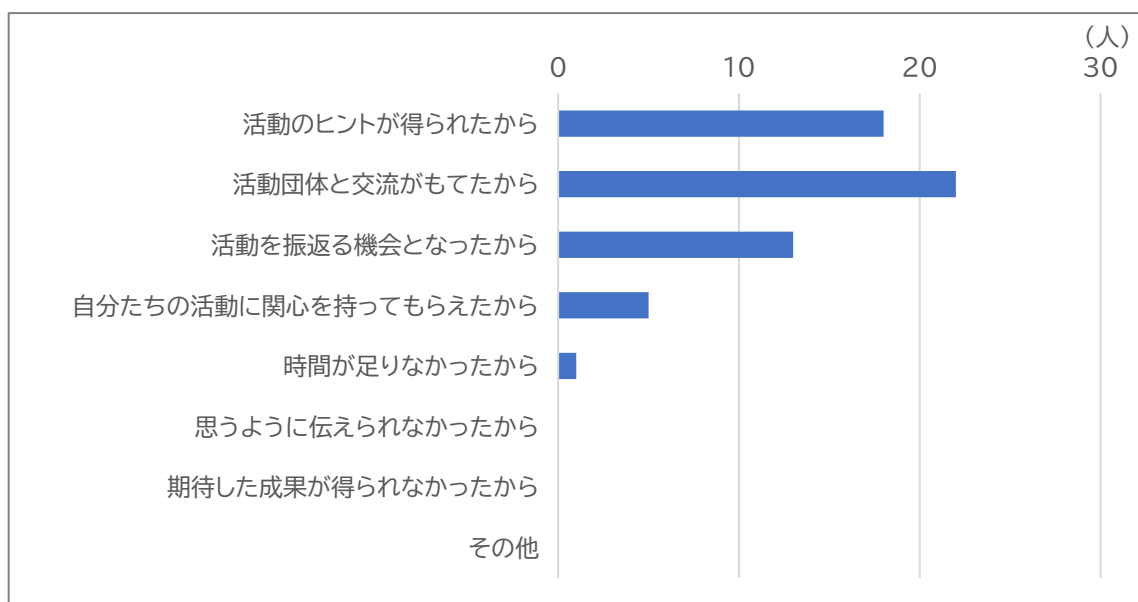


表4. 企画についての評価の理由



以上