



「健康づくり」について
この街に住むみんなで
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

2024年1月7日(日) 13:00～16:30

場所

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

活動紹介パネル

地域での健康づくり
活動の発表!

第2部

チラシ展示

チラシで見る!
地域の健康づくり活動

第3部

交流会 (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席替えをしながら、
リラックスして話し合う方法です。

I. 開催の趣旨

「わがまち」の住民の健康づくり活動を長年支えてこられた住民の方々に、自助、互助、共助、公助で支える地域での健康づくりの実践活動をご紹介いただく住民サミットを開催します。後半の交流会(ワールドカフェ)では、参加者の情報交換や交流の機会を持ちます。本企画を通して、今学会のテーマである『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(ひらく)』について考える機会にしていきます。

II. 拡大市民公開講座の概要

日時: 2024年1月7日(日)13時00分~16時30分

場所: 北九州国際会議場(北九州市小倉北区浅野3丁目 9-30)

参加費: 無料 (交通費は各自ご負担)

第1部・第2部は、
どなたでも自由に展示を
ご覧いただけます。
第3部は事前申込制です。

III. プログラムの内容

	内容	
第1部	福岡県内の市町村で地域住民の健康づくり	パネル展示と発表(4分)で活動を紹介します
第2部	活動を住民主体で行っている団体が…	チラシ展示で活動を紹介します
第3部	地域住民の健康づくり活動について、参加者全員で楽しく和気あいあいとワールドカフェ形式(※)で情報交換会を行います。	

※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、リラックスして話合う方法です

<スケジュール>

	プログラム	時間	会場
第1部	住民活動紹介(パネル展示/発表)	13:00~14:30	イベントホール
第2部	住民活動紹介(チラシ展示)		
第3部	交流会(ワールドカフェ)	15:00~16:30	国際会議室



第1部「活動紹介パネル」出展団体のご案内

パネル 01	志井校区健康づくり推進委員会	活動拠点：北九州市小倉南区 志井校区
活動目的	「笑顔であいさつ志井のまち・みんなで歩こう志井の道」を合言葉にいつまでも元気で志井校区に住み続けることを目的とする。	活動内容紹介 4つの柱(ウォーキング、グラウンドゴルフ、夏休みのラジオ体操、研修)を中心に活動をしながら、併せて特定健診の受診率アップをめざし、受診啓発チラシを校区全体に配布。また、今年度は高血圧予防の取り組みとして「志井ミッション」と題して、血圧測定の習慣化、社会参加、減塩食品への関心を促すチラシを校区全体に配布。
パネル 02	古賀市健康づくり推進員	活動拠点：古賀市内
活動目的	市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくるもの」という認識を持ち、健やかに生活ができることを目的に、地域へ出向き健康測定を行うボランティア団体である。	活動内容紹介 健康測定は、身長測定、握力測定、足指力測定、血圧測定、尿中塩分測定、骨密度測定、InBody 測定などを行っている。地域の小学校や高校、福祉会、自治会、ヘルスステーション、地元企業などにおいて健康測定を実施している。
パネル 03	花鶴丘3丁目区	活動拠点：古賀市 花鶴丘3丁目区公民館
活動目的	花鶴丘3丁目区は国道3号線沿いに開発されて50年の戸建ての住宅地で、高齢化率が47%、600人の高齢者が居住している地域です。子どもから高齢者が健康で安全・安心に暮らせるように運動・買い物・見守り・分別処理等の支援を行い、隣近所の方々との交流を深め近所力の向上を目指します。	活動内容紹介 花鶴丘3丁目区には多くの団体(福祉会、成人学級、あけぼの会、文庫、ヘルス・ステーション等)が公民館を拠点に活動しています。ヘルス・ステーションは福岡女学院看護大学・古賀市の支援を受け、子どもから高齢者の体組成・骨密度などの健康測定、毎日の早朝ラジオ体操、見守りとゴミ拾いを兼ねた夕方散歩、毎週のグラウンドゴルフ、ふまネット、ボッチャ、卓球バレー等の運動を行っています。
パネル 04	ゆくはし健幸つなぎ隊	活動拠点：行橋市 ウィズゆくはし
活動目的	“健” やかで “幸” せな街 “ゆくはし” の実現のために、わたし、わたくし達ができることを実行していくことを目的としています。	活動内容紹介 ゆくはし健幸つなぎ隊は、健康日本21の市町村計画づくりをきっかけに、平成16年に結成された市民団体です。「無理なく、できる事を、できる時に、できる場で、楽しく、人とつながりながら活動を続ける」を基本として、現在は10個の班活動と年に1回の「健幸つなぎ隊まつり」の開催により、市民一人ひとりの前向きな意識や生き方をつなぐことで、“健幸な街ゆくはし”の実現をめざしています。
パネル 05	築上町男女共同参画ネット	活動拠点：築上町コミュニティセンターソピア
活動目的	平成27年度に開催された「築上町 地域包括ケアを考えるフォーラム」にて、「社協の見守り事業」に参加する中で感じていた高齢者(特に男性)が孤立している実態をパネラーとして報告し、その報告資料と見守りの実態を「築上町の一人暮らし高齢者の暮らしに関する提言」として町長に提出しました。そのことをきっかけに、高齢者の閉じこもり予防・高齢者同士の交流・仲間作りを目的として平成28年6月23日に活動を開始しました。	活動内容紹介 月に2回定期的を開催する高齢者サロンです。毎回20名程が集まります。特別なプログラムはなく、男性は囲碁や将棋・麻雀などを黙々と行い、女性は編み物、小物づくり、服や着物のリホームなどをおしゃべりしながら行っています。病気のことやその対処方法などの情報交換の場としても役立っています。昼食をはさんで皆で過ごす時間は人との交流の大切さを感じる楽しいひとときです。

パネル
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

活動拠点： 福岡市中央区平尾小学校区
薬院公園、古小烏公園

活動目的

平尾校区はマンションが多く、近所との関係を持ちにくい都市部特有の環境です。その中でも近所とのつながりを持ちながら、いつまでも住み慣れた街でいきいきと過ごせるように、校区全体で健康づくり・つながりづくりを進めています。校区の特性上、公民館以外の集まりの場がないため、各町内に点在している公園を拠点とした活動を行っています。

活動内容紹介

平成 28 年より民生委員、町内会長を中心に月に 1 回ストレッチとラジオ体操で集まる「い〜もんだウォーキング会」が立ち上がり、住民の健康づくりとつながりづくりの場となっています。終了後は参加者同士会話を楽しんでいます。令和 4 年からは新たに薬院公園でも体操が始まり毎回 60 名程度の参加があります。新型コロナ中は高齢者へ「平尾よかところマップ」を配付しウォーキングのきっかけづくりを行いました。

パネル
07 川崎町健康づくり運動普及推進員連絡協議会

活動拠点： 川崎町
地区公民館

活動目的

健康づくりを目的に習慣的な運動を地区公民館にて実施しています。来年で結成されて 30 年になります。運動内容は演歌や童謡などの曲に併せて、エアロビクスダンスやストレッチ、筋力トレーニングなどを行い、楽しい運動により継続化が図られていると思います。会員数は 57 人、平均年齢は 70 歳代と高齢です。住民のボランティア組織として、健康づくりの輪ができ、活動的に通いの場を支援している団体です。

活動内容紹介

活動内容は、月に 2 回の学習会にて、リズム体操など地区公民館で指導する内容の練習、野外研修、グラウンドゴルフ、カラーリングなどの運動を会員間で実施しています。何に 4 回は健康運動指導士による基本的な運動指導を受けています。町内の地区公民館 14 ヶ所において、定期的集っているわいわい健康くらぶにて、リズム体操を指導したり、ゲームなどを実施しています。また、イベント関係で講師派遣の依頼に対し、リズム体操を指導しています。

パネル
08 宮司地区郷づくり推進協議会

活動拠点： 福津市
宮司コミュニティセンター

活動目的

宮司郷づくり・地域福祉部会では「仲良く、元気で、長生きを！」という目標を掲げ「地域の人ふれあい」の場を作っています。ふれあいや元気のもと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身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ために「宮司地区健康測定会」を開催しています。

活動内容紹介

年に一回12機種の測定機器を用い測定会を実施しています。測定記録は本人の了解を頂き記録に残して、毎年の経時変化が分かるように個人毎のファイルを作成して、お渡ししています。従って測定項目毎あるいは地域全体の傾向性なども把握することが可能です。今年で14回(15年)になります。自治会の公民館や、他地域に測定機器を貸与して、同様な測定会を開催して頂いています。

パネル
09 暮らしのサポートセンターサンクス

活動拠点： 福津市
福津市宮司浜 2 丁目 35-7

活動目的

誰でも自由に使える、居場所づくり、買い物支援、お困りごと解決支援、高齢者のゴミ出し支援、高齢者の安否確認、健康体操、ケアトランポリン、高齢者宅の草刈り等々。

活動内容紹介

暮らしのサポートセンター ボランティア登録者数 57 名 買い物支援は、第 2・4・5 火曜日は、サンクスでの朝市、第 1・3 火曜日は、社協の車両で、量販店への送迎

パネル
10 非営利活動法人 健康たーんとクラブ

活動拠点： 福岡県田川市
地区集会所、公民館など

活動目的

田川地区の健康寿命の延伸に寄与する

活動内容紹介

田川市内の各公民館などで、介護予防体操、健康講座に講師として参加。また、介護予防体操の普及、介護予防サポーターの育成をしています。

パネル
1 1

北九州市健康づくり推進員の会

活動拠点： 北九州市
各校区の市民センター等

活動目的

地域の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。

活動内容紹介

健康づくり・介護予防に関する活動の企画運営や情報発信、健康診査への受診勧奨、PR 活動などを実施しています。特に、北九州市では高血圧予防や、フレイル予防の取り組みに力を入れています。フレイル予防については、地域住民に広く取り組んでもらえるよう、「きた9ミッション」と銘打って、毎日の生活にフレイル予防を取り入れるチェック表を作成し、様々な場で活用しています。

パネル
1 2

古賀市食生活改善推進会

活動拠点： 福岡県古賀市内

活動目的

「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であり、地域における食生活改善の普及啓発を図り、実践することを目的としている。

活動内容紹介

地域における普及啓発活動として、子ども料理教室や中学生に対して簡単朝食調理実習、男性料理教室を実施している。また、小中学校でみそ作り体験授業、ポリ袋を使った防災調理実習などを実施している。市の食育のテーマの一つでもある減塩については福祉まつりや学童で減塩の大型紙芝居を実施、小中学校やリーパスプラザにて減塩パネル展示などの取り組みをしている。

パネル
1 3

北九州市食生活改善推進員協議会

活動拠点： 北九州市
市民センター等

活動目的

「私達の健康は私達の手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食」をスローガンに、子どもから高齢者まで、食を通じた生涯における健康づくりを中心に、健康寿命の延伸、食育の推進に取り組む。

活動内容紹介

65歳以上の一人暮らしや夫婦のみの世帯を対象に、月1回市民センターで開催している「ふれあい昼食交流会」が代表的な事業。その他おやこの食育教室、バランスのよい減塩の献立を普及する「健康料理普及講習会」、低栄養傾向の高齢者宅を訪問し食生活のアドバイスを行う「訪問事業」、若者・働き・高齢のライフステージに応じた「健康寿命延伸プロジェクト」、健診の受診勧奨やイベントでの啓発など様々な活動を行っている。

パネル
1 4

田川医師会 田川市在宅医療・介護 連携支援相談室

活動拠点： 田川市

活動目的

(1)地域ケアに関わる人たちと地域住民と共にグループ討論や意見交換の場とし、共通認識を深め、地域の在宅医療介護の基盤づくりを図る。(2)医療介護の専門職としての力量形成及び顔の見える関係構築を深め、自主的な地域課題解決にあたる。(3)地域ケアに関わる人たちが、意見交換できる場を作り、顔の見える関係を築き、地域課題を共有し連携構築していく。

活動内容紹介

多職種によるコアメンバーを中心に、「田川の在宅医療・介護ケアや在宅看取り」についての情報や選択肢を地域住民にも分かりやすく伝える事を念頭に検討し実施している。内容は講義・グループワーク形式で顔の見える関係づくりに取り組んでいる。参加対象は、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、栄養士、MSW、PTOTST、介護支援専門員など医療介護福祉関係者、地域住民(民生委員等)などである。

第2部「チラシ展示」出展団体のご案内

チラシ 1	赤間地区コミュニティ 健康福祉部会	活動拠点: 宗像市 市立赤間小学校を校区とする地域
活動目的	地域住民の健康寿命を延ばすきっかけづくり	活動内容紹介 地域内の12自治会の公民館や集会場に出向き、体組成、脚筋力&バランス、骨密度を測定、その結果を基にした健康相談を市役所健康課の保健師さんに協力して頂いて行っています。
チラシ 2	桐ヶ丘区住民団体	活動拠点: 田川市 桐ヶ丘区公民館
活動目的	地域の高齢者が安心して生活していくために、高齢者の集まることのできる機会を作ること、介護予防や何かあったときに助け合うことのできる地域づくりを目的に公民館で地域住民の集まりの場を行っています。地域の人に参加しやすいように、公民館で定例的に集まりを行っています。	活動内容紹介 毎週公民館で地域役員が中心となって健康麻雀教室を行っています。麻雀といってもかけたり、お酒を飲みながらするわけではありません。女性の参加者が多く、参加者で話をするを通して地域の交流を行うことを目的として行っています。指先を使ったり、脳トレにもなり地域で楽しく認知症・介護予防を行っています。
チラシ 3	つつみカフェ	活動拠点: 福岡市城南区樋井川 堤公民館
活動目的	認知症カフェとして、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」をモットーに活動を行っています。カフェが地域の方にとって、生きがいや見守りの場、大切な居場所となることを目指し、日々取り組んでいます。	活動内容紹介 地域に住むボランティアが中心となって、カフェを運営しています。参加された方へは無料でお茶やコーヒー、お菓子等を提供します。またカフェの中で、地域住民による楽器の演奏会や特技を披露する場を設けており、何度来ても楽しんでいただける場となっています。みなさんのご参加を楽しみにお待ちしております。
チラシ 4	ツクタバ	活動拠点: 福岡市中央区 赤坂3-2-1
活動目的	認知症の方が気軽に参加し、相談することができる場所として始めました。実際に活動を始めてみると、認知症の方、そのご家族、専門職、学生など様々な方が参加して、多世代交流の場になっています。今後も地域の方の参加しつつ、当初の目的の認知症支援を行いたいと思います。	活動内容紹介 カンタンな料理を作りながらみんなで食べてお話しませんかいつもと違う場所で料理を囲みながら、普段はあまり口にしないようなことを気軽に話ませんか。仕事のこと、家事のこと、気持ちの落ち込み・もの忘れの悩み 何をお話していただいても、話さず聞いただけも OK! 作るだけ、食べるだけ、話すだけ。どんな人も大歓迎! そんな場所だから、いつ来ても、いつ帰っても大丈夫。気軽にお立ち寄りください。一緒にやれば、何かわかる 何とかなる。掲載時簡略化する場合があります。
チラシ 5	八田歩こう会	活動拠点: 福岡市東区 八田校区周辺
活動目的	まちづくり協議会の構成団体として健康づくりを中心とした地域活動を担う衛生連合会を中心に「楽しむ」「交流」をテーマに月1回集まっています。ウォーキングを中心とした運動の継続で、生活習慣病の予防やストレス解消を目的に楽しく歩いています。	活動内容紹介 16年間の長期にわたり、毎月1回ウォーキングをはじめとした運動を継続的・計画的に実践しています。新型コロナウイルス流行期において参加者が少人数となっても、健康づくりのため感染対策を徹底しながら活動を継続しました。高齢の参加者も多いため認知症チェックの機会を年1回設ける等、活動内容を工夫してみんなで健康づくりに取り組んでいます。

チラシ
6

足原校区まちづくり協議会 健康・福祉部会

活動拠点： 北九州市小倉北区
足原市民センター

活動目的

「アクティブ生きがいライフ足原」をスローガンに掲げ、乳幼児から高齢者まで地域住民全てが健やかな日々を過ごせることを目指しています。特に、住民同士のふれあいを大切に活動を展開しており、住民主体で健康の保持増進に役立つ活動を行うことで、地域のつながりの構築や健康課題解決に役立てています。

活動内容紹介

ニュースポーツ大会、あしはら健康フェスティバル、乳幼児対象の親子で遊べるフリースペース、地域住民で構成される健康づくり推進員が主体となっていく「ラジオ体操とおしゃべりしよう会」や、ウォーキングなど、気軽に参加できるイベントを実施しています。コロナ禍でも実施可能な内容について会議を重ね活動を続けてきました。地域の医師、歯科医師、栄養士、介護老人福祉施設、行政などの関係機関とも協力し、地域の健康づくりに取り組んでいます。

チラシ
7

日明校区まちづくり協議会 健康づくり部会

活動拠点： 北九州市 小倉北区
日明市民センター

活動目的

子どもから大人までのすべての市民が、社会とのつながりの中で、すこやかで心豊かに生活できる社会の実現や地域で健康づくりに取り組む環境の構築を目指し、住民が主体となって健康づくり活動を行っています。具体的には、校区住民で構成される健康づくり推進員の会と連携し、地域の医師・薬剤師、栄養士、行政(保健師)など様々な関係機関の協力により活動しています。

活動内容紹介

「元気発信！日明～健康寿命を延ばそう～」をテーマに、全世代の方を対象とした健康づくりの活動を行っています。春や秋には小倉城等周辺スポットへのウォーキング、敬老会行事の開催、多世代交流型のグラウンドゴルフ大会やニュースポーツ大会、ラジオ体操の実施を行っています。また、地域の薬局の薬剤師さんから薬について学び、校区の文化祭での高血圧予防に関するブースの設置を行う等、健康について学ぶ機会も設けています。地域の課題をメンバーで話し合い、子どもから大人まで楽しみながら健康づくりができるように計画・実践しています。

チラシ
8

よかトレ実践ステーション

活動拠点： 福岡市
市内各所

活動目的

福岡市が推奨する介護予防に効果的な体操(よかトレ)を実践する団体や施設を「よかトレ実践ステーション」として認定(要件あり)し、高齢者が主体的かつ気軽にフレイル予防・介護予防に取り組める場を作っています。

活動内容紹介

地域の高齢者が自由に参加できる、月2回以上活動し、毎回よかトレを実践しているなどの要件を満たす団体や施設が認定を受けています。令和5年11月末現在、約830か所の「よかトレ実践ステーション」が活動中です。 ※「よかトレ」とは、かんたん体操、足元気体操、ラジオ体操第1、祝いめでた体操、黒田節体操、南区健康体操(いきいき体操)の総称です。

チラシ
9

北九州市食生活改善推進員協議会

活動拠点： 北九州市
市民センター等

活動目的

「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食」をスローガンに、子どもから高齢者まで、食を通じた生涯における健康づくりを中心に、健康寿命の延伸、食育の推進に取り組む。

活動内容紹介

65歳以上の一人暮らしや夫婦のみの世帯を対象に、月1回市民センターで開催している「ふれあい昼食交流会」が代表的な事業。その他おやこの食育教室、バランスのよい敵塩の献立を普及する「健康料理普及講習会」、低栄養傾向の高齢者宅を訪問し食生活のアドバイスを行う「訪問事業」、若者・働き・高齢のライフステージに応じた「健康寿命延伸プロジェクト」、健診の受診勧奨やイベントでの啓発など様々な活動を行っている。

「いいね！」カードのご案内

「いいな」と思った展示・発表の団体へ、
その気持ちを贈ってみませんか？

おもて



① いいなと思ったことに
近いものに丸をつけて
ください

うら

伝えたいことに丸をつけてください

- 活動内容が素晴らしい！
- 自分たちの参考にしたい！
- 応援したい！

メッセージ(任意)

② 感想など、伝えたい
ことをメッセージ欄に
記入してください(任意)

「いいね!カード」は、
各発表のパネルに設置した封筒
に入れてください。