

# 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せしめながら、  
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



02

## 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、自分の為にならなうと思ったから。
- ・自分の住んでいる地域以外は、どのような活動をしているのかわりたかったから。

### 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たいです。
- ・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、他の地域がどのよう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。
- ・増え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(全県)  
 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

**1. 地区概要**

花鶴丘3丁目区は、花鶴丘駅南側に位置する住宅地である。人口は約1,000人、世帯数は約400世帯と推定される。この地区は、緑豊かな環境と良好な生活環境を有している。

**2. 地区の特徴**

- 緑豊かな環境：公園や緑地が豊富にある。
- 生活環境：学校、商店街、医療機関が充実している。
- 交通アクセス：花鶴丘駅が徒歩圏内にある。

**3. 地区の課題**

- 高齢化の進行：高齢者の割合が増加している。
- 人口減少：若年層の減少による人口減少が懸念されている。
- 空き家の増加：空き家の増加による地域環境の悪化が懸念されている。

**4. 地区の将来展望**

高齢化と人口減少に対応するため、地域コミュニティの強化や、高齢者支援サービスの充実が求められる。また、空き家の活用や、環境美化の取り組みも重要である。

**5. 地区の現状**

地区の現状を把握するため、アンケート調査や住民説明会を実施した。調査結果によると、住民は生活環境に満足している一方で、高齢化と人口減少への懸念が強いことがわかった。

**6. 地区の取り組み**

地区の課題に対応するため、以下のような取り組みを実施している。

- 高齢者支援サービスの充実
- 地域コミュニティの強化
- 空き家の活用
- 環境美化の取り組み

**7. 地区の未来**

地区の未来を展望すると、高齢化と人口減少に対応するため、地域コミュニティの強化や、高齢者支援サービスの充実が求められる。また、空き家の活用や、環境美化の取り組みも重要である。

**8. 地区のまとめ**

花鶴丘3丁目区は、緑豊かな環境と良好な生活環境を有している。しかし、高齢化と人口減少への懸念が強い。地域コミュニティの強化や、高齢者支援サービスの充実が求められる。

**9. 地区の未来**

地区の未来を展望すると、高齢化と人口減少に対応するため、地域コミュニティの強化や、高齢者支援サービスの充実が求められる。また、空き家の活用や、環境美化の取り組みも重要である。

**10. 地区のまとめ**

花鶴丘3丁目区は、緑豊かな環境と良好な生活環境を有している。しかし、高齢化と人口減少への懸念が強い。地域コミュニティの強化や、高齢者支援サービスの充実が求められる。



5

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** 【キャッチフレーズ】 **笑って**

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

私たちができること、したいことについて自由に話し合い意見を出し

最先端の健康や行動を学ぶことができます！

**ゆくはし健康つなぎ隊**（健康プランを行動に移す部隊）

“誰やかで幸せ（健康）な街 ゆくはし”をめざして歩み続けています！

**ゆくはし健康つなぎ隊の理念**

このチームは、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。市民みんなで“健康”にむかって語り合って行く橋をかけましょう！

活動の核となるもの

ゆくはし健康つなぎ隊の活動は、市民みんなで“健康”にむかって語り合って行く橋をかけましょう！

**ゆくはし健康つなぎ隊のあゆみ** 年表

年	主な活動
2014年	12月：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。
2015年	1月：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。
2016年	1月：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。
2017年	1月：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。
2018年	1月：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。
2019年	1月：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。
2020年	1月：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。
2021年	1月：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。
2022年	1月：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。
2023年	1月：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。
2024年	1月：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。

**ゆくはし健康つなぎ隊 組織図**

会長 5名

役員	任期
会長 (1名)	2024.10.1 - 2025.9.30
副会長 (1名)	2024.10.1 - 2025.9.30
幹事 (3名)	2024.10.1 - 2025.9.30
監事 (1名)	2024.10.1 - 2025.9.30
事務局 (1名)	2024.10.1 - 2025.9.30

**主な定例会**

開催日時	開催場所	開催内容
2024.10.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2024.11.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2024.12.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.1.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.2.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.3.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.4.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.5.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.6.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.7.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.8.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会
2025.9.1	ゆくはし健康つなぎ隊	定例会

**ゆくはし健康つなぎ隊 概活動**

活動の核となるもの

ゆくはし健康つなぎ隊の活動は、市民みんなで“健康”にむかって語り合って行く橋をかけましょう！

活動の核となるもの

ゆくはし健康つなぎ隊の活動は、市民みんなで“健康”にむかって語り合って行く橋をかけましょう！

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年度(令和2年)4月～  
 名称「ちくJoin!」として新体制に移行中

本部会  
 広報部会…広報作成、SNSでの情報発信  
 健康部会…男女共同参画の場の研修会実施  
 高齢者部会…付添い・寄り添いサロン実施

## 2. 活動目的

互いの声に理解されたい地域高齢者を考えるの場として、社会の「一人暮らし高齢者見守りネットワーク」の発起人として参加。  
 パトナーとして町に男性高齢者支援が図れている実態を報告しました。  
 女性世帯料と、見守りの実態を「築上町の一人暮らしの高齢者に係る報告」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。

※花巻駅・駅 ※監査室・碓石 ※原釜台・梓  
 ※アイロン・アイロン台 ※農園づくり屋の台等々

◎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  
 服、着物のリメイク・小物づくり

男子…囲碁・麻雀



## 5. ランチタイム (弁当買い出し)

弁当は、皆さんの食べたい弁当の注文を取り、近くのコンビニエールに買い出しに行きます。  
 いつも一人で食べる事が多いので、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  
 ・チキン寿司  
 ・高菜明太子弁当  
 ・飯火巻き寿司他

・餃子寿司  
 ・丼(親子・天丼)  
 ・焼肉寿司  
 ・うどん



## 6. 年間活動回数

《毎月》  
 《高週の木曜日》…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

平日帰宅に居住する世帯の割合  
94% (全国平均77.1%)

65歳以上居住者の割合  
43% (全国71.4%)



#### 「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」  
に次ぎ、今やまはた  
に次ぎ、今やまはた



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。  
挨拶する姿や節の先生や園児も様々にあやめです。  
前夜より一歩出掛け、軽歩を兼ねて歩くことが  
苦にならない歩道を目標としています。



#### 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



地区社会福祉協議会、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姿も多  
く見られます。



#### 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  
しています。

#### 平尾よかとこ探索マップ

新型コロナウイルス対策へ、平尾よかとこ  
探索マップを制作しウォーキングの  
きっかけづくりを行いました。



「平尾よかとこ探索マップ」は「平尾よか  
とこ探検隊」が作成した歩行マップです。  
随時更新をおこなっている取組しています。



07

# 川崎町健康づくり運動 普及推進員連絡協議会

**住民参加型の健康増進活動を目的とした「みんなのまつり」の開催報告**

川崎町健康づくり運動普及推進員連絡協議会

**地域感の大切さ**

健康づくり活動が地域社会を活性化させる重要な役割を果たしています。地域感を持って活動することで、お互いに支え合い、楽しみながら活動することができます。

**皆さんのまつりとは？**

健康づくり活動の成果を発表し、地域社会を活性化させるための取り組みです。

**招請条件 (委員・人材条件)**

健康づくり活動の推進に貢献できる人材を募集しています。

**組織体制 (役員)**

協議会の運営を円滑に行うための体制です。

**組織体制 (連絡体制)**

**活動内容**

健康づくり活動の具体的な内容とスケジュールです。

**学習会 (健康)**

健康に関する知識を学ぶための学習会を開催しています。

**学習会 (実習方法)**

実践的な学習方法についてご紹介します。

**学習会 (学習スタイル)**

多様な学習スタイルをご用意しています。

**学習会 (資料提供)**

学習に役立つ資料を提供しています。

**学習会 (資料提供)**

学習に役立つ資料を提供しています。

**活動 (お祭り)**

健康づくり活動の成果を発表するお祭りです。

**活動 (お祭り)**

健康づくり活動の成果を発表するお祭りです。

**事業実施を通して**

健康づくり活動の成果を伝えるための取り組みです。





# 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

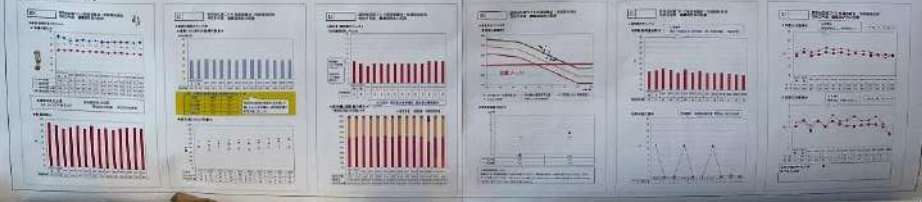
・福津市いきいき健康課 ・福津市社会福祉協議会 ・福津市地域包括支援センター

### 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、多くは助成金を活用し購入
- 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、前腕の握力測定) ⑤長座体前屈計(体の柔軟性を測定)
  - ⑥足指力計(足指関節圧力を測り、下肢の筋力を測定)
  - ⑦体組成計(体脂肪、筋肉量、骨量、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(指先部の血液流を非侵襲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

測定結果をデータ入力し、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、測定口に入力結果をお渡しできるように工夫しました。



### 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)



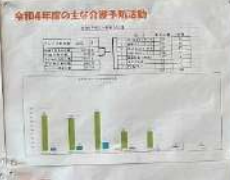
1. テーマ:  
**自治会と協働した  
高齢者生活支援の  
推進**



- 【視点C】高齢者への生活支援**
- 1) 買い物支援 毎週水曜日 サンクス見送りカーブへ
  - 2) 訪問介護支援 高齢者宅の訪問介護、外出支援、福祉用具貸与
  - 3) 通院支援 月1回 定1車庫口
  - 4) 高齢者の就業支援 ワンオペ研修 週4回
  - 5) 介護予防研修 認知症予防 終老講座 毎月



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】自治会と協働した高齢者生活支援と空室確保**
- 1) チーム53(5区) 毎月1回高齢者のゴミ収集と空室確保
  - 2) 介護予防サロン 毎月1回 高齢者の健康増進
  - 3) つながり隊 毎月1回 高齢者の応答確認 誕生日のプレゼント配布
  - 4) 手形食堂 毎月2回 食卓づくりの手伝い



**【視点A】地域住民で運営する単体のボランティア活動拠点「サンクス(6棟、270㎡)の確保**

(1) 設立の経緯

10年以上使用されていたが、10年以上使用されていた民泊保養施設を、地元自治会が借り受け、延200名のボランティアが協力し、平成28年に、3か月かけて手直しした。



- 【視点B】サンクスの運営は高齢者ボランティア**
- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1) 毎週1回の運営                | 12名 |
| 2) 週2回の活動                 | 7名  |
| 3) 月3回の運営委員の総会            | 23名 |
| 4) サンクスの運営ボランティア          | 30名 |
| 5) 運営委員が事務局を兼務するボランティアの導入 |     |



# 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。









昔はよかった。しかし、今は

※人口増加 増加が顕著

12万人から約4万人へ減少

高齢化率上昇

少子高齢社会へ移行

**田川市の地域課題**

- 高齢化率 増加
- 人口減少 顕著
- 高齢者 増加
- 若年層 減少

**田川市の目標**

健康で生き生きとしたまち

**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

受講者より再びお集まり（10月4日開催）

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参加を募る（予定が実行）

**クラブの事業目的**

市民の健康増進の促進に寄与する

みんなが健康でいられる

**健康たーんとクラブの連携**

田川市健康増進センター

田川市健康増進センター

田川市健康増進センター

田川市健康増進センター

**クラブの目標**

市民の健康増進の向上

市民の生活習慣の改善

市民の健康増進の向上

田川市の介護予防、医療保健などの社会課題の解決

**クラブの種類**

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2年 田川市介護予防サポーター養成講座事務局

令和4年 田川市健康増進センター事務局 実行

**クラブの活動**

健康増進センター

健康増進センター

健康増進センター

健康増進センター



**クラブの課題**

住民が住民を支える体制

さらにクラブ活動を活性化し、経営基盤の強化

クラブの事業化を促進し費用を削減する

↓

活動が永続できる体制づくり







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標榜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員協議会」に入会し活動がはじまる。

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（隔保館）  
簡単な調理実習、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

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）



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  
小中学校やリールバスプラザに展示

～料理紹介～

- ★推しレシピの動画配信  
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



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。
- ・家は生きているかぎり、作り続けるので健康維持を考えて。
- ・母に野菜がなくて、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。
- ・やってみると、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つたえていきたい。
- ・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

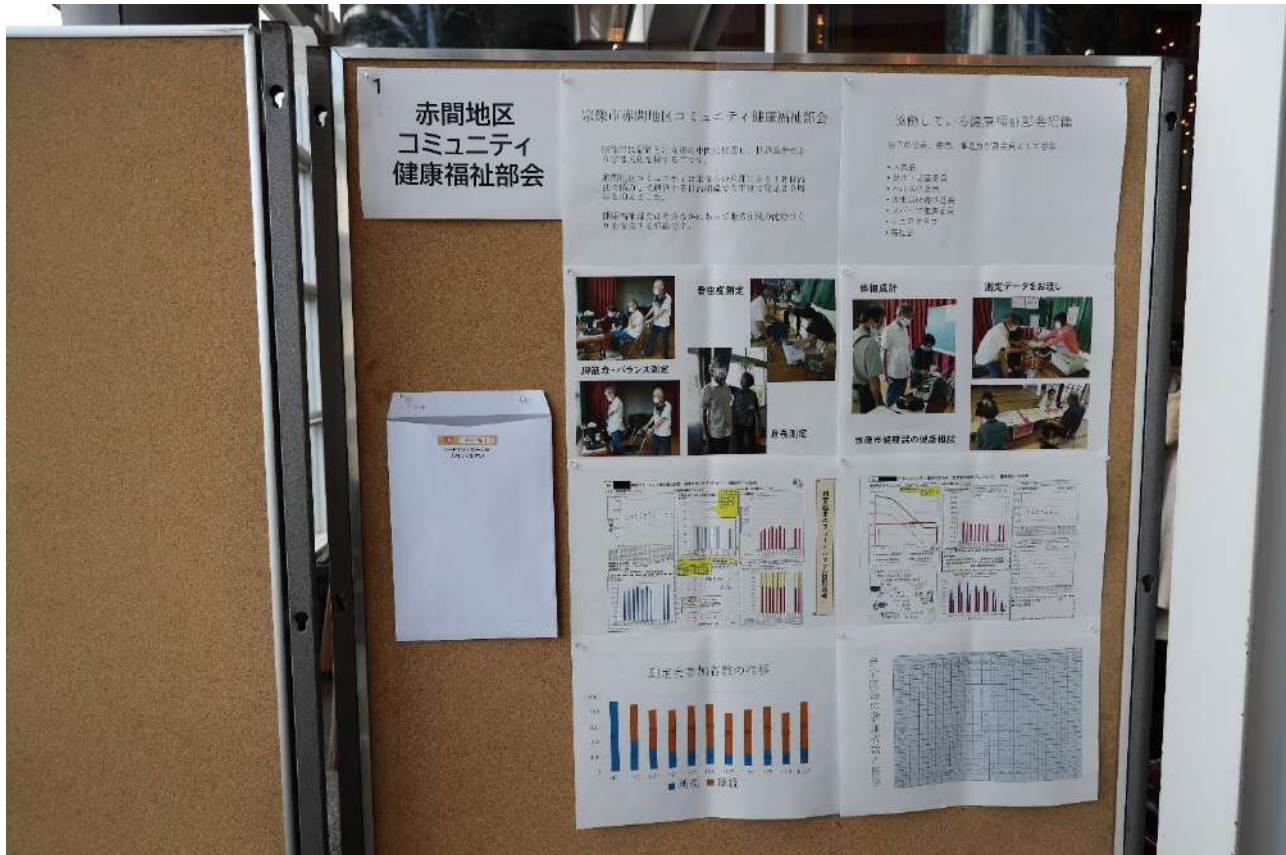
北九州市  
食生活改善推進員協議会

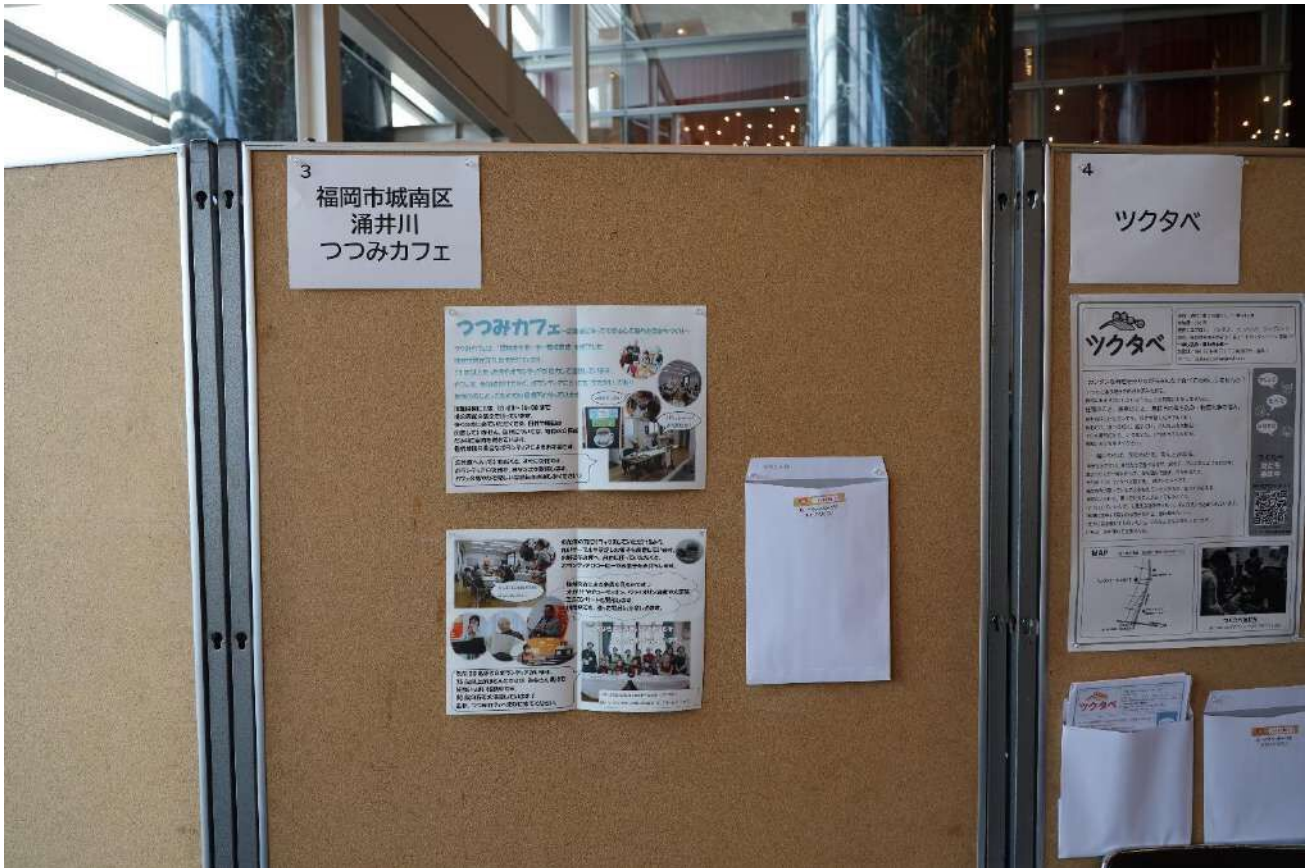






資料3: 展示されたチラシ









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

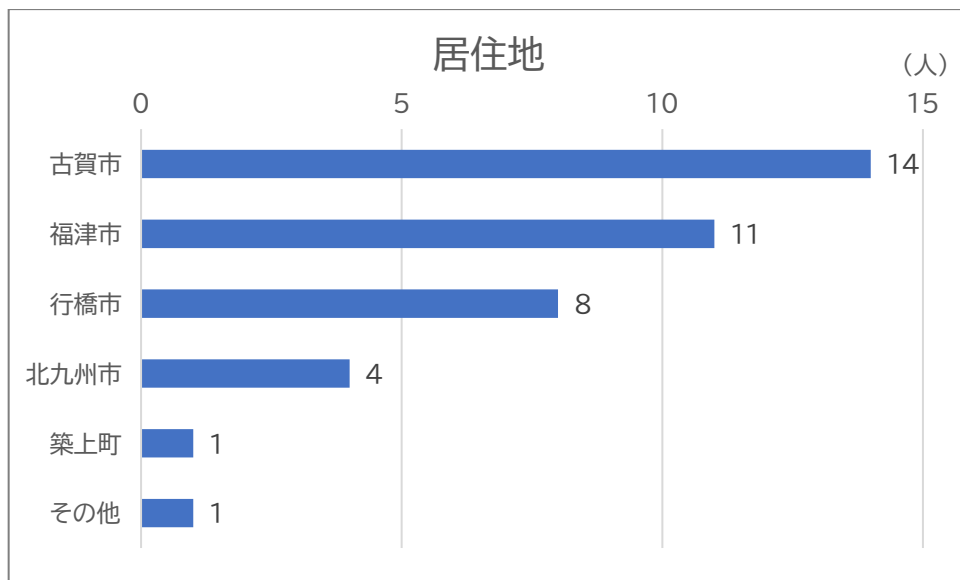


表3. 今回の企画についての評価

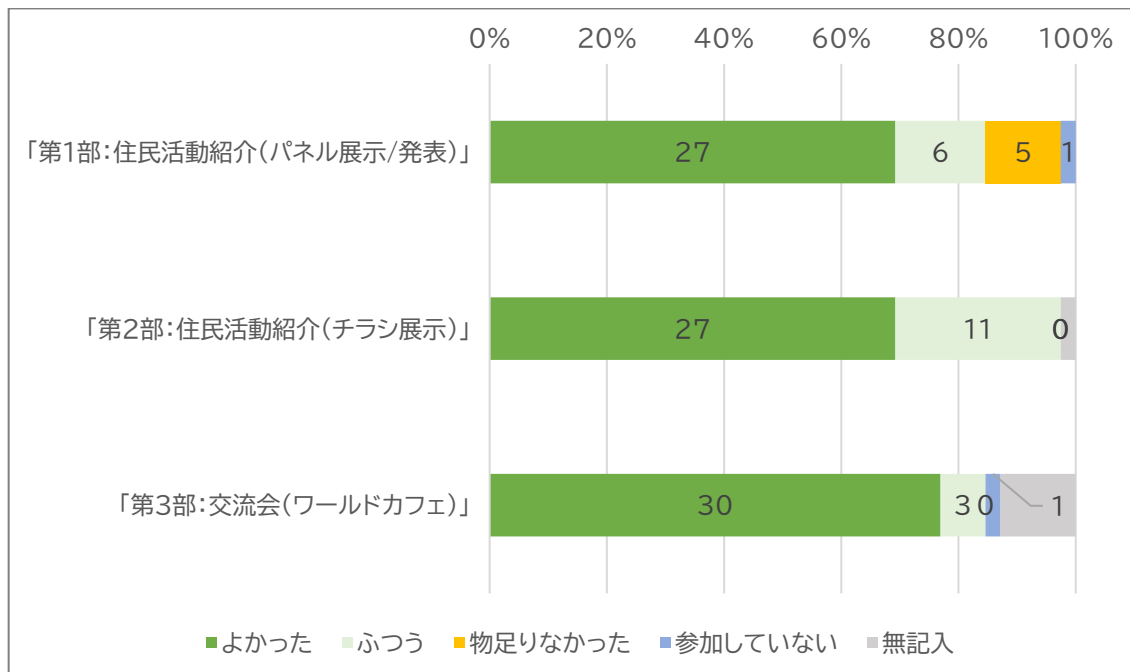
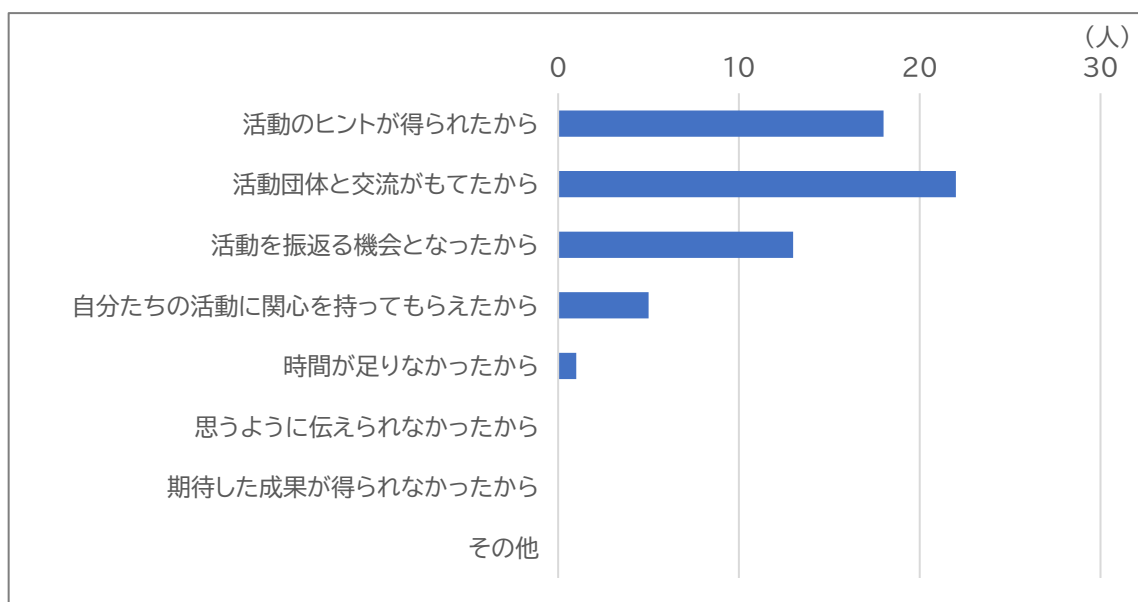


表4. 企画についての評価の理由



以上