

# すこやか21通信

令和元年度  
第3回 すこやか21推進委員会  
令和2年2月14日(金)

今年度から「運動・身体活動」を重点課題とし、「ちょい歩きプラス」というキャッチフレーズのもと活動してきました。  
また6月の推進委員会後から2月14日までに100万歩達成を目標に、推進委員さんとさんて職員で取り組んできました。  
今回のすこやか21推進委員会では「ちょい歩きプラス」の活動を振り返り、その成果を確認しました。



『ちょい歩きPR大使』として  
これからもよろしくお願いします！

## グループワーク① 「ちょい歩きプラス」に取り組んだ感想

- ・歩くのが習慣になった
- ・歩数計を使うことで意識することができた
- ・家の中でもわりと歩いていることがわかった
- ・「ちょい歩き」というネーミングがいいね
- ・どうしても車を使ってしまう

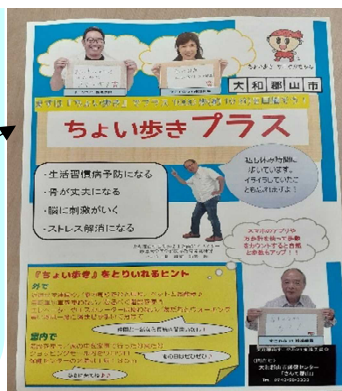


## グループワーク② 市のホームページでPRするには？

- ・歩いてよかった体験談を載せたい
- ・歩いたら発見できるスポット紹介はどうか。スタンプラリーとか
- ・すこやかちゃんの動画で興味をひこう！
- ・まずは自分の歩数を知ることから。何分歩いたら〇歩になるのかなどを載せてはどうか

## 保健センター「ちょい歩きプラス」 活動報告

推進委員さんの意見をもとに作成したチラシが完成しお披露目しました。  
また、さんて郡山2階にちょい歩きコースを作りました(1周135m!)  
ぜひ歩きにきてください!!



## 100万歩達成者結果報告！！



「1日3000歩未満の人を減らそう」と新しい指標のもと、「100万歩達成を目指そう」という目標をっかけ、6月から2月まで推進委員・さんて職員ともに頑張ってきました。その結果を発表し、見事100万歩を達成した方には達成証を授与しました。

**100万歩達成者数**  
**推進委員:27人(75%)**  
**さんて職員:10人(62.5%)**

**平均歩数4800歩→4960歩へ増加！**



岐阜大学医学部医学教育開発研究センター長 藤崎先生より表彰!!

## ～介護予防からつながる地域づくり～

地域包括ケア推進課 (胡内・上田保健師)

第2次大和郡山すこやか21計画の3本柱“健康づくりに取り組むまちづくり”から「介護予防からつながる地域づくり」について講演いただきました。住民主体の憩いの場を充実させ、人と人とのつながりを拡大していく地域づくりが必要で地域ほのぼのサロンやいきいき百歳体操の紹介をしてくださいました。

地域包括支援センターは高齢者がいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるようサポートしています。

## 令和元年度活動報告

**がん検診を受けよう**  
**キャンペーン(10月)**  
 大腸がんクイズ・マンモ  
 デル自己検診法を伝授!

興味がなかった人も声をかけてクイズに参加したら検診の大切さに気づいてくれました。(氣賀澤さん)



**オレンジリボン**  
**キャンペーン(11月)**  
 今年から社会福祉協議会職員がオレンジリボンをつけてくださいました。

推進月間以外もずっとリボンをつけていたり、協力してもらう人を増やしています。(石田さん)



**野菜週間(8月)**  
 今年から本庁公用車にもステッカーを貼ってもらいました!

自宅前の小さな八百屋にのぼり・ティッシュを置かせてもらっています。(山本さん)



**ゲートキーパー研修(12月)**  
 自殺の危険に気づき適切な対応がはかれるゲートキーパー。講演後、自殺対策を身近に感じることができたとの声をいただきました。

## 行政部会

令和2年2月14日(金)10時～11時

計画に関係する課(13課)が集まり、取り組みの報告をしました。

～藤崎先生から～

それぞれ担当課が連携できる地盤が出来ていて嬉しい。人口縮小・高齢化社会に向かっていきましょう。



令和2年度は推進委員改選の年となります。引き続きご協力よろしくお願いいたします。第1回すこやか21推進委員会は令和2年6月12日(金)13:30からの予定です。

発行所:

大和郡山市保健センター「さんて郡山」  
 〒639-1136 大和郡山市本庄町317-2  
 電話(0743)58-3333  
 大和郡山すこやか21推進委員会