

2) 年間事業について

(1) 春夏秋冬 健康チャレンジ！プロジェクト

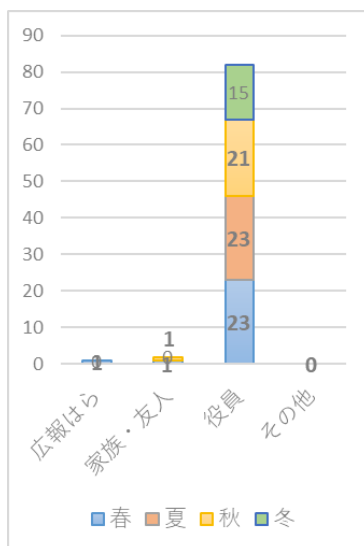
令和4年度

春のさわやか運動教室	令和4年5月28日(土) 9時45分~12時 講師：松本大学 水野綾子健康運動指導士
夏のたなばた運動教室	令和4年6月30日(木) 19時~21時 講師：松本大学 根本賢一教授
秋のいきいき運動教室	令和4年10月19日(水) 19時~21時 講師：松本大学 水野綾子健康運動指導士
冬のぽかぽか運動教室	令和5年2月4日(土) 9時45分~12時 講師：松本大学 水野綾子健康運動指導士

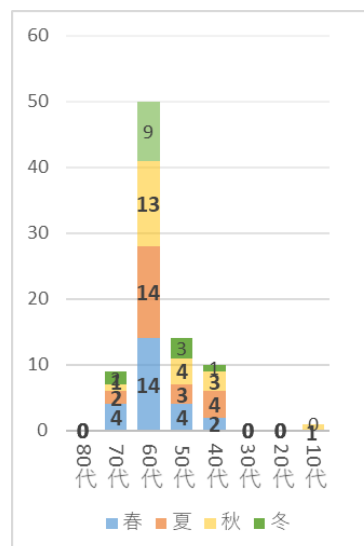
◎参加者数

	春	夏	秋	冬
男	0	0	1	0
女	24	23	21	15
合計	24	23	22	15
場所	ハヶ岳自然文化園	原村社会体育館(2F 体育館)		原村社会体育館 (1F 卓球室)
内容	効果的なウォーキング法	効果的な運動法	効果的なウォーキング法 冬に向けた筋トレ	効果的なウォーキング法

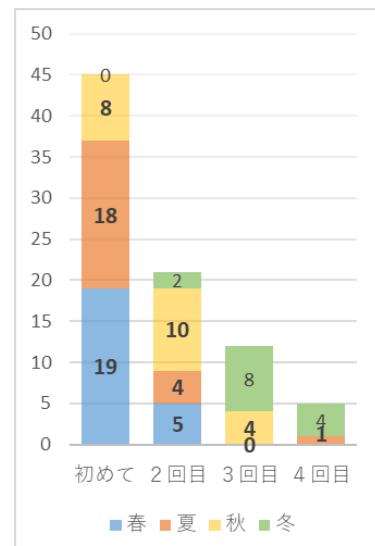
◎参加のきっかけ



◎参加者の年代



◎参加回数



◎参加してみてのご意見・ご感想

春

- ・ 天気が良く、さわやかな屋外でのウォーキングが気持ちよかった。
- ・ ウォーキングのポイント、姿勢確認、実践の流れが良かった。
- ・ 今後家でも続けたい。体づくり等体に良い講座を引き続き行ってほしい。

夏

- ・ これからの将来を見据えて、大事な運動を学べた。
- ・ 配布資料があればなお良かった。
- ・ ジョークを交えながらの親しみある楽しい教室だった。

秋

- ・ 誰でもできるような運動がたくさんあり、自分のペースで無理なく行えた。
- ・ これからのためになることを教えていただき、今後家でも行いたい。
- ・ 体育館の床が冷えており、寒くて最後まで上着が脱げなかった。

冬

- ・ 簡単に運動と触れ合うことができ、学べて楽しかった。
- ・ 歩き方後のウォーキングを増やしてほしい。野外での企画を取り入れてほしい。

令和5年度計画

	日	場所	時間	内容
春のさわやか運動教室	5月27日(土)	ハヶ岳自然文化園	午前9時45分～	効果的なウォーキング法
夏のはつらつ運動教室	7月20日(木)	社会体育館 原小学校校庭	午後7時～	効果的な運動法
秋のいきいき体操教室	10月18日(水)	社会体育館	午後7時～	効果的な運動法
冬のぼかぼか運動教室	2月3日(土)	社会体育館	午前9時45分～	冬場の筋トシ 効果的な運動法

講師：松本大学 健康運動指導士 水野綾子先生

令和4年5月27日(土)春のさわやか運動教室

参加者：48名(うち男性4名)

講師：松本大学 健康運動指導士 水野綾子先生

<ご意見・感想>

- ・ 天気のいい日に文化園でウォーキングでき、さわやかで気持ちよかった。
- ・ 屋外で歩く講座をまた行ってほしい。



(2) ずくだせカフェ

ずくだせカフェとは

健康・医療をめぐる様々なテーマについて、原村のみなさんと医療・行政の担当者がともに学び対話する場所です。どんな立場の人でも参加できて、カフェのように楽しく対話ができる場所としたいと考えています。5～6人の少人数グループが、各テーブルで自由に意見を出し合います。何度かグループを交換し、そのたびに新しいメンバーと意見交換します。

「参加を惜しまず」「発言を惜しまず」「実行を惜しまず」の理念のもと、参加されている皆さんから活発なアイデアを出していただき、ずくだせカフェの意見として、原村地域包括医療推進協議会の一つである健康づくり委員会の中で実現に向け具体化を目指していきます。

<これまでのテーマ>

第1回 今後ずくだせカフェで話し合いたいこと

【原村の健康・医療に関する意見（平成24年12月2日 第1回ずくだせカフェ）】

- 無料化について
（医療費無料化継続、保育所入所3人目無料化）
- タバコについて（禁煙、分煙、教育…）
- 運動について
村内有線放送、サラダチャンネル活用
運動推進のための遊歩道整備、万歩計の活用
吹き矢の普及、遊びながらの運動
長い冬の過ごし方
- 健診について
村民誰でも受けられる健診
土日健診
未病センター
- 食事について
高齢者に対する食生活改善教育
保育所、学校給食の原村独自の放射能汚染基準
- 歯について
8020推進、小児を表彰
- 予防活動について
ワクチン情報
保健指導員、食生活改善部会の素晴らしさ
いい睡眠
ボランティアの活動、原村応援隊
ポイント制、地域通貨
日本一を掲げよう
- 高齢者について
認知症予防
子どもと高齢者の交流、子どもの役割分担
訪問看護、ショートステイの充実
閉じこもらないためのネットワーク
交通の便
- 転入者について
65歳以上の原村転入者の多さ
昔からの住民と転入者との価値観の違い

下線：今までテーマとして取り上げたもの

- 第2回 たばこについて
- 第3回 冬場の運動について
- 第4回 健診について
- 第5回 立つ・歩く～これからも、歩き続ける原村へ～
- 第6回 ツレがロコモになりまして ～ロコモって何ずら？あぁごしたい～
- 第7回 身近な病気 乳がん ～近い人がなったなら どう支えていくか～
- 第8回 認知症 ～忘れちゃうって幸せなこと？苦しいのかなあ？～
- 第9回 「人生会議」いきいきと生きて～逝くために～
- 第10回 フレイル
- 第11回 フレイル2（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止）

～ すぐだせカフェの様子 ～



第2回「たばこについて」



第3回「冬場の運動について」



第6回「ツレがロコモになりました
～ロコモってなんぞら?あぁごしたい～」

第12回 令和5年11月頃開催予定

テーマ「12年経った今、すぐだせカフェで話したいこと」

令和5年度計画

健康増進計画策定（令和6年度）も踏まえ、現在の健康に関する課題を話し合い、今後の方針としていく。

～ 実現した意見 ～

○ 小中学生を対象に禁煙ポスターを募集
優秀作品を公共施設等へ掲示
→原村禁煙促進事業

○ 公共施設の分煙化促進

○ 有線放送にてラジオ体操を放送

○ 農閑期における運動教室の実施
→春夏秋冬健康チャレンジ!プロジェクト

○ スタイルアップ教室の増回

○ 健診申込書の改正

○ 女性健診の女性スタッフ確保

○ 小規模健診の実施（待機時間の短縮化）

(3) 禁煙ポスター

◎目的 児童、生徒から禁煙に関するポスターを募集することで、禁煙への理解や関心を深めるとともに、禁煙が健康づくり事業において大きな柱となっていることを周知すること。

◎募集内容 ポスター ○喫煙の害に関するもの

○禁煙があらゆる健康増進につながっていることを伝えるもの

◎健康づくり委員会賞（2作品）、優秀賞（6作品）を12月健康づくり委員会にて選出

◎健康づくり委員会賞受賞作品は禁煙ポスターとして村内公共施設に1年間掲示する

◎応募対象者 小学生・中学生

応募者 小学生（4年生）：71名 中学生：4名

【令和4年度 健康づくり委員会賞】

原小学校4年 家中 銀士 さん

原小学校4年 小林 奏斗 さん

～ 令和4年度禁煙ポスター表彰式 ～



禁煙推進

～禁煙推進ポスターコンクール表彰式～

2月17日、20日に禁煙推進ポスターコンクールの表彰式が行われました。

コンクールは、禁煙への理解と関心を深め、禁煙が健康づくりにおいて大きな柱になっていることを知ってもらうことを目的に毎年開催されています。

受賞者は、次の皆さんです。

【健康づくり委員会賞】家中銀士さん（小学校4年）、小林奏斗さん（小学校4年）

【優秀賞】井村一心さん（小学校4年）、荒木理玖さん（小学校4年）、小池春歌さん（小学校4年）、中野こはるさん（小学校4年）、宮坂透維さん（小学4年）、齋藤詩音梨さん（中学校3年）

健康づくり委員会賞に選ばれた作品は、地区公民館等、公共施設に掲示されます。



広報はら 2023.4 ⑫

令和5年度計画

令和4年度と同様に計画・実施していく。