

## 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5年度

春のさわやか運動教室 令和5年5月27日(土) 9時45分~12時

開催場所: ハヶ岳自然文化園 松本大学 水野綾子健康運動指導士



夏のはつらつ運動教室 令和5年7月20日(木) 19時~21時

開催場所: 原村社会体育館・(原小学校校庭) 松本大学 水野綾子健康運動指導士



秋のいきいき運動教室 令和5年10月18日(水) 19時~21時

開催場所: 原村社会体育館・原小学校校庭 松本大学 水野綾子健康運動指導士



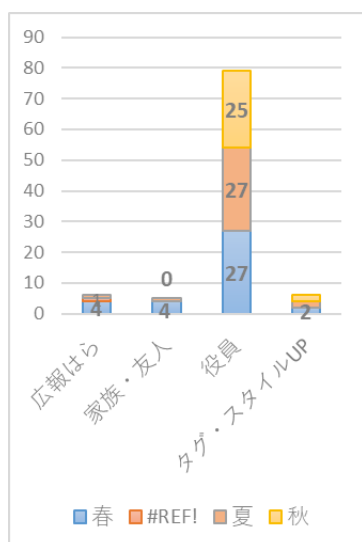
冬のぽかぽか運動教室 令和6年2月3日(土) 9時45分～12時 (予定)

開催場所：原村社会体育館 松本大学 水野綾子健康運動指導士

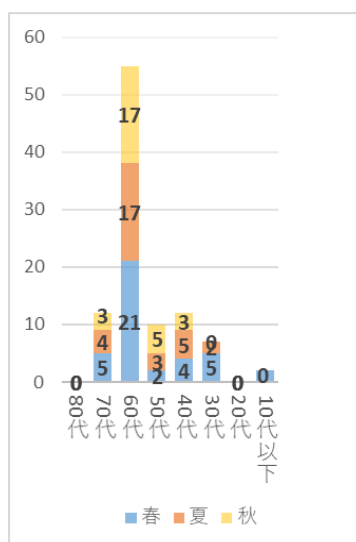
◎参加者数

	春	夏	秋	冬
男	9	2	2	
女	39	30	32	
合計	48	32	34	
場所	ハヶ岳自然文化園	原村社会体育館・原小学校校庭		原村社会体育館
内容	効果的なウォーキング法	効果的な運動法	レク・プチ運動会 ウォーキング法・筋トレ	交流・脳トレ 冬に向けた筋トレ

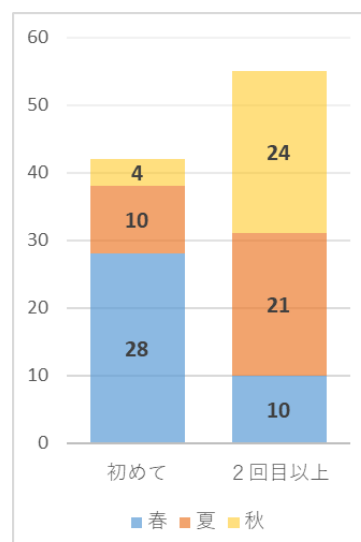
◎参加のきっかけ



◎参加者の年代



◎参加回数



参加者は原村衛生自治推進協議会（保健補導員部会・食生活改善部会）役員が主であり、一般の参加者は各回5～10名程度であった。※R4一般参加者は各回1名程度。

新規および一般参加者を増やすために周知方法を検討。令和5年度冬、令和6年度はハヶ岳定住自立圏形成協定を締結している富士見町・北杜市への周知を行う方針。

春に引き続き、原小学校校庭を使用して夏・秋も屋外でのウォーキングを計画。雨天により秋のみとなったが、参加者から継続希望のご意見を頂いた。

令和6年度計画

会場および周知方法を検討し、令和5年度と同様に行う。

## (2) すぐだせカフェ

### すぐだせカフェとは

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、すぐ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。

### ～ 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て  
～ロコモってなんぞら?あぁごしたい～」

### ～ 実現した意見 ～

- |   |
|---|
| ○ 小中学生を対象に禁煙ポスターを募集<br>優秀作品を公共施設等へ掲示<br>→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<br>→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)                              |

令和5年度 第12回すくだせカフェまとめ

理想の原村像とそれを実現するための意見

(令和5年12月14日すくだせカフェ)

論点となっているキーワードを抜粋

○健康

- ・自立 (他人に迷惑をかけない)
- ・認知症予防 ・生活習慣病予防
- ・仕事や農業 ・運転できる
- ・家族/友人等の健康/つながり

○食事

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・塩分/糖分/野菜
- ・お酒 ・料理を学ぶ
- ・歯 (何でも噛める/美味しく食べられる)

○運動

- ・歩く/ウォーキング
- ・ストレッチ/筋トレ
- ・お口の体操 ・体重管理
- ・車に頼らない
- ・パーソナルトレーナーつける

○社会参加

- ・人とのつながり/コミュニケーション
- ・村の行事への参加

○生きがい

- ・生きがい/居場所づくり

○心

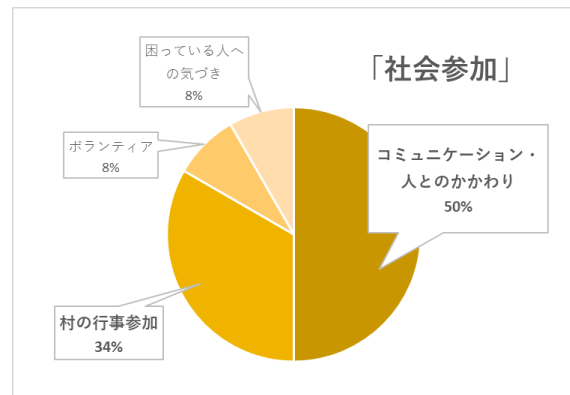
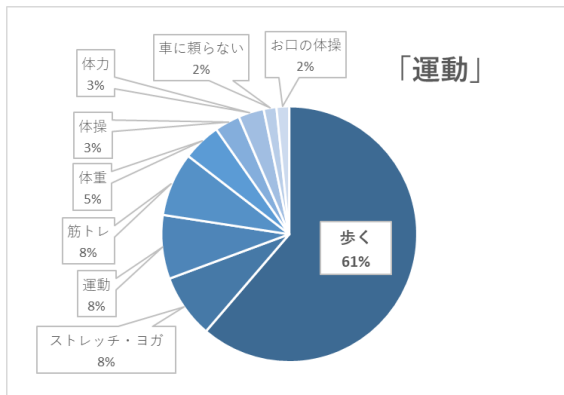
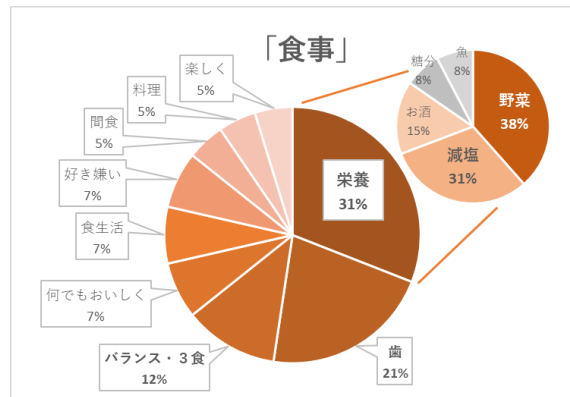
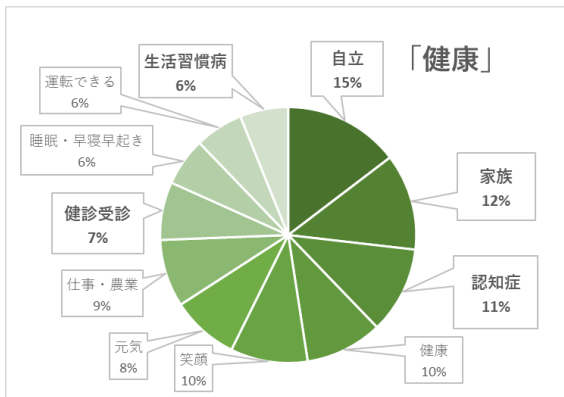
- ・あいさつ (ありがとう/ごめんなさい)
- ・整理整頓 ・休養 ・睡眠

○趣味

- ・友人/仲間とのつながり
- ・自分のための時間 ・貯金 (旅行/音楽/製作/ペット/読書/ゲートボール等)

●行政に求めたいこと

- ・大人/子ども食堂 ・道路の整備
- ・健康づくり教室/グループ
- ・健診や教室のサービス充実/周知
- ・すくだせカフェの意見周知



令和6年度 第13回すくだせカフェ実施予定

\*第12回ご意見よりテーマを決めてグループワーク

### 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

\*小中学生に禁煙ポスターの作製を依頼。優秀作品を健康づくり委員会にて選考

\*地区公民館等、公共施設に掲示

応募者 小学生：63名、中学生：10名

#### 令和6年度計画

令和5年度と同様に行う。