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６年度

春のさわやか運動教室
令和６年５月 25 日（土）
９時 45 分～12 時
開催場所：八ヶ岳自然文化園
講師：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６年７月 25 日（木）　19 時～21 時
開催場所：原村社会体育館　　講師：松本大学　水野綾子健康運動指導士

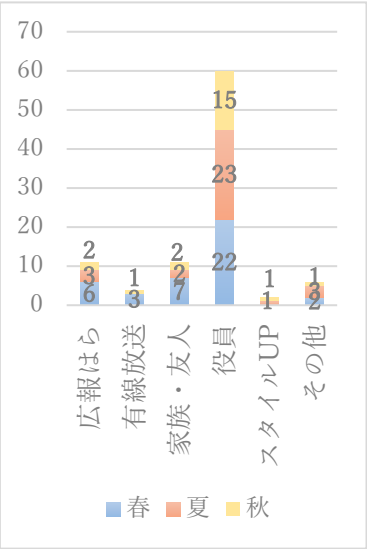
秋のいきいき運動教室　令和６年 10 月 16 日（水）　19 時～21 時
開催場所：原村社会体育館・原小学校校庭　　講師：松本大学　水野綾子健康運動指導士

冬のぽかぽか運動教室　令和７年２月１日（土）　９時 45 分～12 時　（予定）
開催場所：原村社会体育館　　講師：松本大学　水野綾子健康運動指導士

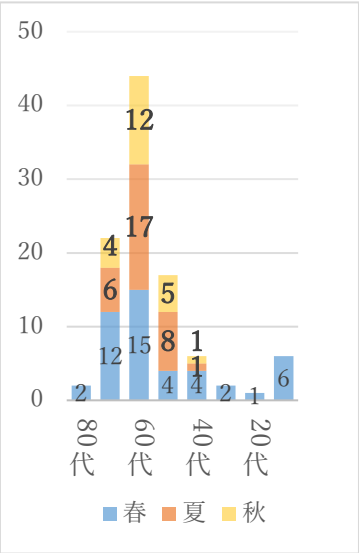
◎参加者数

	春	夏	秋	冬
男	7	1	0	
女	43	32	29	
合計	50	33	29	
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 原小学校校庭	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	ミニ運動会 効果的な運動法	レクリエーション 冬に向けた筋トレ

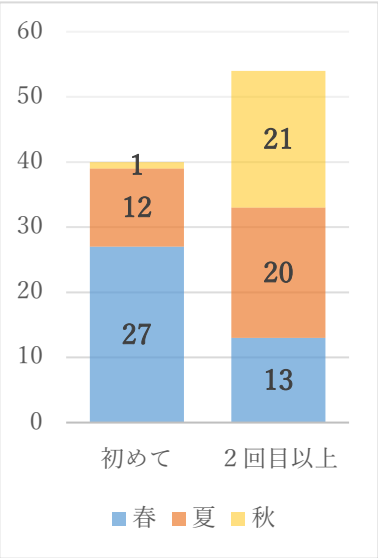
◎参加のきっかけ



◎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・母子愛育部会）の役員が主であるが、一般の参加者も増加している。引き続き、新規参加者を増やすために広く周知していく。

参加していただいた方の満足度は高く、回を重ねるにつれ継続参加も増えている。

暖かい気候の中屋外を歩く春のさわやか運動教室では、一般や若い世代の参加者も多いため、次年度は屋外での開催を増やせるよう日時・会場等検討していく。

令和７年度計画

屋外での開催に向け日時・会場等を検討し、令和６年度と同様に行う。

（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。

参加されている皆さんから活発なアイディ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。

令和５年度　第１２回ず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）

論点となっているキーワードを抜粋

〇健康
- 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

〇食事
- 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）

〇運動
- 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をつける

〇社会参加
- 人とのつながり/コミュニケーション
- 村の行事への参加

〇生きがい
- 生きがい/居場所づくり

〇心
- あいさつ（ありがとう/ごめんなさい）
- 整理整頓　・休養　・睡眠

〇趣味
- 友人/仲間とのつながり
（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
- ずくだせカフェの意見周知

令和５年度第２回健康づくり委員会にて、次回テーマを検討

「社会参加（ずくってどうしたらでるの）」・「インセンティブ（健康ポイント制度）」の２テーマを第 13 回・第 14 回で実施することとなりました。

令和６年度　第 13 回ずくだせカフェまとめ

テーマ「社会参加”ずく”ってどうしたらでるの？」　（令和６年 11 月 28 日）

論点となっているキーワードを抜粋

	Yes！	No…
① 【一人暮らし 65 歳男性】 ●村の料理教室に行く？	・人とのつながりのために行きたい！ ・65 歳が新しいことを始める最後のチャンスだと思う	・今まで社会参加していないので行きづらい… ・めんどくさい・ずくがない… ・今時はネットで調べられる
② 【70 歳医療機関受診中】 ●村の健診を受ける？	・毎年受けているので受ける ・家族に迷惑かけたくないので… ・主治医と連携してくれるので！ ・役員きっかけで行くようになった ・近くでなら受けたい… ・無料なので行く！	・医療機関に定期通院しているので… ・自分で管理できている
③ 【75 歳男性農家 妻は足腰痛みあり】 ●お金より健康が大事？	・健康第一 ・健康でなければ働けない！ ・体調崩すと医療費が高くつく	・新しい形の農業を始める ・奥さん休ませて、自分と息子で
④ 【夫が要介護１ 自宅にいる 80 歳女性】 ●友人に誘われた 体操サロンへ行く？	・気分転換、ストレス発散に行く ・情報共有のためにも行く ・誘われたのを機会に行こうかな ・夫の為にも自分が元気でいなければ	・夫を置いていくのは心配…
⑤ 【あなた自身】 ●ずくがあると思う？	・好きなものにはずくを出す！ ・スイッチが入るとずくが出る ・一歩踏み出すと楽しい	・誘われたら行きたい… ・頼まれれば… ・面白そうだったら… ・対価を考えてずくを出している

・健康のために若い頃からの「社会参加」を通して、つながりを持つことが重要と学びました。

・ずくだせカフェにご参加いただいた方は、ずくがある方。と言いつつも、参加した前向きなご意見だけでなく内に秘めるずくがない自分も…本音のご意見。

・「スイッチが入ると」「対価があるから」ずくが出る「一歩踏み出すと楽しい」

住民の方がずくを出そう！となる、そのスイッチ・対価きっかけとは…

次回、第 14 回ずくだせカフェで「インセンティブ」をテーマに話し合います。

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　〇喫煙の害に関するもの
　　〇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（４年生）：61 名、中学生：７名

令和７年度計画 令和６年度と同様に行う。