

3) 健康づくり事業について

①春夏秋冬 健康チャレンジ!プロジェクト

令和7年度報告

春のさわやか運動教室

令和7年5月24日(土)

時間:午前9時45分~午前11時30分

開催場所:八ヶ岳自然文化園

講師:一般社団法人松商サポート

水野綾子健康運動指導士



夏のはつらつ運動教室 令和7年7月24日(木)

時間:午後7時~午後9時

開催場所:原村社会体育館 講師:一般社団法人松商サポート 水野綾子健康運動指導士



秋のいきいき運動教室 令和7年10月18日(土)

時間:午前9時45分~午前11時30分

開催場所:八ヶ岳自然文化園 講師:一般社団法人松商サポート 水野綾子健康運動指導士



冬のぽかぽか運動教室 令和8年2月7日(土)

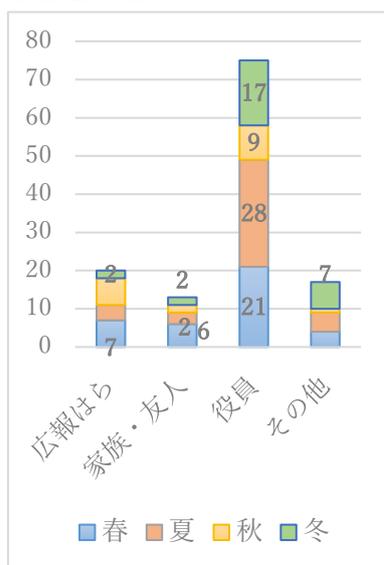
時間：午前9時45分～午前11時30分

開催場所：原村社会体育館 講師：一般社団法人松商サポート 水野綾子健康運動指導士

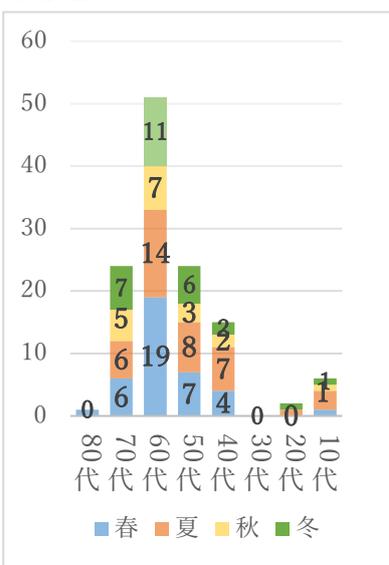
◎参加者数

	春	夏	秋	冬
男	7	2	3	7
女	43	39	20	23
合計	50	41	23	30
場所	ハヶ岳自然文化園	原村社会体育館 (2F 体育館)	ハヶ岳自然文化園	原村社会体育館 (1F 卓球室)
内容	効果的なウォーキング法	脳トレ・筋トレ	効果的なウォーキング法	有酸素運動 筋トレ

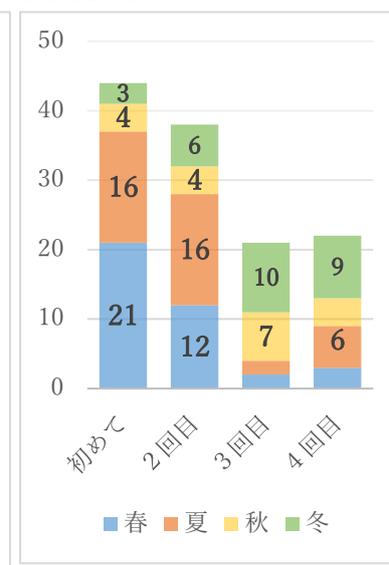
◎参加のきっかけ



◎参加者の年代



◎参加回数



参加者は原村保健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)の役員が中心であるが、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。

また、夏の運動教室については気温が高く熱中症のリスクがあることから、熱中症アラートの活用や実施時期の見直しを行う。例年は7月下旬に開催しているが、より安全に参加できるよう、7月上旬への前倒しなども含めて検討する。

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加している。

春の「さわやか運動教室」は屋外歩行型で一般・若年層の参加が多く、この傾向を踏まえ、今年度から秋の「いきいき運動教室」も屋外で実施した。しかし当日は地区行事等と重なり、参加者は少数にとどまった。来年度は行事カレンダーを共有し、重複のない日程で開催する。

令和8年度計画

夏の運動教室については開催時期を前倒しし、令和7年度と同様に行う。

②すくだせカフェ

令和7年度報告

すくだせカフェとは

健康・医療をめぐる様々なテーマについて、住民のみなさんと医療・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。

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6年度 第13回すくだせカフェまとめ

テーマ「社会参加”すく”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？	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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・すくがない… ・今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？	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年受けているので受ける ・家族に迷惑かけたくない… ・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 ・近くでなら受けない… ・無料なので行く！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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？	<ul style="list-style-type: none"> ・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つく 	<ul style="list-style-type: none"> ・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？	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・夫の為に自分が元気でいなければ 	<ul style="list-style-type: none"> ・夫を置いていくのは心配…
⑤ 【あなた自身】 ●すくがあると思う？	<ul style="list-style-type: none"> ・好きなものにはすくを出す！ ・スイッチが入るとすくが出る ・一歩踏み出すと楽しい 	<ul style="list-style-type: none"> ・誘われたら行きたい… ・頼まれれば… ・面白そうだったら… ・対価を考えてすくを出している

令和7年度 第14回すくだせカフェまとめ

テーマ「インセンティブ（すくをだすきっかけを考える）」（令和7年11月28日）

実施内容：グループワーク（4テーマ）・投票

【グループワーク結果一覧】 ★投票トップ3

	人気アイデア①		人気アイデア②				
<p>1班</p> <p>【ポイント・特典】</p> <p>どんなポイント・特典なら参加したい？</p>	<p>★健康診断を受けるとポイントがもらえて使える</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>対象行為</th> <th>ポイント活用</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 健康診断受診 ラジオ体操参加 村主催運動教室参加 1日の歩数達成 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> お買い物券と交換 原村応援商品券 ご褒美と交換 </td> </tr> </tbody> </table> <p>～特徴的な意見～</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康的な行為全般にポイントを付与 貯まると使える仕組みがやる気につながる 		対象行為	ポイント活用	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断受診 ラジオ体操参加 村主催運動教室参加 1日の歩数達成 	<ul style="list-style-type: none"> お買い物券と交換 原村応援商品券 ご褒美と交換 	<p>参加したらスポーツ用品がもらえる</p> 
対象行為	ポイント活用						
<ul style="list-style-type: none"> 健康診断受診 ラジオ体操参加 村主催運動教室参加 1日の歩数達成 	<ul style="list-style-type: none"> お買い物券と交換 原村応援商品券 ご褒美と交換 						
<p>2班</p> <p>【つながり・仲間】</p> <p>どんな場があれば参加しやすい？</p>	<p>★お茶を飲みながら話す会（食事）</p> <p>「場所のアイデア」</p> <ul style="list-style-type: none"> 地区公民館 カフェ・ペンション等の開放 温泉施設（バス送迎付き） <p>「形式」</p> <ul style="list-style-type: none"> ランチ付きの会 食事をしながらの交流 		<p>趣味の会</p> <p>子どもと参加できる場</p>				
<p>3班</p> <p>【環境】</p> <p>どんな環境なら参加しやすい？（場所・時間等）</p>	<p>楽しい環境（室温・寒くない時期）</p> 		<p>家から近い場所</p>				
<p>4班</p> <p>【楽しみ・イベント】</p> <p>どんな企画なら参加したい？</p>	<p>★健康について語り合う会（身体の不調を共有）</p> <p>「語りたいテーマ」</p> <ul style="list-style-type: none"> 体の不調（膝・肩・腰） 治療方法や病院情報 <p>「参加対象の広がり」</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康増進に関心ある人 健康に問題がある人（飲みすぎ・食べすぎ・吸いすぎ）を集めた会も 		<p>ストレッチやタッピングタッチでリラックス</p> 				

今回は「インセンティブ」をテーマに、すくを出すきっかけについて話し合いました。健康診断等でポイントがもらえる仕組み、お茶を飲みながら語り合える場、子どもと一緒に参加できる場など、たくさんのアイデアが出されました。「ポイントが貯まると嬉しい」「仲間と一緒に続けられる」「本音で話せる場がほしい」といった声から、楽しさや交流がすくを出す大切なスイッチであることがわかりました。



参考資料：令和5年度 第12回すくだせカフェ
テーマ「12年後の理想の原村像」で出たご意見

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

○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をつける

○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
（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8年度計画

第15回すくだせカフェ実施予定

※第12回すくだせカフェでいただいた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

令和7年度報告

◎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

健康づくり委員会賞：2作品

優秀賞：4作品

◎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)：20名

中学生：9名

【健康づくり委員会賞(2名)】

原小学校4年 小池 織葉さん

原中学校1年 足立 新菜さん



【優秀賞(4名)】

原小学校4年 服部 朱莉さん

原中学校1年 田中 進士朗さん

原小学校4年 菊池 真嘉さん

原中学校2年 小布施 実采さん

令和8年度計画

小学校は4年生のみを対象として実施してきたが、学校現場の負担を配慮しつつ、希望する児童が学年を問わず参加できるよう対象を拡大し、実施する。