



豊岡市健康づくり推進モデル事業「モデル地区」募集

～歩いて暮らすまちづくりの実現をめざして～

市では、歩いて暮らすまちづくり条例を制定し、健康の視点を取り入れたまちづくりを進めている。

そこで、豊岡市健康づくり推進モデル事業を展開することとし、市民の健康づくりの推進と地区における人々の信頼関係や結びつき（ソーシャルキャピタル）を高めるために先駆的な取り組みを行うモデル地区を募集する。

1 事業目的

市民の健康づくりの推進および地区の人々の信頼関係や結びつきを高める先駆的な取り組みを行う行政区の活動を支援することにより、他の行政区への活動拡大を図り、市民一人ひとりが健康で生きがいをもって幸せに暮らせるまちづくりを推進する。

ねらい

- ・地区の人々の信頼関係や結びつきが高い地区では、健康行動（健康に良い行動）が継続し、健康度やQOL（quality of life、生活の質）がより高まる。
医療費にも良い影響がある。
- ・地区の人々の信頼関係や結びつきが高い地区が健康づくりに取り組むと、波及効果により、健康づくりに無関心な人や関心はあるが行動に移せない人の行動に良い変化や影響を与えることができる。
- ・地区ぐるみで健康づくりに取り組むことにより、地区の人々の信頼関係や結びつきが高まる。

2 実施期間

平成24年度～平成26年度

3 協力者・協力内容

熊本大学教授・医師 都竹茂樹さん^{つづく}...運動指導・リーダー養成・スタッフ指導
大阪産業大学准教授 佐藤真治さん...データ分析など
豊岡市医師会...血液検査

4 モデル地区募集概要

(1) モデル地区が行う活動（実施事業）

地区住民が「運動教室」に参加し、健康に関する知識を習得し、実践する。

地区住民が参加する「歩キング」（健康ウォーキング）活動を行う。

地区住民が参加する健康づくりに資する活動を行う。

地区住民に上記の活動をPRし、参加者拡大を図る。

モデル事業の効果を検証するため、市が行う調査、アンケート活動に協力する。



(2) 市が行う活動支援

地区住民に対する支援

ア 運動習慣の定着

地区の会館等で行う筋力トレーニングを主とした運動教室の開催に協力し、健康づくりの継続実践を支援する。

- ・運動教室実施に必要な物品の貸し出しを行い、運動指導員を派遣する。
(運動指導員の運動教室への派遣は、3カ月間は週1回、その後は随時)
- ・運動プログラムは、熊本大学教授・都竹茂樹医師の指導のもとに、新たに豊岡版として作成した筋力トレーニング等を提供する。
- ・体組成測定等で簡易な効果判定を実施し、身体変化を確認する。

イ 歩キングの推進

日常生活で歩くことを意識するように希望者に歩数計を提供する。

- ・参加者が歩数の記録をパソコンに入れ、ゲーム感覚で視覚的に確認できるようにする(パソコン入力できない方には運動教室時に指導)。
- ・個人のモチベーションを保つため、定期的にメールで声かけ支援をする。

ウ 健康に関する知識の普及

回覧板やチラシ配布などにより、健康知識の普及を図り、運動教室への参加を促す。

地区に対する支援

ア 健康クチコミの発信基地づくりを支援

運動教室参加者が同教室への参加勧誘をしたり、学んだ知識を他の区民に伝えるなどの行動につながるように市が働きかける。

- ・運動教室参加者の成果を地区住民に情報発信することで、健康に良い行動実践を地区内に広げていく。

イ 運動の場づくりと人材育成

モデル事業終了後も地区で運動教室を継続できるよう、地区住民を対象としたサポーターの養成を行う。

ウ Webで歩数管理

歩数計データのパソコン入力により、地区内での歩数ランキングの確認やグループで歩数を競い合うなど、地区内で歩く健康づくりの情報交換ができるようにする。

- ・歩数計データ入力に対して、地区へのインセンティブ制度(毎月の入力件数に応じて支援金を地区に支払う)を設け、モチベーションを高め、地区の人とのつながりを高める。

エ 地区主催の健康まちづくり事業

地区が地区住民誰でも参加できる健康づくり事業を実施する場合、市は職員等の派遣や健康情報の提供、その他必要な支援を行う。



(3) 募集対象・件数

行政区（成人の区民を対象とする。参加割合は特定しない。）

4区程度（希望多数の場合は、健康づくり活動計画書により、地区ぐるみでの取り組み活動や事業内容、参加見込み割合などから総合的に審査し、選考）

(4) 募集期間

4月16日（月）～5月15日（火）

(5) 申込方法・申込み先

所定の参加申込書に必要事項を記入の上、健康増進課または各総合支所市民福祉課へ持参、郵送またはファックスで申し込み

〔申込み先〕豊岡市健康福祉部健康増進課

〒668-0046 豊岡市立野町12-12

FAX 0796-22-4448

城崎総合支所市民福祉課 FAX 0796-32-0007

竹野総合支所市民福祉課 FAX 0796-47-2041

日高総合支所市民福祉課 FAX 0796-42-4883

出石総合支所市民福祉課 FAX 0796-52-3610

但東総合支所市民福祉課 FAX 0796-54-1005

5 事業効果検証

- ・地区住民（成人）を対象として、効果検証に必要なアンケート等を開始前・1年後・3年後に行う。
 - ・運動教室の効果検証については、参加者を対象として、血液検査、アンケート等を開始前・3カ月後・6カ月後・1年後・3年後に行い、糖尿病等の生活習慣病のリスクの変化を検証する。
- 効果検証については、モデル地区に周知するとともに、市広報紙などを通じて広く市民に公表する。

6 今後の健康施策に向けて

モデル事業により、地区での健康づくりの推進が地区の活力を高め、さらに健康づくり活動が拡大していくことを検証できれば

- ・成果の啓発活動に力を入れる。
- ・モデル事業で得たノウハウを活かして、「豊岡モデル」としてマニュアル化する。
- ・健康づくりのための人材育成を進める。
- ・計画的に市全体の地区活動への拡大を図り、地域力の向上にもつなげる。

〔問合せ〕健康福祉部健康増進課健康まちづくり推進室 0796-24-7034