

第3章 地区活動計画

益田地区活動計画書（平成23年度～32年度）

益田地区健康と福祉をすすめる会 スローガン

★みんなで楽しく健康づくり
～えがおと思いやりの益田地区～

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
歯科	運動	食生活	心の健康

<益田地区の状況> ●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
益田地区	6,277人	2,769	923人	3,646人	1,708人 (27.2%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人 (30.5%)

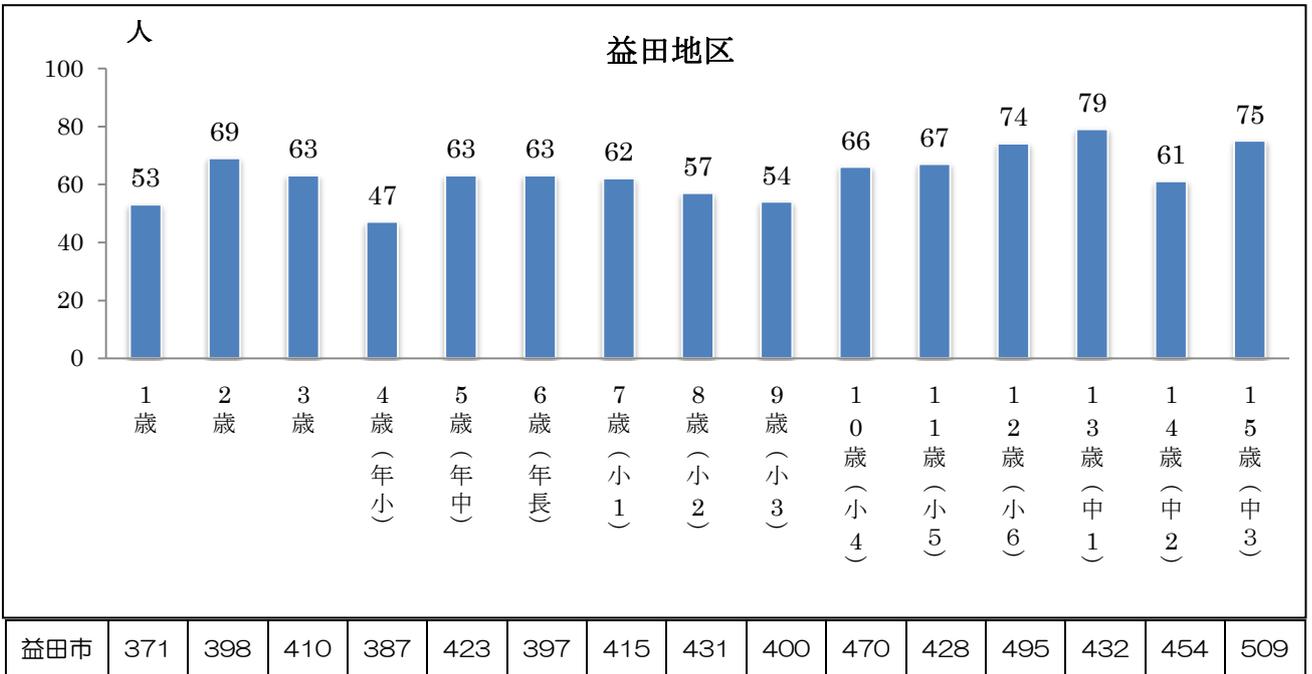
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
益田地区	330世帯	466人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の学年別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
益田地区	81	251	332	50	194	244
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

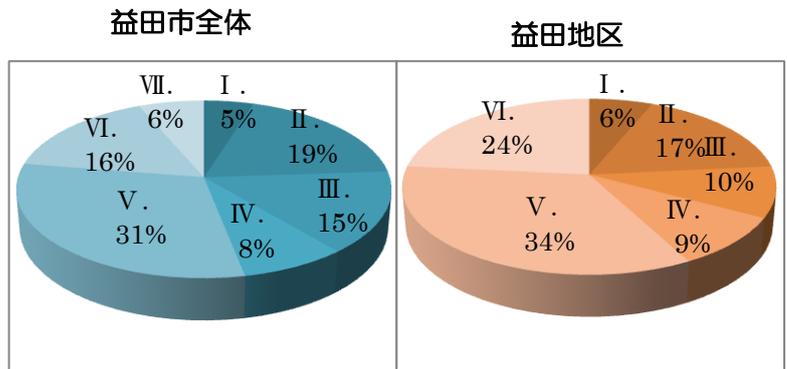
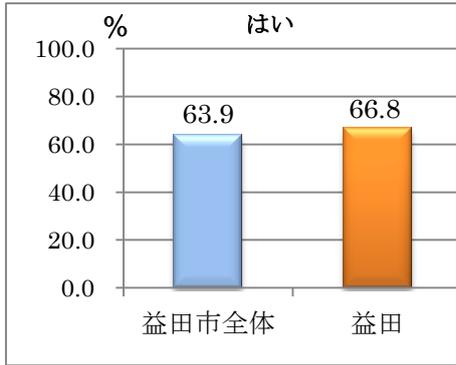
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

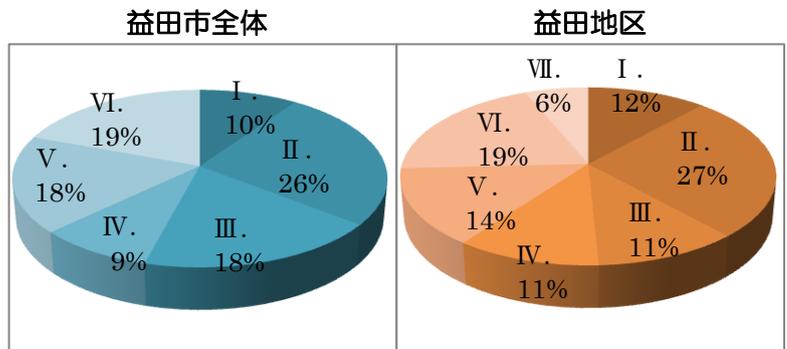
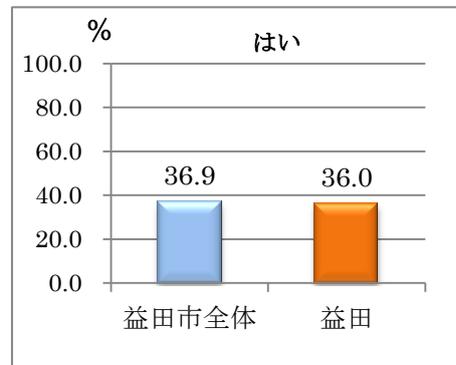
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

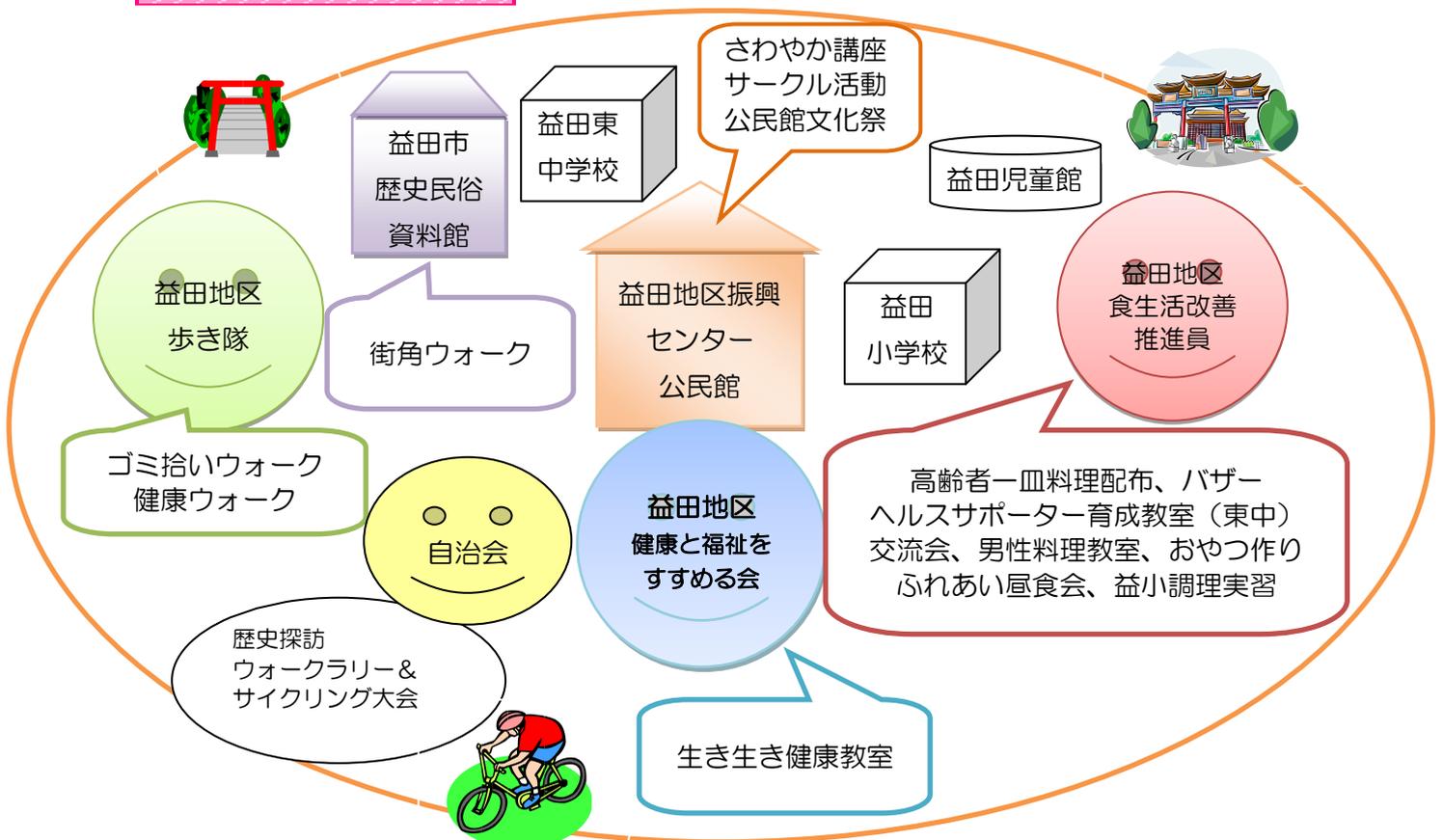
問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない
- II. 健康だから
- III. 忙しいから
- IV. 病気が見つかるのが心配
- V. 通院中
- VI. その他
- VII. 空白

益田地区のお宝マップ



めざす姿

★みんなで楽しく健康づくり～えがおと思いやりの益田地区～

地区の思い

- ・地産地消で野菜をしっかり食べよう。 ・よく噛んで腹八分目。
- ・塩分減らして手作りし、料理に思いやりを込める。 ・出来るだけ歩きましょう。
- ・年に何回か笑いの教室があればいいな。 ・健康診査受診率を向上させよう。
- ・朝早く起きて、夜早く寝る、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけよう。
- ・独居老人にさみしい、不安な思いをさせない。 ・おせっかいもたまには大切。
- ・なるべく外出し、人に会っておしゃべりや買い物も大切。
- ・まずは自分が元気である事 ・地域の行事に参加していこう。
- ・世代間交流で地域のふれあいの場をつくり地域を元気に。

目 標

1. 体に良い食事をしよう。
2. 趣味を持ち、笑顔で過ごそう。
3. 正しい生活習慣を身につけよう。
4. 運動を習慣づけよう。
5. 健康診断を受けよう。
6. 声をかけあい、交流の場を持とう。
7. 積極的に出かけよう。
8. 自分の健康は自分で守ろう。

具体的な取組み

- 健康診査、がん検診受診を呼びかける。
 - ・健康教室や集まりの場では、積極的に声をかける。
- 身近な場所での集まり等への参加を呼びかける。
 - ・地区内の機関や団体同士が情報交換し、連携を取る。
- 世代間交流の場を持つ。
 - ・子縁（子どもを介する縁）を活用する。
 - ・学校、PTA、子ども会との連携をとる。
- 年に数回は連絡会議を持ち、情報交換や活動の振り返りを行い次年度の活動へつなげる。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<p>〈全体の取組み〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○年度初めに総会を開く。 ○地区の健康づくり日程表を各戸に配布する。 ○組織の確立と活動の充実を図る。 <p>〈生き生き健康教室〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○年間7回実施（1回は歯科に関する教室とする） ・最終回にアンケートを実施する。 <p>〈歩き隊〉～運動部会～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゴミ拾いウォーク2回。 ○健康ウォーク1回。 ○街角ウォークへの参加。 <p>〈食生活改善推進員〉～食生活部会～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ふれあい昼食会。 ○ヘルスサポーター交流会。 ○おやつ作り。（健康教室） <p>〈心の健康〉</p> <p>生き生き健康教室でレクリエーションや音楽、心の健康についての講演会等の内容を取り入れる。</p> <p>〈受診率の向上〉</p> <p>受診率の低い検診について特に向上を図る。</p>
平成24年度	
平成25年度	

評価の視点

- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。（人数、年齢層、新規等）
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。（健診受診者、結果、要介護等）

吉田地区活動計画書（平成23年度～32年度）

吉田地区健康を守る会 スローガン

★知ろう、集おう、健康づくり活動
～吉田の地の利を活かし、進んで研修会に参加しよう～

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
食生活	心の健康	歯科	運動

＜吉田地区の状況＞ ●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
吉田地区	14,065人	6,203	1,920人	8,438人	3,707人(26.4%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

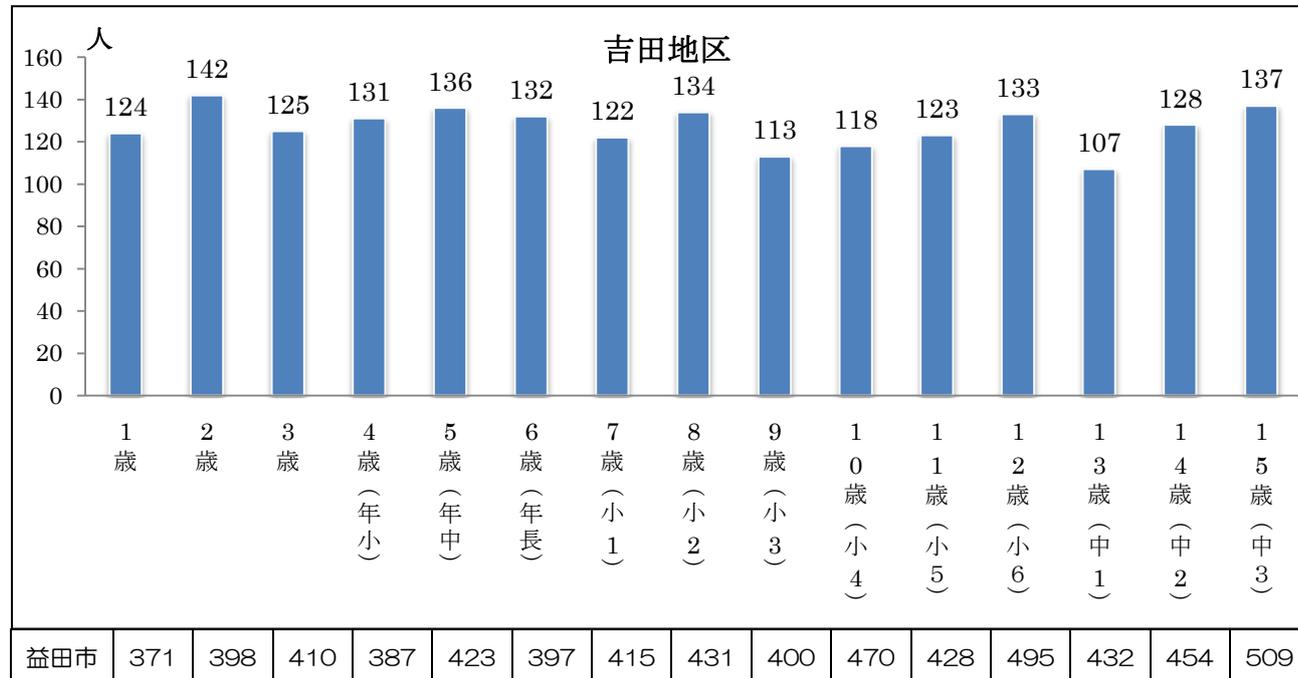
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
吉田地区	684世帯	934人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の学年別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
吉田地区	176	492	668	91	399	490
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

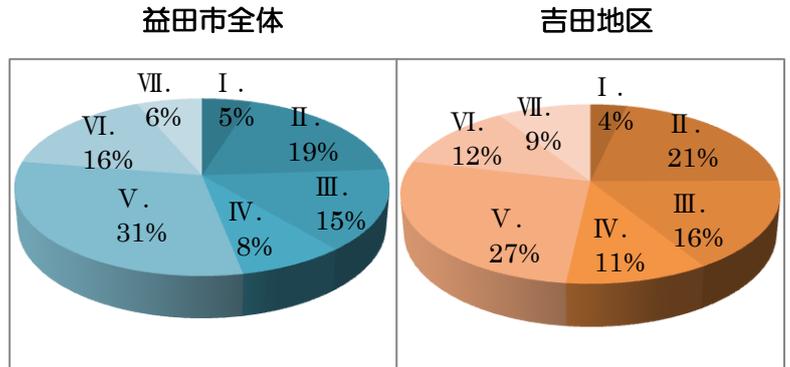
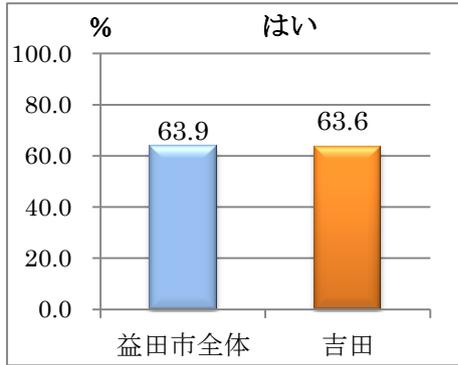
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

問「この1年間に健康診査を受けましたか」

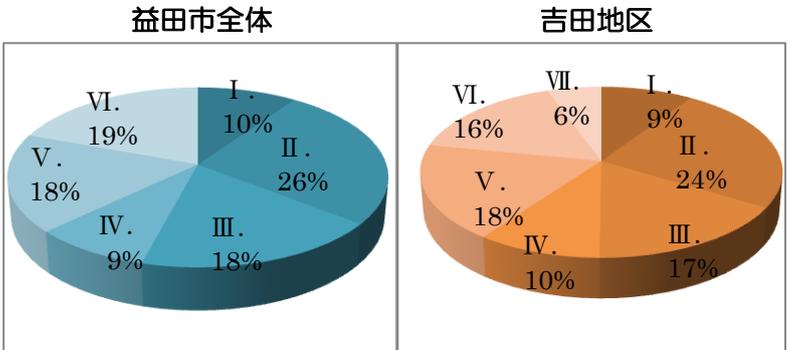
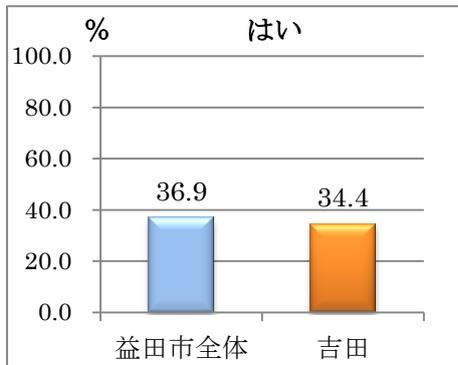
問「受診されない理由は何ですか」



吉田

問「この1年間にがん検診を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない
- II. 健康だから
- III. 忙しいから
- IV. 病気が見つかるのが心配
- V. 通院中
- VI. その他
- VII. 空白

吉田地区のお宝マップ

健康を守る会

〈健康を守る会推進員〉

公民館	食生活改善推進員
連合自治会	老人クラブ
保健センター	地区社協 青少協

⇕

〈協力機関〉

- ・シルバー人材センター(テイク 10)
- ・3B 体操協会・在宅保健師の会
- ・栄養士会・レクリエーション協会
- ・スイミングスクール・運動公園

(主な事業)

〈公民館〉

- すこやか学級、卓球教室
- ピラティス教室
- 料理教室・男性料理教室

〈保健センター〉

- 健康教室、まめな教室

〈連合自治会〉

- グラウンドゴルフ大会
- 健康ウォーク
- 青少協ソフトボール大会
- 各自治会のスポーツ大会、健康教室

〈食生活改善推進員〉

- 一皿運動、料理教室、おやつ作り

◎吉田地区福祉研修会

◎よしだ公民館、地区合同発表会

めざす姿

★知ろう、集おう、健康づくり活動

～吉田の地の利を活かし、進んで研修会に参加しよう～



地区の思い

- ・人を頼らず、自ら努力、できるところから実行する。
- ・新聞、雑誌などをよく読む。
- ・地域の仲間と一緒に集い、ふれ合うことが大切。
- ・社会参加をすることが生きる喜びになっている。
- ・これからも、地域の人と一緒に食事を楽しんでいきたい。
- ・食生活改善推進員の活動を、もっと地域の人に知ってほしい。
- ・地域の中で、もっと気軽にあいさつができるとうい。
- ・早期発見・早期治療が大切だ。定期的に歯科受診も必要。



目 標

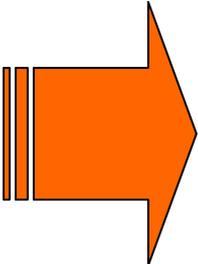
1. 地域の仲間と一緒に集い、触れ合っていこう。
2. 楽しみながら、健康的な生活を実行しよう。
3. 地域の健康教室に参加して、いろいろ学んでいこう。〈栄養バランスなど〉
4. 食改の会員を増やしていこう。一各自治会にひとりは育成していこう。一
5. みんなとワイワイ運動を楽しもう。
6. 健診(検診)を受けて早期発見・早期治療をしていこう。
7. サロン活動を今後も続けよう。



具体的な取組み

1. 生き生き暮らす。
 - ①あいさつをしよう。
 - ②積極的に地区の活動に参加しよう。
 - ③ボランティア活動に参加、趣味を持とう。
2. バランスのよい食事を楽しむ。
 - ①塩分を控えよう。
 - ②食改と連携していこう。
 - ③料理教室に参加しよう。
3. 自分に合った運動
 - ①自分に合った運動を楽しんで続けよう。
 - ②ラジオ体操をしよう。
4. 病気の早期発見・早期治療
 - ①かかりつけ医を持とう。
 - ②年に一度は健康診断を受けよう。
- 5 規則正しい生活
 - ①家族みんなで早寝、早起き、朝ごはんを努めよう。
 - ②食後の歯磨きをしよう。
6. 健康を守る会の取組み
 - ①地域の皆さんに情報提供をしていこう。
 - ②組織の強化(連絡網)に努めよう。

年度ごとの取組み計画

 <p>平成23年度</p>	<p>< H23 年度～ H25 年度までは食生活を中心に活動を展開 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生き生きと暮らそう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 地区の健康教室に参加して、一緒に学んでいこう。 2. バランスのよい食事を楽しもう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 料理教室に参加しよう。 ・ 食生活改善推進員の活用、情報交換 3. 自分に合った運動をしていこう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ ウォーキング大会、グラウンドゴルフ大会に参加しよう。 4. 病気の早期発見、早期治療 <ul style="list-style-type: none"> ・ 年に一度は健診を受けよう。 5. 規則正しい生活をしよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝、早起き、朝ごはんを心がけよう。 6. 健康を守る会の取組みを活発にしていこう。 <ul style="list-style-type: none"> ○総会 (6月6日) ○役員・推進員研修会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 6/6 「楽しい筋力アップ体操」の実施 ・ 9/5 「吉田地区健康を守る会の活動計画」 作成について ・ 12/13 「吉田地区健康を守る会の活動計画」 承認について <p>「がん予防と食生活」について</p>
<p>平成24年度</p>	<p>H23 年度の事業の反省と継続</p>
<p>平成25年度</p>	<p>H24 年度の事業の反省と継続 3年間の事業のまとめをする。</p>

見直し・
継続

評価の視点

- ・ 取組みが計画どおりに実施されているか
- ・ 参加者の状況（人数、年齢層、新規等）
- ・ 参加者や事業に関わった人の反応や感想
- ・ 地区データの変化（健診受診者、結果、要介護等）

高津地区活動計画書（平成23年度～32年度）

高津地区健康づくりの会 スローガン

★健康は笑顔から 絆でつなぐ万葉の里

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
運動	食生活	心の健康	歯科

＜高津地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
高津地区	8,949人	3,801	1,280人	5,110人	2,559人 (28.6%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人 (30.5%)

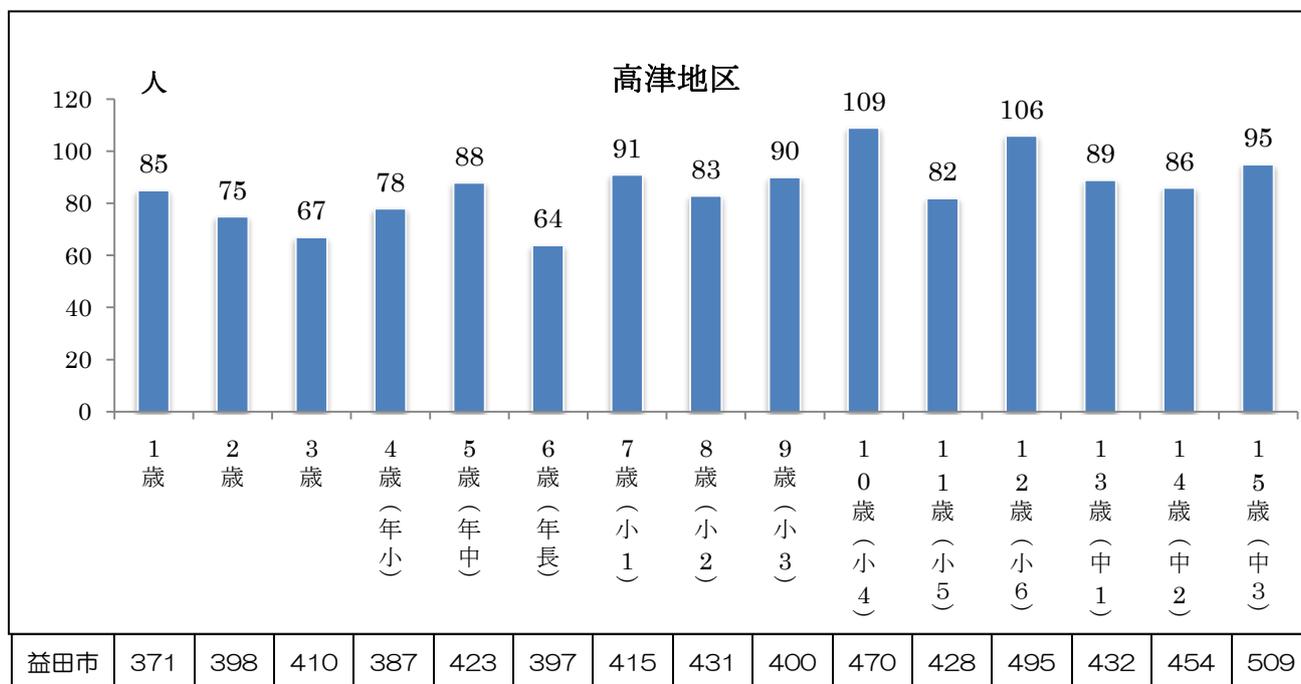
○高齢者世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
高津地区	475世帯	698人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

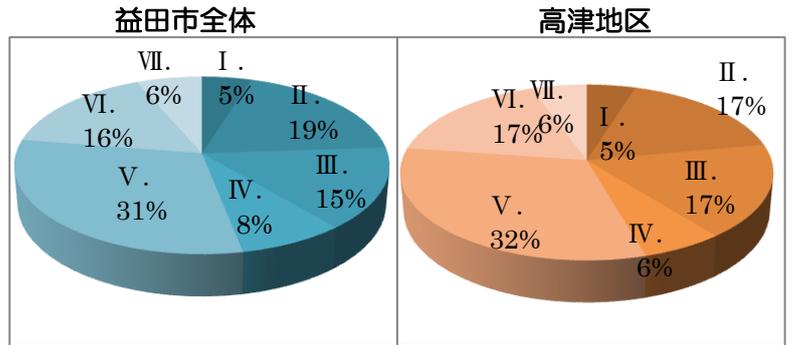
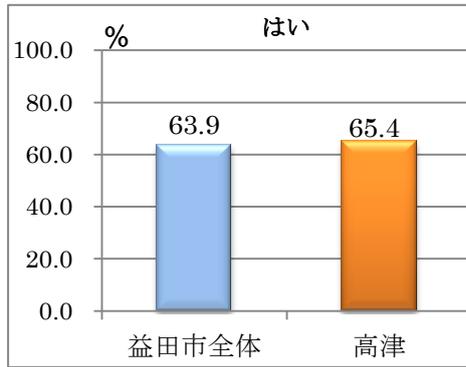
	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
高津地区	126	345	471	61	275	336
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

(人)

○健診(検診)の状況

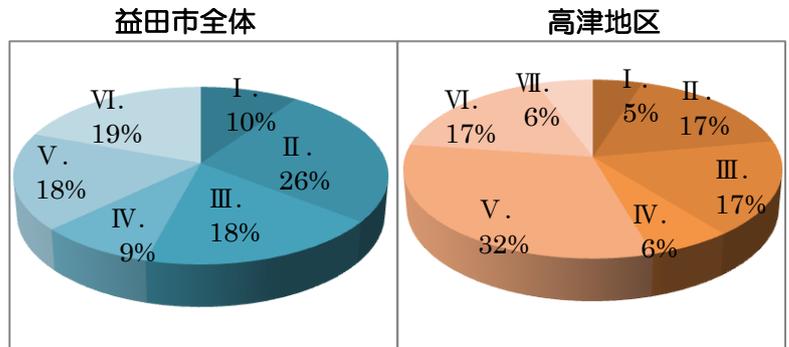
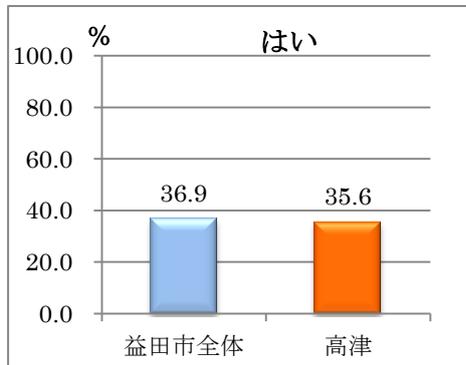
●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

問「この1年間に健康診査を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



高津

問「この1年間にがん検診を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」

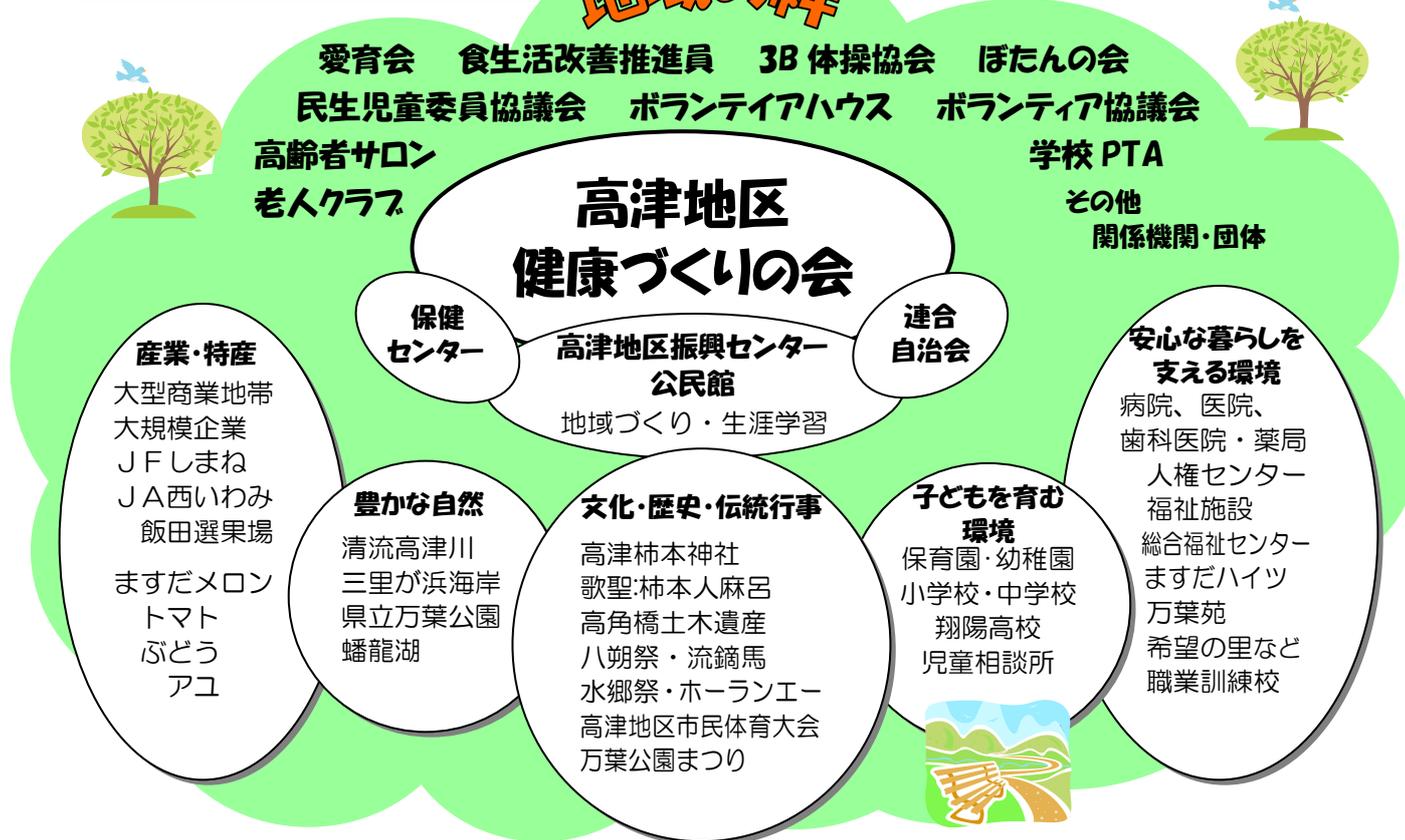


「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない
- II. 健康だから
- III. 忙しいから
- IV. 病気が見つかるのが心配
- V. 通院中
- VI. その他
- VII. 空白

～絆でつなく、
万葉の里 お宝マップ～

地域の絆



めざす姿

★健康は笑顔から 絆でつなぐ万葉の里



地区の思い

- ・健康づくりの会を地区住民にもっと知ってもらいたい。
- ・1年に1回は健康診断を受ける。
- ・ウォーキングで心も体もリフレッシュ、脱ストレス！ ・運動の取り組みを増やそう！
- ・ウォーキングの参加者が減少している。参加者を増やすには？
- ・一人暮らしでも、男性でもバランスのとれた食生活を！ 塩分控えめ、野菜を多く！
- ・朝食を子どもだけにすすめるのではなく、働き盛りの父母も食べるように！
- ・病は気から！笑顔あふれる地域に！ あいさつしようどの年代も！
- ・愛育会から老人会途中の組織を作って、若者の絆を！
- ・高津地区は月曜日を休肝日としているが、守られているか？
- ・70歳で20本の歯を守ろう！



目標

- ・「健康たかつ21」事業にみんなで取り組もう。・すすんで健康診査を受けよう。
- ・地域で運動をする取り組みを増やそう。 ・できるだけ体を動かそう。
- ・塩分控えめ、バランスのとれた『食生活』を送ろう。
- ・朝食を家族みんなで楽しもう。 ・声かけ運動、笑顔で絆を深めよう。
- ・まず少量!! 酒、たばこ。 ・歯磨き習慣で、歯を守ろう。



具体的な取り組み

けん 健(検)診を受けて安心、笑顔の高津！

⇒ 「健康づくり日程表」の全戸配布。誘い合って受診しよう。

こ 声かけて、学ぼう、気づこう、こころの健康！

⇒ 「こころの健康」について学ぶ機会をつくろう。
ストレスチェック表の活用をすすめよう。

う うす味、バランス、たっぷり野菜、朝からしっかり食べようよ！

⇒ 食事について、学び、調理し、食べる機会をつくろう。
(男の料理教室、女性料理教室、子ども料理教室など)

た たいせつに残そう、ほくの歯、わたしの歯！

⇒ 学習会の開催。歯の健康を心がけている人の話を聞く機会をつくろう。
7020運動の推進。歯周疾患検診をすすめよう。

か 肝臓にも、定休日！

⇒ 休肝日をつくろう。

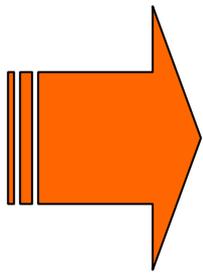
つ 続けよう！楽しく運動、自分流！

⇒ 自分の体力を知り、運動する機会をつくろう。(ウォーキング大会の開催など)
からだを動かすことの講座開催や、情報提供をしよう。

21 絆でつなごう「健康たかつ21」！

⇒ 地域の声かけで健康づくりをすすめよう。関係機関と連携して取り組もう。
イベント等を活用して、しっかりPRしよう。

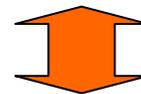
年度ごとの取組み計画



平成23年度	<p><全体>・機会あるごとに「健康たかつ21」をPRする。 ・健康づくり日程表を活用し、声をかけ合って受診する</p> <p><運動>・ポールウォーキング講座 ・ビーチバレーボール大会 ・万葉ウォーキング+体力測定コーナー ・歩き隊の加入促進 ・ゴムバンドを使った筋力づくり</p> <p><食生活>・料理教室の開催 (男の料理教室、女性料理教室)</p> <p><歯科>・歯に関する学習会の開催 ・7020運動の推進 ・歯周疾患検診受診のすすめ</p> <p><こころの健康>・こころの健康講演会の開催</p>
平成24年度	<p>・「健康ますだ市21」の部会活動を取り入れる。</p> <p>・「子ども料理教室」を開催する。</p>
平成25年度	<p>・「健康ますだ市21」の部会活動を取り入れる。</p> <p>3年間の活動のまとめ</p>

継続・見直し

評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

安田地区活動計画書（平成23年度～32年度）

安田地区健康と福祉をすすめる会 スローガン

★笑顔は地域をつくる第一歩
～この指止まれ！！心と体の健康づくり

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
食生活	心の健康	歯科	運動

<安田地区の状況> ●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
安田地区	4,089人	1,621	556人	2,522人	1,011人 (24.7%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人 (30.5%)

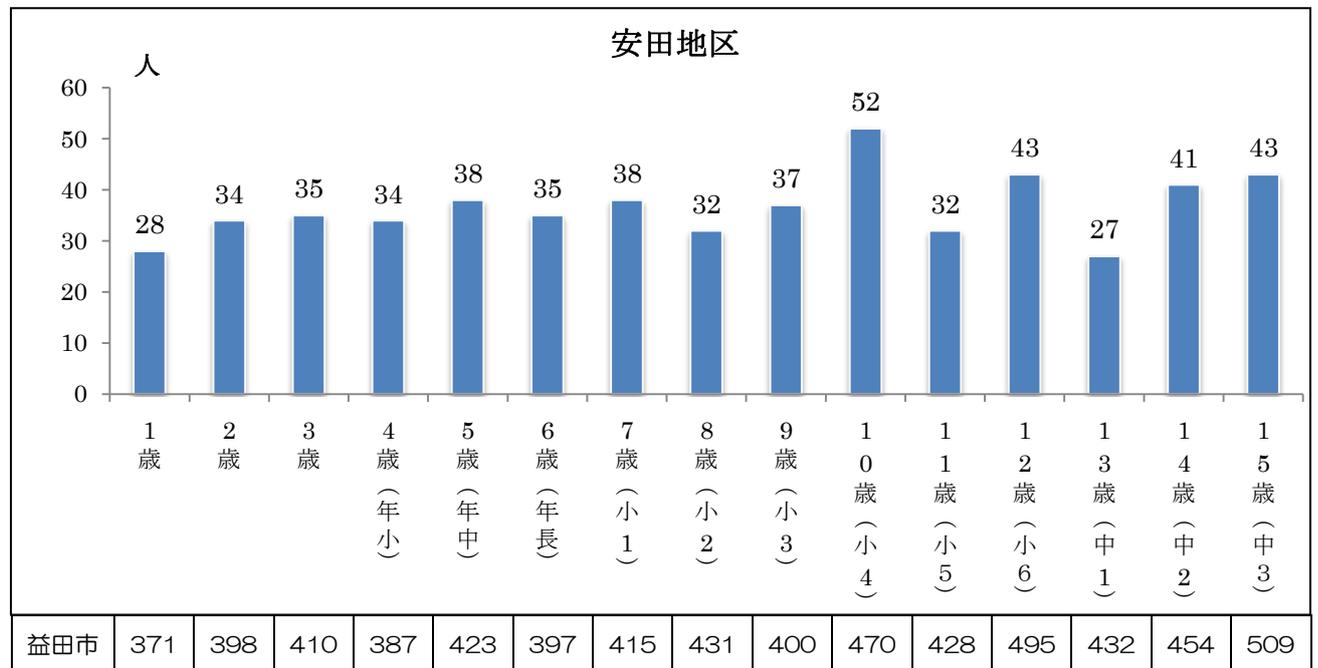
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
安田地区	196世帯	192人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の学年別人数



○要介護者の状況

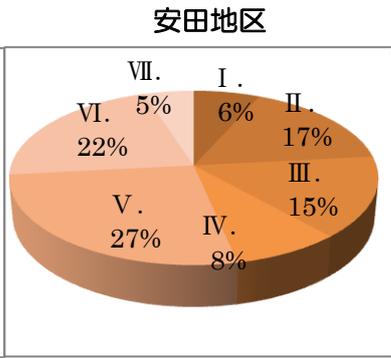
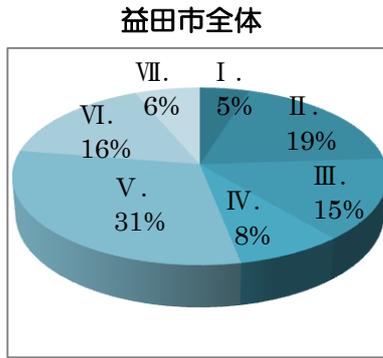
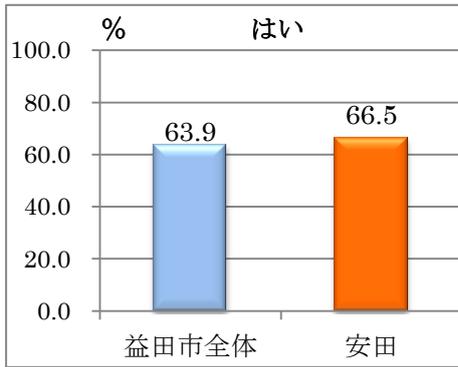
	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
安田地区	65	134	199	29	106	135
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

(人)

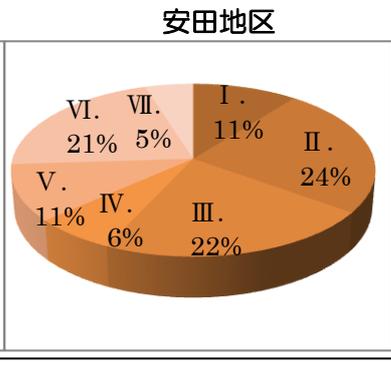
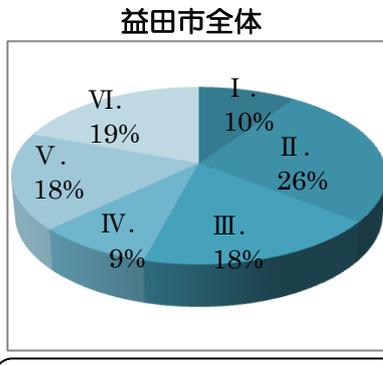
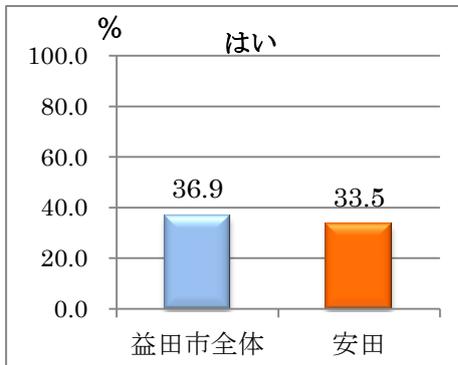
○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

問「この1年間に健康診査を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



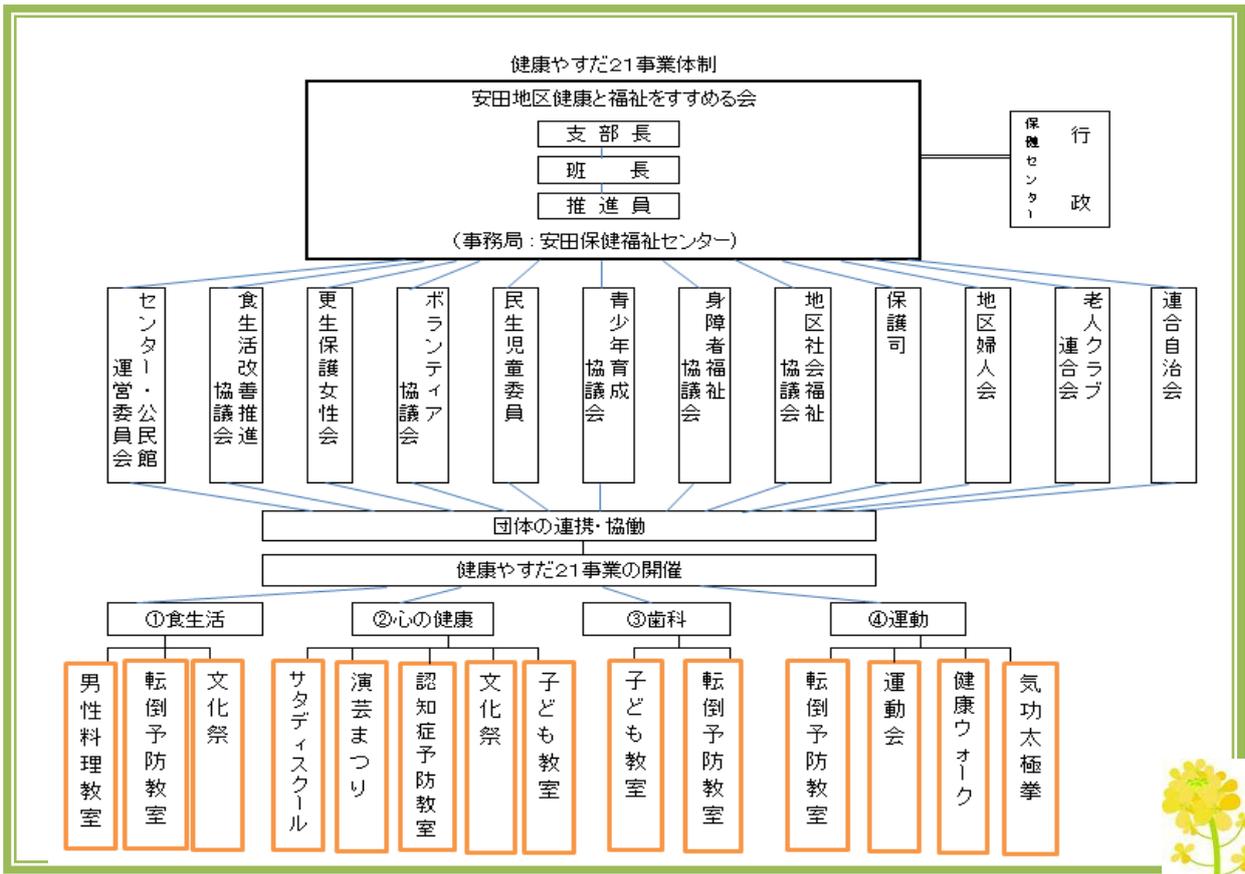
問「この1年間にがん検診を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない
- II. 健康だから
- III. 忙しいから
- IV. 病気が見つかるのが心配
- V. 通院中
- VI. その他
- VII. 空白

安田地区のお宝マップ



安田

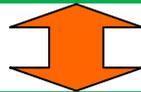
めざす姿

★笑顔は地域をつくる第一歩
～この指止まれ！！心と体の健康づくり



地区の思い

1. 3度の食事を腹8分目、よく噛んで食べよう。
2. 家族で食卓を共にしよう。
3. 1日の食事必要量を一覧表にして配布してほしい。
4. 楽しく気軽に身体を動かそう。
5. 運動の習慣を身につけよう。
6. いつでも、笑顔であいさつをしよう。
7. 家族や隣近所とのつながりを大切にしよう。
8. 子育て中のお母さんの交流の場をつくろう。
9. 定期的に健診(検診)を受けよう。
10. 自治会の行事にすすんで参加しよう。



目標

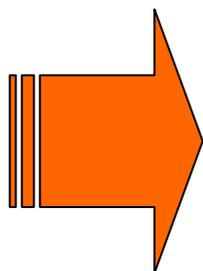
1. バランスのとれた食生活を心がけよう。
2. 食後の歯磨きを習慣づけよう。
3. 楽しく、気軽に、身体を動かそう。
4. 心の健康づくりを大切にしよう。
5. 笑顔でつながろう。－ 家族と地域 －
6. みんなで健診(検診)を受けよう。
7. 地域の行事を盛り上げよう。



具体的な取組み

1. 地産地消に取り組もう。
2. 運動を習慣づけよう。
3. 生きがいを持って元気よく過ごそう。
4. 半年に1回は歯石を取ろう。
5. かかりつけ医をもとう。
6. みんなで健診(検診)を受けよう。
7. 自治会の行事に参加しよう。

年度ごとの取組み計画



食生活部会

平成23年度	<p>◎「健康と福祉をすすめる会」の取組みを伝えよう。 ・放送、回覧板、常会、各種行事等を利用して地区の健康計画について広報活動をしよう。</p> <p>1. 地産地消の取組みを進めよう。 ・地元農産物を活用した料理の工夫をしよう ・・・旬の野菜で… (毎日の料理に取り入れる) ・「じげ」の加工品づくりをすすめよう。 (みそ、なたね油、からし粉) ・農業小学校、郷土料理教室等で食の大切さを体験させよう。(児童・生徒との活動体験) ・楽しい料理教室を展開しよう。(男性料理教室等の開催)</p> <p>2. 健康ウォーク、グランド・ゴルフに参加して心地よい汗を流そう。(誰もが参加しやすいコースづくり)</p> <p>3. 一人暮らしのお年寄りとのふれ合いを深めよう。 (弁当の配布・行事への参加を通じて)</p> <p>4. 講演会に参加して健康の大切さを知ろう。 (かかりつけ医を持つことの必要性)</p> <p>5. 益田市健康カレンダーに示された、健康診断や定期検診を受けよう。(痛む前、病む前のさそい合い)</p> <p>6. 自治会の行事に参加しよう。 ・運動会、文化祭、敬老会、盆踊り、秋祭りなど (相互の状況・存在のアピールと情報の収集) ・一年目のまとめをする。H24年2月12日</p>
平成24年度	<p>・見直しをしながら事業の活動をすすめる。 ・二年目のまとめをする。(二年間のまとめをする。)</p>
平成25年度	<p>・見直しをしながら事業の活動をすすめる。 ・三年目のまとめをする。(三年間のまとめをする。) ・評価をする。(アンケートをとる。)</p>

評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想
- ・地区データの変化(健診受診者、結果、要介護等)

鎌手地区活動計画書（平成23年度～32年度）
 鎌手地区健康・福祉・交通安全の会 スローガン

★地域のつながりを持とう

23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
食生活	心の健康	歯科	運動

＜鎌手地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

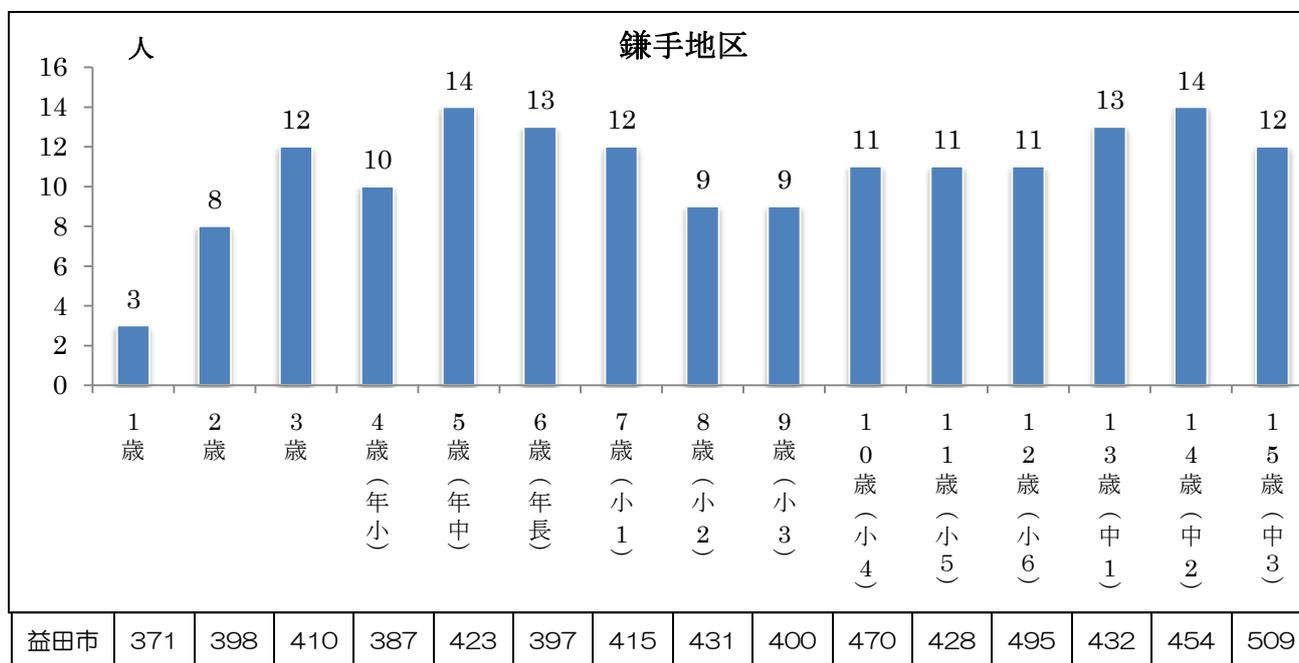
	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
鎌手地区	1,882人	752	162人	1,027人	693人(36.8%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
鎌手地区	111世帯	136人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数
 ※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の人数



○要介護者の状況

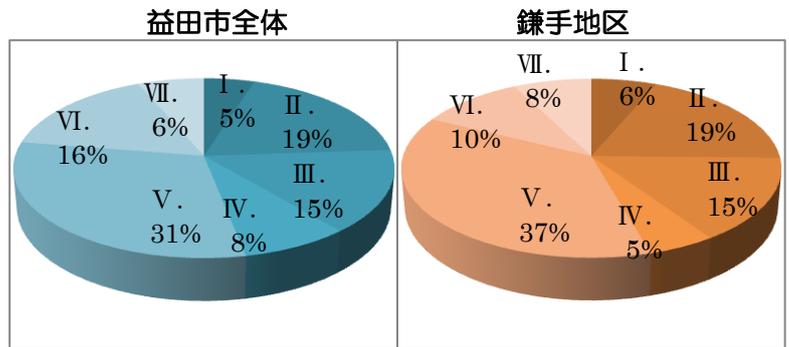
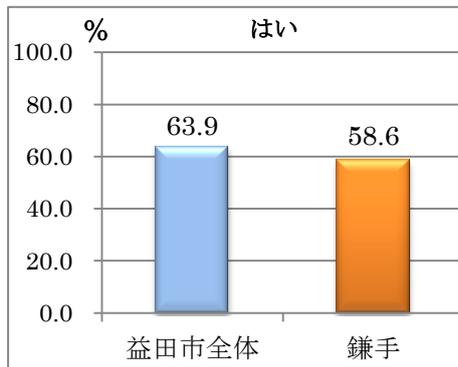
	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
鎌手地区	40	107	147	20	91	111
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

(人)

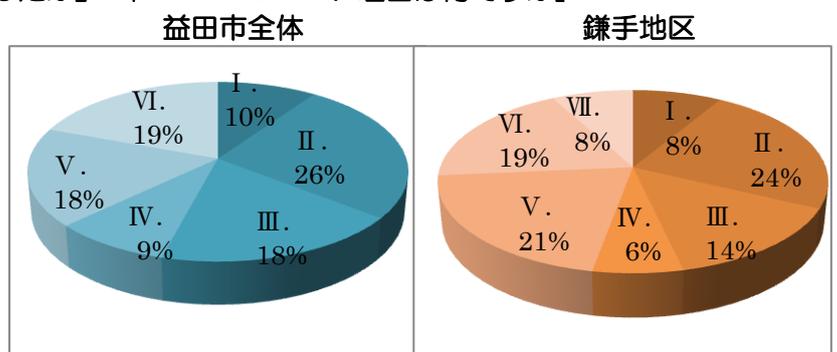
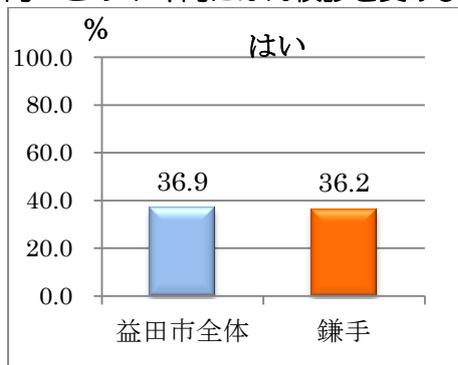
○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

問「この1年間に健康診査を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



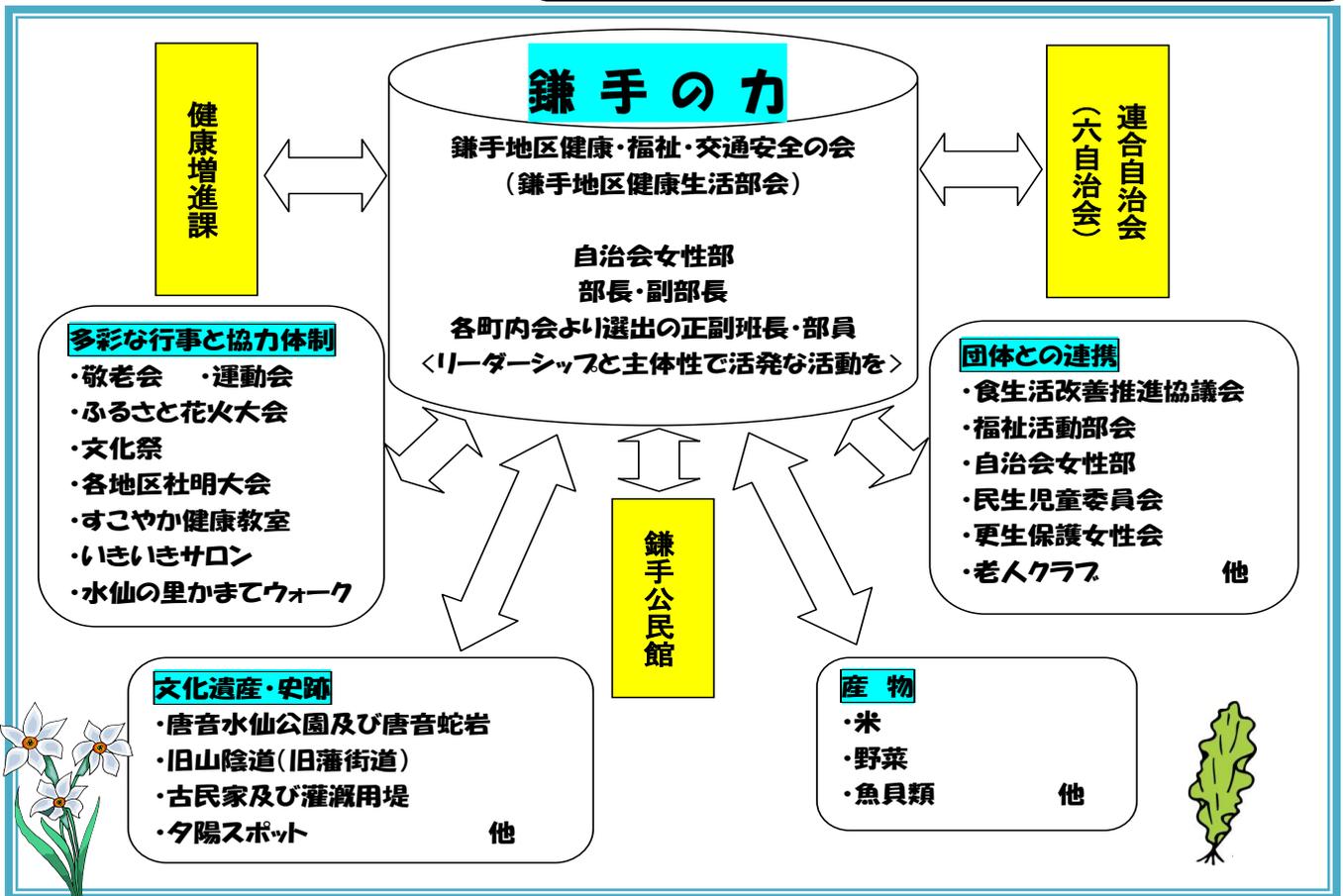
問「この1年間にがん検診を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



鎌手地区のお宝マップ

「受診されない理由は何ですか」
 I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
 IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

鎌手



めざす姿

★地域のつながりを持とう



地区の思い

- ・週に1～2回でもウォーキングをするように心がけていきたい。
- ・多くの方が（老若男女を問わず）すこやか健康教室に出かけるといい。
- ・家族で食事を楽しくしよう。 ・朝食をきちんと摂りたい。 ・食事は腹八分目！
- ・休肝日を設けたい。 ・1年に1回は健診、がん検診を受けよう。
- ・自由に集まれ、笑顔で話せる場所があるといいな。
- ・自治会行事への参加は多いが、女性だけが集う場合は参加が少ない…。参加者を増やす工夫が必要！ ・地域の集まりを多く持とう
- ・地区民が声をかけ合おう。 ・あいさつをしよう。
- ・鎌手の状況をみんなに知ってもらおう。
- ・鎌手の特産物として育てる何かを目標として取り組もう。



目 標

1. 楽しく体を動かそう。
2. バランスのとれた食生活をしよう。
3. 健診を受けよう。
4. 憩いの場を広げよう。
5. 鎌手の宣伝をしよう。



具体的な取組み

- 1 楽しく体を動かそう。**
 - ・ラジオ体操を出来るだけ続けよう。 ・グランドゴルフで体を動かそう。 ・一人ひとりがウォーキングをするように心がけよう。 ・地区の道路を測ってウォーキングコースを作ろう。 ・ウォーキングをする仲間を作ろう。 ・高齢者にやさしい運動を実践しよう。 ・すこやか健康教室やフォークダンスの会、3B体操にすすんで参加しよう。
- 2 バランスのとれた食生活をしよう。**
 - ・食品カロリー表を各家庭に配布しよう。 ・文化祭に健康コーナーを作り、みそ汁塩分測定、試飲をしてもらおう。
 - ・自治会毎に料理教室を実施しよう。（とくに男性・子どもの参加を！） ・自治会毎に食に関する健康教室を実施しよう。（減塩、五大栄養素、献立の立て方など） ・学校保健委員会に参加しよう。 ・かみごたえのある食事を作り、1口30回かむことを意識しよう。
- 3 健診を受けよう。**
 - ・1年に1回は健康診査を受けよう。 ・がん検診をすすんで受けよう。 ・みんなで肝炎検査を受けよう。 ・集金常会等を利用して健診、がん検診のお知らせをする。 ・がん検診日に送迎バスを計画する。
- 4 憩いの場を広げよう。**
 - ・大人から子どもに声かけ、あいさつをしよう。 ・集会所を有効利用しよう。 ・自治会毎に昼食会を年1回程度計画しよう。
 - ・健康教室を自治会の行事として呼びかけよう。 ・自治会毎にいきいきサロンをつくろう。（現在西平原・大浜・金山にて運営）
- 5 鎌手の宣伝をしよう。**
 - ・ひとまるビジョンを利用して各地区の宣伝をしよう。 ～大浜のうに、板わかめ、ぼべむすびなどの海の幸や水仙ウォーク、鎌手の元気な高齢者など～

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<ol style="list-style-type: none"> ① ・ラジオ体操を出来るだけ続けよう。 ・グランドゴルフで体を動かそう。 ・一人ひとりがウォーキングをするように心がけよう。 ・ウォーキングをする仲間を作ろう。 ・高齢者にやさしい運動を実践しよう。 ・すこやか健康教室やフォークダンスの会、3B体操にすすんで参加しよう。 ② ・食品カロリー表を各家庭に配布しよう。 ・文化祭に健康コーナーを作り、みそ汁塩分測定、試飲をしてもらおう。 ③ ・1年に1回は健康診査を受けよう。 ・がん検診をすすんで受けよう。 ・みんなで肝炎検査を受けよう。 ・集金常会等を利用して健診、がん検診のお知らせをする。 ④ ・大人から子どもに声かけ、あいさつをしよう。 ・自治会毎に昼食会を年1回程度計画しよう。(in 大浜) ・健康教室を自治会の行事として呼びかけよう。 ⑤ ・ひとまるビジョンを利用して水仙ウォークの宣伝をしよう。
平成24年度	<ol style="list-style-type: none"> ① ・地区の道路を測ってウォーキングコースを作ろう。 ② ・自治会毎に料理教室を実施しよう。 (とくに男性・子どもの参加を!) ・自治会毎に食に関する健康教室を実施しよう。 (減塩、五大栄養素、献立の立て方など) ・かみごたえのある食事を作り、1口30回かむことを意識しよう。 ・学校保健委員会に参加しよう。 ③ ・がん検診日に送迎バスを計画する。 ④ ・集会所を有効利用しよう。 ・自治会毎にいきいきサロンをつくろう。 (現在西平原・大浜・金山にて運営) ⑤ ・ひとまるビジョンを利用して各地区の宣伝をしよう。 ～大浜のうに、板わかめ、ぼべむすびなどの海の幸や水仙ウォーク、鎌手の元気な高齢者など～
平成25年度	<ol style="list-style-type: none"> ① ・地区の道路を測ってウォーキングコースを作ろう。 ④ ・サロン運営を活発にしよう。

継続・見直し

評価の視点

- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

種地区活動計画書（平成23年度～32年度）

種地区保健班 スローガン

★声かけて みんなでつながる元気な種

23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
食生活	心の健康	歯科	運動

＜種地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
種地区	323人	118	23人	172人	128人(39.6%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

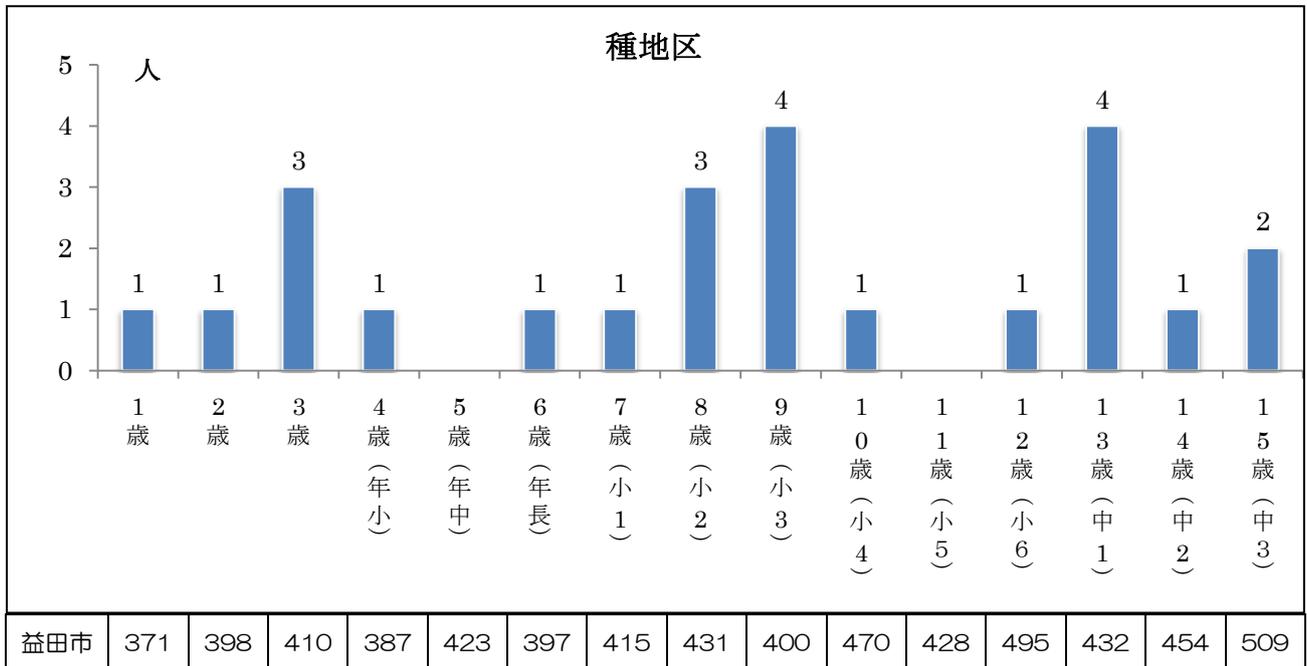
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
種地区	23世帯	20人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の人数



○要介護者の状況

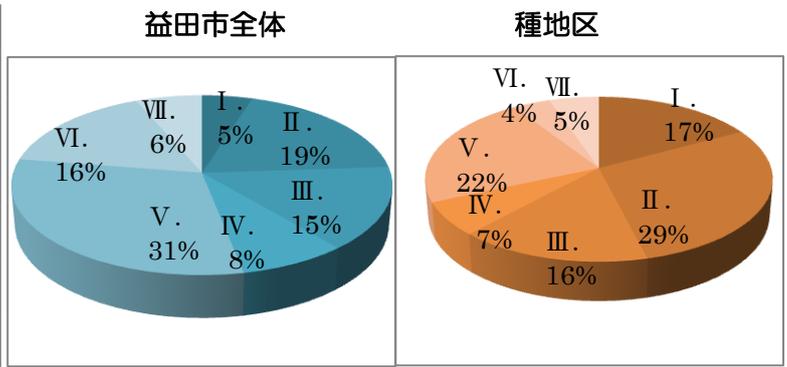
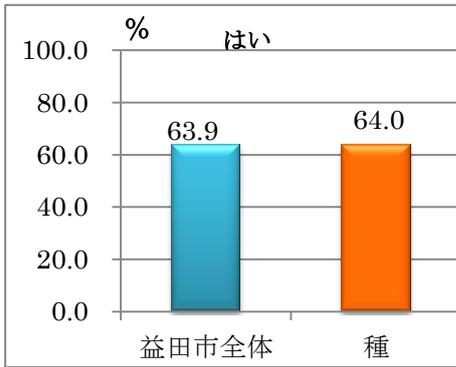
	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
種地区	10	10	20	3	8	11
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

(人)

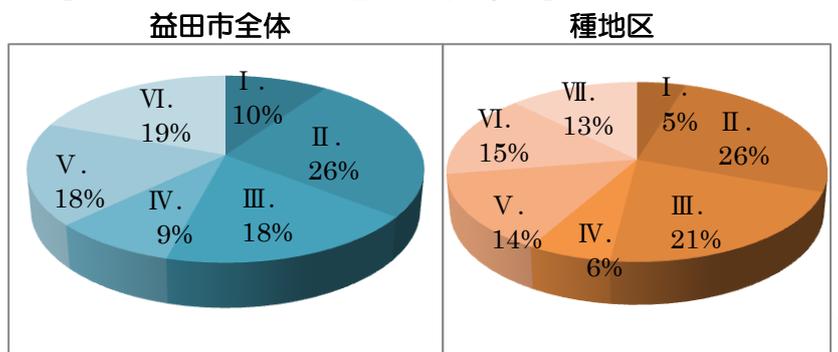
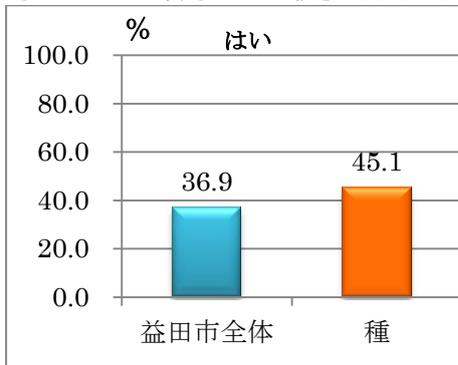
○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

問「この1年間に健康診査を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



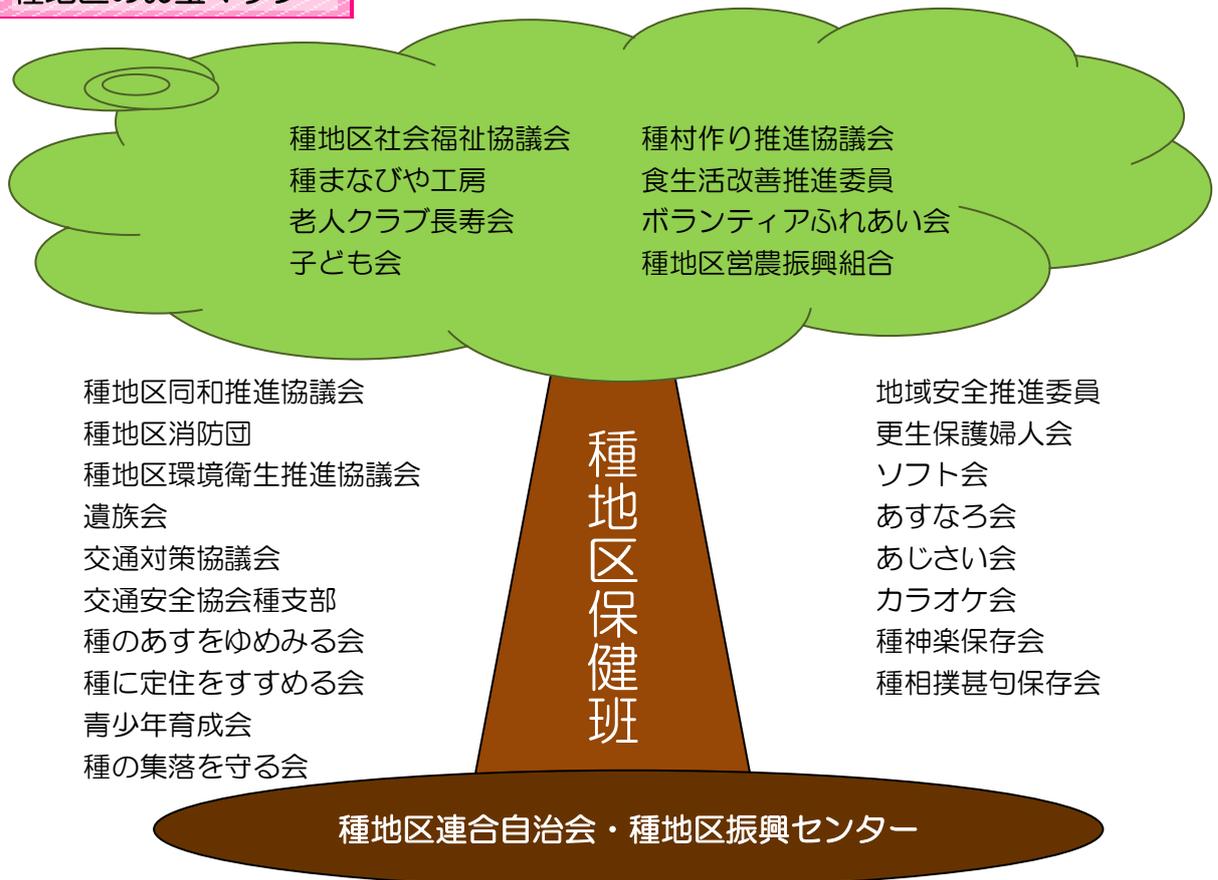
問「この1年間にがん検診を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない
- II. 健康だから
- III. 忙しいから
- IV. 病気が見つかるのが心配
- V. 通院中
- VI. その他
- VII. 空白

種地区のお宝マップ



めざす姿

★声かけて みんなでつながる元気な種



地区の思い

- ・バランスのとれた食事をとることがぬけている（朝食、減塩、食の偏り）
- ・食に関する知識が不足している（たんぱく質の多い食材とは？）
- ・健診を受けよう
- ・元気な高齢者になろう
- ・たばこはやめよう
- ・あじさい園を手入れしながら、ウォークはずっと続けていきたい
- ・なるべく歩くようにしよう
- ・声かけ運動も大切。保健だよりは手渡して、活動の原点に戻ろう



目標

- 1 バランスのとれた食事をしよう
- 2 自分の健康を守ろう
- 3 あじさい園健康ウォークを継続しよう
- 4 軽運動をしよう
- 5 声かけ運動をしよう
- 6 歯について学ぶ機会を増やそう



具体的な取組み

- 1 バランスのとれた食事をしよう
 - ① 保健だよりで食についての情報発信をする。（1回／2カ月：年：6回）
現在、館報に載せている食改さんによる食シリーズの記事を、保健だよりにシリーズで掲載する。「ビタミン・ミネラル」「たんぱく質」の多い食品とは…等。
 - ②年に1回は、各地区で調理実習をする。（食の勉強、交流の場として）
（健康相談日の午前中を利用）
 - ・調理実習の機材の確保：地区振興センターにお願いする。
 - ・準備は地区振興センターの職員と食生活改推進員、市栄養士と一緒にやる
 - ・講師は、地元の食改さんにしてもらいたい。
 - ・地元の食材を利用して、種の献立にして、献立を覚えてつくってもらう。
 - ・みんなでつろうて、楽しく、心も元気に。
 - ③食のステッカーを冷蔵庫に貼ってみよう
1日に何をどれだけ食べたらいいのか？を知る。
食品の色で、わかりやすく載せてはどうだろうか。
 - ④ふれあい昼食会等、みんなでつろうてご飯を食べよう。
地元のまなびや工房も活用しよう。
- 2 自分の健康を守ろう（こころの健康・介護予防もあわせての取り組み）
 - ① 健診の声かけをしよう。
防災の端末を利用して、検診や健康相談の日程を知らせよう。
 - ②運動会、文化祭等地区の行事で、保健班での活動をしよう。
運動会で体力測定、健康クイズ等の種目を、文化祭では、体内脂肪量測定等を継続しよう。
みんなで取り組む事は心の健康にもつながる。

3 あじさい園健康ウォークを継続しよう

①あじさい園を守ろう

6月の道掃除、7月の剪定は、保健班の他にボランティア、自治会と協力して手入れを行う。せっかくここまでのあじさい園になり、今年は展望台も整備した。受け継いでいこう。

②地元の種地区民が参加しよう

歩ける人はウォークで、歩くのが難しい人は車の送迎など、工夫しよう。

4 軽運動をしよう

①ふれあい昼食会や保健班総会、老人クラブの会合などの機会を利用して学ぼう。

②運動会の体力測定など、運動の大切さを確認する場を継続する。

5 声かけ運動をしよう

手渡しで保健だよりを渡そう。

忙しい時もあるけれど、出来るだけ声をかけよう。

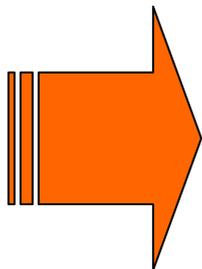
6 歯について学ぶ機会を増やそう

① ふれあい昼食会や保健班総会、老人クラブの会合などの機会を利用して学ぼう。

②「7020」「8020」の表彰者を保健だよりに掲載しよう。

ほめられる事は大切。いつまでも自分の歯が大切。「9020」の人もある。

年度ごとの取組み計画



平成23年度	1 ①保健だよりで食についての情報発信をする。 ②3カ所から地区で調理実習をする。 ③食のステッカーを冷蔵庫に貼ってみよう ④ふれあい昼食会等、みんなでつろうてご飯を食べよう。 2 ②運動会、文化祭等地区の行事で、保健班での活動をしよう。 3 ①あじさい園を守ろう 5 手渡しで声かけて、保健だよりを渡そう。
平成24年度	1 ②各地区1回は、必ず調理実習をする。 2 ①防災の端末を利用したり、健診の声かけをしよう。 ②運動会、文化祭等地区の行事で、保健班の活動をしよう。 3 ①6月の道掃除、7月の剪定をして、あじさい園を守ろう ②地元の種地区民が参加しよう
平成25年度	4 ふれあい昼食会や保健班総会、老人クラブの会合などの機会を利用して学ぼう。

評価の視点



種地区の評価の視点：

人口も少ない中で、参加人数などの実績だけでなく、いかに種地区の地元を活用した活動か：例 地産地消や地元の人材活用、声かけの度合い、各取り組みの継続の年数や、内容、工夫点、参加者の年齢など、丁寧な評価につなげていきたい。

北仙道地区活動計画書（平成23年度～32年度）

北仙道地区健康を守る会 スローガン

★ 輪と和の絆で 笑う きたせん

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
食生活	心の健康	歯科	運動

＜北仙道地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
北仙道地区	555人	217	47人	283人	225人(40.5%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

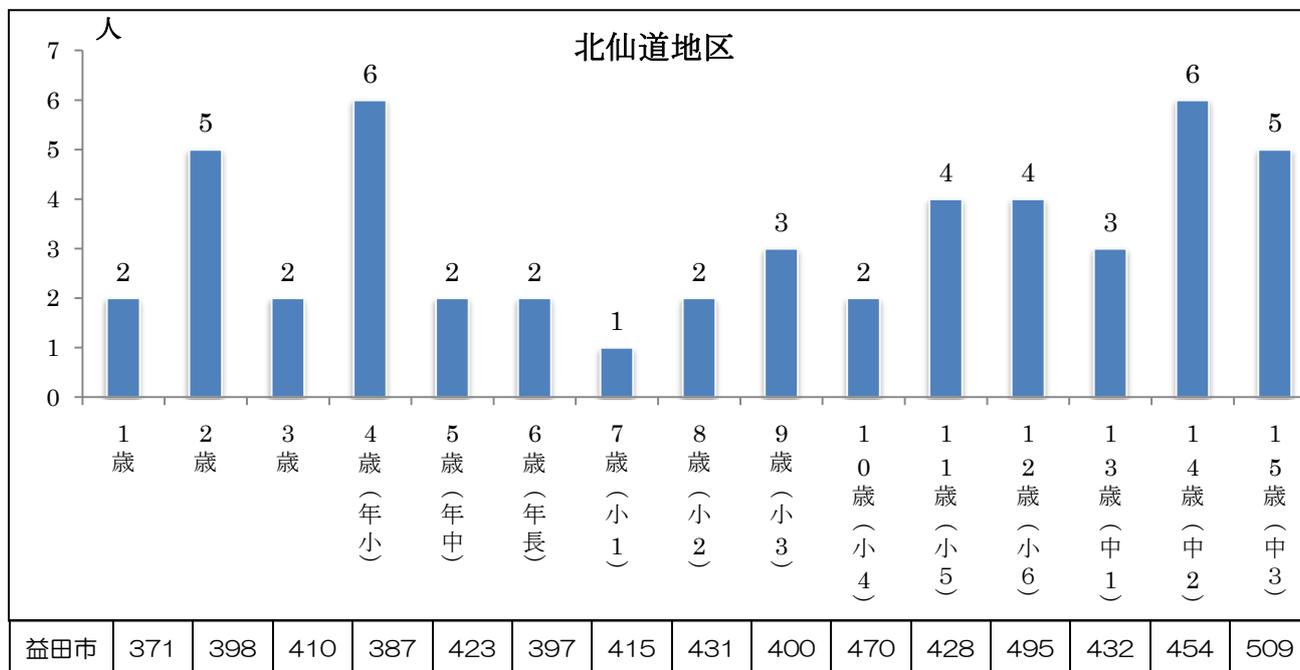
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
北仙道地区	37世帯	43人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の学年別人数



○要介護者の状況

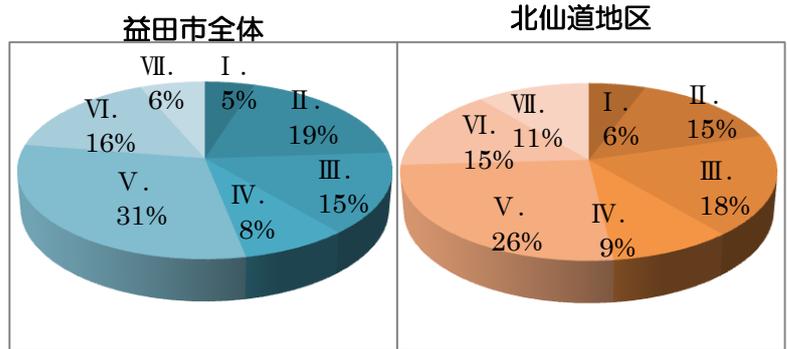
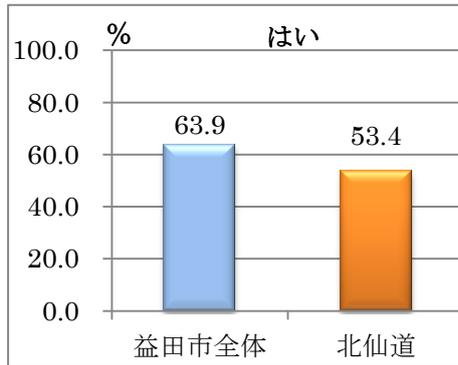
	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
北仙道地区	22	40	62	10	36	46
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

(人)

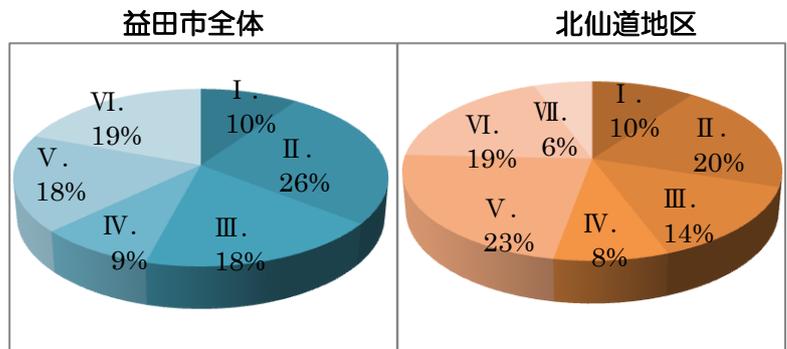
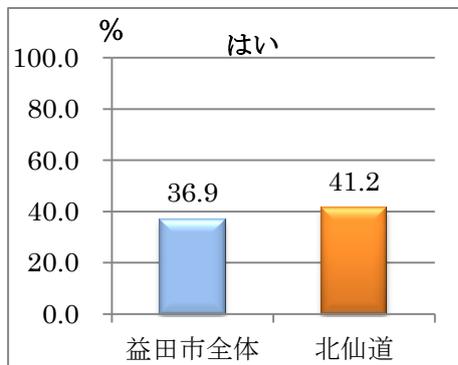
○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

問「この1年間に健康診査を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

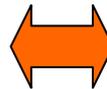
I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

北仙道地区のお宝マップ

— 輪と和の絆 —

健康を守る会

- ・ 食生活改善推進員
 - ・ 社協役員会
 - ・ 保育所
 - ・ 安田小・東陽中
 - ・ 運動会実行委員会
 - ・ 赤雁の里「農村歳時記」
- ・ 子ども会
- ・ 母子保健推進員
- ・ ボランティア連絡協議会
- ・ グランドゴルフ同好会
- ・ 公民館・センター運営委員会
- ・ ひれふり苑
- ・ 自治会
- ・ 公民館 (地区振興センター)
- ・ 保健センター



主な活動
ふれあいウォーキング (毎月第3土曜)
チャレンジ・ランド (毎月第2木曜)
地区民大運動会
ふれあい文化祭
通学合宿
65歳以上独居者への配食サービス (毎月1回) 「はつらつ会」独居者を囲んで
男性料理教室
料理教室 (大草・赤雁) (山折・乙子)
生涯スポーツ『まめな教室』
ふれあいスポーツ大会 <ul style="list-style-type: none"> ・ ビーチバレー ・ ウォーキング
グラウンドゴルフ大会



めざす姿

★輪と和の絆で笑う きたせん



地区の思い

1. スポーツを通じて楽しくふれあっていこう。
 - ・近所の人を誘って出歩き、歩いて地域を知ろう。
 - ・皆でスポーツを楽しみ、健康に努めよう。
2. 輪と和の勉強会
 - ・高齢者の智恵を吸収する会
 - ・野菜、果樹、盆栽等の教室
 - ・生活習慣病予防の勉強会（十分な睡眠時間、薄味、大声で笑う）
 - ・地域の色々な会、行事に積極的に参加して輪を広げよう。
 - ・若いママ達が集まって、子育ての話し合いができる場があればいい。
3. 輪と和の食事会
 - ・我が家の味自慢の会（持ち寄りでおしゃべり食事会）
 - ・高齢者同士で料理をつくり、食べながら語り合う。
4. 収穫の喜び
 - ・自給自足をめざし、家庭菜園で健康維持
 - ・孫と一緒に農作業、家庭の中から明るい生活



目 標

- ◎青空満点・地域と家庭円満・笑顔の暮らし・収穫の楽しみ
1. 健康は足腰から。仲間を誘って、歩いて地域を知ろう。
 2. 仲間で集まって学び、大いに語って大声で笑おう。
 3. 正しい食生活を身につけ、楽しく食べて家族円満。
 4. 家庭菜園で、健康と野菜を自給自足。
 5. 積極的に受診して、自分の体は自分で守ろう。

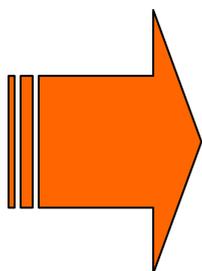


具体的な取組み

1. きたせんのチャレンジ・ランド、ふれあいウォーキング、他地区のウォーキング大会に積極的に参加しよう。
2. 地域の色々な会、行事に積極的に参加しよう。
3. 男性料理教室、地区別の料理教室に積極的に参加しよう。
4. 畑に色々な野菜を植えてみよう。
5. 検診の情報を色々な方法で発信して受診を促進しよう。

年度ごとの取組み計画

<p>平成23年度</p>	<p>＜H23年度～H25年度までは食生活を中心に活動を展開する。＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食事を楽しむ心の豊かさ（健全な食生活）を持つ。 ○料理教室、男性料理教室を充実させよう。 — 積極的に参加しよう。— 2. 健康教室に参加して、正しい知識を得よう。 (これまでの生活習慣を見直し工夫しよう。) 3. 摂取したエネルギーは運動で使おう。 ○きたせんの「チャレンジ・ランド」「ふれあいウォーキング」他地区の「ウォーキング大会」に積極的に参加しよう。 ○仲間をさそって歩いてみよう。 — 思いがけない発見があるかも— 4. 収穫の楽しみをもとう。 5. 家族で畑に色々な野菜を植えてみよう。 6. 近所の人を誘って、進んで検（健）診を受けよう。
<p>平成24年度</p>	<p>・H23年度の事業の見直し、継続</p>
<p>平成25年度</p>	<p>・H24年度の事業の見直し、継続 ・3年間の活動のまとめをする。</p>



評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか
- ・参加者の状況（人数、年齢層、新規等）
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想
- ・地区データの変化（健診受診者、結果、要介護等）

豊川地区活動計画書（平成23年度～32年度）

豊川地区福祉と健康づくりの会 スローガン

★正しく食して適度な運動、健康で豊かなとよか輪

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
歯科	運動	食生活	心の健康

＜豊川地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
豊川地区	985人	372	126人	557人	302人(30.7%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

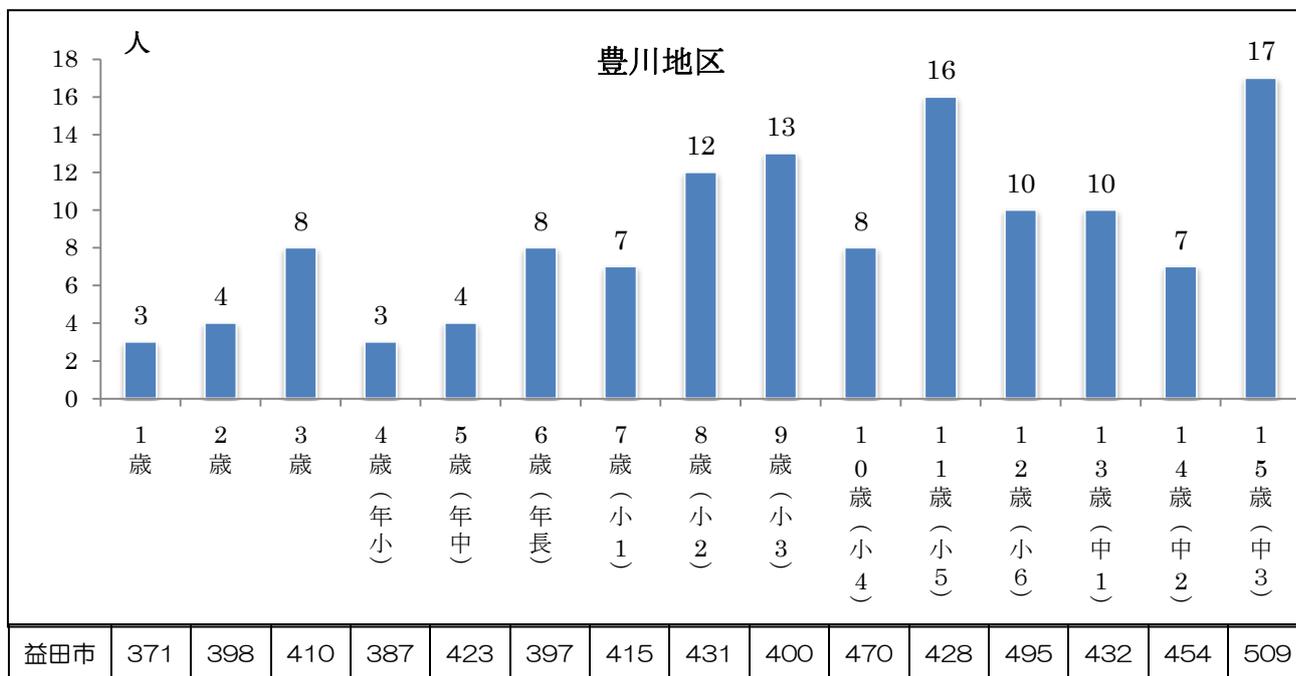
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
豊川地区	52世帯	56人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
豊川地区	20	39	59	12	31	43
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

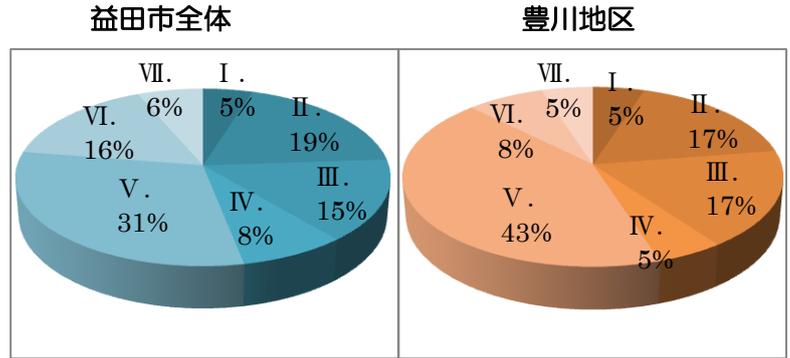
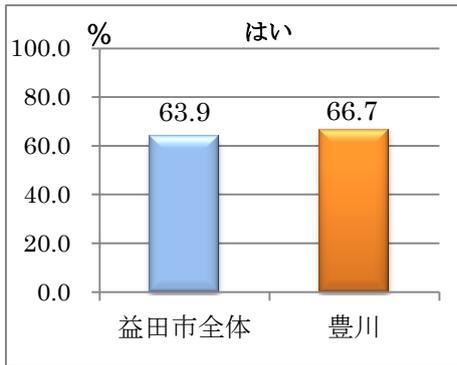
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

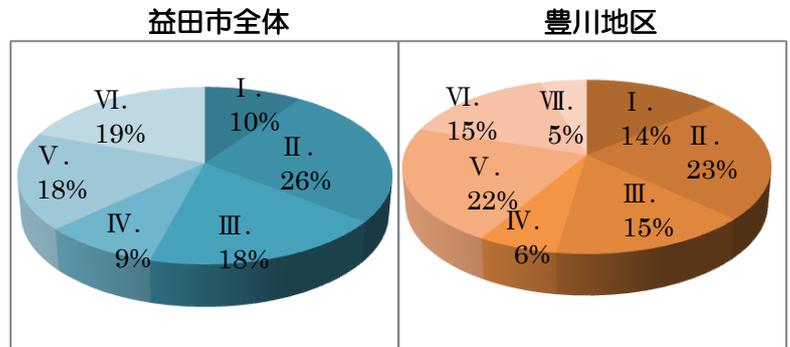
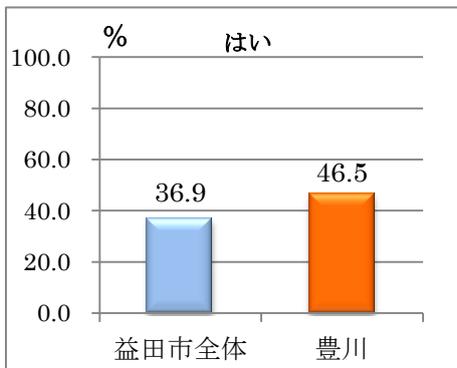
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

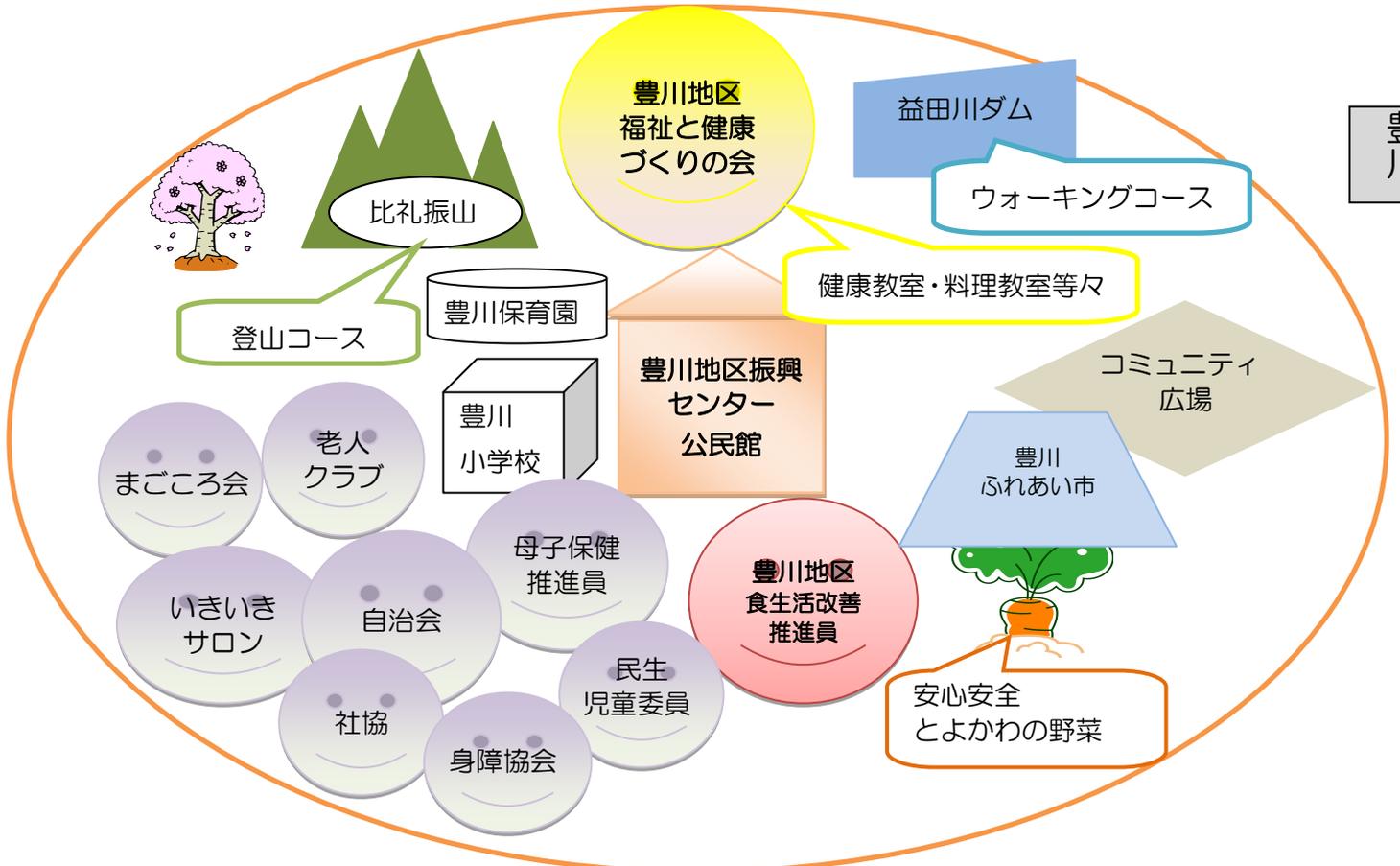
問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
- IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

豊川地区のお宝マップ



豊川

めざす姿

★正しく食して適度な運動、健康で豊かなとよか^輪

地区の思い

- ・孫と今日一日何があったかとか話し合いで元気がわく。・話して元気、歩いて健康。
- ・友だち集め笑って元気に。・地元野菜をしっかりと食べる。・早寝早起きする。
- ・若家族とたまには全員で食事をしたりすると老夫婦は元気が出ます。
- ・趣味を多く持つ。・朝食をきちんととる。・豊かな心で明るく健康づくり。
- ・子どもと積極的に会話をする。・出会ったら大きな声で明るい挨拶をし合う。
- ・地区サロンにはすすんで参加し、一言でいいから発言してみる。
- ・つとめて外に出るようにする。・隣り近所の人と仲良く交流しあう。

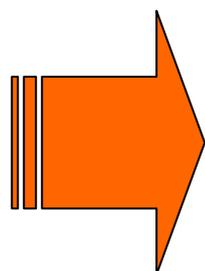
目 標

1. 安心安全な食生活をしよう。
2. 適度な運動をしよう。
3. 心の健康づくりをしよう。
4. 世代間交流をしよう。
5. 定期的に健康診査を受けよう。
6. 歯の健康づくりをすすめよう。

具体的な取組み

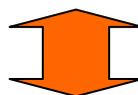
1. 安心安全な食生活をしよう。
 - ・食に関する正しい知識を身につけよう。 ・地元の野菜を積極的に食べよう。
 - ・みんなで集まって、楽しく食べる場をつくろう。
 - ・早寝早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べよう。
2. 適度な運動をしよう。
 - ・ラジオ体操をすすめよう。 ・自分に合った運動を身につけよう。
 - ・仲間と一緒に運動をしよう。 ・定期的に継続して運動をしよう。
 - ・ウォーキングコースをつくろう。
3. 心の健康づくりをしよう。
 - ・身近な場で、少人数が集まれる場をつくろう。
 - ・出かけて、仲間づくりをしよう ・趣味や楽しみを持とう。
 - ・家族や地域の中で大きい声であいさつしよう。
4. 世代間交流をしよう。
 - ・家庭の中から家族でふれあいの時間を持とう。
 - ・いろいろな事業に、子どもや保護者へ参加の声かけをしよう。
5. 定期的に健康診査を受けよう。
 - ・自分が受ける日にちや場所がチェックできる「健診自己チェックシート」を作成して配布しよう。
6. 歯の健康づくりをすすめよう。
 - ・健診自己チェックシートに歯科健診の項目を入れよう。
 - ・正しい知識を身につけよう。
 - ・健康教室や料理教室に、歯の健康づくりを取り入れよう。
 - ・砂時計を各戸配布し、家族全員で丁寧に歯みがきする習慣を身につけよう。

年度ごとの取組み計画



平成23年度	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安心安全な食生活をしよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・食に関する正しい知識を身につけよう。 ・地元の野菜を積極的に食べよう。 ・みんなで集まって、楽しく食べる場をつくろう。 ・早寝早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかり食べよう。 2. 適度な運動をしよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操をすすめよう。 ・自分に合った運動を身につけよう。 ・仲間と一緒に運動をしよう。 ・定期的に継続して運動をしよう。 ・ウォーキングコースをつくろう。 3. 心の健康づくりをしよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・身近な場で、少人数が集まれる場をつくろう。 ・出かけて、仲間づくりをしよう。 ・趣味や楽しみを持とう。 ・家族や地域の中で大きい声であいさつしよう。 4. 世代間交流をしよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・家庭の中からふれあいの時間を持とう。 ・いろいろな事業に、子どもや保護者へ参加の声かけをしよう。 5. 定期的に健康診査を受けよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分が受ける日にちや場所がチェックできる「健診自己チェックシート」を作成して配布しよう。 6. 歯の健康づくりをすすめよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・健診自己チェックシートに歯科健診の項目を入れよう ・正しい知識を身につけよう。 ・健康教室や料理教室に、歯の健康づくりを取り入れよう。 ・砂時計を各戸配布し、家族全員で丁寧に歯みがきする習慣を身につけよう。
平成24年度	
平成25年度	

評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

真砂地区活動計画書（平成23年度～32年度）

さわやかへるす真砂 スローガン

★笑顔で活力のある地域をめざしてふれあおう

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
歯科	運動	食生活	心の健康

＜真砂地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
真砂地区	429人	186	45人	190人	194人(45.2%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

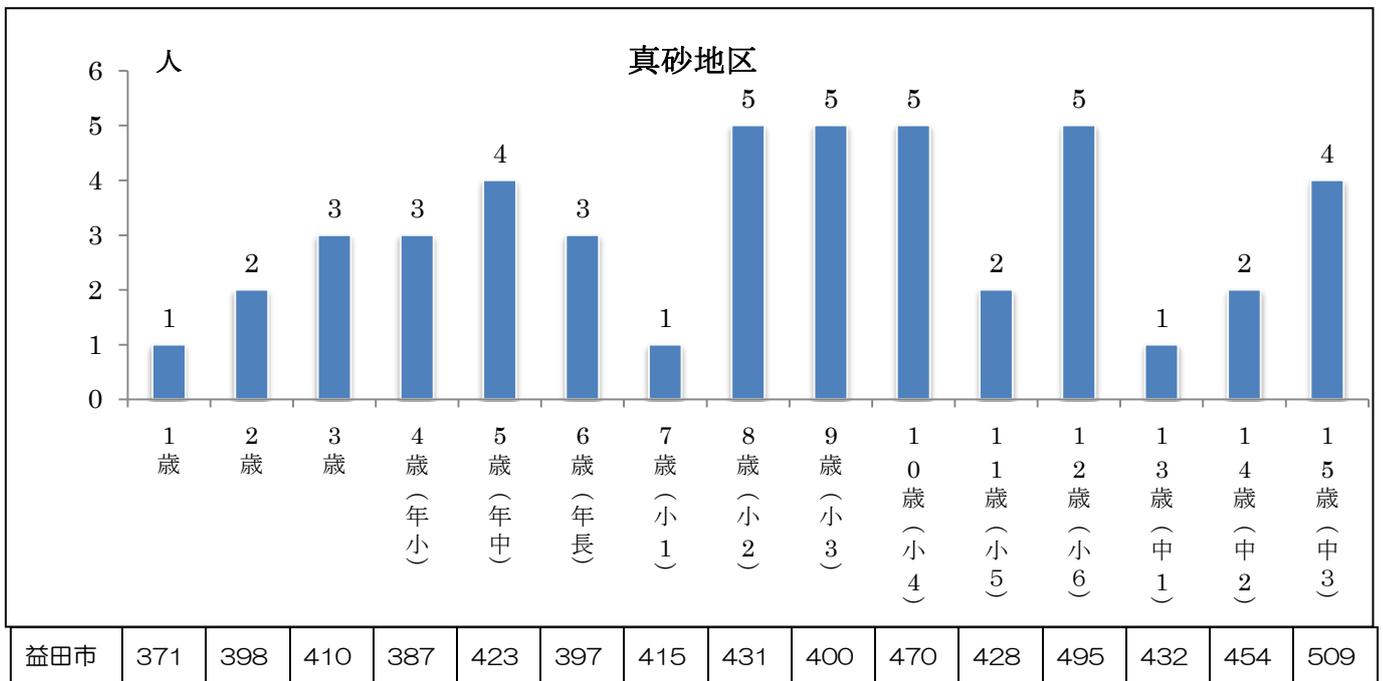
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
真砂地区	43世帯	45人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
真砂地区	18	28	46	10	21	31
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

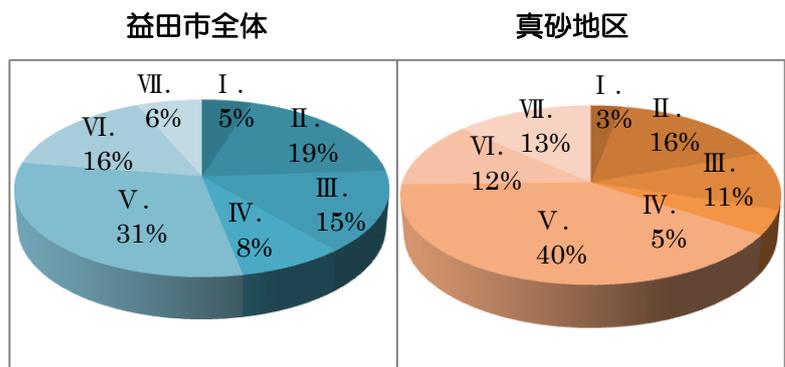
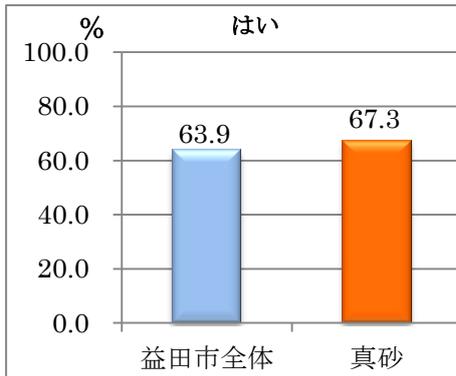
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

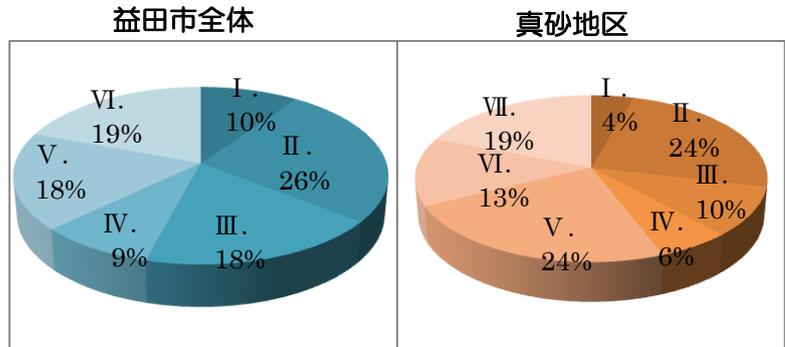
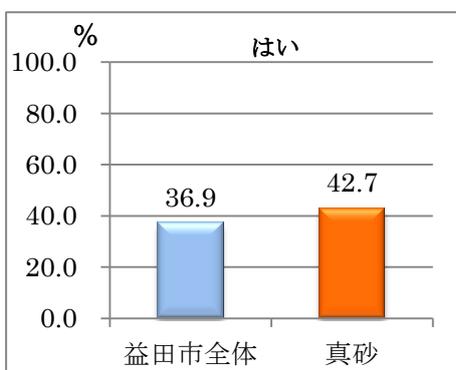
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

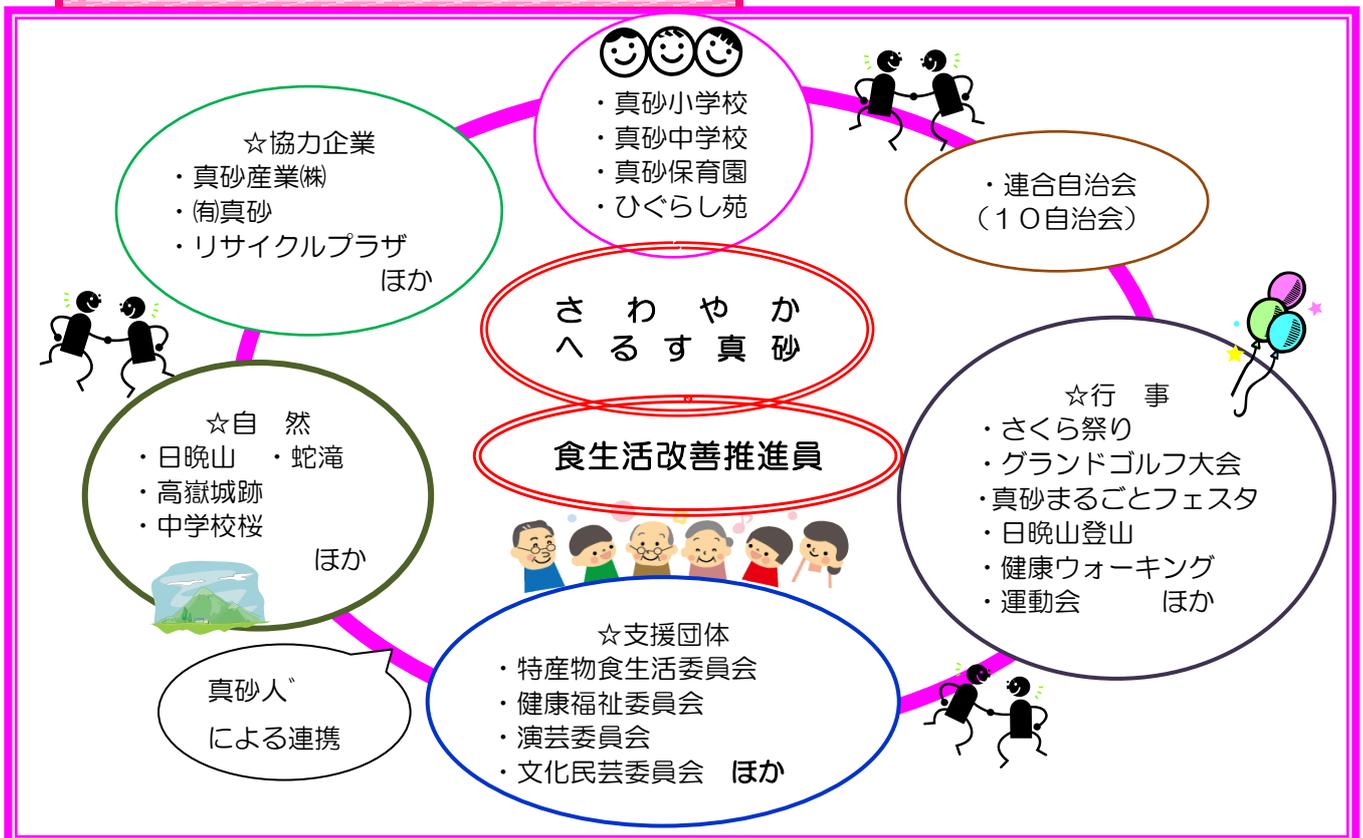
問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

真砂地区のお宝 ～健康づくり支援の輪～



真砂

めざす姿

★笑顔で活力のある地域をめざしてふれあおう



地区の思い

- ・高齢者は冬場は家にこもりがち。・地産地消が健康の元。
- ・家族、地域であいさつをする。・相談できる人がいる。
- ・いつまでも元気で子どもと歩きたい。食事づくりもしたい。
- ・地区に歯医者の出張所があるとよい。・なるべく人と出会いおしゃべりする。
- ・おやつも買ったものばかりではなく手作りのものを与えると良い。
- ・子どもたちの登下校のあいさつで元気をもらっている。
- ・地区に子どもがいないのでボランティアハウスに出かけパワーをもらっている。
- ・声かけあってお話を聞きに行こう、行事に参加しよう
- ・家族が元気なら地域が元気。
- ・真砂は人が少なくなっているなあ。40分くらい歩いても人に出会わない時が多い。



目標

1. 食生活に気をつけよう。
2. 体を動かそう。
3. 歯の健康づくりをすすめよう。
4. 心の健康づくりをしよう。
5. 異年齢交流をしよう。

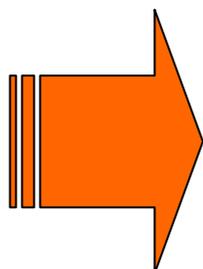


具体的な取組み

1. 食生活に気をつけよう。
 - ・地域の安全安心な食材を食べよう。
 - ・旬のものを食べることの大切さを伝え、積極的に食べよう。
2. 体を動かそう。
 - ・自分に合った運動を身につけよう。
 - ・公民館事業等の機会を利用して、運動するきっかけをつくろう。
3. 歯の健康づくりをすすめよう。
 - ・歯の大切さについて知ろう。
 - ・地域みんなで参加できる健康教室や講演会を開催しよう。
4. 心の健康づくりをしよう。
 - ・地域の行事に積極的に参加しよう。
 - ・家族や地域で声をかけ、支えあおう。
5. 異年齢交流をしよう。
 - ・保育園、小中学校と連携して事業に取組み、交流しよう。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食生活に気をつけよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・地域の安全安心な食材を食べよう。 ・旬のものを食べることの大切さを伝え、積極的に食べよう。 2. 体を動かそう。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った運動を身につけよう。 ・公民館事業等の機会を利用して、運動するきっかけをつくろう。 3. 歯の健康づくりをすすめよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・歯の大切さについて知ろう。 ・地域みんなで参加できる健康教室や講演会を開催しよう。 4. 心の健康づくりをしよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・地域の行事に積極的に参加しよう。 ・家族や地域で声をかけ、支えあおう。 5. 異年齢交流をしよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・保育園、小中学校と連携して事業に取組み、交流しよう。
平成24年度	 <p>見直し・継続</p>
平成25年度	



評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

西益田地区活動計画書（平成23年度～32年度）

西益田地区健康を守る会 スローガン

★みんなで明るく健康な地域をめざそう！

23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
心の健康	歯科	運動	食生活

＜西益田地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
西益田地区	4,418人	1,739	480人	2,468人	1,470人(33.2%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

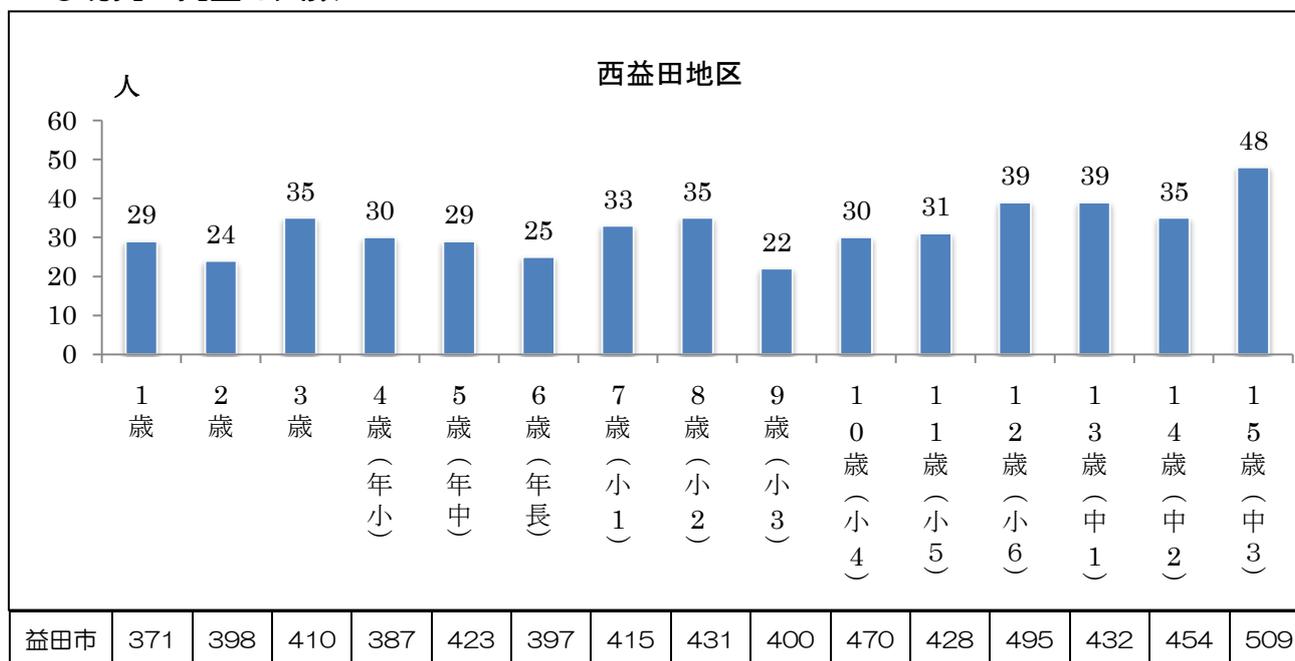
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
西益田地区	229世帯	335人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の人数



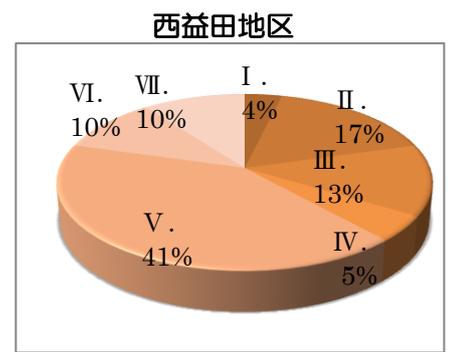
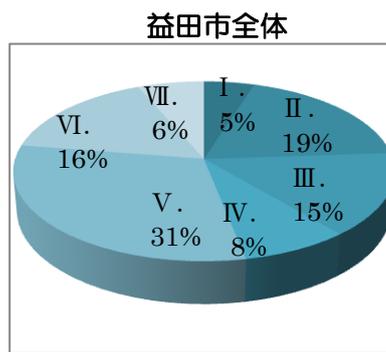
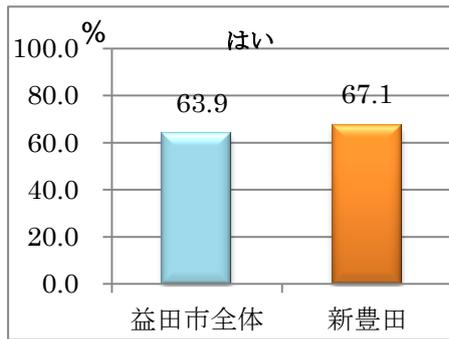
○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
西益田地区	74	237	311	40	190	230
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

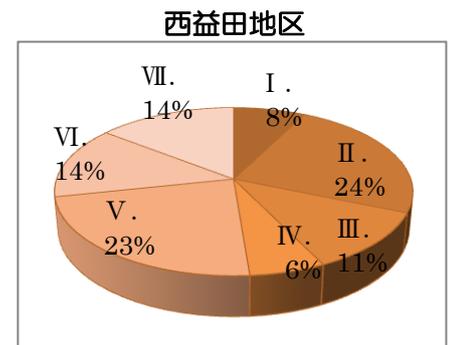
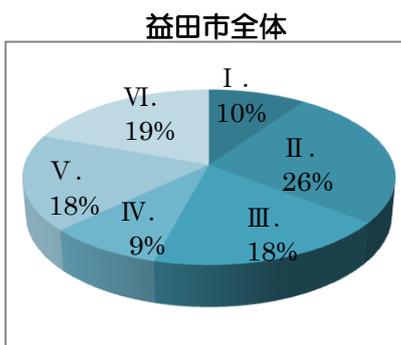
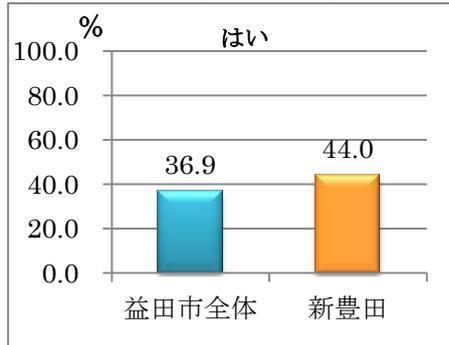
(人)

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

問「この1年間に健康診査を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」
 I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
 IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

西益田地区のお宝マップ

主な年間行事

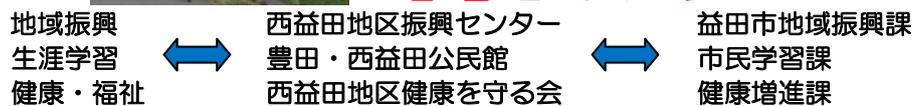
- 清流高津川いかだ流し大会（30回）
- 西益田地区民体育大会（32回）
- 西益田地区文化祭（6回）
- 西益田地区健康ウォーキング大会
- 西益田地区グランドゴルフ大会
- 西益田地区・凧揚げ大会
 - ・かるた大会
 - ・囲碁大会
- 各地区健康教室・料理教室
- 交通安全教室
 - ・交通安全キャンペーン
- 各種公民館教室



西益田地区連絡協議会

- 西益田地区連合自治会（18自治会）
- 西益田地区振興センター運営委員会
- 豊田・西益田公民館運営委員会
- 西益田地区社会福祉協議会
- 西益田地区民生児童委員協議会
- 西益田地区青少年育成市民会議
- 社会を明るくする運動西益田地区大会
- 西益田地区文化振興会
- 西益田地区交通対策協議会・交通安全協会
- 豊田・高城地区食生活改善推進協議会
- 西益田地区教育協働化事業推進協議会

西益田のパワー



文化遺産・史跡

- 史跡：向横田城跡
- 天然：丸山の榎
- 無民：向横田節



西益田の名物

- 名産：高津川の“鮎” “もくすがに
- 話題の名所：あんな坂こんな坂
- 横田後川の景観



西益田

めざす姿

明るい社会づくりと健康の増進



地区の思い

【西益田】

- ・地域の和を大切にし、ゆとりある健康的生活を送ろう。
- ・参加者数を増やし、地域力のアップを図ろう。
- ・健康診断を通して、常に自分の健康チェックをしよう。
- ・自分に合った運動をし、健康な身体を作ろう。
- ・健康的な食生活を送ろう。



目 標

【西益田】

1. 健康の地域力アップをはかろう（参加者の数を増やす講演会）
2. 人と人との絆を大切にしよう（あいさつ運動、声かけ運動）
3. 正しい食生活をしよう（料理教室）
4. 自分の健康チェック（健康診断）
5. 自分にあった運動を継続しよう（散歩、ウォーキング）



具体的な取組み

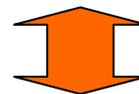
【西益田】

1. 健康意識を高める
参加者数を増やす。健康診断を受ける。健康教室。講演会。
2. 健康的な心作り
あいさつ運動。声かけ運動。サロンの場を設け、出会いを多くする。
3. 健康的な身体作り
グラウンドゴルフ大会、ウォーキング大会、体操教室、個人にあった運動やウォーキング。
4. 正しい食生活の普及
料理教室（子供、高齢者、男性）、地産地消のレシピ作り。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<p>(豊田)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近な場所での健康教室等に参加しよう。 ・健康ウォークを継続しよう。 ・各地区で調理実習に参加しよう。 <p>(高城)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幅広くあいさつ運動をする。 ・具体的なウォーキングマップを作ろう。 ・身近な所の時間・距離・運動の効果のあったものを作ろう。 ・食の知識を普及しよう。 高城地区の食改さんに、旬の野菜を使った料理を教えてもらおう。(高城にある畑の野菜で高城流)
平成24年度	<p>【西益田】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域で調理実習をしよう。 ・できる所から各班で、こころの健康づくりや認知症の事を学び、理解を深める。 ・健康を守る会全体として健康づくり、体カづくりのためのウォーキングをしよう。
平成25年度	<p>【西益田】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各班で1回ウォーキングを行い、西益田のウォーキングマップを作成しよう。 ・西益田地区の旬の野菜のレシピを作成し、食の改善をしよう。 ・こころの健康づくりや認知症についての健康教室を各班で1回行い、全体での講演会に取り組もう。

評価の視点



【西益田】

- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

*平成24年6月に、豊田地区健康を守る会と高城地区健康を守る会を統合し、西益田地区健康を守る会が設立されました。西益田地区健康増進計画を平成24年9月に策定致しました。

二条地区活動計画書（平成23年度～32年度）

二条健康づくりの会 スローガン

★元気な二条は笑顔から ～健康の種をまこう～

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
運 動	食生活	心の健康	歯 科

＜二条地区の状況＞ ●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
二条地区	614人	282	52人	292人	270人(44.0%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

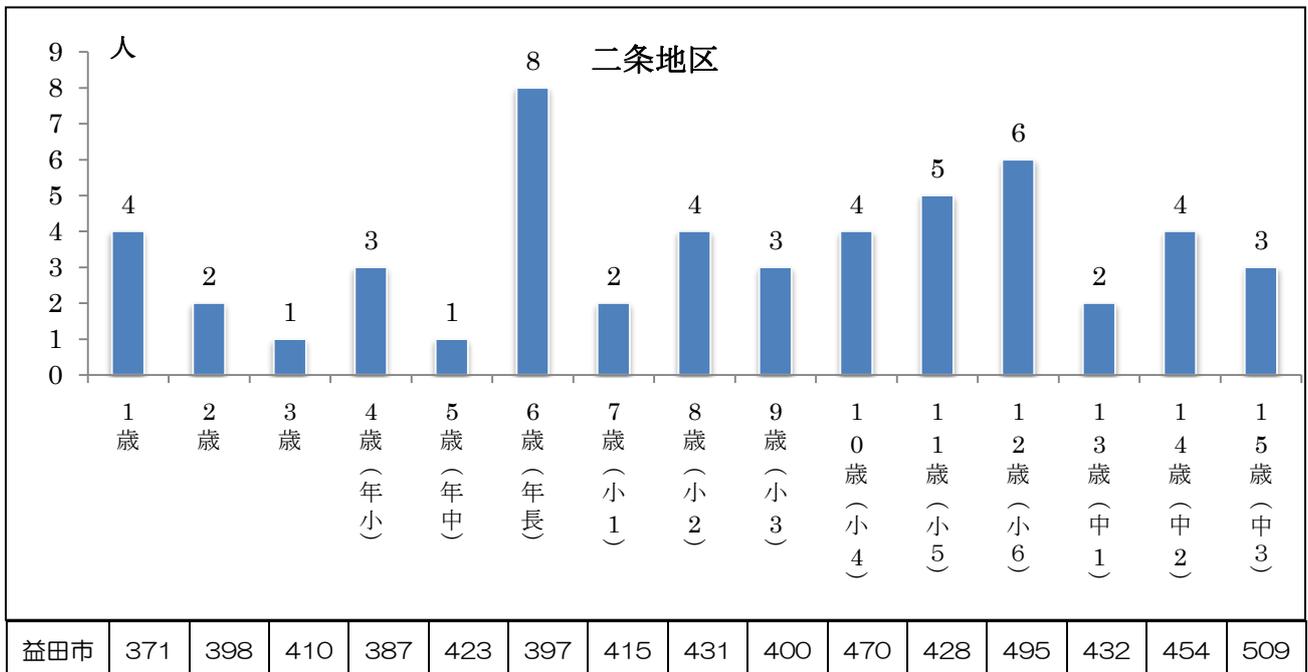
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
二条地区	51世帯	79人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
二条地区	26	41	67	17	33	50
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

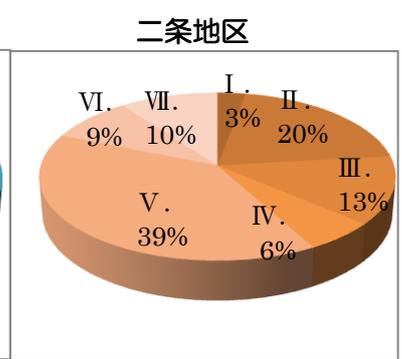
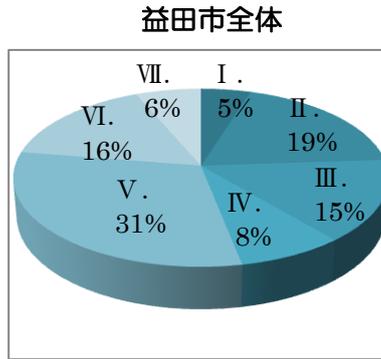
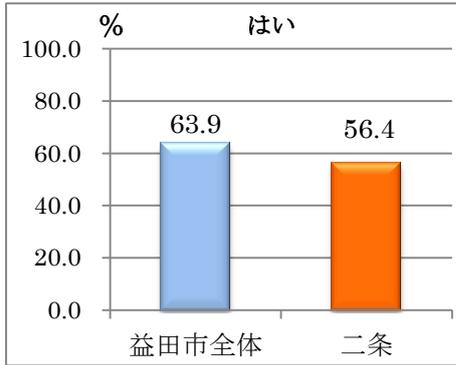
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

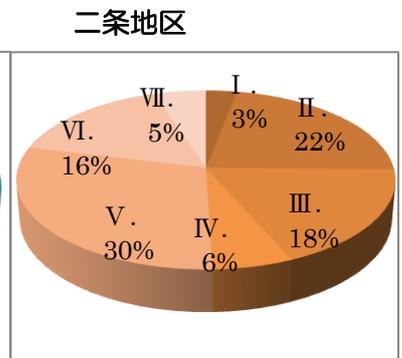
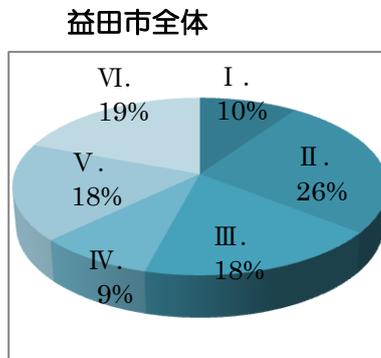
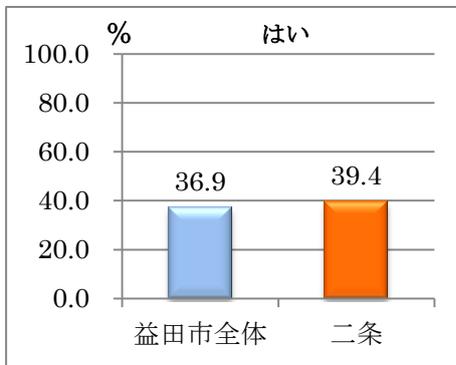
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

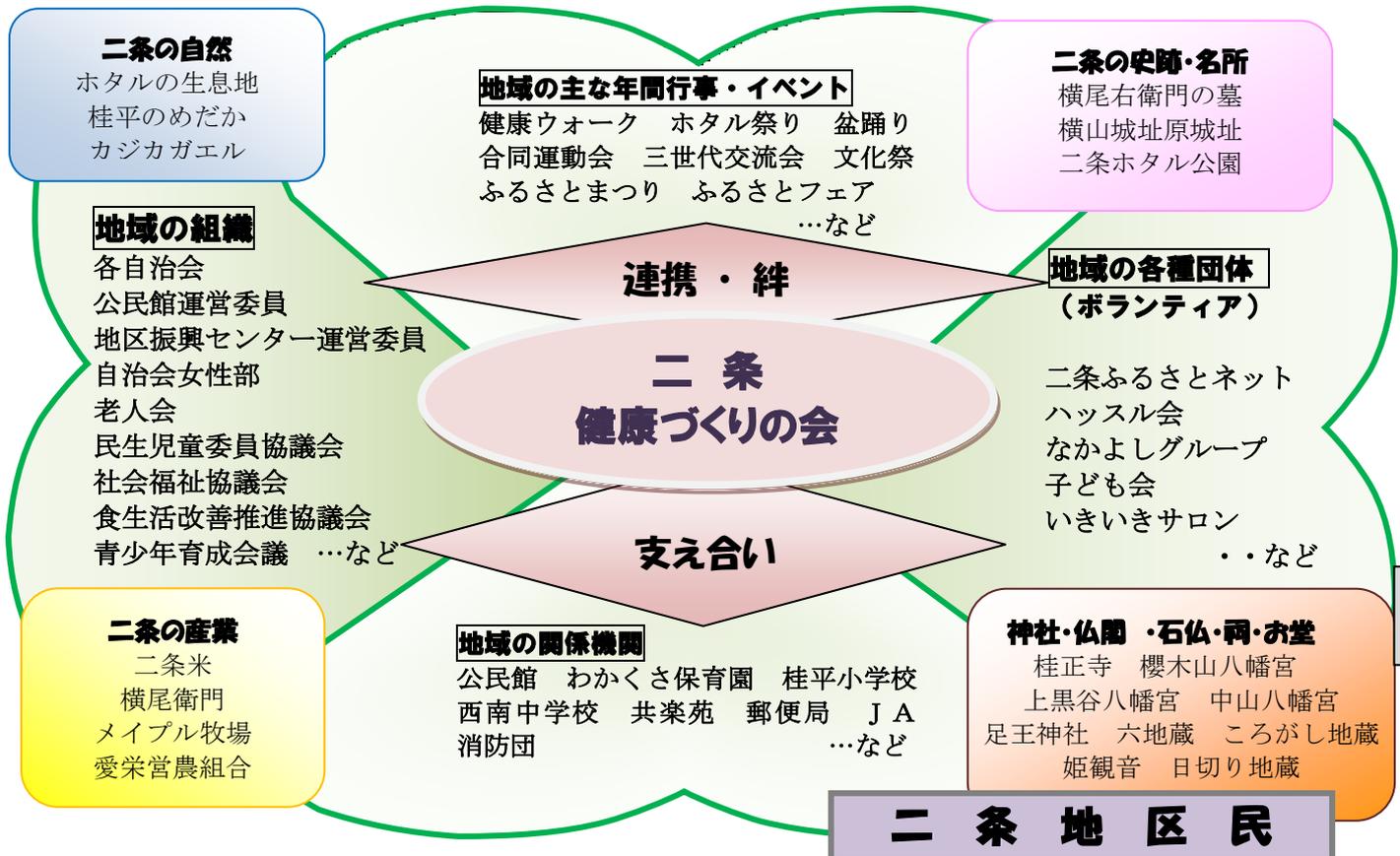
問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない
- II. 健康だから
- III. 忙しいから
- IV. 病気が見つかるのが心配
- V. 通院中
- VI. その他
- VII. 空白

二条地区のお宝マップ



めざす姿

★元気な二条は笑顔から ～ 健康の種をまこう ～



地区の思い

- ・遠い親戚より近くの他人、隣近所は持ちつもたれつ。
- ・生きがいをもとう、進んで人の輪の中に入る。
- ・すなおにお手伝いが、声掛けができる関係。
- ・独居老人にはできるだけ声をかけるようにする。
- ・年1回は健康診断を受け、自分の状態を知っておく。
- ・高齢者多数の為、若者との同一作業。
- ・テレビゲームは少なくして外で遊ぼう。
- ・週に2日以上30分以上の運動を続ける。
- ・自分に合った運動をする、無理をしない。
- ・旬の野菜を作って食卓へ。
- ・牛乳を飲みましょう。
- ・朝ごはんを食べよう。
- ・薄味習慣の定着。
- ・バランスの良い食事を考えるために健康づくりの勉強を。
- ・魚や肉もいけどとにかく野菜をたくさん食べよう。
- ・家族そろって食事を楽しむ。
- ・地域のイベントには家族で参加する。
- ・住んでいる地区をみんなできれいに。



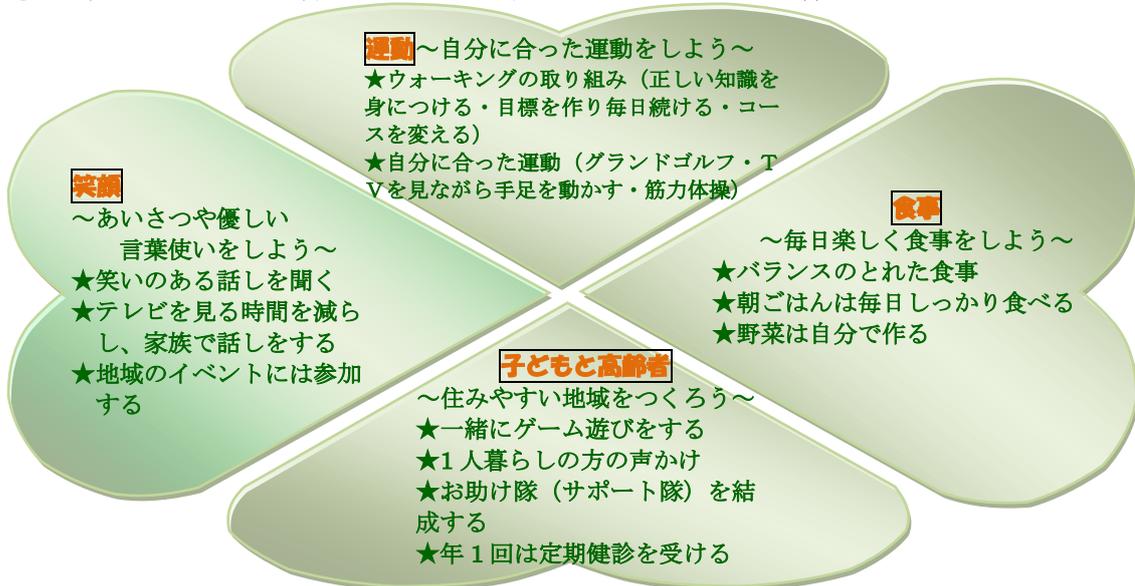
目 標

- おとなりさんと仲良く。
- 高齢者が楽しく生き生きと過ごせる場所。
- 老いも若きも集おう。
- 独居老人へのお手伝い。
- 年に一度の健康診断。
- 自分に合った運動。
- 子どもは地域の宝です。
- 外で遊ぼう。
- きれいな自然。
- バランスのよい食事。
- 家族だんらん。

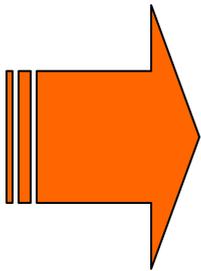


具体的な取組み

★**幸せのクローバー**～笑顔と出会いで元気な地域！遊びと学びで体と心のリフレッシュ～



年度ごとの取組み計画



平成23年度	<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康ウォークの継続・歩き隊の取り組みの継続（スタンプを押す） 健康ウォーク以外の運動の実施（ゴムバンド体操月1回継続） <p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の講演会の実施と料理教室の開催。 <p>笑顔</p> <ul style="list-style-type: none"> 認知症予防・レクリエーション等講演会の実施。 <p>子どもと高齢者</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢者と子どもとの触れあいの場をつくる（学校保健委員会等） 集団検（健）診日程表を活用し、健診のPRをする。 健康づくり日程表を活用し、健康づくりの事業のPRをする。
平成24年度	<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康ウォークコースの見直し・点検・整備（立て看板の修正等） 歩き隊の加入促進・声かけやあいさつも行う。 健康ウォーク以外の運動の実施（グランドゴルフ等） <p>笑顔</p> <ul style="list-style-type: none"> 心の健康等講演会の実施 ・・・他 見直し・継続
平成25年度	<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康ウォークコースの見直し・点検・整備（立て看板の修正等） 歩き隊の加入促進 ・・・他 見直し・継続

評価の視点



- ・ 取組みが計画どおりに実施されているか
- ・ 参加者の状況（人数、年齢層、新規等）
- ・ 参加者や事業に関わった人の反応や感想
- ・ 地区データの変化（健診受診者、結果、要介護等）

美濃地区活動計画書（平成23年度～32年度）

美濃地区健康を守る会 スローガン

★美濃の里 みんなで楽しく健康づくり
～「食事」「運動」「心」のバランス～

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
運 動	食生活	心の健康	歯 科

＜美濃地区の状況＞ ●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
美濃地区	393人	163	29人	193人	171人 (43.5%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人 (30.5%)

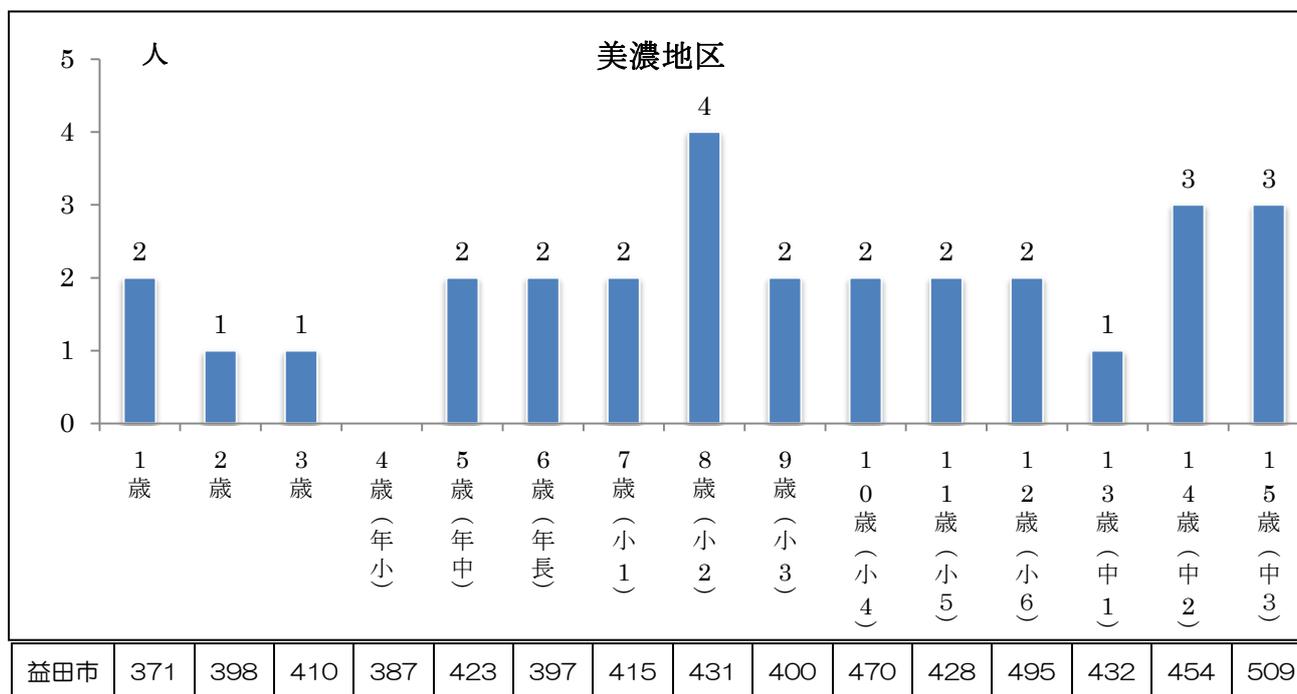
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
美濃地区	38世帯	27人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
美濃地区	15	20	35	9	17	26
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

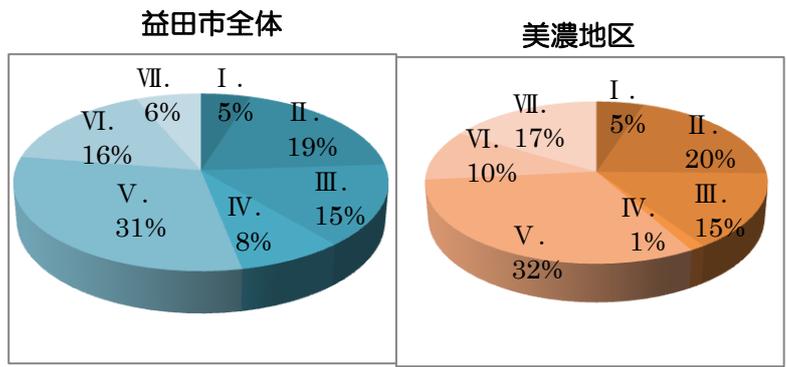
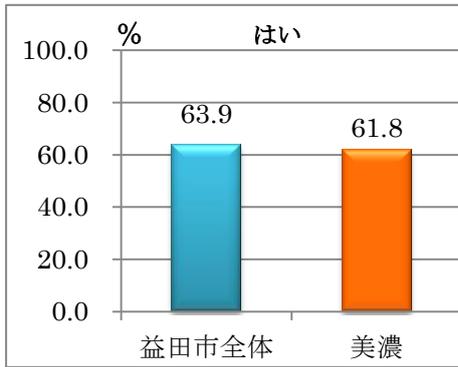
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

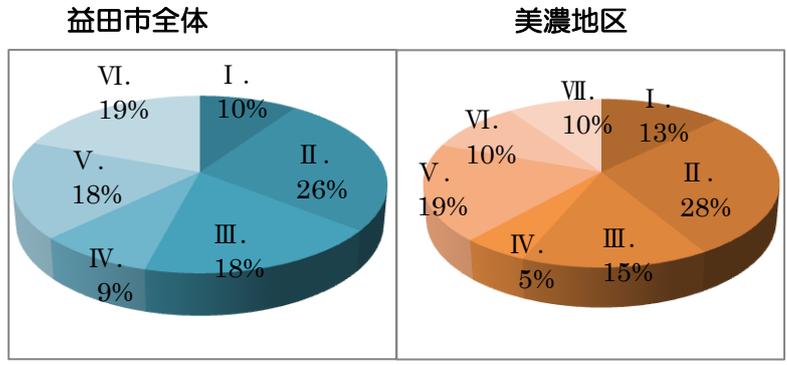
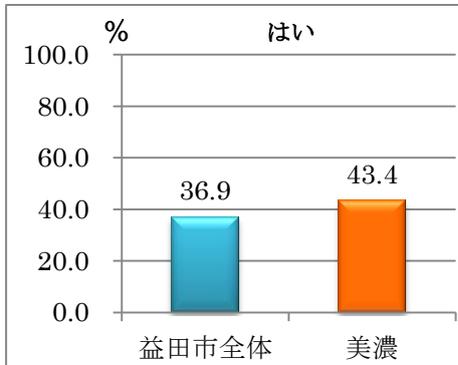
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



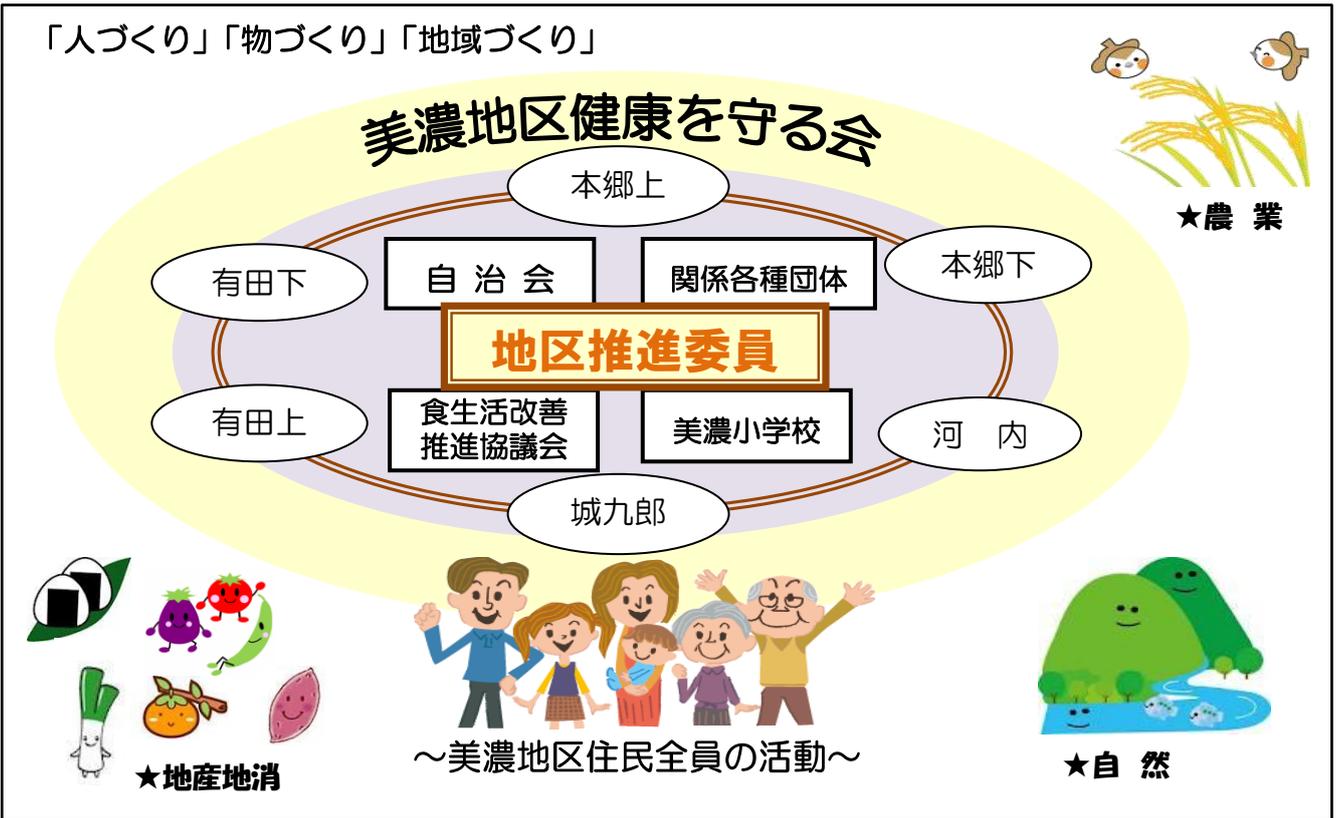
問「この1年間にがん検診を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」
 I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
 IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

美濃地区のお宝マップ



美濃

めざす姿

★美濃の里 みんなで楽しく健康づくり ～「食事」「運動」「心」のバランス～



地区の思い

<生活習慣に関すること>

- ・ バランスよい食事をする
- ・ ウォーキングルートがあるといい
- ・ 地区全体の大会があるといい
- ・ たばこはマナーを守ってほしい

<健（検）診、健康教室等に関すること>

- ・ 介護予防体操がしたい
- ・ 野菜をもちよって食事会がしたい
- ・ 足が悪いので出かけるのが大変
- ・ 健（検）診を必ず年に1回受ける

<心の健康、生きがい等に関すること>

- ・ 楽しみ、生活に生きがいをもちたい
- ・ みんなが集まるサロンがあるといい
- ・ 集まってくつろげる場所がほしい
- ・ 高齢者の安否確認ができる地区がいい

<呼びかけ、交流等に関すること>

- ・ 気軽に声かけできる地区にしたい
- ・ 互いにあいさつできるといい
- ・ 子どもとふれあえるイベントがあるといい
- ・ 参加者をもっと増やそう



目 標

1、生活習慣に関すること

- ◎ バランスよい食事をしよう
- ◎ 楽しく運動しよう
- ◎ 自己管理をしよう
- ◎ 7020 を推進しよう
- ◎ 酒、たばこは控えめにしよう

2、健（検）診、健康教室等に関すること

- ◎ 年に1回は健（検）診を受けよう
- ◎ 参加しやすい工夫、アイデアをだそう

3、心の健康、生きがい等に関すること

- ◎ 生きがいを見つけよう
- ◎ みんなで話せる場所・仲間をつくろう
- ◎ 趣味やスポーツでストレス発散しよう

4、呼びかけ、交流等に関すること

- ◎ 会の活動を活発にしよう
- ◎ みんなで楽しもう
- ◎ 声かけ・あいさつのできる地域にしよう



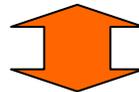
具体的な取組み

- みんなで話せる場、仲間づくりをすすめる
 - ・ 身近な場所を会場に、健康教室や健康相談を行う
 - ・ 食事、歯、心など、各テーマで健康教室を開催する
 - ・ みんなで参加、交流できるような工夫（内容の検討、送迎等）をする
- 子ども達とふれあい、明るい家庭づくりをすすめる
- あいさつ、参加の呼びかけ、声かけ運動をすすめる
- ウォーキングの取組みをすすめる（所属部会；運動にあわせた取組み）
 - ・ ウォーキングコース、マップをつくる
 - ・ ウォーキング大会を開催する
 - ・ 距離や歩数の表示等、成果がわかるような表示を行う
 - ・ 優良者の表彰を行う（継続意欲を高める）

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<ul style="list-style-type: none"> ・美濃ハツラツ通信、ホームページによる情報提供、PR（通年） ・健（検）診日程表の全戸配布（4月） ・役員会の開催（年度計画、検討）（通年） ・各テーマの健康教室の開催（通年；年に4～5回） ・美濃小学校への協力、参加（学校保健委員会；年に1回） ・文化祭でのPR（11月） ・まとめの会の開催（次年度にむけて計画、検討）（3月）
平成24年度	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-weight: bold; margin-right: 10px;">見直し・継続</div> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">↓</div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・美濃地区活動計画の紹介、PR ・ウォーキングコースの整備 ・各集会所単位での健康教室・相談の開催
平成25年度	<ul style="list-style-type: none"> ・美濃地区ウォーキング大会の開催 ・優良者の表彰 ・3年間の活動のまとめ ・次期計画の作成

評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか
- ・参加者の状況（人数、年齢層、新規等）
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想
- ・地区データの変化（健診受診者、結果、要介護等）

小野地区活動計画書（平成23年度～32年度）

小野地区健康と福祉を推進する会 スローガン

★みんな笑顔で手をつなぎ 楽しく長生き 小野の里

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
運 動	食生活	心の健康	歯 科

＜小野地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
小野地区	1,795人	705	181人	937人	677人(37.7%)
益田市	50,688人	21,522	6394人	28814人	15,480人(30.5%)

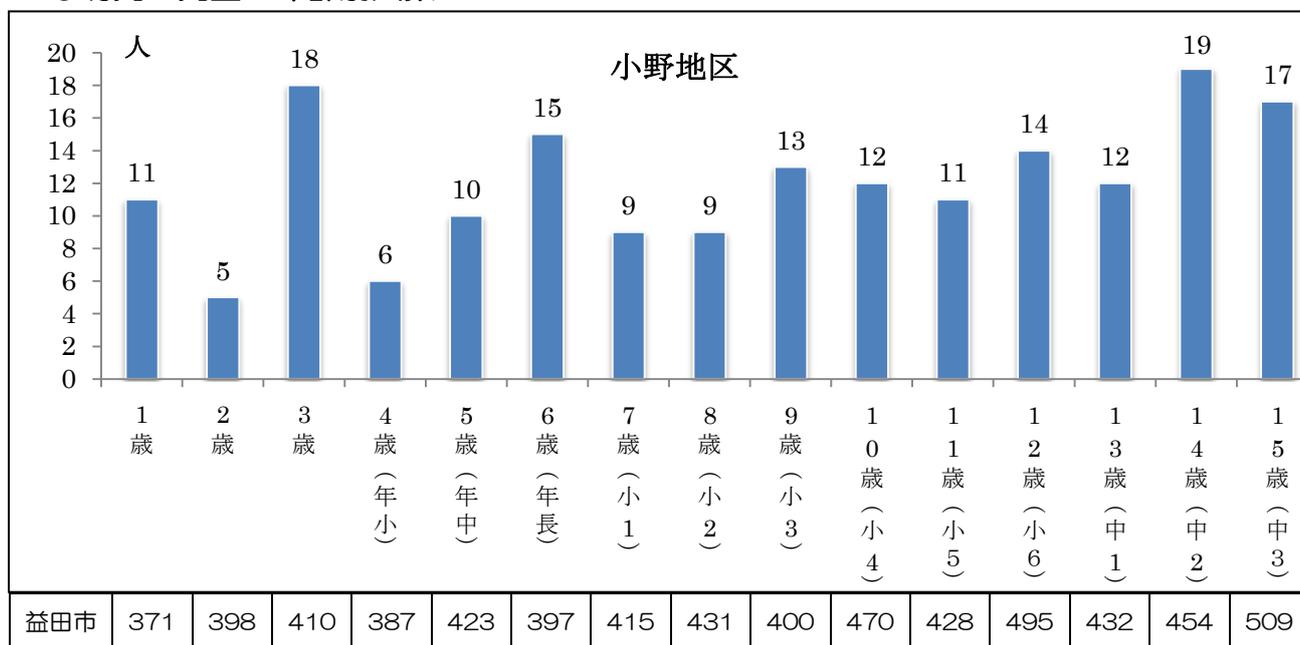
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
小野地区	135世帯	122人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

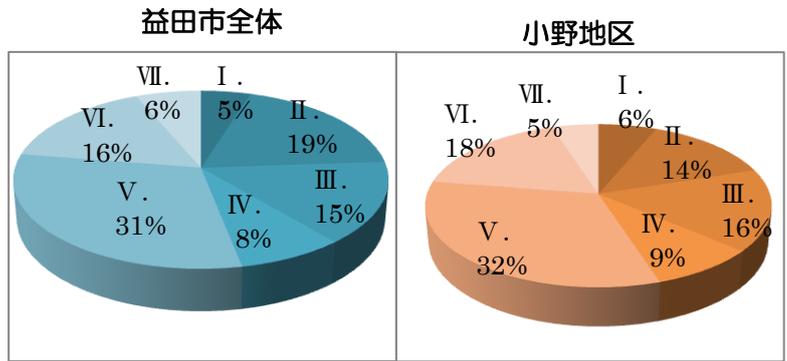
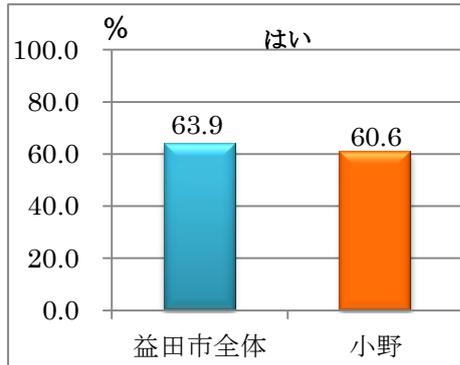
	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
小野地区	49	97	146	33	80	113
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

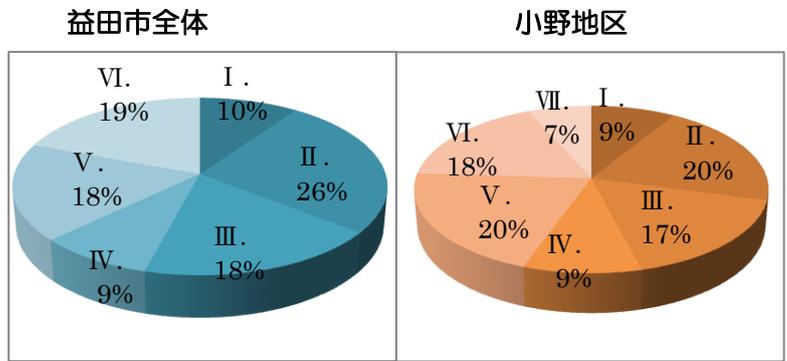
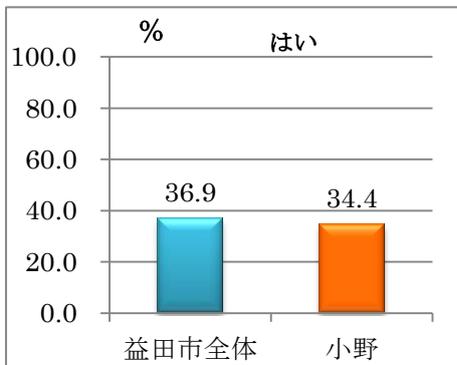
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



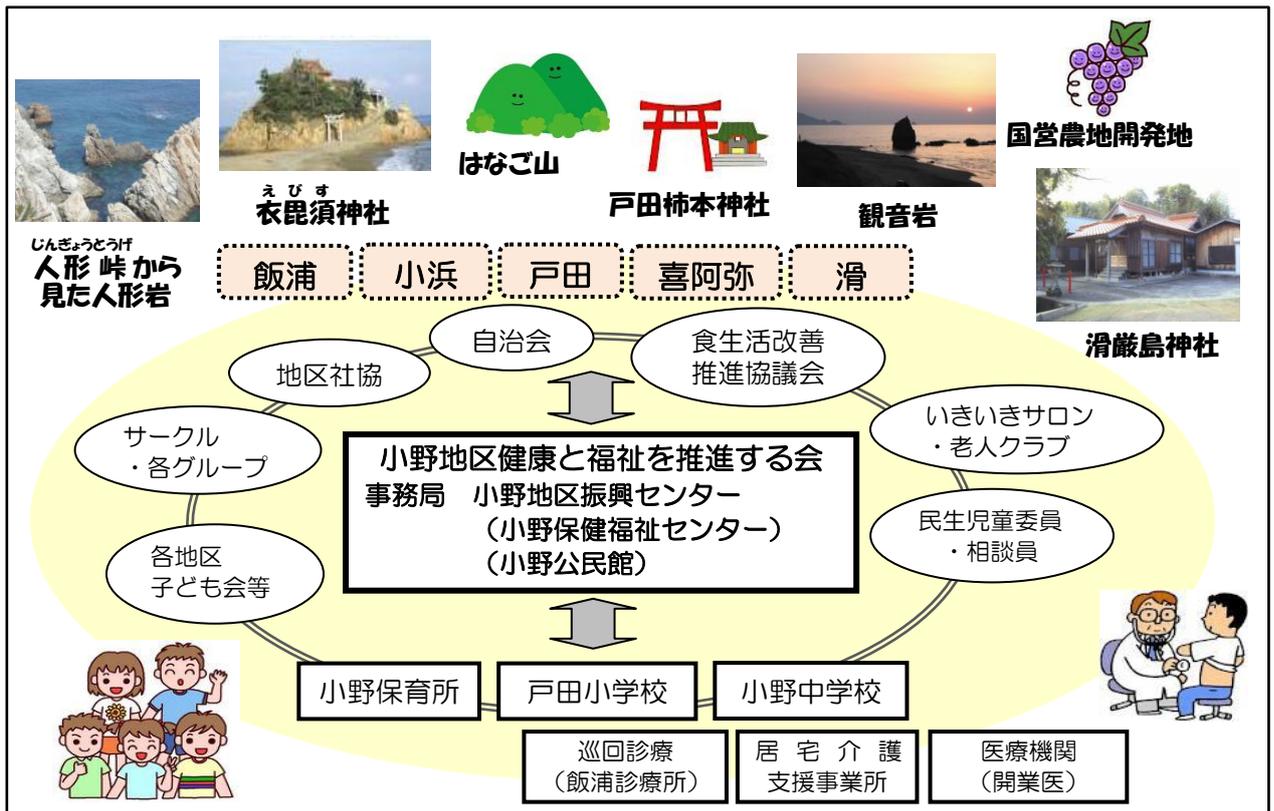
問「この1年間にがん検診を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



小野地区のお宝マップ
～ひとまろの里 小野～

- 「受診されない理由は何ですか」
- I. 仕事がやすめない
 - II. 健康だから
 - III. 忙しいから
 - IV. 病気が見つかるのが心配
 - V. 通院中
 - VI. その他
 - VII. 空白



小野

めざす姿

★みんな笑顔で手をつなぎ 楽しく長生き 小野の里



地区の思い

<生活習慣に関すること>

- ・楽しい食事を心がけよう
- ・軽スポーツを楽しむ会がほしい
- ・定期的にウォーキング大会があるといい
- ・規則正しい生活をおくろう

<健（検）診・健康教室等に関すること>

- ・健（検）診を積極的に受けよう
- ・笑いのある講演がききたい
- ・季節をいかした楽しい会があるといい
- ・介護実習に参加したい

<心の健康、生きがい等に関すること>

- ・みんなで話せる場があるといい
- ・1年中相談のできる場がほしい
- ・高齢者が気軽に集える行事があるといい
- ・友達、趣味の仲間がほしい

<呼びかけ・交流・連携に関すること>

- ・声かけ運動が気軽にできる地域がいい
- ・笑顔で隣近所仲良くしたい
- ・子ども達と話して元気をもらいたい
- ・各団体や組織に指導、協力してほしい



目 標

1、生活習慣に関すること

- ・「食」を大切にしよう
- ・みんなで楽しく身体を動かそう
- ・元気に過ごせる体力づくりをしよう

2、健（検）診・健康教室に関すること

- ・誘い合って健（検）診を受けよう
- ・いろいろなことを学ぶ機会をつくろう
- ・健康について学習しよう

3、心の健康、生きがい等に関すること

- ・趣味、生きがいを見つけよう
- ・みんなで助け合い、支え合おう
- ・高齢者の集う場をつくろう
- ・みんなで介護予防に取り組もう

4、呼びかけ・交流・連携に関すること

- ・おあしす運動を広げよう
- ・子ども達とふれあおう
- ・声かけ合って参加をすすめよう
- ・地域のことをもっと知ろう



具体的な取組み

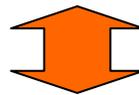
- 地域ぐるみでの軽スポーツの取組み、運動のできる環境づくりをすすめる
 - ・ウォーキングコース（4コース）、マップをもっと活用する
 - ・器具貸出や出前活動等を行う
 - ・ウォーキング、はなご山登山、グラウンドゴルフ等、各種大会を行う
- 健（検）診の普及啓発により、受診率向上の取組みをすすめる
 - ・小野地区版健（検）診日程表の全戸配布、受診の呼びかけを行う
 - ・健（検）診の意義、効果についての学習会を行う
- 地域の課題（高齢者の閉じこもり予防、ストレス対策・心の健康）の解決にむけた取組みをすすめる
 - ・認知症、介護等、興味関心の高いテーマをとりあげた学習会を行う
 - ・サロンや老人クラブ、サークル等への加入促進、仲間づくりをすすめる
- 小地域活動の支援、送迎等、参加しやすい工夫を行う
- 広報や情報紙、インターネットを活用し、積極的に情報発信を行う
- 学校や保育所、保護者と連携した取組みをすすめる
 - ・料理教室や学習会を行い、食育を推進する
- 地域づくり推進事業とマッチングさせながら事業を行う

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<ul style="list-style-type: none"> ・食、運動、心の健康等、各種テーマの健康教室の開催（通年） ・季節ごとの健康管理情報提供（おのつうしん）（通年） ・サロン、老人クラブ活動の支援、協力（通年） ・健（検）診日程表の全戸配布（4月） ・ストレス点検票の全戸配布（6月） ・文化祭健康コーナーの開設（活動紹介、PR）（11月） ・ウォーキング大会の開催（コースの紹介・PR）（3月） <ul style="list-style-type: none"> ・記念講演会（健康おの21 活動の節目）の開催 ・小野地区活動計画の紹介、PR ・子ども料理教室の開催
平成24年度	同上
平成25年度	<p>同上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3年間の活動のまとめ ・次期計画の作成



評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか
- ・参加者の状況（人数、年齢層、新規等）
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想
- ・地区データの変化（健診受診者、結果、要介護等）

中西地区活動計画書（平成23年度～32年度）

中西地区健康と福祉を考える会 スローガン

★楽笑楽食を積み重ね 健康の山は地域の宝

23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
運動	食生活	心の健康	歯科

＜中西地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
中西地区	2,157人	798	237人	1,235人	685人(31.8%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

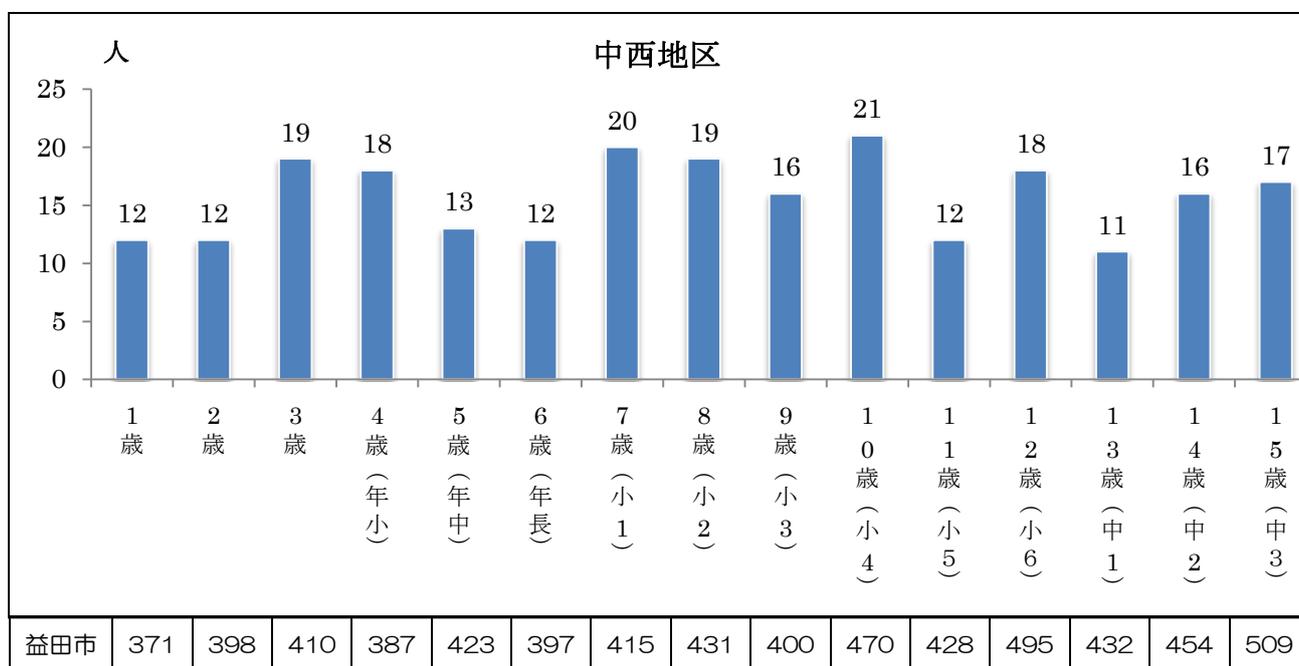
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
中西地区	123世帯	113人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の人数



○要介護者の状況

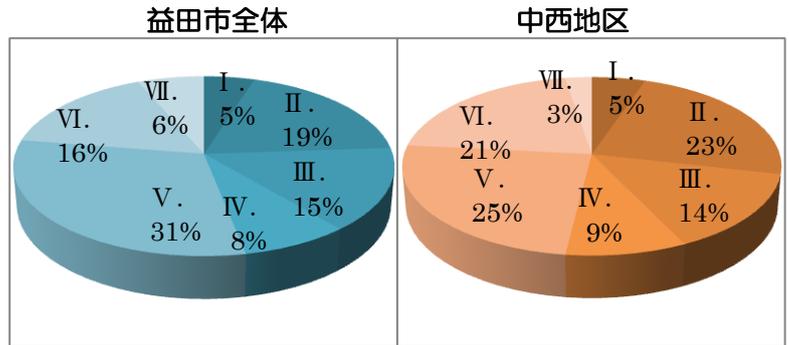
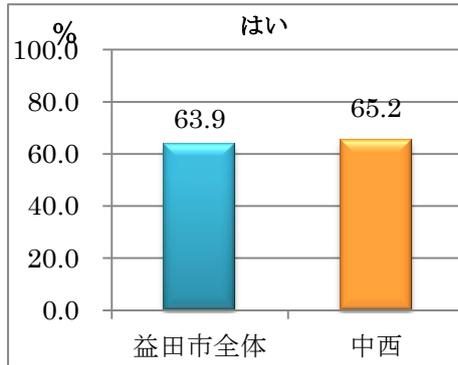
	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
中西地区	33	101	134	18	75	93
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

(人)

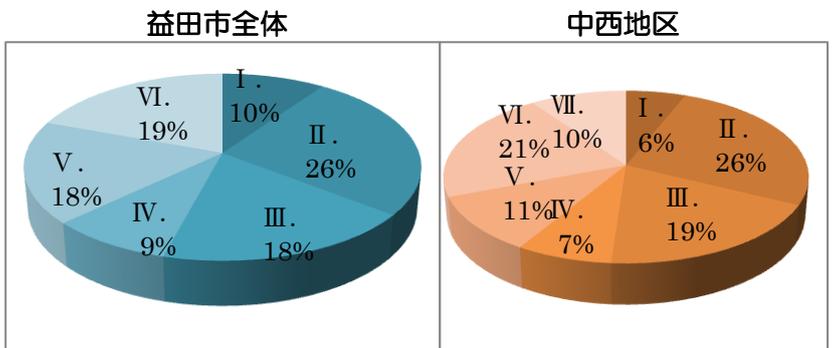
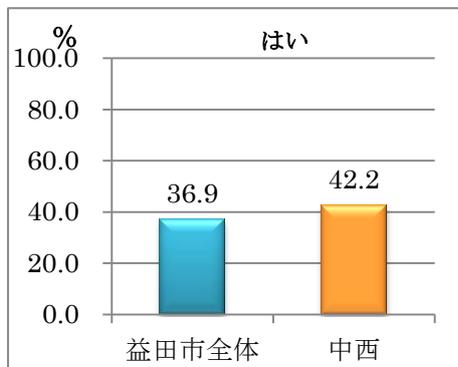
○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

問「この1年間に健康診査を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



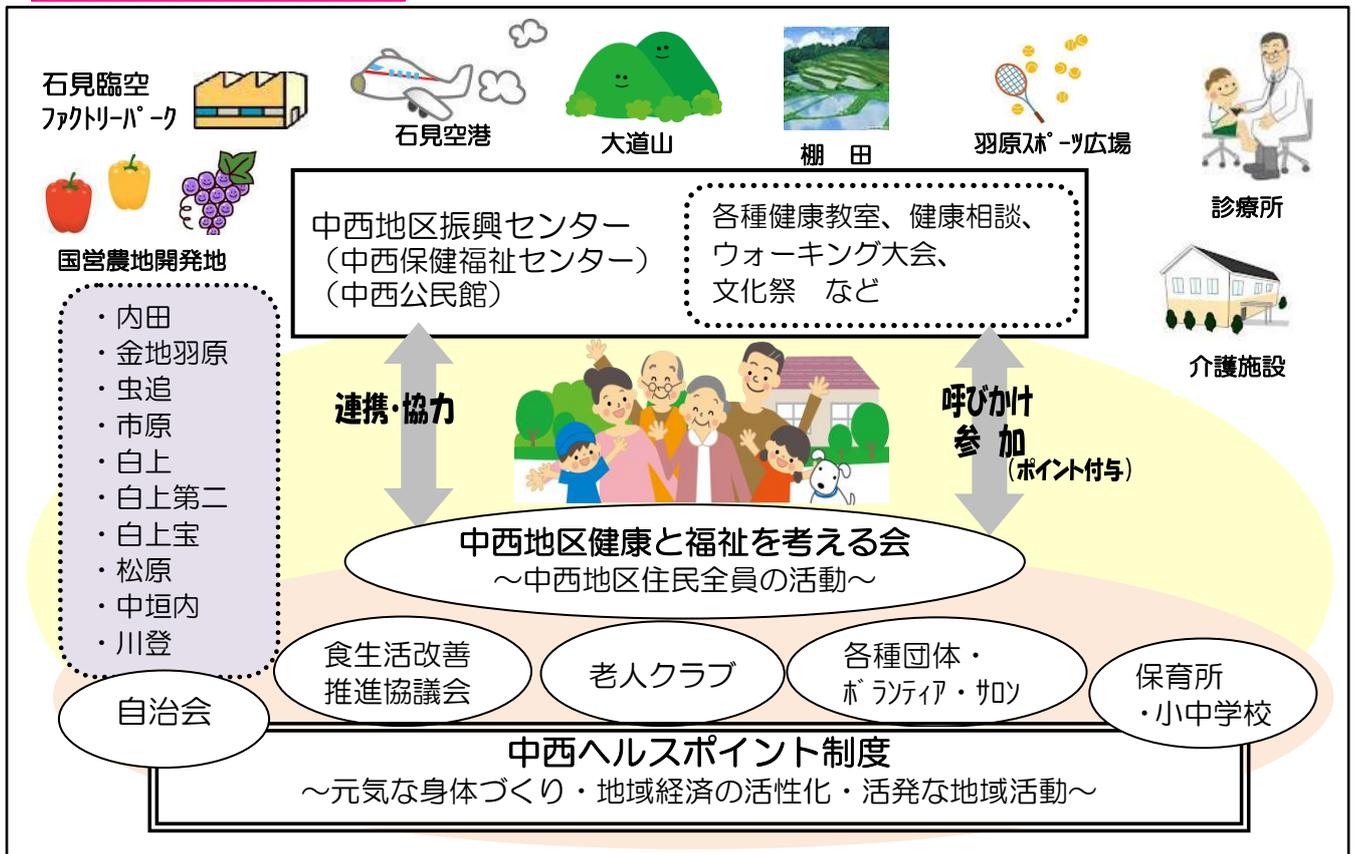
問「この1年間にがん検診を受けましたか」 問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」

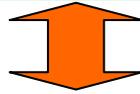
- I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

中西地区のお宝マップ



めざす姿

らくしょうらくしょく
★楽笑楽食を積み重ね 健康の山は地域の宝



地区の思い

<生活習慣>

- ・毎日歩くようにする
- ・塩分のとりすぎに気をつける
- ・腹八分目を心がける

<呼びかけ、交流、PR>

- ・活動をできるだけ広めたい
- ・もっとみんなに知ってもらいたい
- ・子どもと高齢者の交流があるといい
- ・近所の人と気軽にあいさつしよう

<健（検）診、健康教室>

- ・家族にも健（検）診を受けてもらいたい
- ・定期的に歯科医院を受診する
- ・病気になったら早めに受診する
- ・健康相談にすすんで参加する

<心の健康、ストレス解消、生きがい>

- ・1カ月に1回みんなで集まる場がほしい
- ・高齢者同士で笑い話のできる会があるといい
- ・1日1回大きな声で笑う
- ・趣味、スポーツを楽しむ



目標

- ・おいしく楽しい食卓を囲もう
- ・家族一緒に自分にあった運動をしよう
- ・早寝早起きをすすめよう
- ・お酒はほどほど、たばこはやめよう
- ・年1回は健康チェックを受けよう
- ・（体調が悪い時は）早めに受診しよう
- ・「元気のでる講座」をひらこう
- ・健康教室・相談に積極的に参加しよう
- ・自己管理をすすめよう
- ・明るい家庭をつくろう
- ・あいさつのできる地域をつくろう
- ・みんなで声をかけあおう
- ・趣味やスポーツを楽しもう
- ・楽しく会話して毎日笑おう
- ・活動の輪をひろげよう
- ・高齢者同士、集って話そう
- ・広報を活用しよう



具体的な取組み

- “運動” をテーマに部会と連携をはかりながら取組みをすすめます
 - ・色々な運動、体験教室の開催
 - ・ウォーキング大会の開催
 - ・ウォーキングコースの点検、整備
 - ・歩き隊への加入促進
- 各地区（自治会・サロン等）での取組みをすすめます
 - ・身近な場（各集会所等）での健康教室、健康相談の開催（出張講座）
- 健康づくり活動を広め、各種団体等と連携して取り組みます
 - ・推進員の研修会の開催
 - ・広報、放送等の活用
- 保健福祉センター機能を活かし、介護予防の取組みをすすめます
- 中西ヘルスポイント制度により、地域活動を活発にすすめます

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<ul style="list-style-type: none"> ・大道山ウォーキング大会の開催（5月・1月） ・文化祭でのPR、健康コーナー開設（11月） ・高齢者サロン等の活動支援、協力（通年） ・各テーマ（食、運動、救急法等）の健康教室の開催（通年） ・センターだより（健康情報）の活用（通年） <ul style="list-style-type: none"> ・推進員研修会の開催 ・出張講座の開催 ・中西地区活動計画の紹介、PR
平成24年度	
平成25年度	<ul style="list-style-type: none"> ・3年間の活動のまとめ ・次期計画の作成

見直し・継続

評価の視点

- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。（人数、年齢層、新規等）
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。（健診受診者、結果、要介護等）

東仙道地区活動計画書（平成23年度～32年度）

東仙道地区健康づくりの会 スローガン

★元気に暮らして笑顔で交流

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
歯科	運動	食生活	心の健康

＜東仙道地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
東仙道地区	937人	387	113人	506人	318人(33.9%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

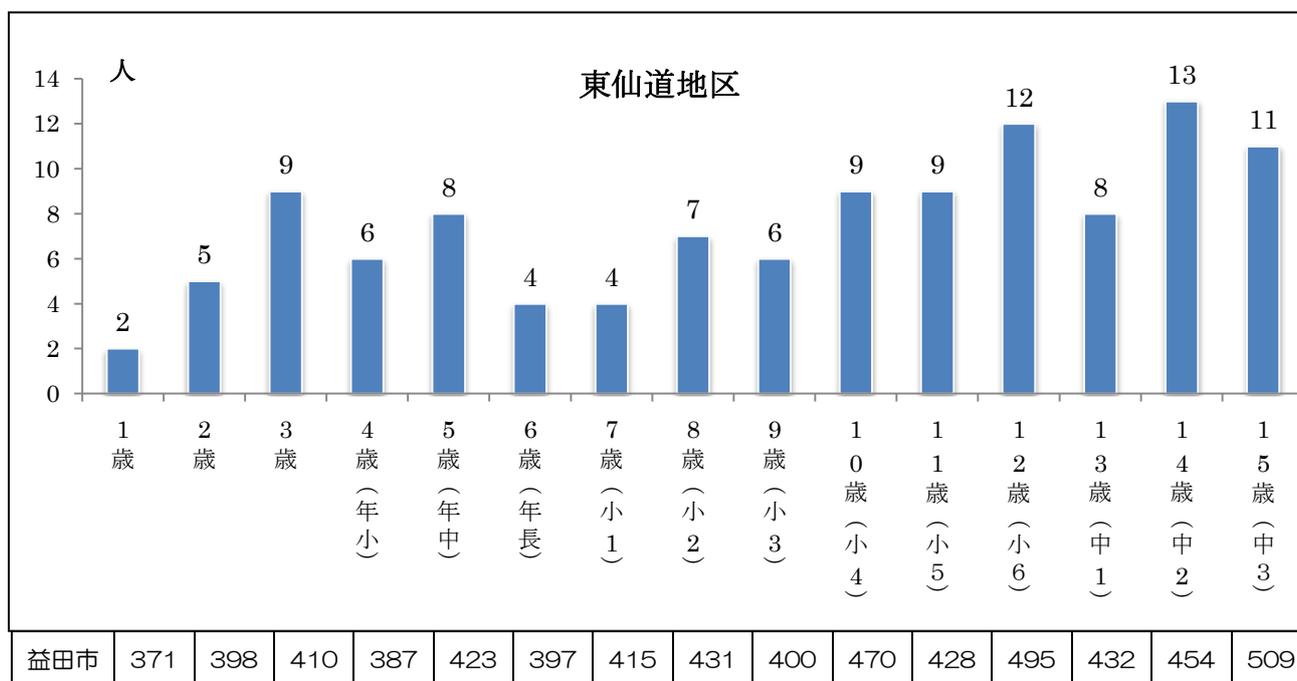
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
東地区仙道	62世帯	77人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

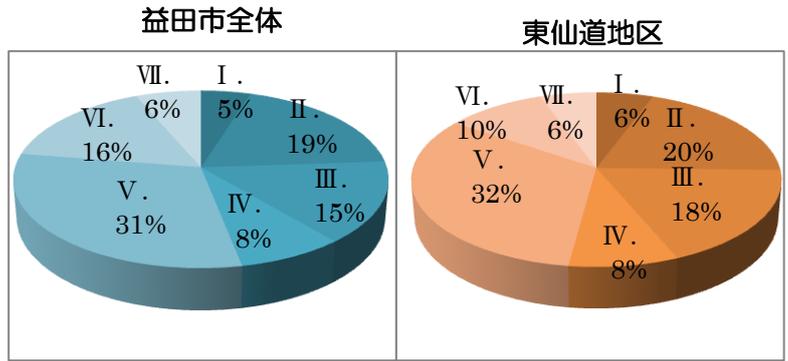
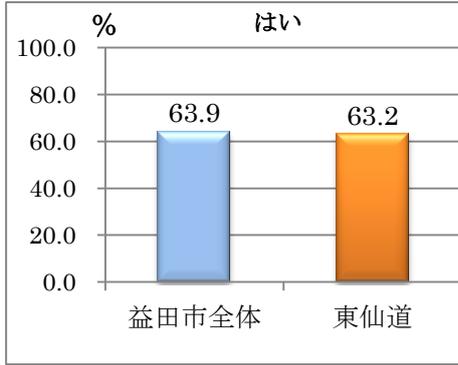
	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
東仙道地区	19	46	65	12	38	50
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959 (人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

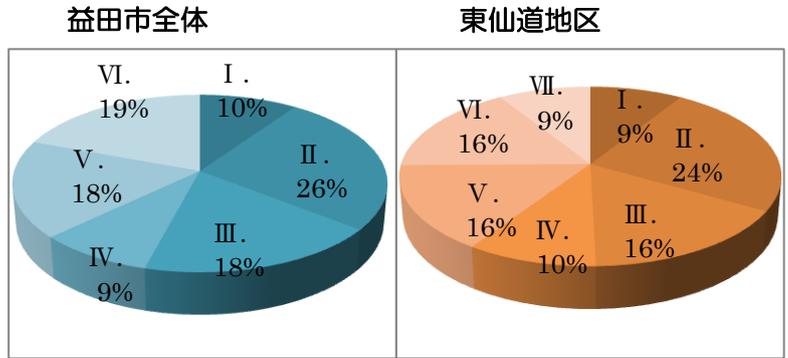
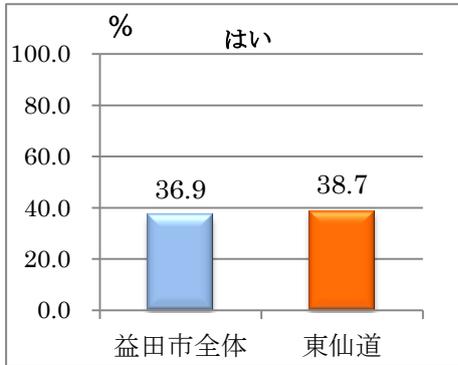
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

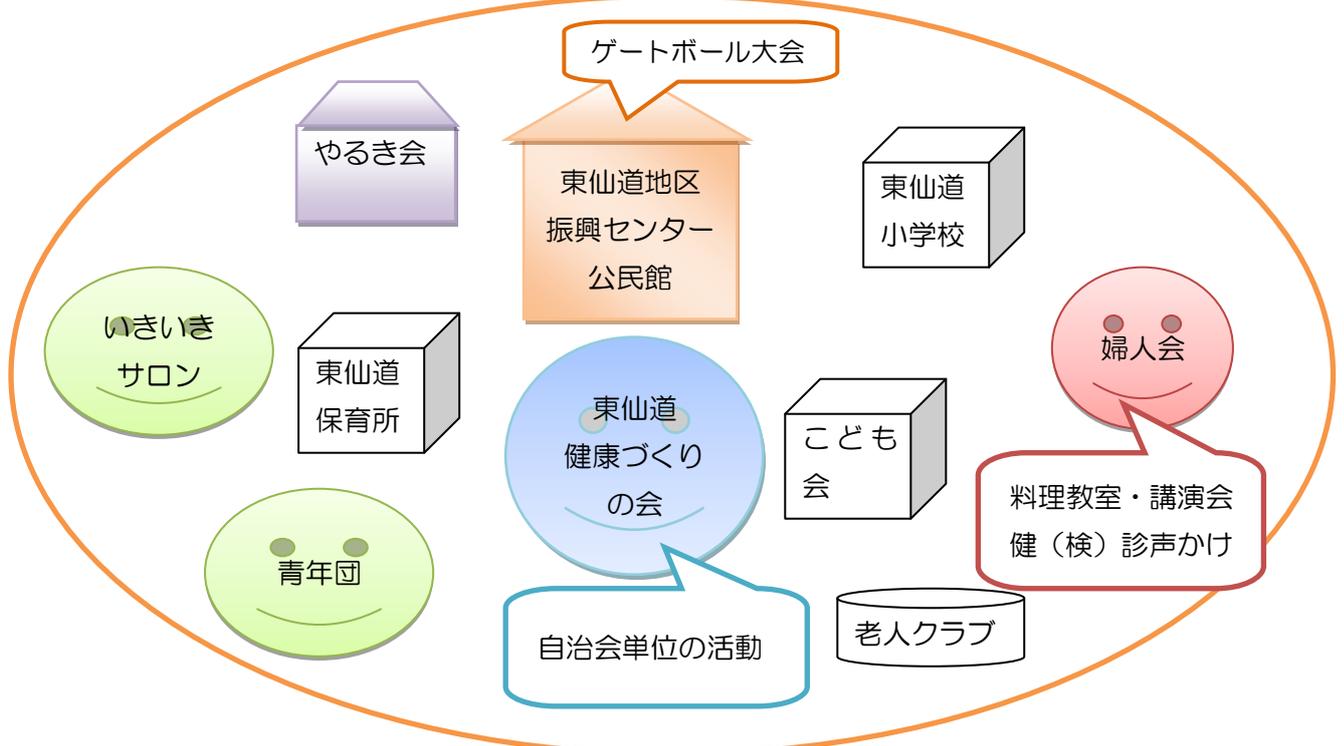
問「受診されない理由は何ですか」



「受診されない理由は何ですか」
 I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
 IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

東仙道地区のお宝マップ

【東仙道地域の輪】



めざす姿

★元気に暮らして笑顔で交流



地区の思い

- ・大きな声であいさつをする。・誰にあっても笑顔で元気。・外に出て人と話す。
- ・近所づきあい。特に独居の方への声かけ。・地域の人が助け合って生活出来る町。
- ・他人の悪口を言わない地域。・地域の施設。・高齢者の集える町。・趣味を持とう。
- ・環境を生かして、親睦を深め健康で笑顔あふれる東仙道に。・家族みんなで食事をする。
- ・ひだまりパークをとおしての運動、体力づくり。・役割を持つ。・健診率の向上を目指す。
- ・健診に出かける。・健診を受ける。・地域をあげて目標を設ける。
- ・地域で楽しく買い物ができる町。(店の数が減ってさびしくなった)
- ・集まりに声を掛け合って参加する。・地域の行事にみんなで参加して楽しむ。
- ・異世代の交流の出来る町。・子どもがもっと地域に出て顔を覚えてもらうようにする。
- ・歯の健康は身体の健康、ボケ防止の基、歯の健康日本一の町にしよう。
- ・自分の体調管理をしっかりする。
- ・減塩等食生活の目安を示したカード等の配布、簡単レシピの配布。



目標

1. 声を掛け合い助け合う。
2. 地域の施設を利用して健康づくりをしよう。
3. 行事に参加し異世代交流をしよう。
4. 健診を受けよう。
5. 食生活について考えてみよう。



具体的な取組み

1. 声を掛け合い助け合う。
 - ・大人から声かけ・あいさつを子どもにしよう。
 - ・地域で声をかけあい近所づきあいを見直してみよう。
2. 地域の施設を利用して健康づくりをしよう。
 - ・ひだまりパークや地域のウォーキングコースを健康づくりに活用しよう。
 - ・個人や地区で目標を持ちながら体力づくりをしよう。
 - ・地域の集会所で公民館活動や健康づくり活動を活用して集おう。
3. 行事に参加し異世代交流をしよう。
 - ・地域の行事を沢山の人が関わることの出来る組み立てをし、参加を呼び掛ける。
 - ・行事を通して子どもと大人の交流を深める。
4. 健診を受けよう。
 - ・年に1回は健康診査を受けよう。 ・がん検診を積極的に受けよう。
 - ・健診受診の呼びかけをしよう。
5. 食生活について考えてみよう。
 - ・減塩や食品カロリー表を各家庭に配布しよう。
 - ・食事内容とともに食卓を囲む大切さをPRしよう。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<ol style="list-style-type: none"> 1 声を掛け合い助け合う。 ・あいさつの推進。・団体や自治会へ呼びかけを行う。 2 地域の施設を利用して健康づくりをしよう。 ・グランドゴルフ大会の実施。 ・「健康ウォーク」(11/3)の協力と参加。 3 行事に参加し異世代交流をしよう。 ・文化祭での交流を検討する。 4 健診を受けよう。 ・がん検診への声かけを行う。 ・文化祭「健康コーナー」を設置する。 5 食生活について考えてみよう。 ・配布に向けて検討を行う(減塩や食品カロリー表)
平成24年度	 <p>見直し・継続</p>
平成25年度	

評価の視点

- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

都茂地区活動計画書（平成23年度～32年度）

都茂地区いきいき健康づくりの会 スローガン

★みんなが輝く居場所

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
歯科	運動	食生活	心の健康

＜都茂地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
都茂地区	1,105人	524	102人	546人	457人(41.4%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

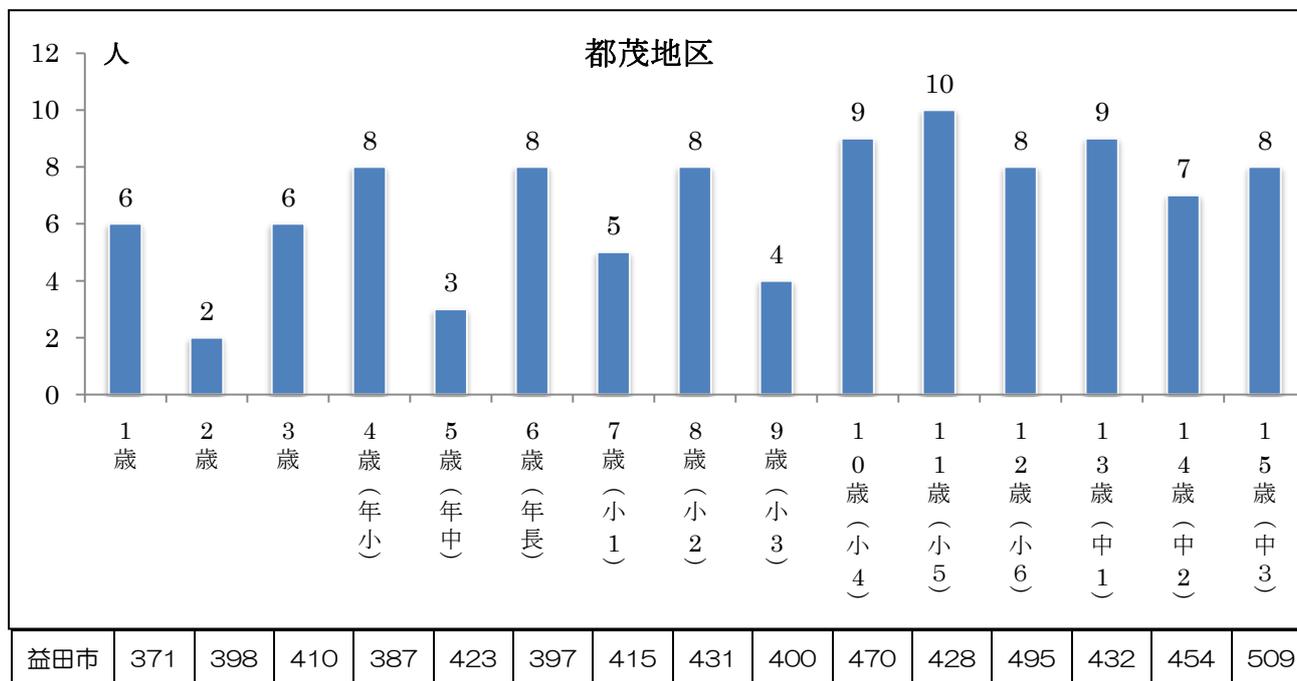
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
都茂地区	77世帯	170人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
都茂地区	26	104	130	16	92	108
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

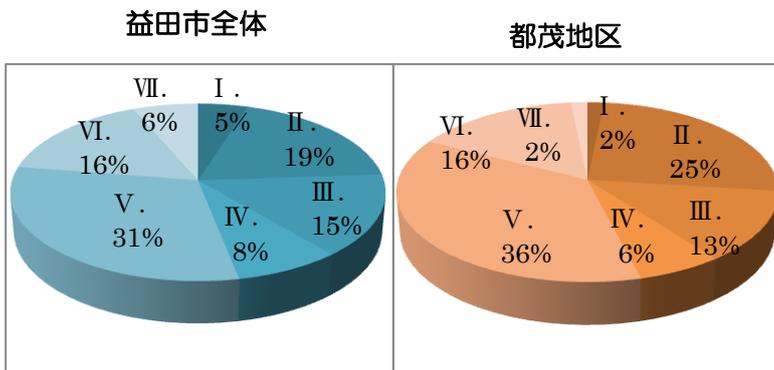
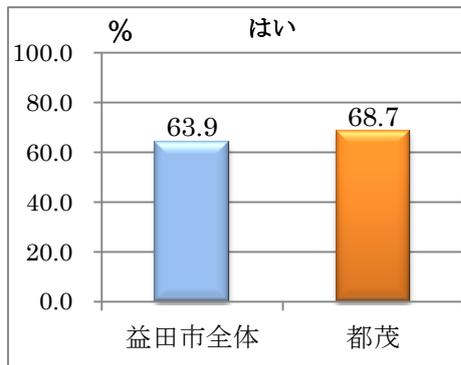
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

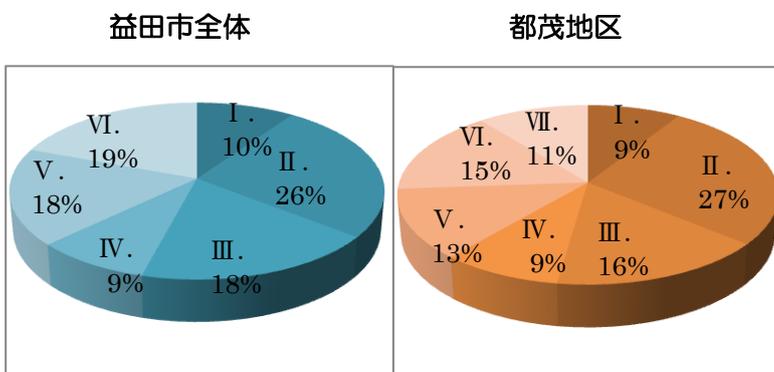
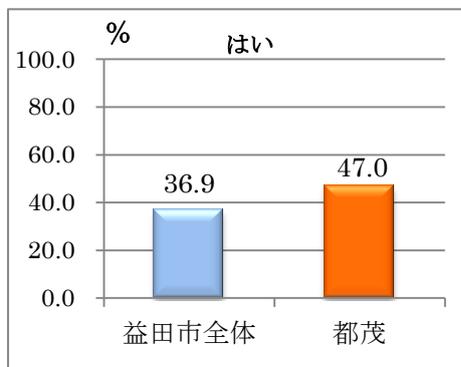
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

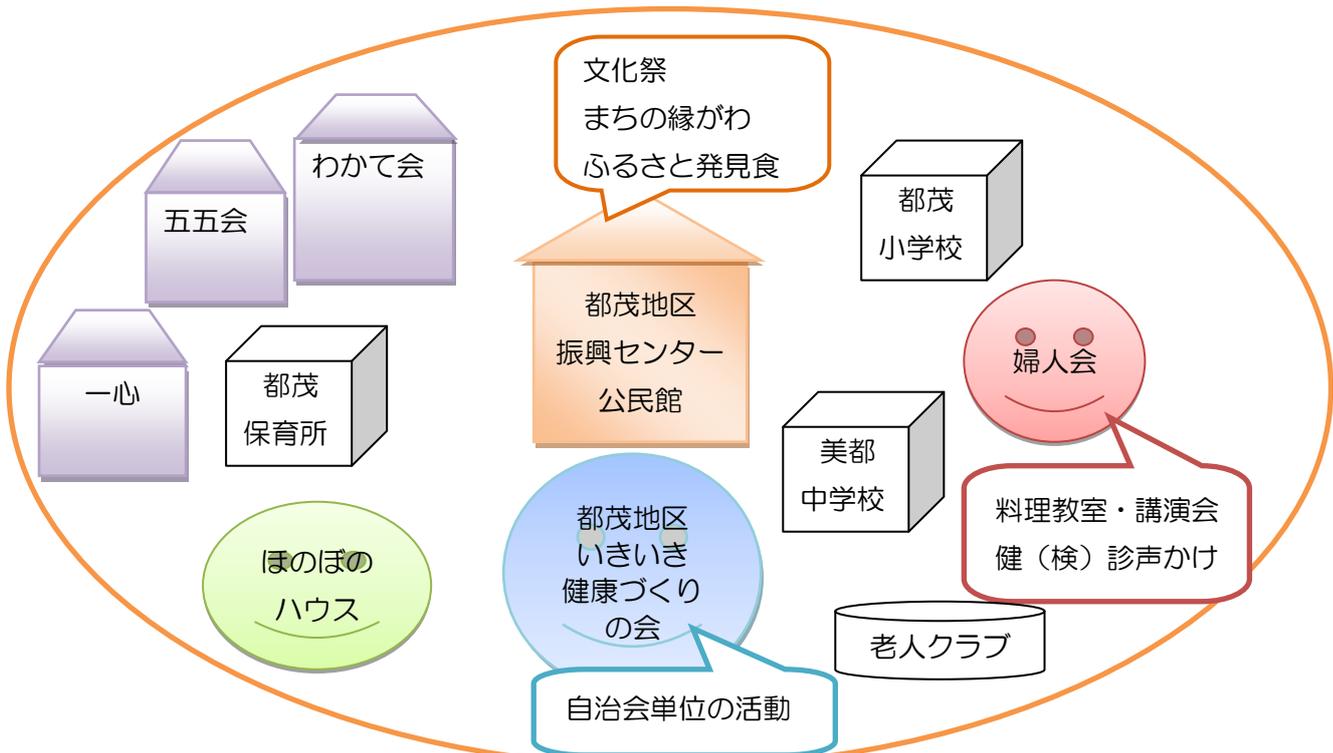
問「受診されない理由は何ですか」



都茂地区のお宝マップ

「受診されない理由は何ですか」
 I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
 IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

【 都茂地域の輪 】



めざす姿

★みんなが輝く居場所



地区の思い

- ・歩く環境づくり。・全員で歯を大切にする。・話し合いの場を持つ。・健康で過ごせる。
- ・料理教室を開き(おばあちゃんの知恵袋)一緒に食べて話をする。・声を掛け合う。
- ・地区民総参加の運動。・誰でもわけへだてなくつきあい、話ができる。
- ・隣近所、自治会が仲良くまとまって力を持ち、小地区だからこそできることを都茂地区の力にする。・通学路の見守り活動。・思いやりの心。・季節の行事の伝承。
- ・いざという時に指導してくれる行政。・自然と関わりを持つ。・思いやりを持つ。
- ・行事等に興味を持ち参加。



目 標

1. 体を動かす環境づくり。
2. 誰でも隔てなくつきあえる場をつくろう。
3. 各自治会が仲良くなる。
4. 好奇心を持って外に出る。
5. 思いやりのある声かけをする。
6. 昔ながらの行事をつたえよう。
7. 頼りになる行政マンがいること。



具体的な取組み

- 体の健康づくりに取り組む。
 - ・都茂地区の「お勧めウォーキングコースの紹介」をする。
 - ・歩き隊登録への取り組みをする。
 - ・みんなで参加できる軽スポーツの普及。
 - ・健康診査、がん検診受診の呼びかけをする。
- みんなで集える居場所づくりをする。
 - ・公民館活動や健康づくり活動を活用して、集会所単位の集いを複数回設定する。
 - ・地域で声かけを行う。(あいさつ・安否確認・集いへの誘い等)
- 世代間交流の場を持つ。
 - ・地域の伝統行事を伝える場づくりをする。
 - ・保育所、小学校、中学校、子ども会、PTA と連携する。
- 健康づくりの会で、各自治会や組織の活動状況など情報交換を行い、活動の共有を図る。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<p>〈全体の取組み〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○年度初めに総会を開催する。 ○都茂地区文化祭で健康コーナーを開催する。(歯科に関する展示と骨密度測定) ○軽スポーツ大会等の企画に参画する。 <p>〈健康相談・健康教室〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○各集会所単位で2回程度の集いを開催。(1回は歯科に関する情報提供を実施) <p>〈世代間交流〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボランティアハウス活動 1月開催の「七草がゆ」の会で交流 <p>〈都茂地区いきいき健康づくりの会〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○会を開催し活動の共有と協働を図る
平成24年度	 <p>見直し・継続</p>
平成25年度	

評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

二川地区活動計画書（平成23年度～32年度）
 二川地区健康づくりを考える委員の会 スローガン

★ みんな 仲良く

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
歯科	運動	食生活	心の健康

＜二川地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
二川地区	275人	128	26人	125人	124人(45.1%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

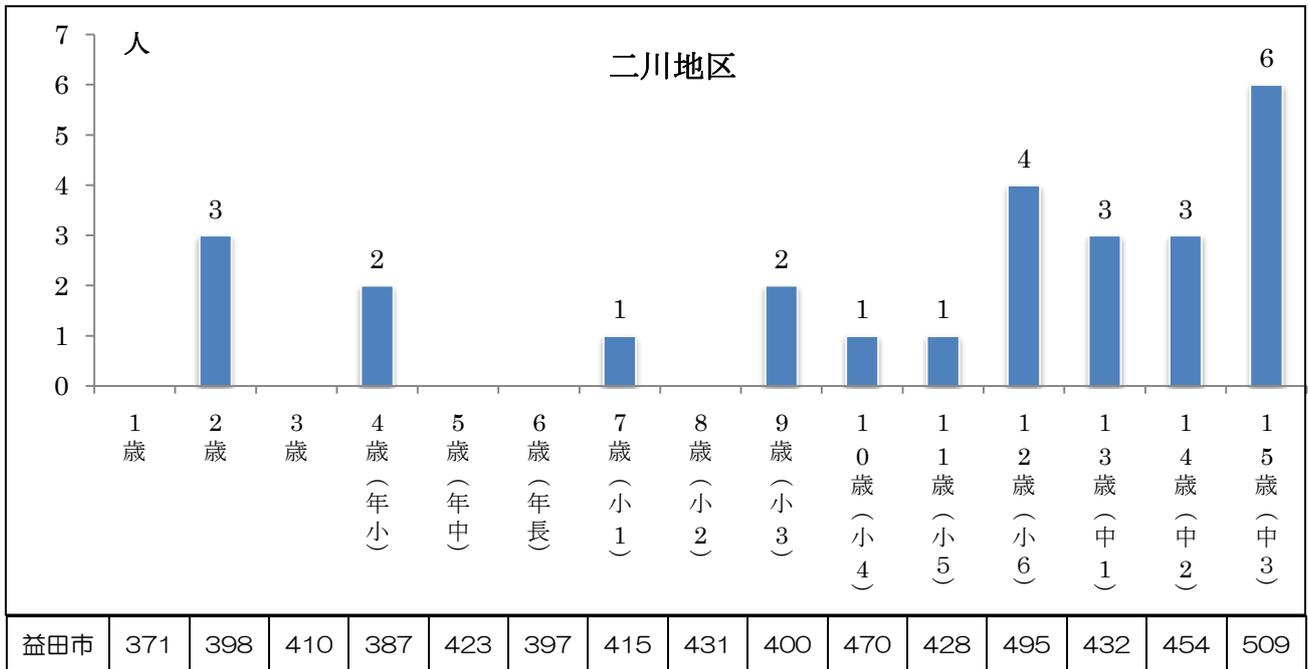
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
二川地区	27世帯	37人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
二川地区	4	18	22	2	15	17
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

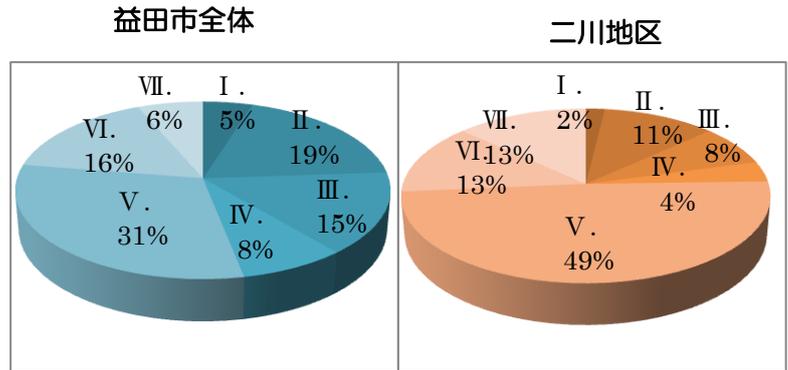
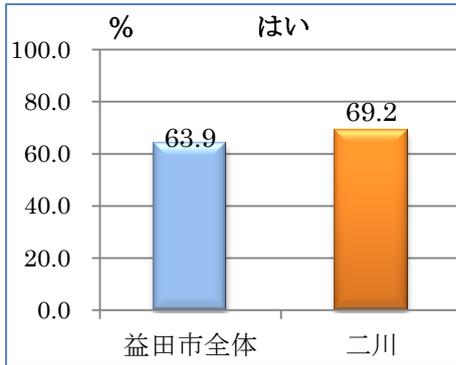
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

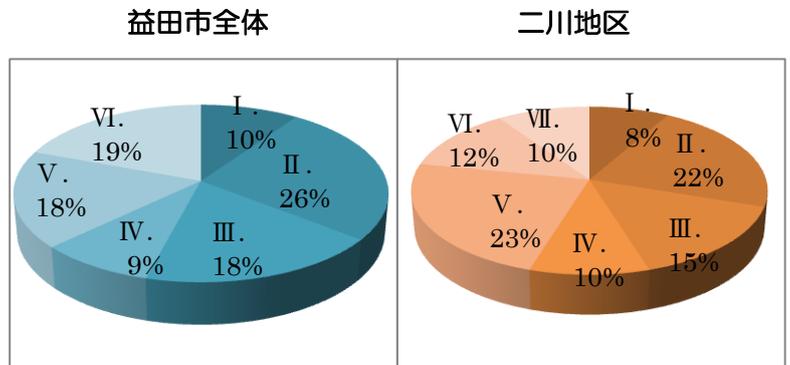
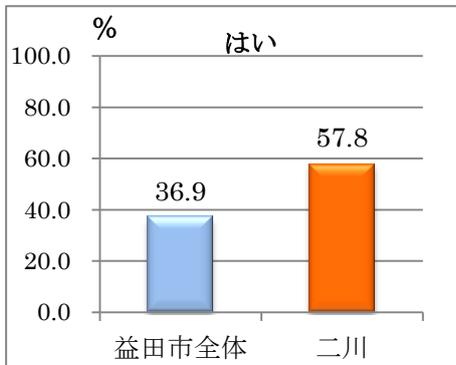
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」

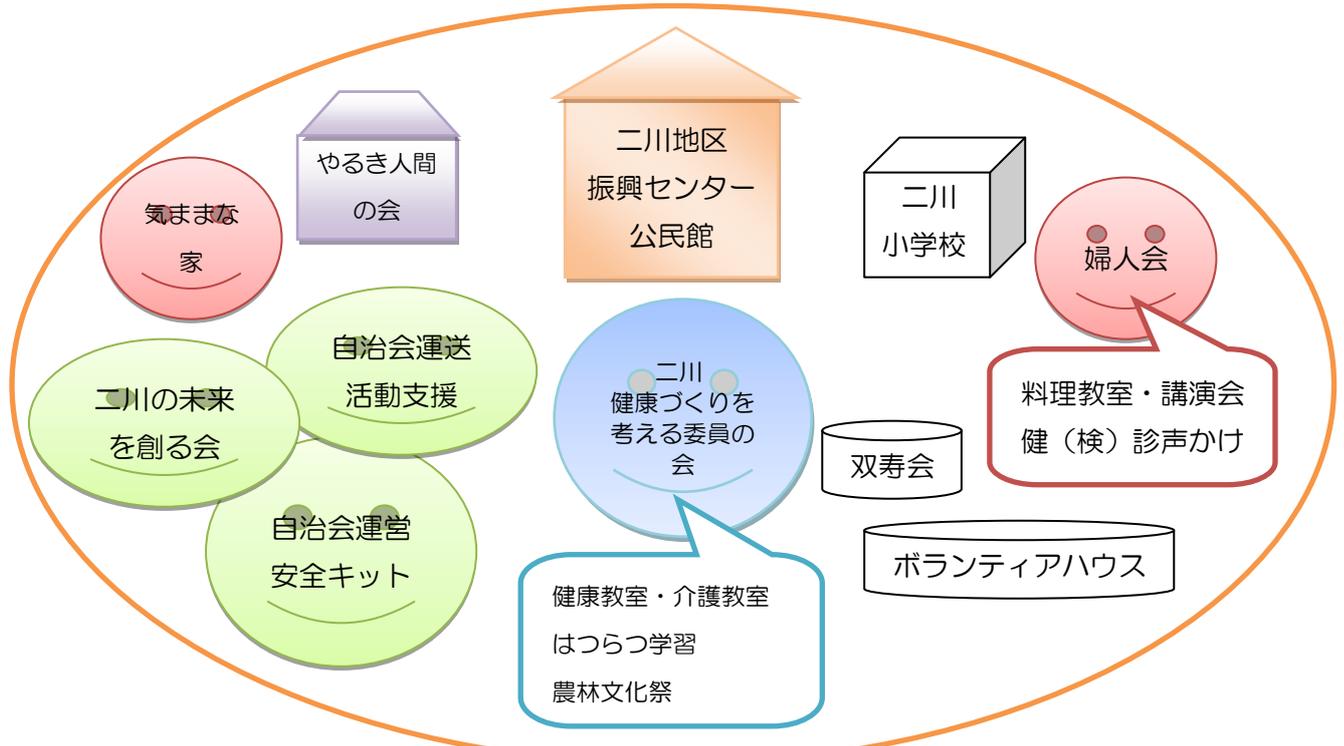


「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない
- II. 健康だから
- III. 忙しいから
- IV. 病気が見つかるのが心配
- V. 通院中
- VI. その他
- VII. 空白

二川地区のお宝マップ

【 二川地域の輪 】



めざす姿

★みんな仲良く



地区の思い

- ・声を掛け合う。・隣近所の人と声かけ。・一人暮らしの人を一人にしない。
- ・家にとじこもらず毎日外へ。・見守り助け合い。(独居の人) ・笑顔であいさつ運動。
- ・高齢者が集まれる居場所づくり。・誰もが気軽に集まって楽しい時間を過ごすこと。
- ・行事参加への勧め。・二川地区の人が足並み揃って動ける健康づくり。
- ・高齢者、児童を含む協同作業。・子どもと高齢者のふれあう場所づくり。
- ・公民館を中心とした異年齢交流の開催。・学校給食など一緒に。・住民健診を受けよう。
- ・地域と学校の交流機会をつくる。・地域の子どもと昔の遊びを一緒にする。
- ・まずは家庭が第一 笑顔の絶えない家庭が大事。・笑いの地域づくりが大切。
- ・誰もが会った時にあいさつが出来ること。・同じ趣味の仲間が集まる。
- ・早寝早起き朝ごはんの推進。・早寝早起きの推進。・好きな酒も休肝日をとる。
- ・運動する。・一緒に運動する機会を。・美都温泉に入る。・温泉を生かせる健康づくり。
- ・耕廃地の活用のために土に親しむ。(野菜作りなど) ・同じ趣味の仲間をつくる。



目 標

1. 地域全体で声かけをしよう。
2. 世代を超えた交流をしよう
3. 健診を受けよう。
4. 生活習慣病予防をしよう。
5. 誰もが集える居場所づくりをしよう。

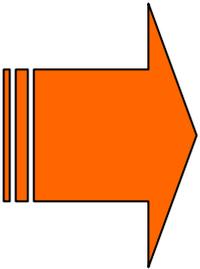


具体的な取組み

1. 地域全体で声かけをしよう。
 - 大人・こどももあいさつをしよう。
 - 隣近所の付き合い方をお互いに見直してみよう。
2. 世代を超えた交流をしよう。
 - 昔の遊びを通して子どもと高齢者の交流をしよう。
 - 食事を共にする機会をつくろう。 ○学校行事と連携しよう。
3. 健診を受けよう。
 - 年に一度は健康診査を受けよう。 ○がん検診を進んで受けよう。
 - 地域で受診の声かけをしよう。
4. 生活習慣病予防をしよう。
 - 健康相談・健康教室への参加を呼び掛けよう。
 - バランスの良い食事内容や減塩方法について学習しよう。
 - 文化祭の健康コーナーを充実させよう。 ○ウォーキングコースをつくろう。
5. 誰もが集える居場所づくりをしよう。
 - 公民館や集会所を利用して居場所づくりをしよう。
 - 今ある集いに参加を勧めよう。 ○ボランティアを育成しよう。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<p>1 地域全体で声かけをしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な場面で「あいさつ」の大切さを伝えよう。 ・ 団体や組織で「人権学習会」を推進しよう。 <p>2 世代を超えた交流をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボランティアハウスへの参加を呼び掛けよう。 <p>3 健診を受けよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ がん検診受診の声かけをしよう。 ・ 健康診査受診を地域全体で声かけしよう。 <p>4 生活習慣病予防をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ いきいきサロン、介護教室、はつらつ学習、男の料理倶楽部の活動を継続しよう。 ・ 教室へ参加の呼びかけをしよう。 ・ 農文祭「健康コーナー」を継続しよう。 ・ ウォーキングコースを検討しよう。 <p>5 誰もが集える居場所づくりをしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自主活動（きままな家等）や公民館活動、住民福祉課事業への参加を呼びかけよう。
平成24年度	<div style="text-align: center;">  <p>見直し・継続</p> </div>
平成25年度	



評価の視点



- ・ 取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・ 参加者の状況。（人数、年齢層、新規等）
- ・ 参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・ 地区データの変化。（健診受診者、結果、要介護等）

匹見上地区活動計画書（平成23年度～32年度）

匹見上地区健康づくりの会 スローガン

★笑顔・声かけを通して、
健康で明るく元気な地域をめざして

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
心の健康	歯科	運動	食生活

＜匹見上地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

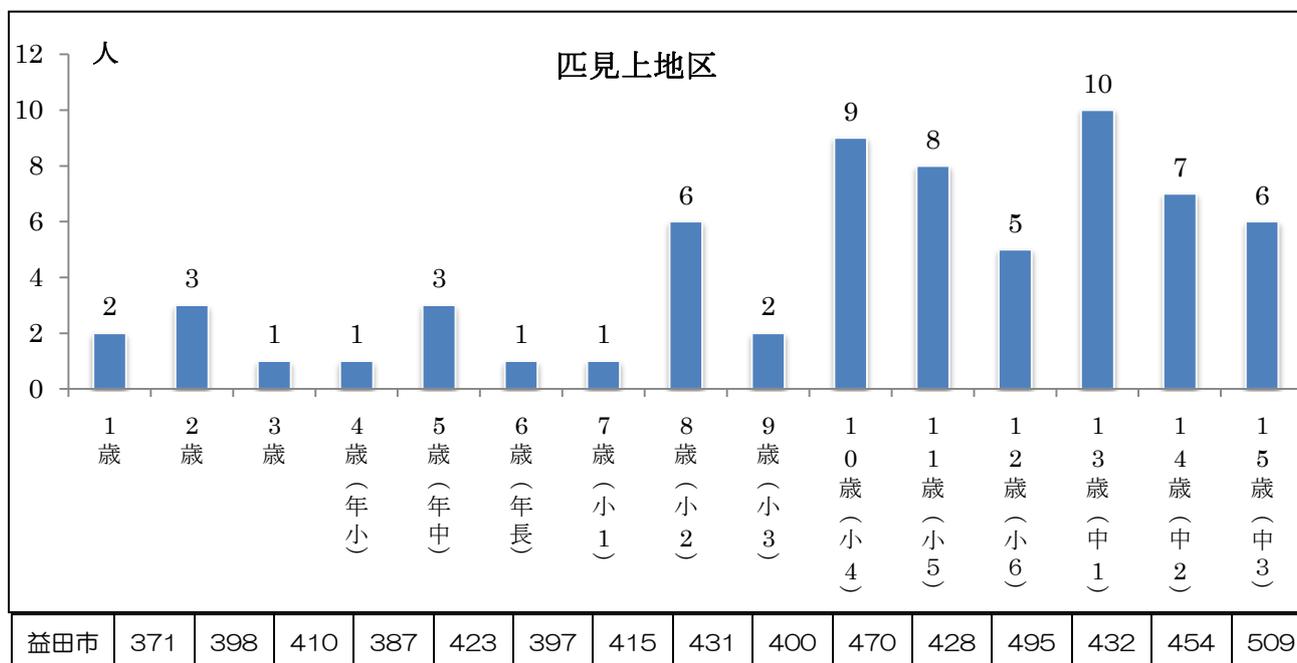
	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
匹見上地区	945人	494	65人	399人	481人(50.9%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
匹見上地区	128世帯	142人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数
※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
匹見上地区	33	81	114	20	63	83
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

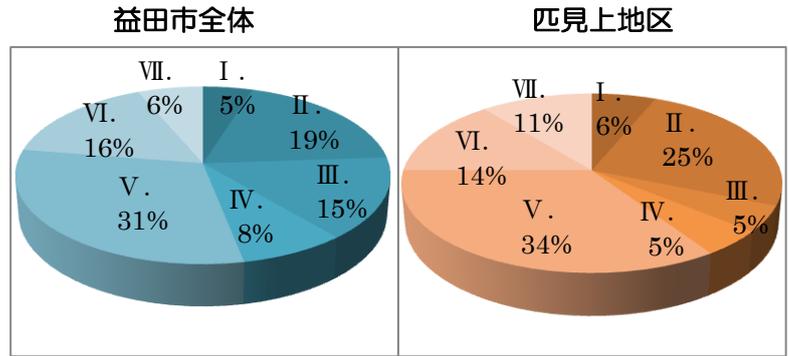
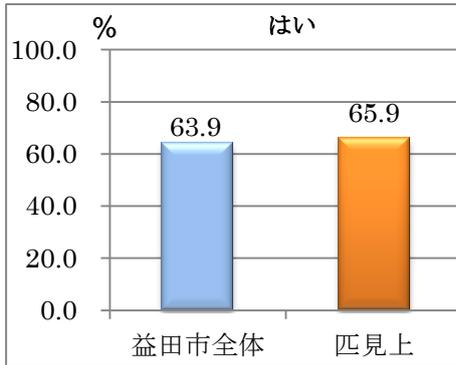
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

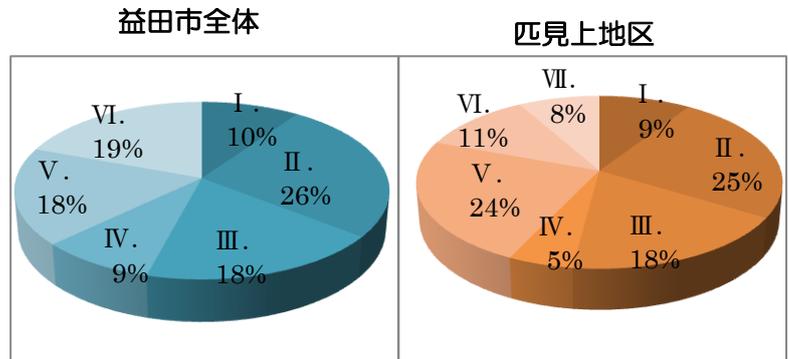
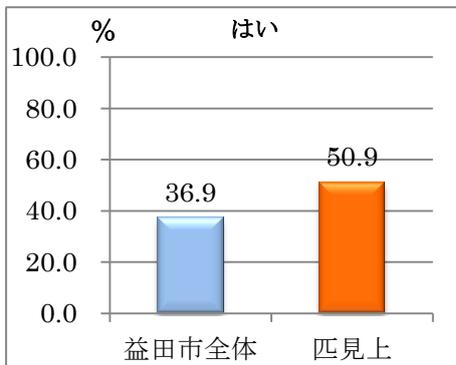
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」

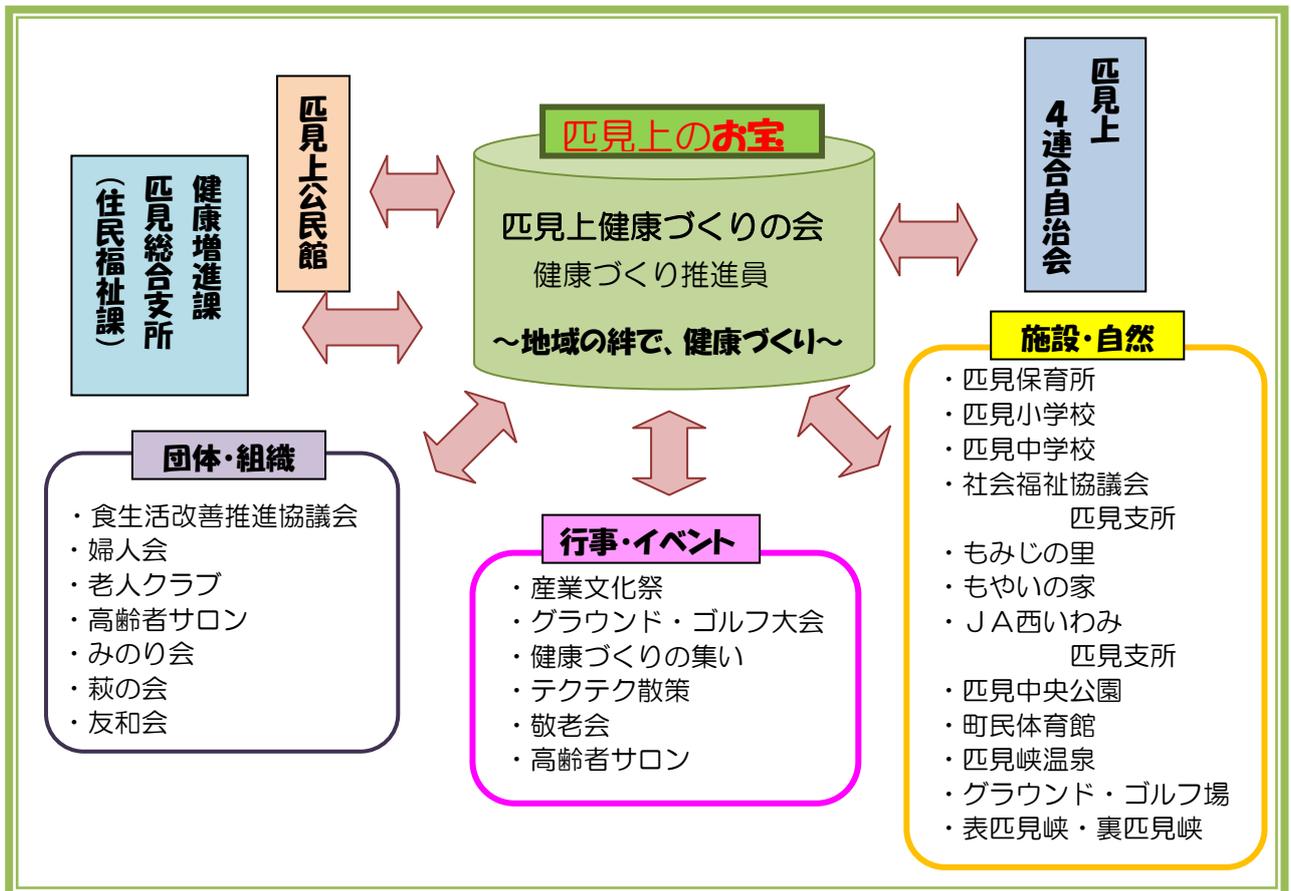


匹見上

「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

匹見上地区のお宝マップ



めざす姿

★笑顔・声かけを通して、
健康で明るく元気な地域をめざして

地区の思い

- ・生涯現役をめざそう。
- ・ピンピンコロリの地域づくりが大切。
- ・真心のかよう健康づくりをしよう。
- ・毎日笑顔を忘れないことが大切。
- ・お互いに安否確認し合うことができる地域にしよう。
- ・いつも声を掛け合うことができる地域にしよう。
- ・趣味を持って毎日楽しく過ごしたい。

目 標

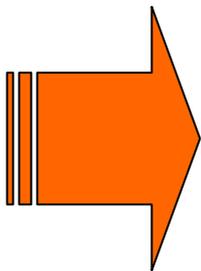
1. 声をかけ合おう。
2. 気軽に集う場所をつくろう。
3. 生涯現役をめざそう。～心も体も健やかに過ごそう～
4. 積極的に健康づくりの行事に参加しよう。

具体的な取組み

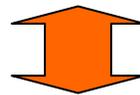
- 1 声をかけ合おう。**
 - ・出会った時にお互いに声をかけ合おう。
 - ・誘いあって地区の行事に参加しよう。
 - ・仲間を誘って散歩やウォーキングをしよう。
- 2 気軽に集える場所をつくろう。**
 - ・グラウンド・ゴルフ場を活用しよう。
 - ・子どもから高齢者まで、一緒に調理をしたり、会食する機会を持とう。
 - ・サロン、介護予防教室を定期的開催しよう。
- 3 生涯現役をめざそう。～心も体も健やかに過ごそう～**
 - ・自分に合った趣味を持とう。
 - ・毎日楽しく体を動かそう。
 - ・睡眠をしっかりとりよう。
 - ・季節の物を美味しく、バランスよく食べよう。
 - ・定期的に料理教室を開催し、料理のレパトリーを広げよう。
 - ・ウォーキング大会を開催しよう。
- 4 積極的に健康づくりの行事に参加しよう。**
 - ・積極的に地区の行事に参加しよう。
 - ・定期検診を積極的に受けよう。
 - ・身近なところで健康づくりの取組みを行おう。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<ol style="list-style-type: none"> 1 声をかけ合おう。 ・出会った時にお互いに声をかけ合おう。 2 気軽に集う場所をつくろう。 ・グラウンド・ゴルフ場を活用しよう。 3 生涯現役をめざそう。 ・毎日楽しく体を動かそう。 ・睡眠をしっかりとりよう。 ・季節の物を美味しく、バランスよく食べよう。 4 積極的に健康づくりの行事に参加しよう。 ・積極的に地区の行事に参加しよう。
平成24年度	<ol style="list-style-type: none"> 1 声をかけ合おう。 ・誘いあって地区の行事に参加しよう。 2 気軽に集う場所をつくろう。 ・子どもから高齢者まで、一緒に調理をしたり、会食する機会を持とう。 3 生涯現役をめざそう。 ・自分に合った趣味を持とう。 ・定期的に料理教室を開催し、料理のレパトリーを広げよう。 4 積極的に健康づくりの行事に参加しよう。 ・定期検診を積極的に受けよう。
平成25年度	<ol style="list-style-type: none"> 1 声をかけ合おう。 ・仲間を誘って散歩やウォーキングをしよう。 2 気軽に集う場所をつくろう。 ・サロン、介護予防教室を定期的に開催しよう。 3 生涯現役をめざそう。 ・ウォーキング大会を開催しよう。 4 積極的に健康づくりの行事に参加しよう。 ・身近なところで健康づくりの取組みを行おう。



評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。(人数、年齢層、新規等)
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

匹見下地区活動計画書（平成23年度～32年度）

匹見下地区健康づくりの会 スローガン

★一生現役で互いをいたわりあい、助けあえる地域

H23～H25年度	H26～H27年度	H28～H29年度	H30～H32年度
心の健康	歯科	運動	食生活

＜匹見下地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
匹見下地区	331人	189	14人	101人	216人(65.3)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人(30.5%)

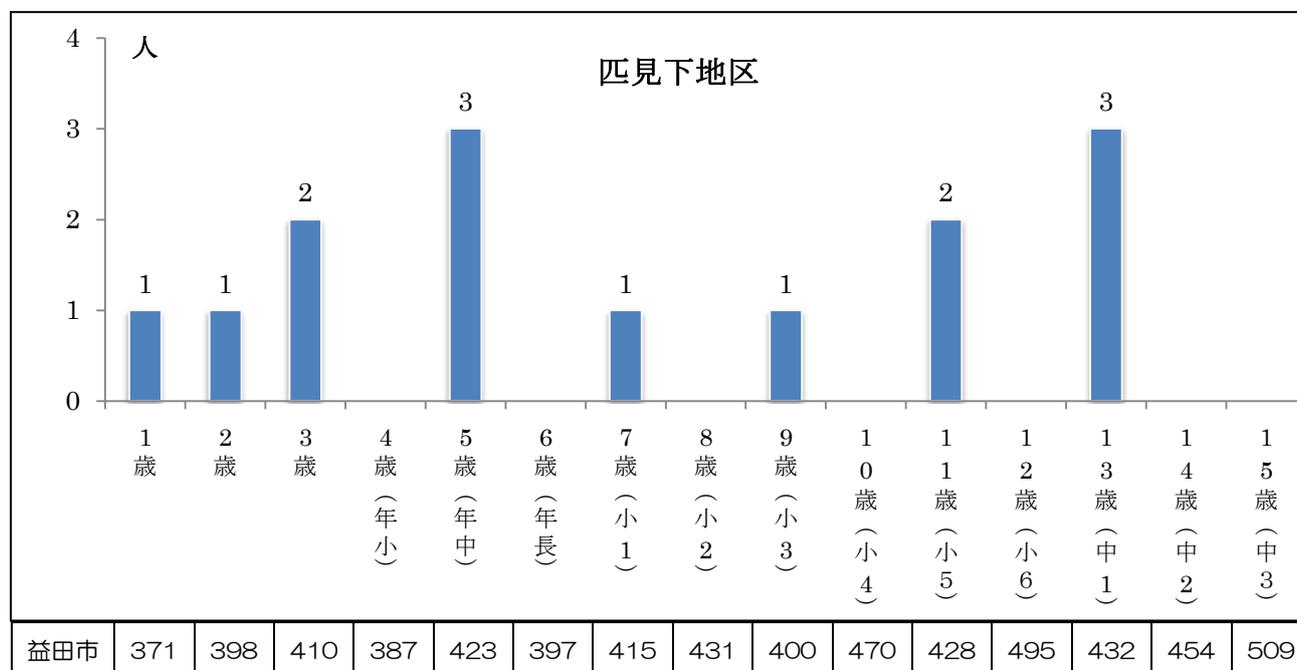
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
匹見下地区	58世帯	71人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
匹見下地区	20	35	55	12	28	40
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

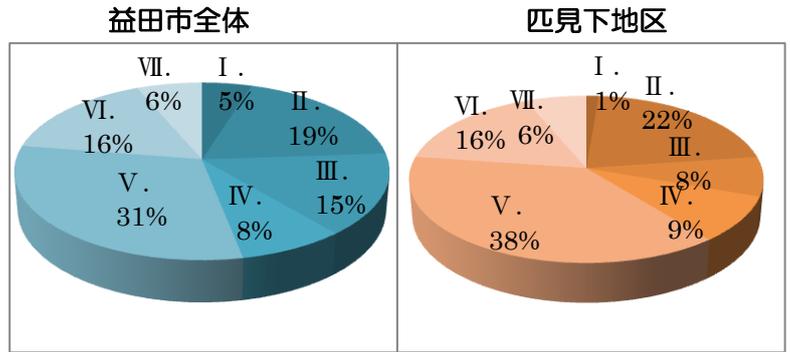
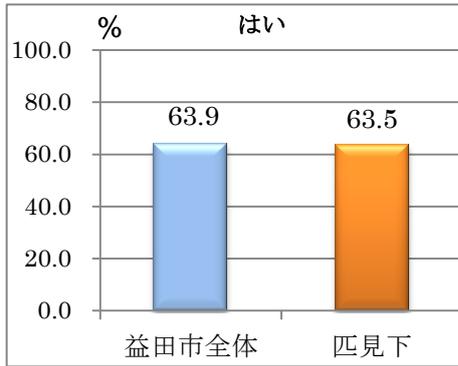
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

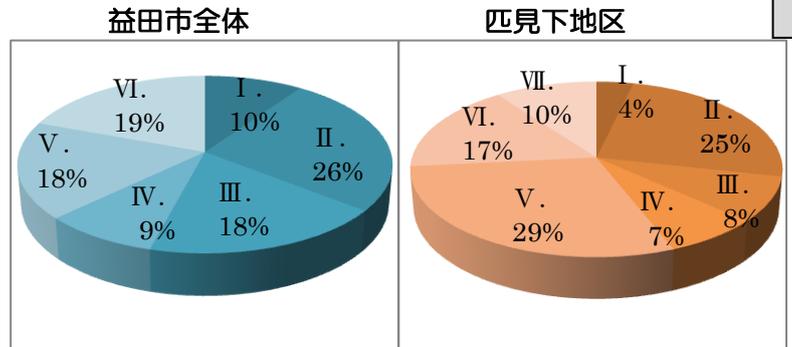
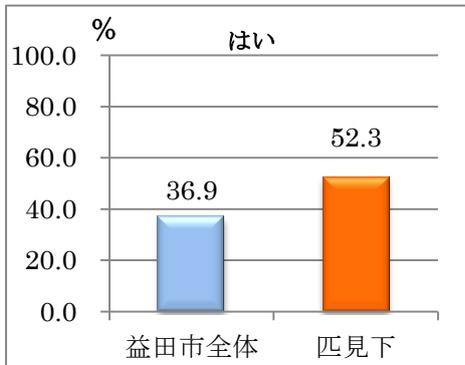
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

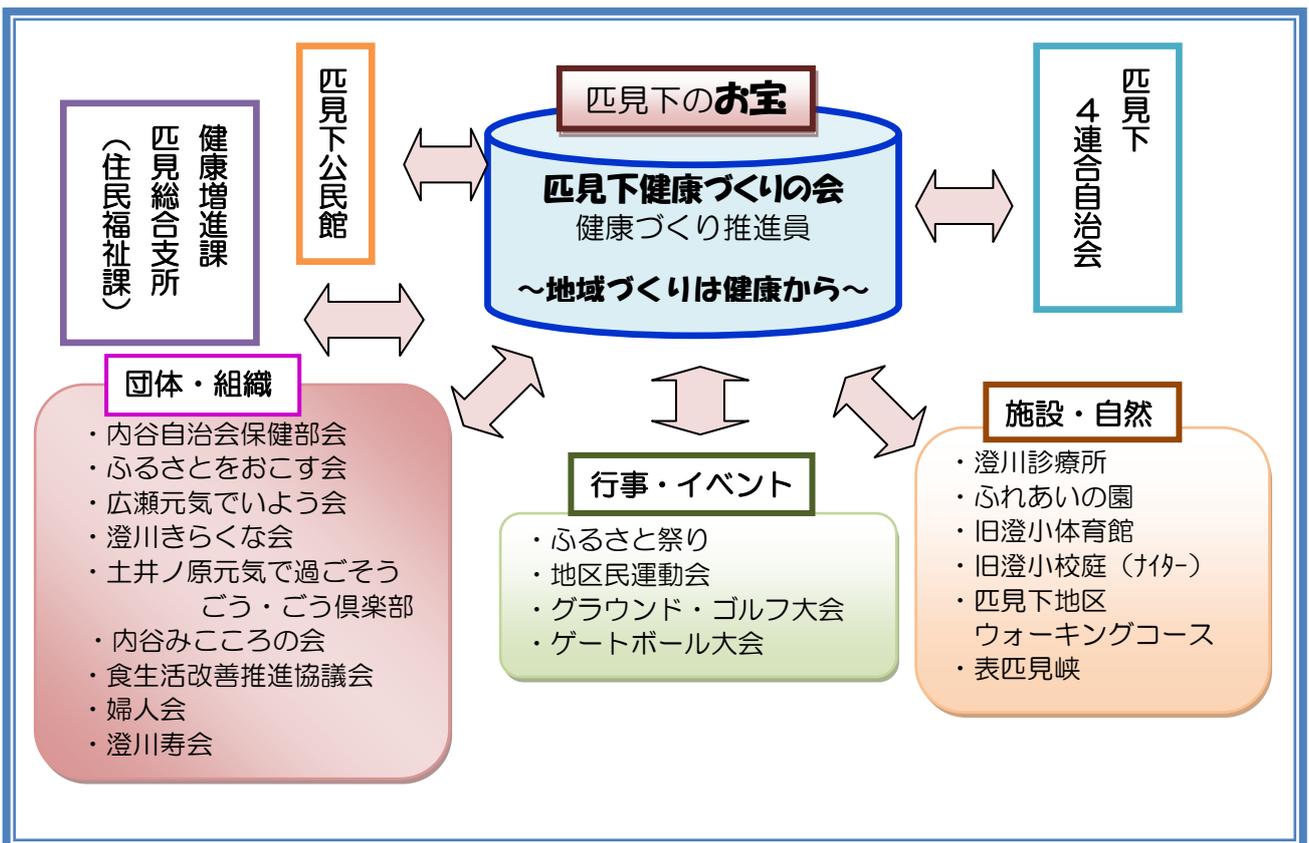
問「受診されない理由は何ですか」



匹見下

匹見下地区のお宝マップ

「受診されない理由は何ですか」
 I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
 IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白



めざす姿

★一生現役で互いをいたわりあい、助けあえる地域



地区の思い

- ・年をとってもお互いに支え合い最後まで安心して暮らせる地区にしたい。
- ・老いても1人で安心して自宅で暮らせる地区。
- ・親と子のコミュニケーションを大切にできる匹見下地区に。
- ・対人関係の悩みのない匹見下地区に。
- ・心のふれあいのある匹見下地区に。
- ・笑顔の多い地域づくり。
- ・みんなで集まって楽しくすごす時間（場所）がある。
- ・楽しい趣味を持ち、仲間の多い明るい地域にしたい。
- ・検診をそれぞれの世代で受けること。



目標

1. 支え合い・ふれあいのある地域にしよう。
2. 健康的な生活習慣を身につけよう。
3. 病気の早期発見に努める地域にしよう。



具体的な取組み

1 支え合い・ふれあいのある地域にしよう。

- ・安否をたずねる近所のあいさつを続けよう。
- ・積極的に地域の人への声かけをしよう。
- ・地域のイベント、行事に積極的に参加しよう。
- ・連合自治会単位で健康の日を設定し、健康に関する取り組みを行おう。
- ・集会に「会食」を取り入れよう。
- ・ふるさと祭りを継続しよう。
- ・高齢者の集い（サロン等）の活性化を図ろう～サロン同士の交流等。
- ・グラウンド・ゴルフ大会、ゲートボール大会を定期的で開催しよう。

2 健康的な生活習慣を身につけよう。

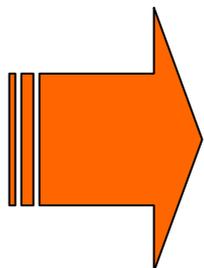
- ・ウォーキングコースを活用しよう。
- ・適量の食事、バランスのとれた食生活をしよう。
- ・料理教室を定期的で開催しよう。
- ・イベント等に併せ、健康に関する講演会を計画しよう。
- ・健康に関する学習会を定期的で開催しよう。（食生活、疾病等）

3 病気の早期発見に努める地域にしよう(を目標そう)。

- ・健康診査・がん検診をそれぞれの世代で受けよう。
- ・各地区の集会等を利用して各種検診のお知らせをしよう。
- ・運動会等のイベントに併せた骨密度や体力測定を計画しよう。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<p>1 支え合い・ふれあいのある地域にしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安否をたずねる近所のあいさつを続けよう。 ・地域のイベント、行事に積極的に参加しよう。 ・連合自治会単位で健康の日を設定し、健康に関する取組みを行おう。 ・ふるさと祭りを継続しよう。 ・グラウンド・ゴルフ大会、ゲートボール大会を定期的に開催しよう。 <p>2 健康的な生活習慣を身につけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理教室を定期的に開催しよう。 ・健康に関する学習会を定期的に開催しよう。 (食生活、疾病等) <p>3 病気の早期発見に努める地域にしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康診査・がん検診をそれぞれの世代で受けよう ・運動会等のイベントに併せた骨密度や体力測定を計画しよう。
平成24年度	<p>1 支え合い・ふれあいのある地域にしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・積極的に地域の人への声かけをしよう。 ・集会に「会食」を取り入れよう。 <p>2 健康的な生活習慣を身につけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングコースを活用しよう。 ・適量の食事、バランスのとれた食生活をしよう。 <p>3 病気の早期発見に努める地域にしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各地区の集会等を利用して各種検診のお知らせをしよう。
平成25年度	<p>1 支え合い・ふれあいのある地域にしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の集い(サロン等)の活性化を図ろう。 ～サロン同士の交流等 <p>2 健康的な生活習慣を身につけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イベント等に併せ、健康に関する講演会を計画しよう。 <p>3 病気の早期発見に努める地域にしよう。</p>



評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況(人数、年齢層、新規等)。
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。(健診受診者、結果、要介護等)

道川地区活動計画書（平成23年度～32年度）

道川地区健康づくりの会 スローガン

★声をかけよう 助けあおう 三世代が集う道川地区

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
心の健康	歯科	運動	食生活

＜道川地区の状況＞●平成23年4月30日現在の状況

○人口動態

	人口	世帯数	年少人口 (0歳～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳以上)
道川地区	164人	74	13人	67人	84人 (51.2%)
益田市	50,688人	21,522	6,394人	28,814人	15,480人 (30.5%)

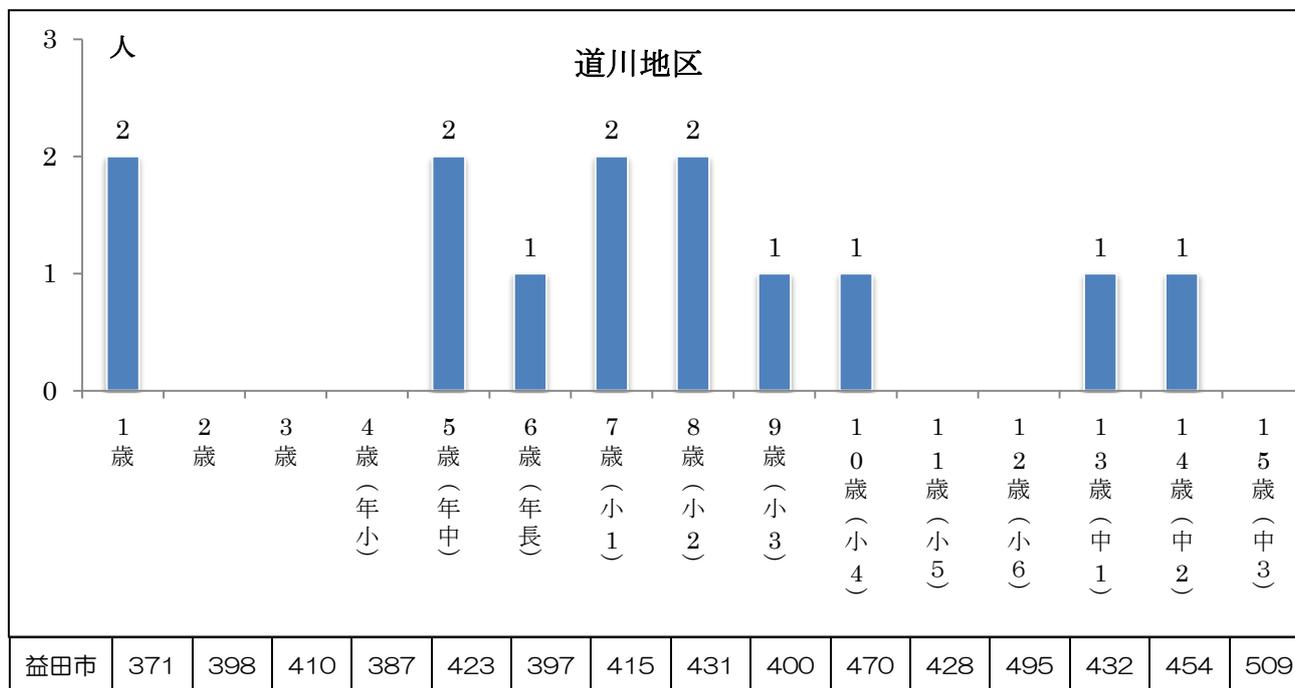
○高齢者の世帯状況

	高齢者世帯※1	独居者数※2
道川地区	21世帯	16人
益田市	2,900世帯	3,779人

※1 65歳以上の者のみで構成する世帯の数

※2 一人暮らしをしている65歳以上の数

○幼児・児童の年齢別人数



○要介護者の状況

	認定者		計	利用者		計
	要支援	要介護		要支援	要介護	
道川地区	6	12	18	4	10	14
益田市	755	1,942	2,697	403	1,556	1,959

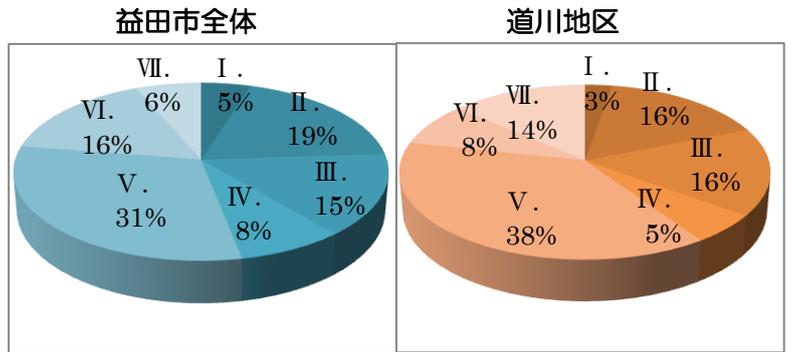
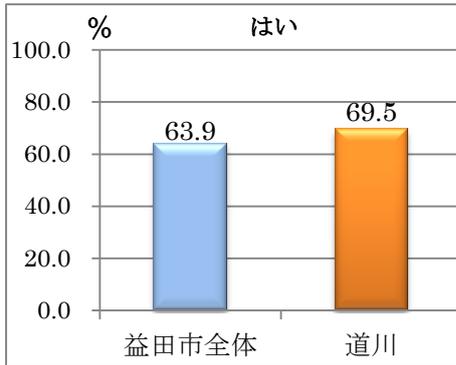
(人)

○健診(検診)の状況

●健康ますだ市21健康づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

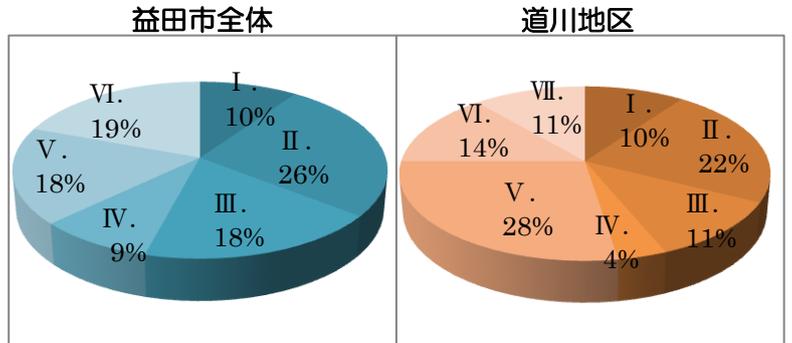
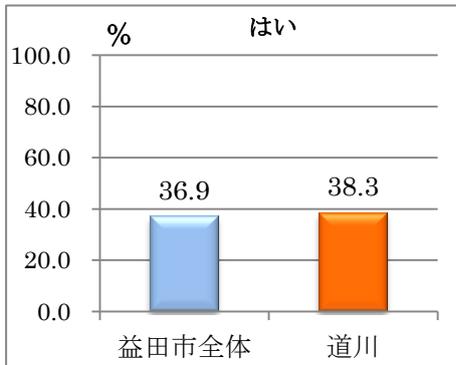
問「この1年間に健康診査を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」



問「この1年間にがん検診を受けましたか」

問「受診されない理由は何ですか」

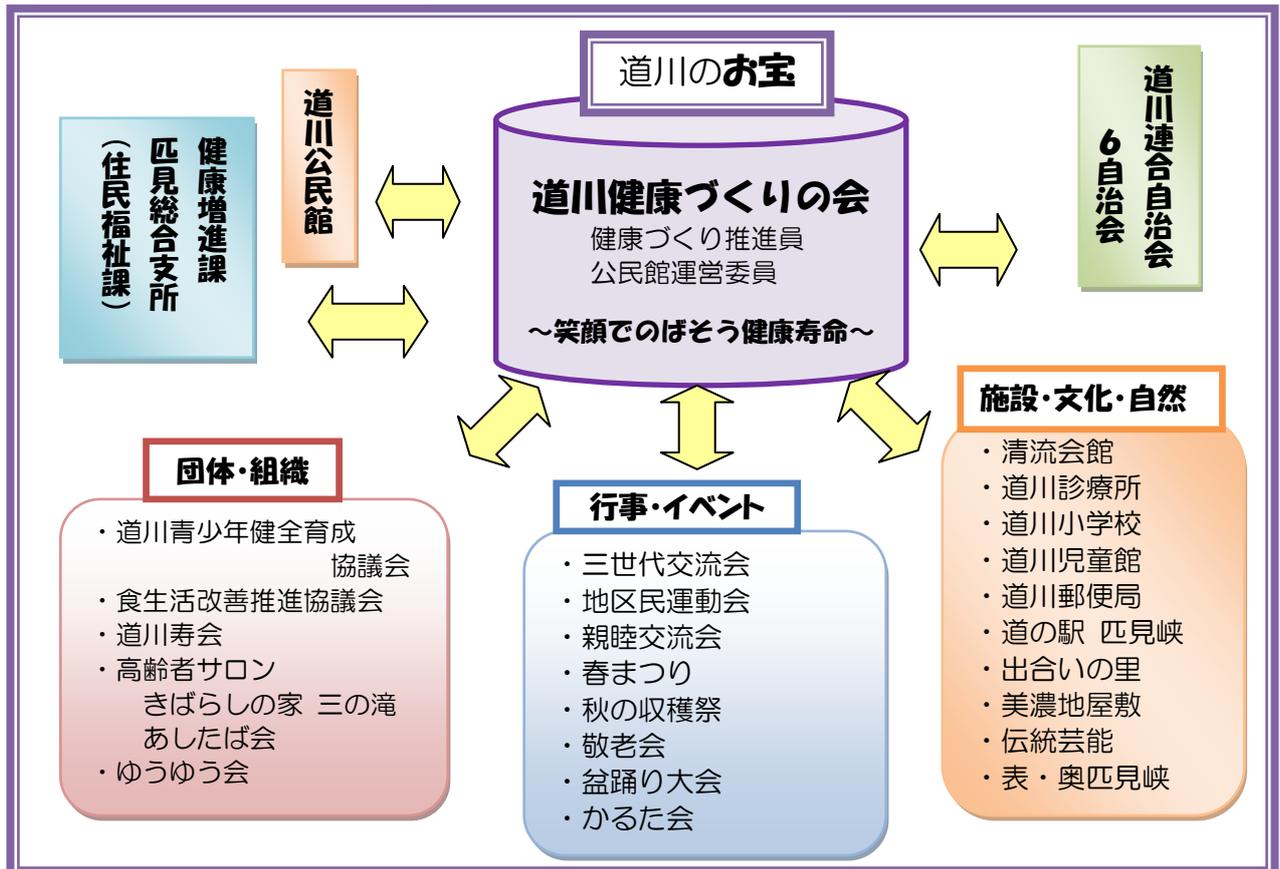


道川

「受診されない理由は何ですか」

- I. 仕事がやすめない II. 健康だから III. 忙しいから
IV. 病気が見つかるのが心配 V. 通院中 VI. その他 VII. 空白

道川地区のお宝マップ



めざす姿

★声をかけよう 助けあおう 三世代が集う道川地区



地区の思い

- ・介護いらず、医者いらずをめざす。
- ・年をとっても元気で住み続けたい。
- ・子どもたちとふれあう機会がほしい。
- ・時々グラウンド・ゴルフをしたり、みんなで笑ったり話し合う。そしてみんな元気でいてほしい。
- ・男性の参加できる行事を作る。(男性にも)参加してほしい。
- ・誰かが・・・ではなく私から進んでやってみようかな。
- ・できないより、とりあえずやってみよう。
- ・趣味を見つけられるところに出かけたい。
- ・趣味を持っていやされる気持ちでいたい。
- ・声かけを大切にしたい。
- ・少人数でも続けられる仲間がいれば良い。



目 標

1. 三世代交流を続けよう。
2. 元気な体づくりに取り組もう。
3. 気軽に集まれる場を持とう。
4. 声をかけ合おう。



具体的な取組み

1 三世代交流を続けよう。

- ・三世代が集う行事に積極的に参加しよう。
- ・三世代が交流する地域の行事を継続しよう。
- ・子どもから高齢者まで世代をこえてふれあう場を作ろう。

2 元気な体づくりに取り組もう。

- ・自分にあった健康法をもとう。
- ・すすんで健康診査・がん検診を受けよう。
- ・地域の集会等を利用して自分の健康チェックをしよう。
- ・健康教室、料理教室(伝統食を含む)を定期的で開催しよう。

3 気軽に集まれる場を持とう。

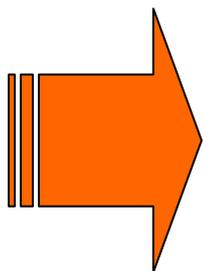
- ・学校の行事に参加しよう。
- ・地域の健康行事に積極的に参加しよう。
- ・地区の行事に「食事会」を取り入れよう。
- ・サロン、介護予防教室を定期的で開催しよう。

4 声をかけ合おう。

- ・だれにも大きな声であいさつしよう。
- ・声をかけあおう。(安否確認)
- ・地域の行事に誘いあって参加しよう。

年度ごとの取組み計画

平成23年度	<ol style="list-style-type: none"> 三世代交流を続けよう。 <ul style="list-style-type: none"> 三世代が集う行事に積極的に参加しよう。 三世代が交流する地域の行事を継続しよう。 元気な体づくりに取り組もう。 <ul style="list-style-type: none"> すすんで健康診査・がん検診を受けよう。 健康教室、料理教室（伝統食を含む）を定期的 に開催しよう。 気軽に集まれる場を持とう。 <ul style="list-style-type: none"> 学校の行事に参加しよう。 地域の健康行事に積極的に参加しよう。 地区の行事に「食事会」を取り入れよう。 声をかけ合おう。 <ul style="list-style-type: none"> だれにも大きな声であいさつしよう。
平成24年度	<ol style="list-style-type: none"> 三世代交流を続けよう。 <ul style="list-style-type: none"> 子どもから高齢者まで世代をこえてふれあう場 を作ろう。 元気な体づくりに取り組もう。 <ul style="list-style-type: none"> 地域の集会等を利用して自分の健康チェックを しよう。 気軽に集まれる場を持とう。 <ul style="list-style-type: none"> サロン、介護予防教室の定期的 に開催しよう。 声をかけ合おう。 <ul style="list-style-type: none"> 地域の行事に誘いあって参加しよう。
平成25年度	<ol style="list-style-type: none"> 三世代交流を続けよう。 元気な体づくりに取り組もう。 <ul style="list-style-type: none"> 自分にあった健康法をもとう。 気軽に集まれる場を持とう。 声をかけ合おう。 <ul style="list-style-type: none"> 声をかけあおう。（安否確認）



評価の視点



- ・取組みが計画どおりに実施されているか。
- ・参加者の状況。（人数、年齢層、新規等）
- ・参加者や事業に関わった人の反応や感想。
- ・地区データの変化。（健診受診者、結果、要介護等）