

平成 31 年 4 月 4 日

平成 30 年度 地域貢献活動支援 報告書

地域イノベーション推進機構長 殿

所 属 三重大学医学部 亀山地域医療講座

氏 名 若林 英樹

活動テーマ	「地域でのアクションリサーチで、健康増進を改善する」
実施期間	平成 30 年 5 月 2 日 ～ 平成 31 年 3 月 30 日
活動内容	<p>(1) 具体的な活動実施内容</p> <p>平成 30 年 1 月に行ったワールドカフェと 5 月のアンケート調査の結果を元に、地域諮問委員会 (community advisory board; CAB) のメンバーと優先健康課題と解決方法を決めました。主な健康課題として、生活習慣病の予防や健康な生活を送れることを目的としました。解決方法は、健康教室、運動教室、食育の 3 つとしました。CAB メンバーを 3 つの部会に分け、それぞれの教室の年間活動計画を立てることにしました【別添資料 1】。</p> <p>本プロジェクトの参加者が健康になるか、または健康な生活を送れるかを調べるため、プロジェクトの開始前、中間、および終了後に測定を行います。測定項目は参加者の身体活動、食事バランス、ヘルスリテラシー、BMI、腹囲、血圧、体組成、血糖、HbA1c、体力としました。</p> <p>(2) 地域への貢献 (地域の発展・活性化への寄与, 広がり)</p> <p>申請者の研究チーム、名張市役所の保健士、まちの保健室のスタッフ、地域づくり委員会メンバーが協力し、活動をより構造化し、目的志向的にします。地元の人材育成のため、「元気リーダー」に研修プログラムを実施しました。地域にいらっしゃる医療・健康専門家 (医師、管理栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士など) を本</p>

プロジェクトに繋げ、それぞれの専門知識を利用し、地域の住民の健康教室、運動教室、食育での講演や指導を依頼しました。健康教室の内容の概要や料理教室で作ったヘルシー弁当のレシピは地域の通信に載せて地域全体で共有しました。

良い栄養バランスをとれるために、ヘルシー食堂と同時に軽トラ市を開催し、野菜やお米など地域の農産品安く提供することができました。

本プロジェクトが地域に波及した影響として、本プロジェクトの活動に参加した後から、地域のカレーサロンがカレーライスからヘルシー食堂にすることを検討しています。

### (3) 共同実施者との連携状況

大学の研究者と名張市の職員は、人々の健康を改善するという同じ目的のもと、研究チームとして活動します。大学の研究者は研究計画を立案し、名張市の職員は実務面で大きな役割を果たしています。名張市の職員は、大学研究者と地域（まちづくり委員会）のメンバーを仲介しており、打ち合わせや会議の調整をしていただきます。地域諮問委員会（CAB）にも積極的に参加しています。CABに参加しているまちづくり委員会のメンバーや地域ボランティアの方が各活動を準備し、大学の研究者と名張の保健士と一緒に実施します。

### (4) 大学の教育・研究成果のかかわり

本プロジェクトは、大学院生や初期研修医の研究活動としてだけでなく、地域医療教育の一環としても機能します。それに加えて、申請者の部門におけるアクションリサーチアプローチの最初の応用です。この方法は部門のメンバーに共有され、研究方法論の充実に貢献しました。本プロジェクトを始めた後から、他の大学院生もこのアプローチを利用し、地域で地域の方々と協力しています。地域の通信でも毎月の活動について書いていただき、次の活動をお知らせします。

### (5) イベント等開催実績（名称，実施場所，参加人数等）

2018年5月～6月 アンケート調査

赤目町全世帯（1470）に配布して、52.6%回収率

- 地域諮問委員会（CAB）の会議
  - 2018年7月2日 赤目市民センター (21人)
  - 2018年7月19日 赤目市民センター (24人)
  - 2018年8月24日 赤目市民センター (23人)
  - 2018年9月22日 赤目市民センター (21人)
  - 2018年9月28日 赤目市民センター (23人)
- 研究のコアメンバーのミーティング（保健士と医師とまちの保健室スタッフ）
  - 2018年7月5日 名張市役所 (7人)
  - 2018年7月9日 名張市役所 (6人)
  - 2018年8月17日 名張市役所 (7人)
  - 2018年11月6日 まちの保健室 (6人)
- 部会の会議（健康・食育・運動）
  - 2018年9月13日 赤目市民センター (8人)
  - 2019年1月13日 赤目市民センター (7人)
  - 2019年1月18日 赤目市民センター (9人)
  - 2019年2月13日 赤目市民センター (7人)
- 講師とのミーティング
  - 2018年8月30日 赤目まちの保健室 (6人)
  - 2019年1月28日 名張市立病院 (4人)
  - 2019年1月29日 U内クリニック、赤目YS診療所 (7人)
- 元気リーダーの研修
  - 2018年10月19日 赤目市民センター (19人)
  - 2018年11月16日 赤目市民センター (15人)
- センター祭り体力測定（最終の測定）
  - 2018年11月10日 赤目市民センター (86人)
- 第1回健康教室：自分の身体を知りましょう
  - 2018年12月8日 赤目市民センター (60人)
- 第1回赤目食堂：食育・料理教室・軽トラ市
  - 2019年1月20日 赤目市民センター (54人)
- 第2回健康教室：お口の中から健康に
  - 2019年2月21日 赤目市民センター (32人)
- ふるさとウォーク in あかめ

2019年2月23日 赤目・錦生地域（214人）

- 第3回 健康教室：生活習慣病、かかりつけ医をもとう！

2019年3月2日 赤目市民センター（52人）

- 花見ウォーク

2019年3月30日 赤目地内（70人）

(6) これまでの取組みによって得られた具体的な成果について

※継続4年目以降（認定）の活動については、これまでの継続した取組みによって得られた具体的な成果について記述願います。

本プロジェクトで、地域の健康増進活動をより構造化し、目的志向的にしました。地元の人材育成や人材つながりを強化することが出来ました。地域住民の運動量や活動量が増えることが期待されます。また、ヘルシー食堂と同時に軽トラ市を開催し、地域で生産された野菜やお米などを安く提供することができました。

本プロジェクトの活動を参考に、地域で行っているヘルシー食堂の実施頻度を高めることが検討されています。



# 赤目まちじゅう元気プロジェクト

平成30年1月のワールドカフェと5月のアンケート調査の結果に基づいて、「赤目まちじゅう元気プロジェクト」を実施します!

みんな、ここに  
集まれー!

2018年

11月

## 赤目市民センター祭

場所：赤目まちの保健室

実施日：2018年11月10日 9:00～15:00

内容：プロジェクトのキックオフ - 体力測定

身長、体重、腹囲、体組成 (InBody)、  
血圧、血糖・HbA1c、体力等



## 第1回 健康教室

場所：赤目市民センター

実施日：2018年12月8日 10:00～12:00

内容：自分の体を知りましょう!  
(測定結果の説明もします!)

講師：向原 千夏 先生  
(名張市立病院 初期研修医)

内容：運動教室「ウォーキング」  
講師：永谷 明子 先生  
(健康運動指導士・管理栄養士)



12月

2019年

1月

## 第1回 赤目食堂：食育・料理教室・軽トラ市

場所：赤目市民センター

実施日：2019年1月20日

内容：栄養バランス  
地元の素材を使う  
ヘルシー料理を作り、みんなで食べ  
ましょう!

講師：永谷 明子 先生



## 第2回 健康教室

場所：赤目市民センター大会議室

実施日：2019年2月21日 (木) 10:30～11:30

内容：お口の中から健康に

講師：山添 美穂 先生 (歯科衛生士)



2月

## ふるさとウォーク in あかめ

場所：赤目・錦生地域

実施日：2019年2月23日 (土) 09:00～11:00

楽しく、正しくウォーキングしましょう!



## 第3回 健康教室

場所：赤目市民センター大会議室

実施日：2019年3月2日 (土) 10:00～11:30

内容：かかりつけ医をもとう!

講師：橋本 修嗣 先生  
(名張市立病院 総合診療科部長)

健康診断



3月

## 花見ウォーク

場所：赤目地内

実施日：2019年3月30日 (土) 11:00～13:00

美しい桜を見ながら、歩きましょう!



## 第4回 健康教室

場所：錦生赤目小学校

体育館

実施日：2019年4月13日 (土) 10:00～11:30

内容：運動教室 - 屋内体操を学びましょう!  
(たきこちゃん体操を含む)

講師：永谷 明子 先生  
(健康運動指導士・管理栄養士)



4月

## 第2回 赤目食堂：食育・料理教室・軽トラ市

場所：赤目市民センター

実施日：2019年5月12日 (日)

09:00～12:00

内容：体重コントロールのためヘルシー料理教室  
地元の素材を使うヘルシー料理を  
作り、みんなで食べましょう!

講師：永谷 明子 先生  
(健康運動指導士・管理栄養士)



5月

「たきこちゃん健康パスポート」  
を使います!

料理教室のヘルシーレシピをたきこちゃん通信でシェア!  
ご家庭でもぜひ作ってみてください!





# 赤目まちじゅう元気プロジェクト

## 中間測定

場所：赤目市民センター

実施日：2019年5月26日

9:30～12:00 / 13:30～17:00

内容：身長、体重、腹囲、体組成 (InBody)、血圧、  
血糖・HbA1c、体力等



2019年

5月

## 第5回 健康教室

場所：赤目市民センター大会議室

実施日：2019年6月20日（木）13:30～14:30

内容：肺炎の予防・COPD、肺がん(仮)

講師：上坂 太祐 先生

(上坂内科 院長)



6月

## 第3回 赤目食堂：食育・料理教室・軽トラ市

場所：赤目市民センター

実施日：2019年7月14日（日）09:00～12:00

内容：夏野菜を使うヘルシー料理を作り、みんなで食べましょう！

講師：永谷 明子 先生

(健康運動指導士・管理栄養士)

参加費  
500円



7月

## 第4回 赤目食堂：食育・料理教室

場所：赤目市民センター

実施日：2019年8月24日（土）10:00～12:30

内容：親子体験 - ヘルシーケーキを作りましょう！

講師：永谷 明子 先生

(健康運動指導士・管理栄養士)

参加費  
500円



8月

## 第6回 健康教室

場所：赤目市民センター

実施日：2019年9月26日（木）13:30～14:30

内容：生活習慣病(仮)

講師：藤岡 義孝 先生

(赤目養生診療所 院長)



9月

## 赤目運動会(予定)

### 最終の測定

場所：赤目市民センター

実施日：2019年10月

内容：身長、体重、腹囲、体組成 (InBody)、  
血圧、血糖・HbA1c、体力等

10月

各地区で毎月「スクエアステップ」や他の体操もありますので、みんなで一緒に身体を動かしましょう！

市民センターで毎月第2・4水曜日に「ふれあいサロン」や「フリーピンポン」もやっています。  
ぜひご参加下さい。

12月

## ワールドカフェin赤目

場所：赤目市民センター

実施日：2019年12月

内容：プロジェクトの結果の発表  
赤目まちじゅう元気プロジェクトの今後について



## 参加者募集

赤目地域は、本プロジェクトを名張市福祉子ども部と三重大学大学院医学系研究科家庭医療学と協同で健康づくりに取り組みも地域参加型研究として実施する。各教室のお申し込みは下記までお願いします。

赤目まちづくり委員会 (電話・FAX) 0595-63-0329

赤目まちの保健室 (電話・FAX) 0595-63-1381

# 「地域でのアクションリサーチで、健康増進を改善する」 赤目まちじゅう元気プロジェクトの活動の写真

## ① 元気リーダーの研修会



運動教室に、みんなで運動しました！



栄養バランスや健康な食生活のことも学びました。

## ② 元気プロジェクトのキックオフ：最初の測定



研修医先生が血糖値とヘモグロビン A1c を測りました。



若い方々も体力測定に負けたくないです！



地域諮問委員会のメンバーがプロジェクトのキックオフの看板を作ってくれました。





### ③ 第1回健康教室：自分の身体を知りましょう！（身体測定の結果説明）



健康教室で体力測定の結果と栄養バランスについて学びました。呼吸体操や正しい歩き方も先生が教えていただきました。



本プロジェクトの元気リーダーと地域諮問委員会メンバーが全員プロジェクトのTシャツを着ました。可愛いときこちゃんがプロジェクトのキャラクターになりました。

④ 第1回赤目食堂：食育・料理教室・軽トラ市



料理する前に管理栄養士先生から当日作る弁当の栄養について教えていただきました。



若い世代から高齢の方まで、女性だけではなく男性の方も一緒に楽しくヘルシー弁当を作りました。



料理に興味がある方は料理教室に参加しました。



料理教室に興味がない方も食堂に来ていただき、お弁当の栄養について訊いて、ヘルシー弁当も食べられました。みんなが話し合い、人の繋がるも出来ました。

## ⑤ 第2回健康教室：お口の中から健康に



歯科衛生士さんが口の健康についてお話をしてくれました。正しい歯磨きの方法や運動も改めて説明していただきました。（ビデオは下記のリンクからアクセス可）

<https://gopro.com/v/1em8r03M9b6bL>

## ⑥ ふるさとウォーク in あかめ



歩きの前に元気リーダーさんが準備体操を指導しました。

小さい子どもから年配の方々それぞれウォーキングコースを選んで、楽しく歩きました。参加者は赤目地域で住んでいる方ではなく、赤目外からも参加してくれました。

ビデオのリンク <https://gopro.com/v/qzy08W0b0W2ZE>

⑦ 第3回健康教室：生活習慣病、かかりつけ医をもとう！



生活習慣病の原因や予防方法について総合診療科医の先生が面白く、分かりやすく説明してくれました。

かかりつけ医をもとう、生活習慣病をの予防や治療を受けましょう。

## ⑧ 花見ウォーク



今年の桜が去年より2週間早めに咲くと聞きましたが、寒くてまだまだ咲きませんでした。  
しかしながら、皆が歩きながら赤目の自然を楽しんで、美味しいお弁当も一緒に食べました。