

平成 31 年度 地域貢献活動支援 中間報告書

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 31 年 2 月 21 日 ～ 令和 2 年 2 月 17 日
活動内容	<p>(1) 具体的な活動実施内容</p> <p>平成 30 年に行ったワールドカフェと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。「生活習慣病を予防、健康寿命を延ばす」がテーマにして、健康教育・運動教室およびイベント・食育の 3 つ大きな活動を決めました。年間活動のチラシ【別添資料 1】通り、様々な活動を実施しました。</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おくるかを調べるために様々な測定を行いました。参加者の行動 (身体活動、食事バランス、ヘルスリテラシー) 及び身体測定 (BMI、腹囲、血圧、体組成、血糖、HbA1c、体力) の最初測定結果と比べるために、中間測定と最初測定を行いました。</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) を地域本プロジェクトにつながり繋げ、それぞれの専門誌式知識を利用し、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、公有地域全体で共有しました。</p> <p>本プロジェクトの活動に参加しましたから、数人参加者が自分の健康問題を気付き、医師に相談し、診療を受けました。食事変更や運動で、腹囲が小さくする、またはヘモグロビン A1c コントロールが出来た方々もいます。精神障害を持っている参加者にとって、本プロジェクトは他の方と社交ができて、自信を付けられて、明るくなりまし</p>

た。軽度認知症を持っている参加者からも同じ感想を聞きました。本プロジェクトはクラブと違って、幅広い年齢や様々な特性を持つ方が話し合え、縁なし社交が出来ました。

(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、地域医療教育の一部一環でもある研究活動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）

－ 地域諮問委員会（CAB）の会議

2019年4月13日 赤目市民センター（23人）

2019年7月6日 赤目市民センター（24人）

2019年9月26日 赤目市民センター（20人）

2019年12月7日 赤目市民センター（20人）

2019年10月5日 赤目市民センター（24人）

2019年11月4日 赤目市民センター（28人）

－ 研究のコアメンバー会議

2019年10月17日 名張市役所（6人）

2019年11月26日 名張市役所（7人）

- 部会の会議（健康・食育・運動）
 - 2019年3月22日 赤目市民センター（9人）
 - 2019年5月20日 赤目市民センター（11人）
 - 2019年8月24日 赤目市民センター（16人）
 - 2019年9月23日 赤目市民センター（15人）

- ウォーキングイベント
 - 2019年2月23日 ふるさとウォーク in 赤目 赤目地内（280人）
 - 2019年3月30日 花見ウォーク 赤目地内（52人）

- 体力測定
 - 2019年5月26日 赤目市民センター（60人）
 - 2019年10月26日 赤目市民センター（68人）
- 健康教室
 - 2019年2月21日 赤目市民センター（30人）
 - 2019年3月2日 赤目市民センター（54人）
 - 2019年6月20日 赤目市民センター（68人）
 - 2019年9月26日 赤目市民センター（56人）
- 運動教室
 - 2019年4月13日 錦生赤目小学校体育館（45人）
- 赤目食堂：食育・料理教室
 - 2019年5月12日 赤目市民センター（51人）
 - 2019年7月14日 赤目市民センター（54人）
- 食育と親子クッキングクラス
 - 2019年8月24日 赤目市民センター（40人）
- アンケート調査
 - 2019年5月～6月 88人に配布して、78%回収率
 - 2019年10月～11月 86人に配布して、71%回収率
- 赤目みんなの運動会
 - 2019年11月17日 赤目夢ひろば（134人）
- 参加者にインタビュー
 - 2019年10月～11月 赤目市民センター（10人）
- ワールドカフェ：赤目まちじゅう元気プロジェクト今後の話
 - 2019年12月15日 赤目市民センター（45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

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。本プロジェクトの活動を参考にすることで、地域でヘルシー食堂の実施頻度を高めることを検討して、運動量や活動量も増えてきます。参加者中に行動変更ができて、よりよい健康になった、または地域住民とつながることが出来ました。



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)

参加費
500円



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

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12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)



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



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）10:00～12:00

内容：親子体験 - ヘルシーケーキを作っちゃおう！

講師：永谷 明子 先生

(健康運動指導士・管理栄養士)



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)



最終の測定

場所：赤目市民センター

実施日：2019年10月26日（土）

09:30～12:00 / 13:30～17:00

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

赤目運動会

場所：赤目ゆめひろば

実施日：2019年11月17日（日）09:00～13:00

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。

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15日

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 体力測定 2019年5月26日、10月26日



最終測定の結果と比べて、保健師さんからアドバイス
をもらいました。測定を受けた参加者だけではなく、
興味を持つお子様も見学しに来ました。



② 健康教室 2019年6月20日、9月26日



地域の医師から様々な健康話を聞きました。プロジェクト参加
者も、参加者以外の方々も参
加していただきました。



③ 運動教室 2019年4月13日



地域の運動指導士が協力し、ウォーキング正方法や家でできる運動を学びました。



④ 赤目食堂、食育・料理教室 2019年5月12日、7月14日、8月24日



管理栄養士先生が食育や栄養バランスについて話していただき、みんなでヘルシー料理やお菓子を作り食べました。



⑤ 赤目みんなの運動会 2019年11月17日

小さいお子様より、年配の方まで全員一緒に運動会に参加しました。運動会の中に、体力測定用のレースも行いました。



⑥ ワールドカフェ：赤目まちじゅう元気プロジェクト今後の話 2019年12月15日

地域の元気リーダーが指導し、参加者の皆様とプロジェクトの振り返りと今後の続きについて話し合いました。

