

古賀市

ヘルス・ステーションの取組み紹介

～人材育成と地域づくりを一体的に進める～



古賀市 予防健診課

古賀市

【総人口】 58,302人(2016年3月末)

【高齢化率】 24.0%(2016年3月末)

【介護認定率】 13.9%(2015年3月末)

【特定健診受診率】 24.0%(2014年度)

【学校】 8小学校 3中学校

【行政区数】 46行政区



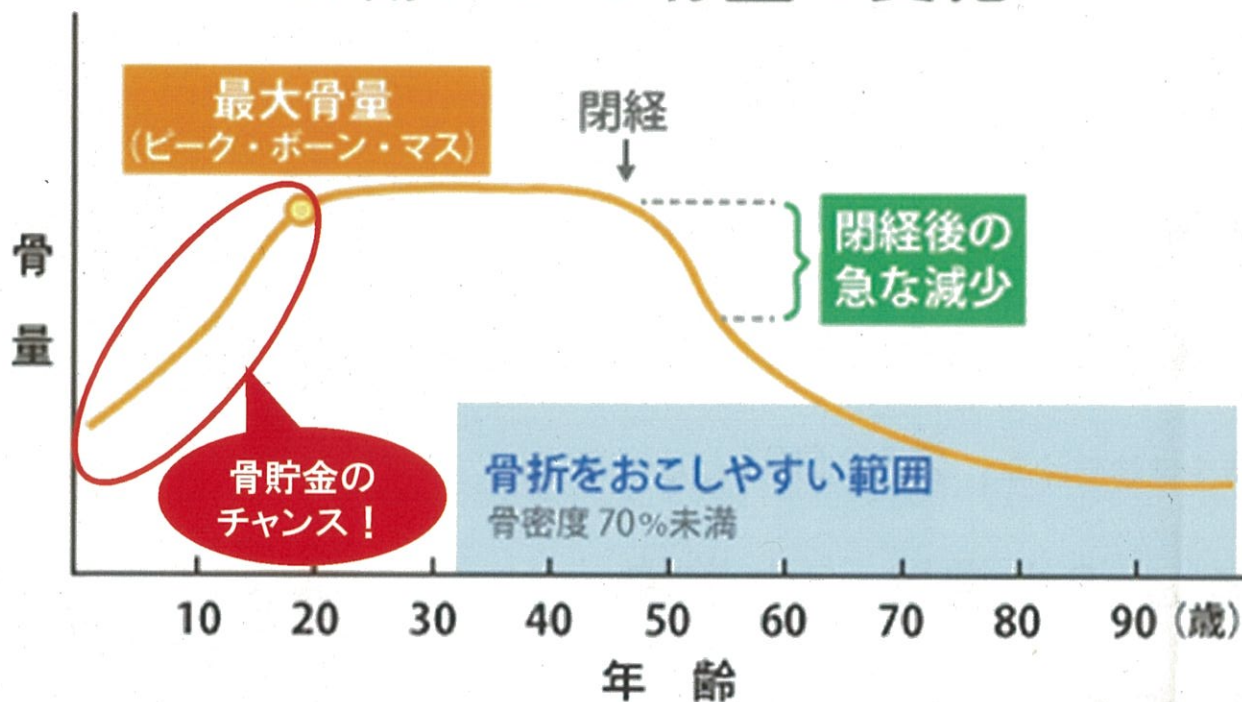
コツコツ測って元気を増やそう！

『地域骨太プロジェクト』



【写真】古賀西小学校での骨密度測定。担任の先生の骨密度が気になる子どもたち。

加齢による骨量の変化



成長期、青年期、壮年期、高齢期
それぞれの世代に応じたきっかけづくり

骨密度測定がもたらす効果



測定結果から
日頃の食事や運動習慣を振り返ることができる



全ての世代が生活習慣の改善へ

測定値は、改善のきっかけにもなり目標にもなる

健康づくりや介護予防のツールとして 各種測定機器を活用



骨密度測定器
4台



体組成計
2台



血圧計



尿中塩分量測定器
5台



握力計
2台



足指力測定器
2台

※上記以外にも、歩数計(50個)、プロジェクターやスクリーンも貸し出します。

また、測定や結果の説明、健康講話は、健康づくり推進員や保健師、管理栄養士、運動指導士などが協力します。

健康づくり推進員

【主な活動内容】

- ・健康測定と結果の見方の説明
- ・健康情報の伝達
- ・特定健診・がん検診の受診勧奨 等



市民の健康増進に寄与し、地域に健康づくりを広げるお手伝いをしています。

健康づくり推進員の活動は、 視野を広め、貢献力を高める

保健師や栄養士の話を
身近に聞くことにより
健康知識が深まる

健康知識の向上

あらゆる世代の
健康課題や生活実態を
知ることができる

健康課題の共有

他の自治会活動を知り、
自分の区の活動を
振り返る機会がある

自治会活動の充実へ

仲間との活動は、 組織力を高め、活動を継続させる

小学校区単位で
つながる

校区内での活動強化
(人的支援)

他の健康づくり関連
サポーターとつながる

健康課題の共有
自治会活動の充実

福祉関連サポーターと
つながる

健康づくりと地域
福祉を両輪で推進

「健康」を入口に、安心して生活できる 地域づくりへ

健康づくりの拠点を地域へ

健康づくり・介護予防

子育て支援

生活支援(助け合い)

防犯・防災(安心)

公民館・
集会所等



これからは地域の公民館が健康づくりの拠点となる ～ヘルス・ステーションの設置～

地域住民が主体

公民館等を活用

子どもから高齢者まで



「測定」



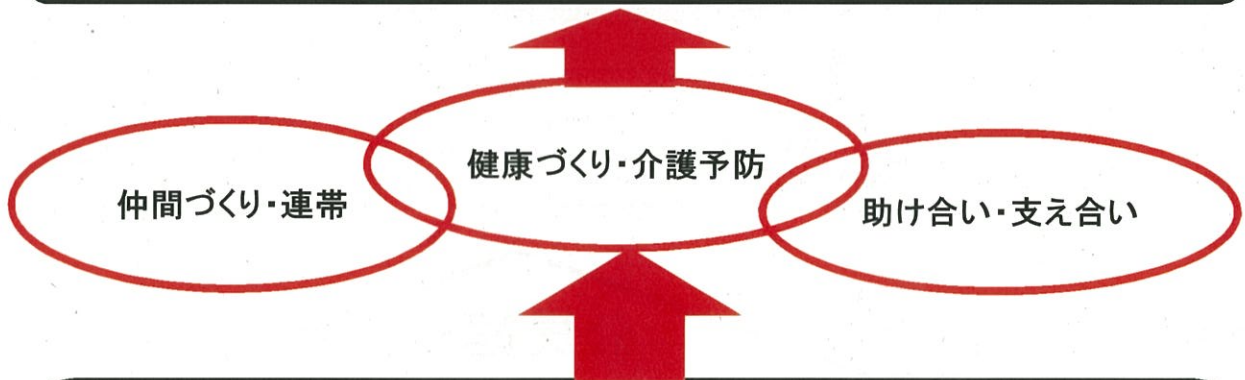
「健康学習」



健康づくり、食育、体操、ウォーキングなどの活動の実施・充実へ

既存の地域活動(行事)に 健康や介護予防の視点を加える

健康増進・介護予防



十健康づくり

もともとある自治会・公民館での

地域活動

十介護予防

自治会行事・老人会・福祉会・子ども会

①健診②骨密度測定(きっかけ)



生活習慣の振り返り・改善(意識)



③自治会など地域活動で仲間づくり
顔見知りの関係でお互い健康に(行動)

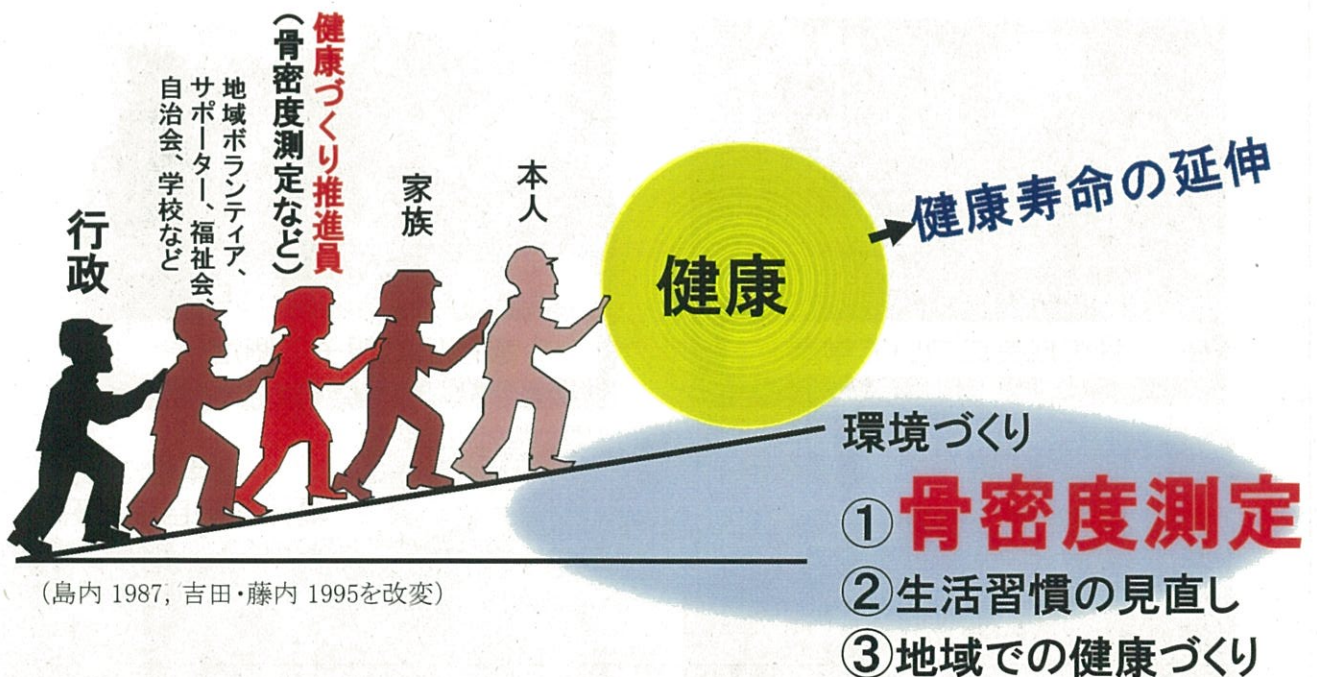


自助・共助・互助(お互い様)の地域づくり



子どもから高齢者までの誰もが、健康で
安心していきいきと生活できる地域へ

それは地域の骨太プロジェクト



(島内 1987, 吉田・藤内 1995を改変)

自分の健康は自分で守る
「お互い様」の地域で健康増進

子育て支援事業での測定



保育所や子育てに関する講座などの場で、
就学前の幼児を育てる親を対象に測定。

古賀西小学校での骨密度測定



骨の成長について学習



参観日に親子で測定



健康づくり推進員による測定



6年生
夏休みの自由研究

古賀北中学校での測定

成長期の骨について学習し、自分の食生活や運動習慣を振り返る



性教育も実施～将来、親になる子どもたちへの学習～



中学校、福岡女学院看護大、行政（保健師・助産師）が連携して実施。



性教育(命の教育)
将来へ向けたからだづくり

古賀竟成館高校での骨密度測定

福岡女学院看護大学と共同で実施

卒業後、社会人になっても

健康の自己管理ができるよう学習する



市内企業での測定(社員の健康づくり)

正興電機



ハウス食品



西部電機



働く世代の
健康(予防)意識の向上に
健康測定が効果大!
リクエストが増加中

地域での測定

出前講座・PTA・自治会行事・市内イベントなど

年間約3,000人



まちづくり出前講座



小学校フェスタ(PTA)

生活習慣の話に花が咲く!

【成果】 測定を受けた人の意識の変化

■ 出前講座のアンケートより

- ・骨密度など数字で見ると、**食生活を見直そう**と思った。
- ・結果が良かった人の**生活習慣を参考**にしようと思った。
- ・数字で見ると生活の**何に気を付けたら良い**かわかった。
- ・定期的に測定して**目標**にしたい。
- ・自分の**生活のバロメーター**にしている。(リピーター)
- ・日々の**食事や運動の大切さ**を考えた。
- ・これを機に、**食事や運動に気を付けたい**。

ヘルス・ステーションの活動～花鶴丘3丁目区(一部紹介)～



地域住民が、子どもとその母親を対象に
骨密度測定 & 健康学習会を企画



骨を強くする食材について
食品カードを使って学習

ヘルス・ステーションの活動～花鶴丘3丁目区(一部紹介)～



毎月2回公民館で
うどん・そば屋を実施。
その中で、塩分測定器を
活用しています。



ヘルス・ステーションの活動～花鶴丘1丁目区(一部紹介)～



毎朝のラジオ体操(3丁目と合同)



ヘルス・ステーションの活動～舞の里1区(一部紹介)～



子育てサロンでの測定
ママたちの学びの場



団塊世代を中心に健康づくりや仲間づくりに取り組む地域



ウォーキング



歌声クラブ
お酒を飲みながら交流

ヘルス・ステーションの活動～花見東2区(一部紹介)～



子育てサロン



公民館サロン(喫茶)

子育てサロンや福祉会活動などで地域の人が訪れる公民館に
誰もが自由に使える健康機器を設置



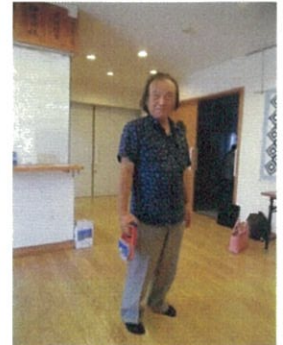
血圧計



塩分測定器



体組成計



握力計

ヘルス・ステーションの活動～花見南区(一部紹介)～



日頃、あまり公民館へ足を運ばない方に
公民館へ足を運んで欲しい

地域の仲間と
公民館が
健康の学びの場