

〔事業報告〕

平成25年度

宮崎県市町村・地域づくり団体等協働モデル事業

No. 3

(延岡市)

特定非営利活動法人のべおか健寿ささえ愛隊

事業名：健康長寿のまちづくり応援事業

1. 【団体の概要】

延岡市では、深刻な地域医療問題に対応するために、全国の市町村に先駆け、地域医療を守り健康長寿を目指すことを理念とした「地域医療を守る条例」が平成21年9月に制定されました。

この条例の理念を具現化するために、22年4月に産・学・民・官の協働で設立された延岡市健康長寿推進市民会議により「健康長寿のまちづくり市民運動行動計画」が同年12月に策定され、個人の健康づくりはもちろんのこと、一人ひとりが有機的につながった地域コミュニティを創り上げるまちづくりの市民運動に取り組んでいます。

「特定非営利活動法人のべおか健寿ささえ愛隊」は、行動計画に基づき市民運動を支援するボランティア団体として23年10月に活動をスタートし、25年4月に特定非営利活動法人となり活動を続けているところです。

団体構成は、医師・薬剤師・看護師・理学療法士・保健師・スポーツインストラクターなど、医療・保健分野に係る専門家が中心的なメンバーとなり、一般ボランティア会員を含め専門的視点から活動の活性化が図られているところです。

2. 【事業の目的、ねらい】

延岡市健康長寿推進市民会議が中心となって取り組んでいる「健康長寿のまちづくり市民運動」を側面的に支援し、市民運動を活性化させ盛り上げていくことと併せて広くPRを進めることで、延岡市の地域医療を守り、健康長寿を目指す取り組みに寄与することを目的としています。

3. 【活動内容】

(1)日 時 平成25年6月1日～平成26年1月31日

(2)場 所 【活動拠点】延岡市民協働まちづくりセンター
*市内全域での健康長寿のまちづくりの支援

(3)スタッフ 当法人の会員（平成26年1月現在31名）

(4)実施内容等

①健康長寿のまちづくりの情報の受発信

1)健康長寿のまちづくり応援誌「どんけん」の発行

2回発行し、広報のべおかと同時発送（組回覧）の他、小中学校の保護者、市内の店舗等で配布するなど広くPRに努めています。

<第1号>平成25年8月発行（15,000部）

<第2号>平成26年1月発行（15,000部）



どんけん第1号



どんけん第2号

2) ホームページの開設（平成26年1月）

当法人のホームページを開設し情報提供を始めました。今後は先行して開設したfacebookや「のべおか市民協働支援サイト」と連動しながら広く情報提供のツールとして活用を図っていきます。

②健康長寿のまちづくりの関係事業の実施及び支援

1) 「どんだけ健康会」

九州保健福祉大学や宮崎県北の地域医療を守る会、九州農政局など地域医療や健康づくりに関係する団体等が連携して、健康づくりに関するイベントとして実施しました。

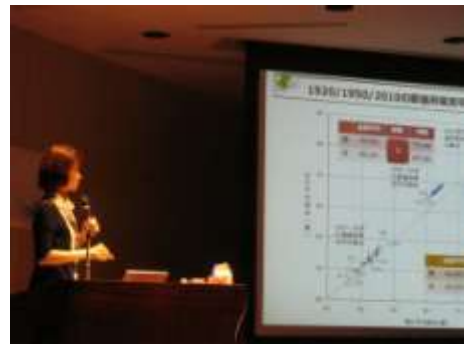
出展していただいた事業所やスタッフを含めると約1,200人の市民の皆さんの参加があり、市民運動を盛り上げる大きなイベントとなりました。

<日時> 平成25年6月2日（日）10:00～16:00

<会場> カルチャープラザのべおか・社会教育センター



運動系のイベント



製薬会社との連携による講演

2) のべおか健康サポーター養成講座

健康づくりや地域づくりの活動を促進するために、医療や健康づくりに関する講座を実施することで、地域で身の回りの人をサポートできるような人材を育成することを目的にテーマを変えながら人材育成講座を実施しました。

市民運動の一助としてはもちろんですが、この講座の参加者から新たな会員登録があるなど、副次的な効果も得ることができました。

【高血圧講座】

<日時> 平成25年5月15日（水）19:00～21:00

<会場> 社会教育センター

【認知症講座】

<日時> 平成25年9月18日（水）19:00～21:00

<会場> 社会教育センター

【インフルエンザ・感染性腸炎講座】

<日時> 平成25年11月27日（水）19:00～21:00

平成25年12月18日（水）19:00～21:00

<会場> 社会教育センター



高血圧講座



認知症講座

③地域活動を進める団体等とのネットワーク化の推進

「どんけん」での健康づくりに取り組んでいる事業所の紹介や「どんだけ健康会」での医療や健康づくりに関する団体や事業者等の参加と併せて「のべおか健康サポーター養成講座」での延岡市医師会所属の医師などへの講師の依頼、参加者への会員勧誘など、この活動を通じて、横のつながり・ネットワーク化が着実に進んできているところです。



九州保健福祉大学との連携



地域医療を守る会との連携

4. 【事業の成果、効果】

健康長寿のまちづくり応援誌「どんけん」の発行により、地域や事業所等で行われる、健康づくりや地域づくりの活動の様子を紹介するなど情報の受発信を行い、延岡市の危機的な地域医療や、健康長寿のまちづくりに至った経緯、また各地域や事業所等での取り組みなどの情報の共有化が進み、いろいろな個人や団体

間でのつながりの機会が増えました。

「どんだけ健康会」では雨の中、延岡市内外から約1,200名の方々が来場し、様々なイベントを通して楽しみながら健康に関する意識の向上を図り、地域医療を守り、健康長寿を目指す取り組みにつなげることができたのではないかと思います。

「のべおか健康サポーター養成講座」では毎回たくさんの方々が参加し、内容についても大変好評を得たところです。講座を通じて医療や健康に関する地域等でのサポーター的な役割を担う人材育成ができ、健康づくりをみんなで声を掛け合い、楽しみながら取り組む雰囲気につなげていく活動とすることができました。

5. 【まとめ】

延岡市での「健康長寿のまちづくり市民運動」は、地域医療問題を入り口とした全国的にもモデルケースと成り得る先進的な地域づくり活動です。健康長寿のまちづくりに関する情報受発信や事業実施、関係団体等との連携などを行いました、市町村・地域づくり団体等協働モデル事業の実施を通じて、特定非営利活動法人として市民運動を支援する私たちの活動の重要性を再認識するとともに、今後も持続可能な社会的活動として事業を幅広く展開していきたいと思っております。

作のしくて おもしろく ためになる
第3回

『のバおか元気がい健康劇』

骨密度と血糖・脂質の測定 & 健康相談コーナー

【時間】① 10:00 ~ ② 13:15 ~
【定員】① 50名 ② 60名
定員になりましたので、
感染予防の簡単セミナー実施します!!

【時間】13:00 ~ 16:00
*お医者さんになってみよう! etc

親と子のあそび音楽会

【時間】10:30 ~ 11:30
昔の小さな楽器を持って来て
いっしょに楽しもうよ。

『ハロワ』ミニ講座 & 研究 には参加してみませんか?

【時間】① 10:45 ~ ③ 12:45 ~
② 11:45 ~ ④ 13:45 ~

講座と研究は1つのプログラムです。
講座に参加して、体験してみませんか?



とんだけ健康会

6月2日(日)..
10:00 ~ 16:00
《参加費無料》
カルチャープラザのバおか

主催: NPO法人のバおか(延寿まで五重隊/宮崎県北の地域医療を守る会)
共催: 延岡市/九州保健福祉大学/延岡市健康長寿推進市民会議

□お問い合わせ
・健康長寿推進室 / TEL: 22-7088

【時間】12:30 ~ 13:00

元気になるお茶のお話

【時間】13:30 ~ 14:30 (予定)
【講師】 園田純一郎 先生
(九州保健福祉大学 薬学部 講師)

人生と右の栄養のお話

【時間】14:30 ~ 16:00 (予定)
【講師】 葛西雅美 先生
(大塚製薬(株)熊本本店学術担当 尚絅大学 特別講師)

食取展

【時間】10:30 ~ 13:30
*健康食の試食会(当日受付)
*みそ汁塩分チェック(みそ汁50cc程度
お持ち下さい)

いっさい体力測定日コカ
* 筋力・バランス測定をします

ストレッサー & カンタン筋力日コカ
【時間】① 10:00 ~ 12:00
② 13:00 ~ 15:00



重かざやすい月服装・上履きを持って
体験しに来て下さい!!

健康づくりは幸せづくり発表会

【時間】10:00 ~ 15:00
* 楽しみながら日常的に運動している
グループの発表・体験レッスンです

軽食コーナー

【特典】* ボーイスカウト
* ガールスカウト
* 延岡学園調理科
もあるよ!!

関連行事のお知らせ
「歯と健康の市民の集い」
・6月1日(土) 14:00~
延岡総合文化センター
主催: 延岡市歯科医師会

のべおか健康サポーター養成講座

第2部

- 家族、友達、大切な人に健康アドバイスができるように予防法や治療法など、様々な情報を得ることができます。
- 講師は、医師、看護師、栄養士、薬剤師などの専門家。
- どなたでも参加できます。参加費無料

今回は、高血圧マイスターコース

全3回の講座で高血圧について学ぼう！

第1回：3月14日（木）19:00

第2回：4月18日（木）19:00

第3回：5月15日（水）19:00

延岡市社会教育センター

高血圧になったらどうなるの？

講師：のべおか健寿ささえ愛隊

佐藤圭創隊長

（九州保健福祉大学薬学部教授）

受講希望の方は、できる限り事前にお申し込みをお願いします。

事前お申し込み・お問い合わせ

延岡市健康長寿推進室

TEL：22-7088 FAX：22-1347

E-mail：ti-iryoku@city.nobeoka.miyazaki.jp

まで、お気軽にご連絡をお願いします。



FAXでお申し込みの方は、以下の必要欄に必要事項を記入の上、

延岡市健康長寿推進室（FAX：22-1347）までお送りください。

氏 名（ ） 年齢（ ）

住 所（ ）

電話番号（ ）

のべおか健康サポーター養成講座

- 家族、友達、大切な人に健康アドバイスができるように予防法や治療法など、様々な情報を得ることができます。
- どなたでも参加できます。参加費 無料

認知症について学ぼう！

【研修会】

- Ⅰ日 時：9月18日（水）19:00-21:00
- Ⅰ会 場：延岡市社会教育センター 研修室1
- Ⅰ内 容：「認知症にならない生き方 認知症になってもよい生き方」
〈講師〉稲田弘子 先生（九州保健福祉大学 社会福祉学部准教授）

【相談会】

- Ⅰ日 時：9月21日（土） [午前の部] 10:00-12:00 定員20名
[午後の部] 13:00-15:00 定員20名
- Ⅰ会 場：カルチャープラザのべおか 多目的ホール
- Ⅰ内 容：医師、保健師、薬剤師、栄養士、看護師、福祉職など
専門家がそれぞれのケースに応じてご相談に応じます。

※ 受講希望の方は、できる限り事前にお申込みをお願いします。

【事前申込み・問い合わせ】

NPO法人のべおか健寿ささえ愛隊

TEL&FAX 29-2536（月・水・木 10:00-16:00）

nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp



FAXでお申し込みの方は、下記の欄に必要事項を記入の上、

NPO法人のべおか健寿ささえ愛隊（FAX：29-2536）までお送りください。

ふりがな
氏 名（ ） 年齢（ ）
住 所（ ）
電話番号（ ）

希望の項目に○をお願いします。 **研修会** ・ **相談会** 午前 ・ 午後
※相談会希望の方には、相談内容を伺うため上記の電話番号にご連絡いたします。

NPO法人 のべおか健寿ささえ愛隊

[ホーム](#) [基本情報](#) [募集情報](#) [活動報告](#) [問い合わせ](#)

のべおか健康サポーター養成講座

NPO法人のべおか健寿ささえ愛隊では、家族や友人、大切な人に健康アドバイスができるように、予防法や治療法を学びながら、人材育成につながる「のべおか健康サポーター養成講座」を実施しました。第2部の「高血圧マイスターコース」は、3月から5月にかけて合計3回開催しましたが、毎回100名近い受講生の皆さんが熱心に参加されました。



第1回
講話の後に、グループでのワークショップやボランティアの九州保健福祉大学薬学部の学生さんを交えた振り返りを行いました。

第2回
講話の後に、正しい血圧計の使い方や、それぞれ血圧計を使って自分の血圧を測りました。

第3回
1回、2回の講話を受けて、第3回は、高血圧予防のウォーキングやストレッチ方法を学びました。

[前のページへ戻る](#)

[のべおか市民活動支援サイト](#)