

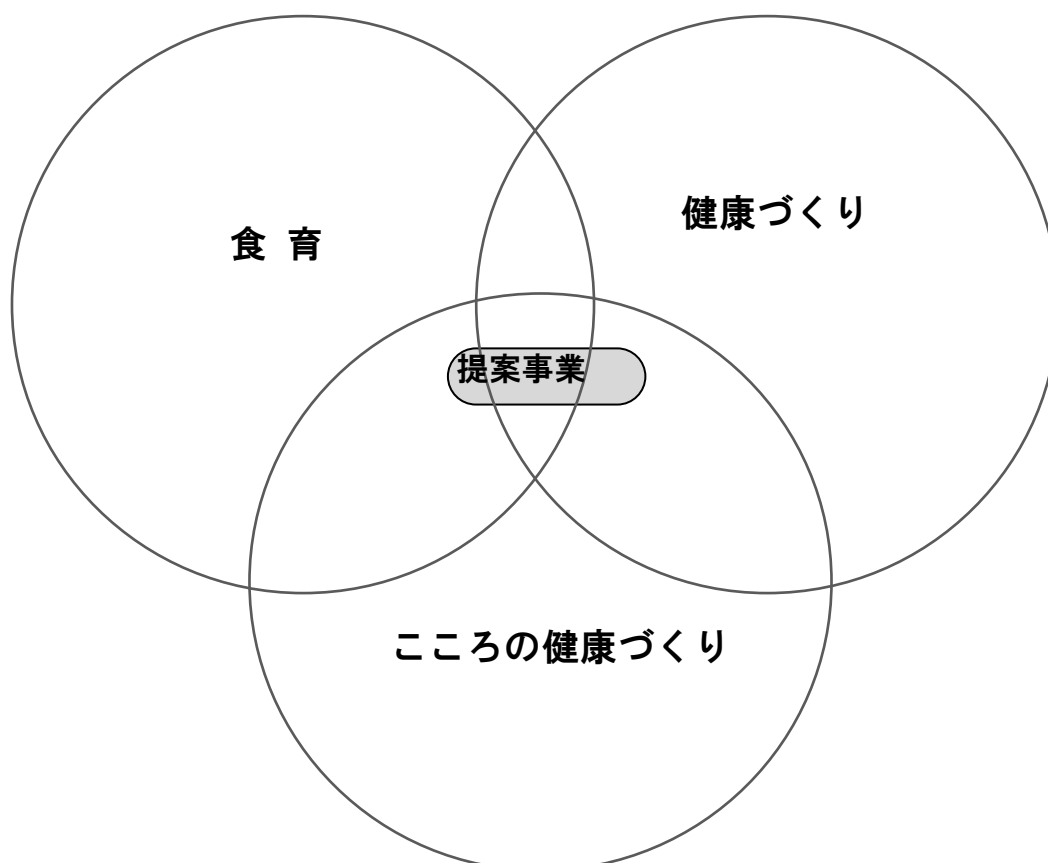
## 第6章 みんなで取り組む3つの提案

### 【3つの提案とは】

1つの提案を実施することで、3つの基本目標を達成できるような、多面的効果を持つ事業です。提案ごとに住民、職域、地域、行政が協働し、プロジェクトチームをつくり、6年間で計画的に実現していきます。本計画の見直しに当たって、これまでの提案を継続しつつ、重点取組の一つとして健康無関心層への取組の強化を図ります。

健康づくりは、いわば数十年後という遠い将来の自分への投資行動です。しかも、投資の結果がすぐには見えません。心身共にゆとりのある生活を送っている人は、今の生活を長く続けたいと願い、健康行動をとりますが、生活に困窮していたり、家事や子育て・仕事で忙しくしていたりする場合は、将来の健康を気遣う心のゆとりをもてる人は多くないと考えられます。

そのため、健康に無関心な人へアプローチしていくことで、当町全体の健康度の底上げを狙います。運動、集い（つながり）、食などの各分野を軸としながら、健康づくりへの関心を高め、個人の実践につなげていくよう取り組みます。



## 提案 1

## 健康応援団長 朝パッ君を活用した啓発事業

平成 26 (2014) 年度に第 2 次府中町健康増進計画・食育推進計画がスタートした際、食育キャラクターであった「朝パッ君」は、健康応援団長に任命され、健康・食育の推進に活躍しています。

健康応援団長 朝パッ君のプロフィールを紹介します。

味噌汁のお椀のズボンと太陽の帽子を身につけ、毎日元気に過ごしています。朝ごはんをパクパク食べて、元気に過ごしてほしいという願いが名前に込められています。

### 【朝パッ君プロフィール】

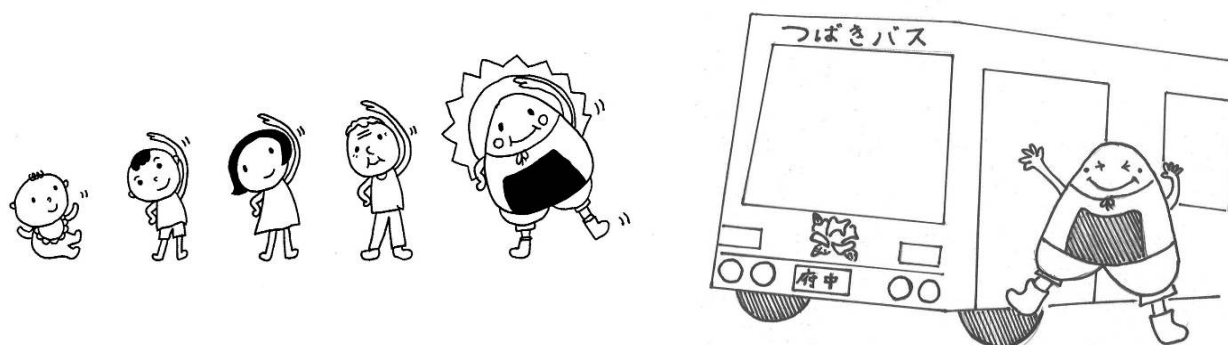
- ・生まれた所 みくまり峡 草摺の滝
- ・誕生日 米歴 1175 年2月2日(いいなこめ にぎにぎ)
- ・星座 おむすび座
- ・性格 愛情いっぱいの手のぬくもりの中で育ったため、温厚
- ・趣味 「日向ぼっこ」「青ねぎの栽培」



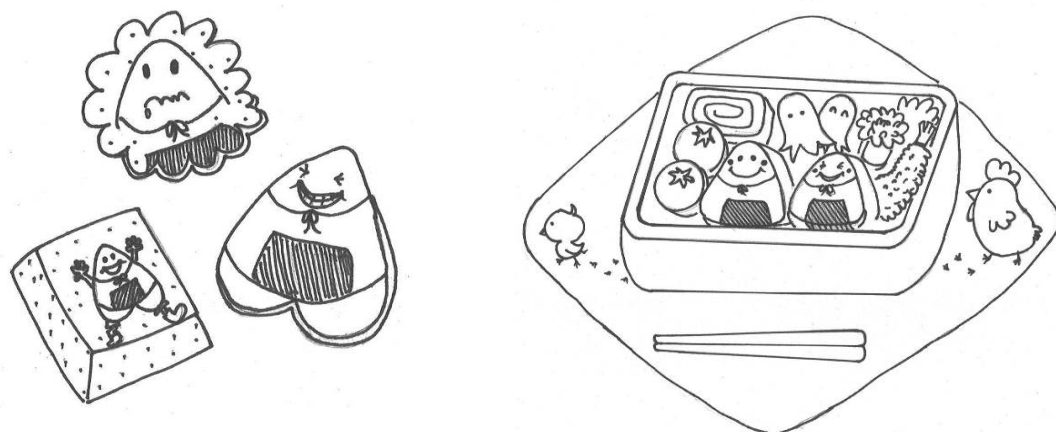
食育や健康に関する情報を広く届けることには、難しさがあります。それは、個人が食や健康に関する情報に対して関心がなければ、そのメッセージが素通りしてしまうからです。一人でも多くの人に、食育に関するメッセージを受け取ってもらえるためにどうすればよいか、そんな悩みから誕生したのが、誰にでも親しみを持ってもらえるキャラクター「朝パッ君」です。キャラクターは、存在そのものが興味関心を引き、伝えたいメッセージを印象付けるには、最適です。

運動に関して、みんなで集まって朝パッ君と共に体操をしたり、朝パッ君がつばきバスに乗って健康・食育のイベントのPRをしたり、朝パッ君と一緒に建物の階段を使った運動機会をつくったり、屋外フェンスに朝パッ君のストーリー仕立てのポスターを掲示し楽しみながら一日の歩数を増やしてもらうなど、子どもから大人まで楽しく取り組むことができ、健康につながっていく工夫が必要です。

栄養・食育に関して、健康生活応援店のメニューを注文すると朝パッ君からごほうびがもらえたり、朝パッ君と一緒にフリーマーケットや朝市の開催で新鮮な地元食材を食べることができ、人と人との集いの場となれば地産地消促進にもなり、地域、人とのつながりを増やすこともできるなど、みんながロコミで広めたいくなるような楽しい工夫が必要です。



また、朝パッ君の焼き印を押したパン、クッキー等の販売をしたり、朝パッ君の「キャラ弁コンテスト」を行い、お弁当や巻き寿司、ホットケーキなど子どもと楽しく作ってもらうなどアイデア次第で楽しい事業が企画できそうです。登録団体と連携し、朝パッ君の食育出前講座を開催するなど、食育活動に興味関心をもってもらうために朝パッ君を活用する工夫をしていきます。



さらに、がん検診を受診していない家族へ、子や孫から「家族のために受けてね」というような手紙を朝パッ君と一緒に手渡す、がん検診を受けていない人を連れてきたら朝パッ君から割引券やプレゼントがもらえるなど、病気予防の取組にも朝パッ君を活用できそうです。

健康のため、病気予防といっても好きなものを我慢したり、頑張らないとできないようなものは、なかなか継続しにくいものです。気軽に取組め、みんなで楽しく取り組める工夫をしていきます。

人々が行動を起こすきっかけは、「楽しい」という感覚が原動力になると言われています。朝パッ君との楽しい体験は、その後の健やかな生活や食行動につながっていくことでしょう。

多彩なアイデアをもった保育所・幼稚園・学校・地域・企業・行政が一体となって、健康応援団長「朝パッ君」を盛り立てます。朝パッ君と組み合わせることによって健康づくりや食育の啓発にはバリエーションが生まれます。

また、広報周知の一環としてホームページやSNSで健康・食育講座やイベントの実際の様子を掲載するなど、初めて参加する人にイメージしやすいような情報の発信の工夫が必要です。

さらに、「朝パッ君祭り」のような活動のお披露目会など、ちょこっと参加体験できるような工夫が必要です。参加体験することで、健康・食育活動へ興味を持っている人が実際の行動を起こすための助けとなります。

## 提案2

## 元気配達人 出張事業

地域は人材の宝庫です。地域には健康や食に関する知恵や技術を持った人材が多くいます。そんな人材が、保育所や幼稚園、学校などで知恵の伝承や技術を発揮したとき、そこには、大きな相互作用が生まれます。健康や食を入口に地域の人と子どもが育ちあう仕組みとして「元気配達人 出張事業」を展開します。

活動に当たっては、協働の考え方のもと、朝パツ君ネットワーク（教育機関・企業・地域・行政で構成する健康・食育を推進する場）を組織し、メンバーによる企画書づくり・実践・評価をしていきます。

企画書づくりにおいては、計画書の基本方針【①その人らしい元気増進と病気予防のバランスを大切にする、②府中町の歴史や文化・環境・人などの資源を生かす、③住民の一人ひとりが積極的に参加・参画する】を大切にしながら、自分たちのできることでみんなに元気のおすそ分けをし、自分も元気になることを目的に企画を作成していきます。健康・食育に関する健康課題を住民の力で解決するシステムとして、住民が主役の事業展開を進めます。

現在活動中のグループは、「お好み体験班」「おむすび体験活動」「椿と民話グループ」「ハッピーの輪」です。

「お好み体験班」は、子どもが食べる楽しさ、つくる喜びを体験して成長することを願い活動しています。

「おむすび体験活動」は、おむすびを自分でつくる体験が感謝の気持ちを育て、自分でつくる力となり、そして生きる力となる・・・そういった願いを込めて活動しています。

「椿と民話グループ」は、府中町に伝わる歴史や文化の伝承活動とふれあいを通じて世代間交流を進められるといいな、布絵本や紙芝居を用いた民話（伝説・昔話・世間話）の読み聞かせにより、先人達の知恵を引き出し、人間らしさを育めるといいなという願いを込めて活動しています。

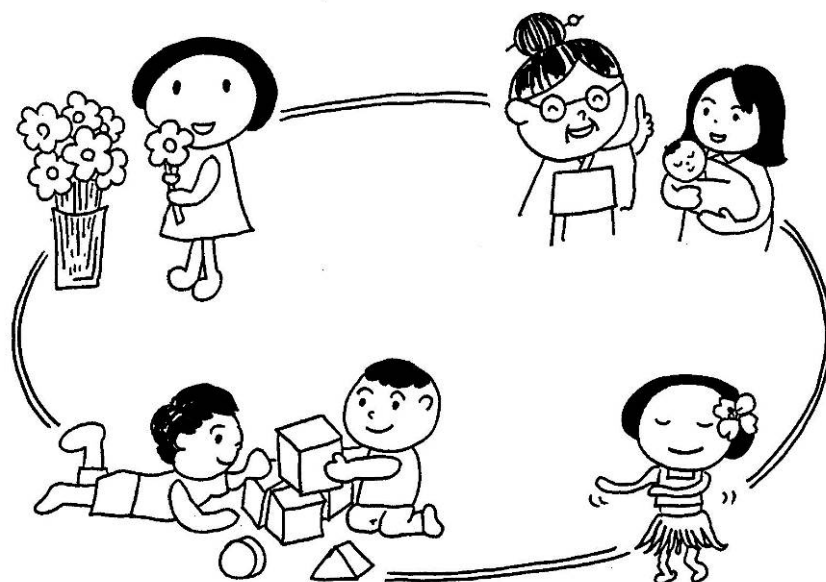
「ハッピーの輪」は、健康・食育に関する劇や出前講座を行うことで、健康に興味を持ってもらいたい、出前講座を通じて世代間交流をして相互に元気を分かちあいたいという願いを込めて活動しています。



現在、提案3「思いやりが育まれる交流空間」として活動中の「元気創造くらぶ」については、世代間交流の場をつくり、地域の人と子どもとの交流や、心が通いあうふれあい・コミュニケーションがたくさんできたらいいな、という願いを込めて出前講座を実施しています。当初の空間づくりという目的は常設の活動拠点がないため、難しさがありました。今後は、提案2の元気配達人 出張事業として活動していきます。

健康・食育に関する健康課題は多岐にわたっています。新企画が次々と誕生し、住民が主役の健康づくりが町全体へ広がっていくことが重要です。

多くの人気が軽に参加・参画できる仕組みづくりと核となる人づくりを研修や住民会議などを通じて行っていきます。



いつまでも健康であるために、適度な運動やバランスのとれた食事、禁煙、定期的に健診を受ける、など必要なことがあります。しかし、健康な時にはどうしても仕事や趣味や娯楽、家庭のことなどを優先し、健康づくりは「わかっているけどなかなか取り組めない」「続かない」となりがちです。日々の生活に起因する生活習慣病は、日頃の心掛けで予防できるものです。是非、健康な時から自分の身体の状態にもっと関心を持ってほしいものです。

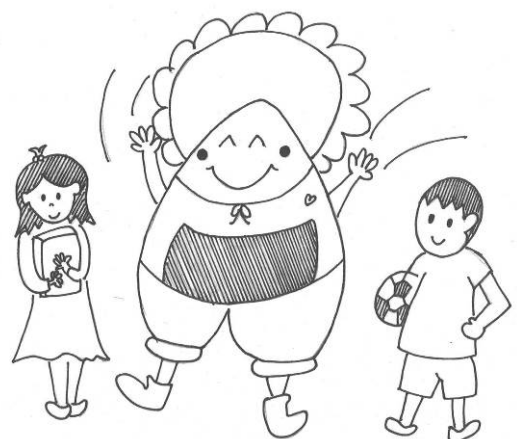
そこで、「生活の中に無理なく健康づくりを」という視点で引き続き展開していきます。

運動や食事、禁煙などの目標に対し、実践した記録を町へ提出すると、取組をポイントとして集計し、報奨金に換算して町内の子どものために活用する制度です。そんな仕組みがあったら楽しく気軽に取り組めると思います。目標は、自分で設定できます。例えば、エレベーターを使わない、野菜を毎日食べる、禁煙に挑戦するなど広い分野で設定できます。時間はいつでも自分の空いた時間で行えるため、働いている人も子育て中の人も取り組みます。

自分の空いた時間に健康づくりを行い、それが将来的には町内の子どものために使われるポイントとなります。自分も健康になり、健康づくりによって住民と社会・町をつなぎ、幸せにします。健康意識の向上と健康的な生活習慣の定着を促進することにより、生活習慣病の予防・改善を図ることを目的としています。集まったポイントは未来を担う子どもへ還元することで、好循環の健康づくりを目指します。

子どもは大人の背中を見て大きくなります。大人が子どものためにできることとして、自分の健康づくりでもある、地域の輪をつなぐ健康マイレージに参加してもらえよう、アピールしていきます。

子どもの健康づくりにおいても、この健康マイレージ制度は有効です。朝ごはんを食べる習慣、外でしっかり遊ぶ習慣、好き嫌いなく何でも食べるなど、健康に関わる習慣で身につけてほしい習慣はたくさんあります。それを子どもが楽しんでできたら、より積極的に関心を持って取り組むことができると思います。一度身に付いた生活習慣はなかなか変えられません。小さい時から良い生活習慣を身につけてほしいものです。そうすれば大人になってから生活習慣病にかかるリスクはある程度減らせます。



継続するためには、楽しんで取り組めることが大切です。まず、多くの子どもが楽しんで取り組める工夫をしていきます。啓発のために健康応援団長朝パッ君に登場してもらうこともできます。たくさんポイントを貯める喜びをやる気につなげることができます。

この5年間参加者は増え続けていますが、まだ住民全体にまでは広がっていません。将来的には、紙カード、電子媒体など多様な参加形態を選択できるようにすると参加者が増えるでしょう。気軽に参加できることで、健康づくりに今まで関心のなかった人たちも取り組みやすくなります。

また、ウォーキングした歩数や距離によってポイントが貯まるような仕組みや、健診等保健事業に参加するとポイントが貯まるなど、ポイントを様々な健康づくり活動によって獲得できるような仕組みがあると、さらに興味をもつ人が増えるでしょう。

どの団体がポイントをいくらの団体に寄付したかがわかるようになると、企業としては社会貢献度が「見える化」するので、企業のイメージアップにつながり、地域の町内会が地域の小学校へ寄付したことがわかれば、小学校の児童から地域の人へ「ありがとう」の感謝も伝えることができます。町内会と子どもとのつながりが生まれ、町内会としても地域の子どもの応援する役割ができ、生きがいにもなります。相互交流が生まれることで地域の課題も見えやすくなり、協力もしやすくなります。

