

平成30年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	まんまる◎広場 ～医療と住民を結ぶつながりの輪～
事業主体 (連絡先)	信州メディビットネット (Tel : 0263-75-6815 Email : hello@medibito.net)
事業区分	(2) 保険、医療、福祉の充実に係る事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	851,678 円 (うち支援金 671,000 円)

事業内容

医療者とふれあう健康講座「まんまる◎広場」の開催
 ◆松本市だけではなく、安曇野市、塩尻市で医療者による市民向け健康講座、測定体験会を実施した。

＜講座テーマ＞

- ・フレイル、ロコモって何だろう？～知っておきたい介護予防の新キーワード～
- ・オーラルフレイル～お口から始まる健康づくり～
- ・生活習慣病 治療の必要性を考える
- ・実年齢と健康年齢の差を調べよう (健康年齢ピック)
- ・楽々エクササイズ～音楽で楽しくエクササイズ～
- ・食と栄養のセルフケア術～身近な食材で健康 up～
- ・睡眠力チェック～毎日ぐっすり眠れていますか？～



活動写真)

【講座の様子】

【目標・ねらい】

事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

今年度の事後のアンケートでは、参加者の講座内容に対する理解度、満足度ともに8割以上という評価を得、病気やその予防法、さらに生活習慣の改善への関心も高めることができたと考えられる。

カラスライドを多用した講座はわかりやすいと好評で、実年齢と健康年齢を比べる測定会「健康年齢ピック」は多くの方が興味を示し、継続的な参加を希望している。

また、ACEプロジェクトの認知度UPにも貢献できた。講座前には認知度が30%程度であったが、「ACT・CHECK・EATを実践しようとする意識が高まった」と答えた人が8割に増えた。

今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

今後も健康講座を継続して開催していくが、一過性で終わらせないためにより早期から繰り返して身につけることのできる子ども向けの「健康かるた」の制作、かるた大会を実現させたい。もちろん講座の内容をフィードバックするための場、健康情報をいつでも取得できる場として、長野県民向け健康情報発信ウェブサイト「信州健康の森 まんまる◎広場」の認知を高め、広報活動に力を入れていく。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」：予定を上回る効果が得られた 「B」：予定していた効果が得られた

「C」：一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある

①住民への確かな健康情報の提供 ②医療者と住民の交流 ③信州 ACE プロジェクトの推進
※自己評価 【 B 】
【理由】 加齢による衰えや病気への理解、予防への関心を高められたと考えられる。また、信州 ACE プロジェクトについて計 225 人の参加者に紹介、事後アンケートより ACE の項目を実践したいという人を増やすことができたため。