



北九州市保健福祉局地域支援部健康推進課

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1 TEL 093-582-2018 FAX 093-582-4997

平成28年1月発行

北九州市印刷物登録番号 第1510123A号



第3回

北九州市 健康づくり活動表彰

活動事例集

主催 北九州市 後援 北九州商工会議所

目 次

北九州市健康づくり活動表彰について P.1

市長賞

企業部門 株式会社ゴトウ ケアサポート木輪館 P.2

地域団体部門 沢見まちづくり協議会 P.3

地域団体部門 藤松まちづくり協議会健康づくり委員会 P.4

優秀賞

企業部門 安川情報システム株式会社 P.5

地域団体部門 光貞校区明るく楽しい健康づくりの会 P.5

健康づくり活動賞

企業部門 株式会社ローソン北九州支店 P.6

地域団体部門 青山GOGO健康づくり実行委員会 P.6

地域団体部門 大積校区健康づくり推進員の会 P.7

地域団体部門 小倉中央健康くらすの会 P.7

地域団体部門 陣原地区老人クラブ連合会 P.8

地域団体部門 大里南まちづくり協議会 P.8

地域団体部門 八幡町一丁目自治会昔遊びの会 P.9

地域団体部門 守恒校区サニー茶論 P.9

北九州市健康づくり活動表彰について



趣 旨

北九州市では、平成25年4月から5年間の健康づくり事業の方向性を示す「北九州市健康づくり推進プラン」に基づき、すべての世代が、健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会の実現を目指して、様々な取り組みを進めています。

この表彰制度は、プランの基本目標の1つであります「個人の健康を支える社会環境整備」の一環として実施しています。

先進的・効果的な健康づくり活動に取り組む市内企業や地域団体を表彰し、その活動内容を広く紹介することで、健康づくりの機運を醸成し、職域から地域まで切れ目のない市民の健康づくりを推進します。

表彰対象

企業部門

従業員やその家族を主な対象として実施する健康づくりに関して先進的、効果的に取り組んでいる市内の企業を表彰します。

地域団体部門

地域住民を対象に実施する健康づくりに関して先進的、効果的に取り組んでいる市内の地域団体を表彰します。

求める視点

ユニークなアイデアや独自の工夫が見られる

他企業・地域団体等の参考となる

まちづくりにつながる など

活動例

- ・禁煙率100%達成に向けて取り組んでいる
- ・社員食堂で管理栄養士の指導の下に減塩メニューを提供している
- ・従業員と家族のウォーキング大会を開催している
- ・ラジオ体操を続けることで多世代交流の場となっている
- ・定期的に健康教室や体操教室を開催し、地域の健康づくりに貢献しているなど

第3回北九州市健康づくり活動表彰概要

- **募集期間** 平成27年6月1日(月)～平成27年8月7日(金)
- **応募数** 企業部門 3件 地域団体部門 10件
- **選考結果** 企業部門
・市長賞 1社 ・優秀賞 1社 ・健康づくり活動賞 1社
地域団体部門
・市長賞 2団体 ・優秀賞 1団体 ・健康づくり活動賞 7団体
- **表彰式** 平成28年1月22日(金):北九州芸術劇場大ホール
(健康づくり講演会の席上において表彰式及び事例紹介開催)

主な取り組み

社内にある4つの委員会のうち、環境実践委員会が、『仕事を楽しむためには、まずは社員の健康から』という趣旨の下、社員の健康づくり活動を企画・実践しています。

健康づくり活動

禁酒・禁煙・運動の各分野3チームに全社員が参加し、取り組み達成率により表彰！

■優勝チーム

- ・平成27年2月 禁酒チーム (禁酒97.7% 禁煙85.2% 運動90.7%)
- ・平成27年3月 運動チーム (禁酒53.0% 禁煙10.0% 運動85%)



栄養満点の食事を無料提供

併設するデイサービスで食事を提供している調理師が栄養に配慮したランチバイキングを社員にも無料で提供し、調理師が栄養に配慮した食事を摂ることで**社員の食育**に貢献しています。

大運動会・会員制スポーツクラブ全額補助

年1回の社員全員参加の大運動会や社員が仕事帰りに無料で通える会員制スポーツクラブ(2名枠)により社員の**運動習慣、健康づくりをサポート**しています。



地域貢献活動

毎月2回、金山川や周辺地域で社員ボランティアにより行われる**地域清掃活動**は、地域社会に貢献するとともにデスクワークの多い社員がお昼休み
に身体を動かす健康づくりに役立っています。



主な取り組み

戸畑区沢見まちづくり協議会が行う健康づくり活動は**今年で12年目**を迎え、参加者も延べ4,991名となりました。心も身体もともに元気を目指して、脳活性化や転倒防止などの健康づくりに沢見市民センターを拠点に取り組んでいます。また、世代間の交流が図れるような健康づくりイベントの企画にも工夫しています。

体力測定会

平成18年度からの恒例行事。測定会だけでなく翌月には結果配布と併せて**健康指導**や**弱点改善**のための講義、健康体操を学ぶ機会としています。体力測定会は、年々気付かず老化していく箇所を認識する良い機会となり、ロコモ予防に多いに役立っています。



ミニミニ運動会

体力も必要ですが、心も健康でなければハツラツとした日々は暮らせないと
の思いから「**集う・おおいに笑う・話す**」をテーマに室内競技ミニミニ運動会を
企画しています。運動会ではありませんが、競争を目的とせず、身体を動かしながら
計算や読み書きを行うデュアルタスクを取り入れた認知症予防としての脳
トレーニングに取り組み、参加者に喜ばれています。

ウォーキング

無理なく誰もが参加できるウォーキングを目的として、**健康づくり推進員が
コース選定**を行い**参加者の達成感や満足感に差異が出ないように工夫**して
います。歩くことに自信がない方や男性の参加者も増え、数年前に比べると倍近
くの参加者となっています。



新春初笑い

心の健康も重要視しようと**“笑い”**をベースとした新春初笑いを開催。地域住
民や参加者が演者となって舞踊・漫談など気軽に参加できる催しにしていま
す。**脳トレーニング**を取り入れたじゃんけんゲームや福笑いゲームなど全員参
加型の内容で、毎回約150名以上の参加を得ています。

もちつき大会

自宅に閉じこもりがちな高齢者対策や**多世代交流**の場として年2回開催。約
800名の参加を得ています。



地域団体部門 市長賞

藤松まちづくり協議会健康づくり委員会

主な取り組み

地域で元気に住み続けるために、住民同士が見守りや声かけ活動を行っています。また、明るく生き生きとした暮らしができるよう健康に関する様々な取り組みを行い、地域住民の健康維持に努めています。毎月開催する健康づくり委員会では、地域住民だけでなく地域ドクターや保健師といった専門技術職の参加も得て企画運営に助言してもらい、**子どもから大人まで多世代参加型のイベント企画**に心がけています。

年長者の健康づくり

●健康カーニバル

歯科医、歯科衛生士による健口相談や地域ボランティアによる体力測定コーナー、地域のドラッグストアの協力による肺年齢測定、タブレットを使った脳トレニングなど盛りだくさんの企画で健康について楽しく学びます。

●健康体操

体力に自信のない方でも取り組める負荷の少ない健康体操を地域ボランティアが指導します。

●藤松健康づくり通信

隔月に各1,600部発行。健康づくりに関する情報を地域住民に提供します。

●健康講演会

認知症対策など高齢者の関心があるテーマで年1回開催し、約80名の参加があります。



子どもから大人の交流の場

●ふじっこBabyサークル「もりもり」

保健師や看護師による子育て相談会(毎月1回)と同日に開催される子育てサークルに参加した親子を対象に、親子の交流イベント・親子体操等を企画しています。延べ200名が参加。

●夏のラジオ体操

夏休み期間に地域の公園でラジオ体操を実施。規則正しい生活と友達の輪を広げます。

●ふれあいふうせんバレーボール大会

風船を使ったバレーボールなので初心者でも気軽にできます。大人と子どもの混合チームで多世代交流を図ります。

●ふれあい歩ing

地域のコースマップを作成し、ウォーキング大会を年1回開催しています。

企業部門 優秀賞

安川情報システム株式会社

主な取り組み

社員の**健康増進**と職場の**コミュニケーション醸成**を目的に、年間を通してスポーツ大会を開催しています。人事総務部が事務局となり、各職場の代表幹事とともにイベント運営全般を担当しています。

通年スポーツ大会

従業員の健康づくりに寄与するとともに、職場内外のメンバーと仕事以外の場面でのコミュニケーションを図ることで社員交流の活性化することを期待しています。毎年少しずつ種目を変化させながらより多くの社員が楽しんで参加できるイベントとなるよう工夫しており、どのスポーツ大会も100名を超える参加を得ています。

- ソフトバレーボール大会(112名参加)
- バドミントン大会(126名参加)
- ボウリング大会(130名参加)
- ソフトボール大会(156名参加)

2015年度はリレマラソン大会の新規開催も企画しています。



ソフトボール大会



バドミントン大会

YASKAWA

安川情報システム株式会社

所在地 北九州市八幡西区東王子 5-15
業種 情報サービス 従業員数 522人

地域団体部門 優秀賞

光貞校区明るく楽しい健康づくりの会

主な取り組み

校区内の**世代別健康課題**を保護者アンケートなどから分析し、目指すべき姿を明確にしたうえで健康づくり事業を体系的に計画しています。事業を実施するうえで、誰もが気安く参加できる簡単な運動や行事とし、ふれあいの輪が広がるものとなるように工夫しています。

スローガン

目指す姿・目標

「笑顔で楽しくつくろう健康」

「だれもが笑顔で楽しく健康づくりを続けられる」

- ファミリーバドミントン教室(5月 50名参加)
- 健康づくり体操(7月 44名参加)
- ドッチビー大会(9月 250名参加)
- 市民センター文化祭・健康づくりコーナー出展(10月 93名コーナー来場)
- 健康ウォーキング(11月 42名参加)
- 三世代交流餅つき大会(12月 800名参加)
- 食育教室(1月 10名参加)
- ミニハイキング(2月 43名参加)



ファミリーバドミントン教室



ミニハイキング

これらの健康事業の講座を通じて、地域の壮年層(40歳~50歳台)によるファミリーバドミントンやヨガに取り組む自主グループが発足され、継続的な健康づくりに繋がっています。

企業部門 健康づくり活動賞

株式会社ローソン北九州支店

主な取り組み

(株)ローソン及びローソン健康保険組合が中心となり**全社的に取り組んでいる社員の健康づくり**に(株)ローソン北九州支店は積極的に参加しています。

ローソンヘルスケアポイント

社員がずっと元気に働けるように楽しくできる健康サポート。ローソンポタカードを社員の健康づくり活動に活用しています。健康づくりの取組みに応じて獲得したポイントはPontaポイントに交換でき、ローソンをはじめ加盟各社で利用することができます。

健康セミナー・健康相談

社員の関心が高いテーマに焦点をあてた内容のセミナーや健康相談を無料開催しています。

ウェルネスイベント参加補助

ウォーキングなどの健康イベントへの参加費の一部を補助しています。



LAWSON 所在地 北九州市小倉北区清水 2-12-22
業種 小売業 従業員数 26人

地域団体部門 健康づくり活動賞

大積校区健康づくり推進員の会

主な取り組み

校区の**健康づくり推進員**が市民センターを拠点に地域住民の健康増進のために取り組んでいます。

高齢者サロン「ひだまり」

毎月3回程度開催

高齢者の引きこもり予防を目的に、高齢者を中心に誰でも気軽に参加しやすい雰囲気での軽い体操やお手玉、茶話会などを楽しんでいます。



ウォーキング 年2回

春と秋の年2回開催し、日頃のウォーキング習慣を身につけます。

健康講座 年2回

高齢者の健康づくりに役立つ知識を学ぶため門司区医師会から講師を招いて開催しています。

体力測定 年1回

自分の体力を知り、日頃の健康づくりに役立ててもらうために開催しています。

地域団体部門 健康づくり活動賞

青山GOGO健康づくり実行委員会

主な取り組み

敬老会や小学校父母教師会、公園愛護会をはじめとした地域住民で組織され、高齢者の体力低下を極力緩やかなものとし、**無理なく続けることができる体力維持、仲間づくり**を行っています。

ラジオ体操

毎週火曜日早朝に萩原北公園で開催。夏休み期間中は子ども達も参加し賑わっています。

グラウンドゴルフ

週3回、地域の公園2箇所ですべての体力維持と地域交流のために実施しています。

GOGO歩こう会

毎月第1土曜日に開催。毎回コースを変えて約1時間のウォーキングを実施しています。

健康講座

年2~3回開催。健康増進や生活文化の向上などのテーマで健康講座を開催しています。

特定健診受診勧奨

年2回青山市民センターで実施される特定健診の実施案内チラシを全戸に配布しています。

パタンク



地域団体部門 健康づくり活動賞

小倉中央健康クラブの会

主な取り組み

健康づくり推進員が中心となって地域住民の健康づくりのために活動している。毎月の健康づくりに関する行事を企画実施しています。

公園で健康づくり

三萩野公園や勝山公園に設置された健康遊具を積極的に活用した健康づくりに取り組んでいます。

清掃ウォーキング・健康ウォーキング

校区内の清掃活動を兼ねた健康ウォーキングを実施しています。

ニュースポーツ・ディスコンゲーム

コート内のポイントめがけてディスクを投げてポイントを競うニュースポーツを楽しんでいます。

三世代ふれあいオリンピック運動会

小倉中央校区(3町内会)で開催される運動会へ参加協力をしています。



地域団体部門
健康づくり活動賞

陣原地区老人クラブ連合会

主な取り組み

「健康」「友愛」「奉仕」を目標に活動。

例会 毎月開催

毎月1回ジャンルとテーマを変えて手作りの昼食付きの例会を開催。会員だけでなく近隣の老人ホーム入所者へも無料開放しています。

特定健診受診勧奨

主催事業を健康マイレージに登録することで会員の特定健診受診を呼びかけています。

一人暮らし会員の見守り活動

見守りが必要と思われる一人暮らし高齢社宅を週1回以上訪問し、生活や健康相談を受けたり、時には買い物のお手伝いをします。また、年1回訪問員との懇親会にお招きしています。

奉仕活動

社会奉仕と健康活動の一環として、毎月2回、旗頭神社と併設されている公園の清掃活動を実施しています。



地域団体部門
健康づくり活動賞

八幡町一丁目自治会昔遊びの会

主な取り組み

高齢化率の高く一人暮らしで閉じこもりがちな高齢者が多くなったことから心と身体の健康づくりを目的に地域の町民館でスタートし、**高齢者の居場所づくり「サロン活動」**として**長年実践**しています。

トランプを使った頭の体操を考案、実践



バランスボールやお手玉などを使った柔軟体操



毎週火曜日13時～15時30分 メンバー10名
参加率98% 最高齢は93歳の男性

地域団体部門
健康づくり活動賞

大里南まちづくり協議会

主な取り組み

平成16年に「地域でGoGo健康づくり事業」を門司区で最初に実施した。

『**まちのあちこちで挨拶を交わす声が聞こえている**』をキャッチフレーズに、0歳から高齢者までが笑顔で元気に過ごせるまちづくりを目指して頑張っています。

あるこう会

年2回以上実施



健康かわら版

年3回全戸配布。

夏休みラジオ体操

7月18日～8月31日

健康講話

地域ドクターによる講演。

健康まつり

3月第1土曜日に開催。
体力測定会ほか健康イベント。



地域団体部門
健康づくり活動賞

守恒校区サニー茶論

主な取り組み

自治会町内のサロン活動として平成25年度開始。地域の高齢者が通いやすい町内の集会所での開催や参加者の意見を取り入れながら運営しています。毎回25名～30名の参加を得ており、参加者からは閉じこもりがちな**高齢者から気軽に歩いて参加できる場所ができ、顔なじみができたと感謝されています**。スタッフを3グループに分けて、担当となる開催月を交代してスタッフに負担がかからない工夫や、参加費やバザー収益による自主財源確保など運営にも工夫しています。



茶論 (サロン)

月1回開催

「クリスマスモール製作」「合唱」「手編み教室」「栄養講話」「カラオケ」など季節に応じた企画を通じて、ロコモ予防・認知症予防に取り組んでいます。

健康体操(きたきゅう体操)・ひまわり太極拳

週1回開催