

第6回

# 北九州市 健康づくり活動表彰 活動事例集

## 優秀賞

企業部門

明治安田生命保険相互会社  
北九州支社

地域団体部門

永犬丸まちづくり協議会・  
健康づくり委員会

●  
槻田第一自治区会

●  
古前校区まちづくり協議会  
(健康づくり委員会)

## 市長賞

地域団体部門

牧山まちづくり協議会

●

大蔵まちづくり協議会  
健康部会

## 健康づくり活動賞

地域団体部門

北小倉響感健康体操クラブ

●

北九州市食生活改善  
推進員協議会

●

ハッピーブレインクラブ北九州  
with大門薬品



### ～北九州市健康づくり活動表彰について～

北九州市では、次世代を担う子どもや若者をはじめとするすべての市民が、社会とのつながりの中で、健やかで心豊かに生活できる  
幸福な社会の実現に向け、「第二次北九州市健康づくり推進プラン」に基づき、各種の施策・事業に取り組むこととしています。  
個人の健康を支える社会環境整備の一環として、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ために、「北九州市健康づくり活動表彰制度」を実施しています。

主催／北九州市

後援／北九州商工会議所

# 市長賞

## 地域団体部門

### 大蔵まちづくり協議会 健康部会

#### 活動の概要

高齢化が進んでいる地域の健康づくりへの貢献のため、ラジオ体操に着目し、年間を通じて実施しています。平成18年から開始し、延べ約25万人の参加がある地域に定着した活動になっています。

#### ラジオ体操

夏休み子どもたちを対象としたラジオ体操からスタートし、やるからには徹底して継続したいとの信念からお正月の3日を除く冬場も実施しています。

当初は健康部会の元気通信、センター官報、掲示板でのPRポスター、PR車による宣伝活動を実施し参加の呼びかけをしましたが、ラジオ体操の良さを実感した参加者から徐々に広まり、参加者が増加していきました。



#### 健康寿命アップ!

毎朝継続してラジオ体操をする習慣により、体調が良好になることに加え、友達が増えるなどコミュニケーションの大切な場所になっています。子どもから大人まで、地域全体で、健康寿命アップに貢献しています。

#### まち美化を実施

ラジオ体操前に公園、バス停付近のごみ拾いを継続して実施しています。おかげで、気持ちよくラジオ体操を行うことができます。



# 市長賞

## 地域団体部門

### 牧山まちづくり協議会

#### 活動の概要

地域で生き生きと活動する健康な高齢者を増やすことをまちづくり協議会の目標とし、健康活動を効果的に進めるために地域全体で運営を役割分担して、スポーツ活動とそれを支える保健活動を計画し継続して取り組んでいます。

#### まちづくり協議会が取りまとめる スポーツイベント・健康管理を強める学習活動

- ①～高齢者の活動～シニアクラブ担当
- ②～3世代の活動～まちづくり協議会担当
- ③～ラジオ体操と保健学習～市民センター担当
- ④～健康に不安を抱える人の活動～地区社会福祉協議会担当



#### ウォーキングクラブを活性化

シニアクラブでウォーキングクラブを活性化し、楽しく活動しています。主催するウォーキングでは年間参加者が約700名にもなります。歩くことが苦手な人や、足の弱りを感じて外出を控えていた高齢者が牽引役となって活動するという効果が生まれています。

#### 全世代での健康活動を強めることが目標！

スポーツイベントの参加者にさらに継続的な運動を促し、ラジオ体操やウォーキングクラブへの参加を勧めたり、生きる力をつけて健康寿命を延ばすための学習活動を行っています。

また、1人暮らしになった方、軽度認知症の方などをラジオ体操に誘い、地域デビューの場にできるよう努めています。



#### 戸畑区役所との協力

戸畑区役所保健福祉課と良い信頼関係を深め、アドバイスをもらう等、事業の応援をしてもらっています。

# 優秀賞

## 企業部門

### 明治安田生命保険相互会社北九州支社

#### 活動の概要

支社全体で健康に関する知識・興味を高めるための体制づくりを行い、「継続」「全員参加」を目標に健康増進に関する一体感を持った取り組みを実施しています。



#### 健康ポイントラリー

健康増進につながる10項目を設定、達成状況をポイント化し、14拠点ごとの進捗状況を毎月発表しています。

#### ウォーキングチャレンジ★北九州

1日目標8500歩とし、毎月の歩数合計を報告、支社全員の集計を行い上位5名の個人表彰と、団体表彰を行っています。

#### あしながチャリティー&ウォーク

社会貢献活動の一環として10年以上継続して実施しています。今回はギラヴァンツ北九州の選手を招待し開催しました。

## 地域団体部門

### 永犬丸まちづくり協議会・健康づくり委員会

#### 活動の概要

健康で長生きし、この町に住んでいて良かったと思える地域づくり・健康づくりを目的に事業を実施しています。



#### 健康フェア

講演会と体力測定を行っています。前回の体力測定データと比較し、個々の体力維持・向上を目指しています。

#### 健康ウォーキング

定期的に、近隣の公園、神社、仏閣などへウォーキングしています。

#### 健康行事

- ①体の健康：ニュースポーツ、健康講座など
- ②心の健康：大声で歌ってストレス発散
- ③食の健康：安全安心な無添加味噌づくり

# 優秀賞

## 地域団体部門

### 槻田第一自治区会

#### 活動の概要

健康増進を第一に、毎朝、地域の各公園でラジオ体操を実施しています。

#### ラジオ体操

平成25年より、地域の公園で、各町内会で集合して実施しています。町内会長が順番でリーダーをすることで、継続して実施することができています。

夏休みは、槻田小学校、高槻小学校の児童が100名程度参加し、活気あふれるラジオ体操となります。



## 地域団体部門

### 古前校区まちづくり協議会（健康づくり委員会）

#### 活動の概要

「足腰元気でつどえるまち古前」をスローガンに健康づくりに取り組んでいます。

#### 健康づくり事業

5つの班を組織し、事業を実施しています。

- ① 広報健康カレンダー班
- ② おしゃべり会交流連携班
- ③ 健康医療に関する講演会、相談会班
- ④ あるきんぐ、体を動かす活動班
- ⑤ 子育て活動班

#### きれいな血管づくり講座

古前校区の健康課題である肥満、高血糖、高血圧について考えるため『きれいな血管づくり講座』全3回を開催しました。



# 健康づくり活動賞

## 地域団体部門

### 北小倉響感健康体操クラブ



「笑って元気!」をキーワードに体と脳の活性化のため、①全身の機能向上(肩こり・腰痛の軽減)②物忘れ防止(認知症予防改善)③リラックス効果(血圧や気分の安定)が期待できる様々な楽しいゲームなどのレクリエーションを行っており、健康寿命延伸、仲間づくりを推進しています。

## 地域団体部門

### 北九州市食生活改善推進員協議会



会独自の活動の重点目標の1つに「特定健診・がん検診等の受診向上に努める」を、活動目標の1つに「特定健診・がん検診を積極的に受診し、地域にも受診を勧める」を掲げ、自らが積極的に健診等を受診することと合わせて、開催する事業に参加した方や地域の方々に受診勧奨をしています。

## 地域団体部門

### ハッピーブレインクラブ北九州with大門薬品



「脳教育」プログラムのブレイン(脳活性化)体操などを行い、地域の健康づくりとコミュニケーションの場づくりを目的としています。季節に合わせたプログラムを行いカラダとココロを整えていくことを推進しています。地域の方々の憩いの場、多世代交流の場となっている大門薬品の事例。

オール北九州で健康(幸) 寿命を延伸する ー元気でGO!GO! プラス2歳へ スクラムトライ!ー

北九州市保健福祉局健康推進課 TEL:093-582-2018 FAX:093-582-4997

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1

