

①業務改善事例	
職場ドック該当事例	
②府民サービス向上事例	○

<b>チーム名</b>	丹後保健所 健康満丹チーム
<b>担当者【所属名】</b>	丹後広域振興局健康福祉部（丹後保健所） 荒堀由妃 阪本佳句子 森岡静代 熊谷聡子 高木智久 安藤朋美 北原絵理 徳本結香 中村清康 安藤順子 本永香菜 麻角昌子 (太字発表者)

<b>タイトル</b>	府民と協働して丹後の知恵とパワーで取り組んだ健康長寿プログラムづくり
-------------	------------------------------------

<b>アピールポイント</b>	丹後を元気な人たちでいっぱいになりたい ～「わくわく」が地域の力を引き出すキーワード!～
-----------------	---

<b>背景</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・府下で最も高齢化率の高い丹後地域。ますます増える高齢者、減少していく人口・・・支える資源の不足が課題</li> <li>・閉じこもり予防のための高齢者サロンは、担い手が不足、新たな参加者も少なく、体操は人気が高い。主催者は毎回何をするか頭を悩ませている。</li> <li>・50～60歳代のときから日頃の運動習慣をつけて、要介護者にならず元気でいつまでもいきいきと活躍される高齢者を地域に増やしていきたい。</li> </ul>
-----------	---

<b>改善内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・丹後をげんきな高齢者で一杯にしたい想いを「健康満丹」と命名</li> <li>・地域で実際に活動されている方の思いをしっかりと聞き、長年の知恵と経験を活かした、自分たちがやりたいと思える新たな健康プログラムづくり</li> <li>・府民が主体的に動いてもらえる工夫:「健康満丹プロデューサー」を地域から募集…みんながわくわくして取り組めるよう、戦略(どんな健康づくりのプログラムが欲しいか)から健康満丹プロデューサーといっしょに検討</li> <li>・保健所内にも横断的なチームをつくり、アイデアを結集</li> </ul>
-------------	--

<b>成果</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に自分たちで体操を地域に広めたいという思いを持ち、実行できる、知恵とパワーを持った健康満丹プロデューサーを養成</li> <li>・健康満丹プロデューサーの意見を取り入れた、楽しく取り組みやすい体操プログラムが完成! 地域に広く普及していくためのDVDも作成中</li> <li>・健康満丹プロデューサー考案の広報キャラクター「満丹健ちゃん」も作成</li> <li>・プログラム発表会では、一般府民約150名が参加され、地域の健康づくりに関する意識の高さを実感</li> <li>・作成過程で、社会福祉協議会や教育委員会などへも連携の輪が広がり、丹後地域で活躍されている健康に関連する人材を新たに発掘</li> </ul>
-----------	---

<b>今後の展開</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラムのさらなる普及に向けた、地域での指導者、担い手の養成</li> <li>・モデル事業により、体操プログラムの効果についての評価、検証と改善</li> <li>・プログラム内容の充実</li> <li>・効果的な体操の知識の習得に加え、健康満丹プロデューサーが地域へ広めるコツや、住民が楽しくできる評価を検討</li> </ul>
--------------	---

# 府民と協働して 丹後の知恵とパワーで取り組んだ 健康長寿プログラムづくり

丹後保健所健康満丹チーム

丹後は日本の先進地！？

丹後は高齢化率が32.4%  
高齢化の先進地とも言われており、今後も増加…  
支える資源の不足が課題

なんとかしなくては！



目指すは  
元気高齢者の増加

いつもの方法  
じゃダメ

企画から知恵  
を出そう

地域にはすでにいろ  
んな活動があるね

ひっぱり役がバイタリティサ  
イクルを回してもらって…

目標：長寿国丹後を“健康満丹”に向けてひっぱり・動かす人づくり

健康満丹プロデューサーを地域から公募

みんなの意見と地域の知恵を結集

高齢になっても元  
気でいたい

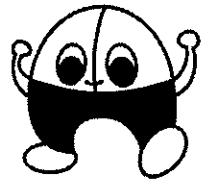
人口は少なくなっても、つながりを大  
切に支えあって生活したい

サロンで活動しているが担い手が  
少ない。声をかけてもおうちに閉じ  
こもりがちな人が心配

寝たきりや認知症を予防  
したい



「わくわく」  
がキーワード



健康満丹プログラム完成!!

- 健康満丹体操
- 二重課題能力アップ体操
- 3つの体幹トレーニング
- 10分間ステップ



健康づくりは  
まちづくり

元気高齢者の増加に向けて、地域を巻き込み  
わくわくしながら、健康長寿国丹後をめざします。