

第7回

# 北九州市

## 健康づくり活動表彰

### 活動事例集

#### 市長賞

企業部門

株式会社 荒木工作所

地域団体部門

伊川健康づくり  
委員会

北九州市立大学  
地域共生教育センター  
『食』から学ぼう  
プロジェクト

#### 健康づくり活動賞

地域団体部門

北小倉地域でGO!GO!  
健康づくり委員会

ちーむ・レク☆さす

#### 優秀賞

企業部門

明治安田生命保険相互会社  
北九州支社

岡本土木株式会社

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

株式会社 サンレー

三郎丸 地域でGO!GO!  
健康づくり実行委員会

浅生まちづくり協議会

#### ～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

### 伊川健康づくり委員会

#### 活動の概要

地域で学び、体力をつけ、お互いの繋がりや共助の力を強くしたいという思いから「地域住民の自助能力を高める」ことを目的として、健康づくり活動に取り組んでいます。

#### ●定期的に勉強会の実施

健康活動を効果的に進めるため、毎月1回会議を兼ねた勉強会を実施しています。毎回、「健康リテラシー（健康や医療の情報の何が正しいかを見極めること）」を身につけるための内容や住民が悩むことなどのテーマに基づいて取り組んでいます。取り組みの様子やワンポイントアドバイスを「伊川市民センターだより」でお知らせしています。

#### ●毎月1回、講座の開催

脳トレや体力増進に向けた講座活動を実施し、自分や家族の健康を守ることなど、様々な方向から、取り組みを行っています。参加者同士がお互いに声を掛け合い、新しい参加者も少しずつ増えています。

#### ●多世代交流の中で、防災意識や健康に関心をもつ

「伊川センター夏祭り」を開催し、子どもから年長者まで多くの方が参加しました。チャリティーバザーも兼ねて被災地に思いを届け、住民同士の共助の力を意識することができました。地域住民の皆さんが心身共に元気なことを大切にしながら、健康づくり活動を続けています。



伊川夏祭り



伊川健康づくり会議



# 市長賞

## 地域団体部門

### 北九州市立大学地域共生教育センター 『食』から学ぼうプロジェクト

#### 活動の概要

大学生が中心となり、食と健康について学習した成果を、地域の方々や子ども達との学習交流を通して、若者の健やかで豊かな食生活の実現を目指して、組織的に活動目標を立て、計画的に活動しています。

#### ●子ども食堂での献立づくり

子どもたちが苦手な野菜をみじん切りにしてカレーやチキンライスなどに混ぜて調理することにより、様々な野菜を好き嫌いなく食べて、元気に過ごせるための食育活動をしています。



子ども食堂での調理の様子

#### ●地域の小学校での活動

給食と一緒に食べながら、食べ物の成り立ちや栄養、食生活について話し合う機会を設けています。イベント活動では、実験やゲームを通して「食」について触れ、現状やニーズに沿った活動を行っています。



食生活改善推進員との調理実習

#### ●食習慣改善教室への参加

減塩や食事の栄養バランスについて講義を受講後、食生活改善推進員との調理実習、交流活動を通じて、大学生自身の健康について振り返る機会を大切にしています。



プロジェクトメンバー



地域の小学校での活動

# 市長賞

## 企業部門

### 株式会社 荒木工作所

#### 活動の概要

社員及び協力会社が健康で長く勤めることができる職場にするために、健康増進に向けて、「健康づくり」につながる管理を行い、組織全体で取り組んでいます。

#### ●健康診断の充実化と有効活用

女性社員には健康診断にオプション受診（「子宮頸がん検診」・「乳がん検診」）を推奨しています。また、健康診断の事後措置として、再診対象者への受診推奨や再診費用の負担、健康診断結果に基づいた医師の意見聴取（健康指導等）や保健師による特定保健指導を行っており、50歳以上の社員には定期的に全額会社負担にてPET検診を実施しています。



健康掲示板

#### ●社員全員でラジオ体操、腰痛予防体操

就業前に社員全員でラジオ体操、腰痛予防体操実施しています。その結果、現在、腰痛での休業はゼロです。

#### ●安全管理・健康管理

夏場の熱中症対策、朝礼時にヒヤリハット報告・過去の事故事例での勉強会、怪我・事故防止対策などにより、職場環境を整えています。



熱中症対策



報告会・勉強会



空調服



# 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

「健活」をキーワードに社内・社外に向けた健康増進活動に取り組んでいます。

#### ●健康増進への意識UP

年度始めに各自が健康目標を設定、執務室内に掲示し、毎月の進捗状況が確認できるようにして、お互いに声を掛け合って取り組んでいます。また、各営業所ごとの取り組み目標を設定し、半年ごとに成果発表を行い、取り組み事項を共有しています。

#### ●ウォーキング推進

継続して取り組めるように、明治安田生命独自のウォーキングアプリを活用し、毎日の歩数を確認、営業所ごとの月別ランキング等で拠点順位を発表しています。ウォーキングイベントも実施いたしました。



さあ、みんなでウォーキングスタート



ゴールまであと少し

## 企業部門

### 岡本土木株式会社

#### 活動の概要

全社員が禁煙を目指し取り組んでいます。毎年、禁煙者が増加しており、業務の効率アップに繋がっています。

#### ●業務の効率アップ

喫煙するための休憩時間がなくなることで、集中して業務に取り組めるようになり、効率アップが図れるようになりました。

#### ●禁煙手当(健康維持促進手当)の支給

年末に全社員対象に禁煙宣言書を各個人に提出してもらい、年1回、禁煙手当(健康維持促進手当)の支給を行っています。



「喫煙者ZERO企業をめざします」のポスターを用いて、社内会議にて取り組む内容の説明



「喫煙者ZERO企業をめざします」のポスター

# 優秀賞

## 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

心も体も健康で、自分の町を愛する地域づくり・人づくり・健康づくりを目指し、「健康づくり委員会」が中心となり、組織的・計画的に事業を実施しています。

#### ◎健康フェア・健康ウォーキング

毎年1回、健康フェアを開催しています。健康運動指導士を招聘しての講演会と体力測定などを行いました。

また、個々の体力維持・向上を目指し定期的に、近隣の公園、神社、仏閣などへウォーキングしています。

#### ◎地域の様々な団体との健康活動

グランドゴルフ大会、小学校と連携した子ども夏まつり・市民センターまつりの協力支援、八幡西区主催のスポーツ行事への積極的参加など、世代間交流や新規参加者への働きかけを活発に行っています。



皿倉山 登山



健康フェア

## 地域団体部門

### 株式会社 サンレー

#### 活動の概要

65歳以上の方が支援を受ける立場になるのではなく、お互い支え合って生きていくことを目的に、地域の方々への健康づくりを支援しています。

#### ◎「笑いの会」の開催

毎月第2木曜日に、社内の研修施設を会場とした「笑いの会」を開催し、これまでの参加者が延べ3,000人になりました。「笑って長寿!笑って健康!」を合言葉に、共に助け合って生きる目的を実践し、健康寿命の延伸に貢献しています。

#### ◎交流の場としての開放

企業内の研修施設を地域の方が気軽に集う場所として茶道、気功、ヨガ、フラワーアレンジメントなどの趣味の会に無料開放しています。



両手を動かしての健康体操



ひもを使った手品にみんなで挑戦



# 優秀賞

## 地域団体部門

### 三郎丸 地域でGO!GO!健康づくり実行委員会

#### 活動の概要

子どもから高齢者まで三世代が、元気に明るく生活ができ、健康で豊かな心を育み、生きがいを感じることでできる地域づくりを行うことを目的に、毎月定例会を開き活動しています。

#### ●講演会の開催

今年度は「転倒防止と筋肉の低下予防」という演題で開催しました。毎回の参加者へのアンケート結果は好評で、聞いてみたい健康の話についても記載してもらい、参考にしています。

#### ●三世代交流を目的とした健康活動

小学校から子どもたちのことを聞き、地域で子どもの健康維持の手助けができるような取り組み(4会場でのラジオ体操)を企画しています。校区内の三萩野公園を利用して、高齢者も子どもも一緒にできる「アイスブレイク」「スタンダップ」などのレクリエーションスポーツにも取り組んでいます。



「転倒防止と筋力低下予防」講演会



三世代交流ラジオ体操

## 地域団体部門

### 浅生まちづくり協議会

#### 活動の概要

「地域において、スポーツ活動や健康学習を行うことにより健康寿命を延ばすことを目指す。また、いろいろな行事を通して人と人の絆を深め、明るく元気なまちづくりを目指す。」を健康づくりスローガンに、多岐にわたる健康推進活動を総合的に行っています。

#### ●スポーツ活動・ふれあい交流事業

継続的にウォーキング活動やスポーツ大会、毎週「水曜日のスポーツサロン」などを行い、みんなで助け合い、支え合いながら誰もが健康で安心・安全に暮らせるような様々な行事を開催しています。

#### ●健康学習・料理教室

生活習慣病の発症や重症化を予防するために健康学習講座を開いたり、食事からも健康づくりができるようにシニア健康料理教室を行いました。毎月「浅生だより」で様々な活動の様子を住民の皆さんにお知らせしています。



令和元年11月21日(木) 第5回 浅生地区スポーツ大会



令和元年10月30日(水) 地域食育講座

# 健康づくり活動賞

## 地域団体部門

### 北小倉地域でGO!GO!健康づくり委員会



肺チェッカー検査



食育ゲーム「朝食は何食べたかな?」

高齢者の健康の維持増進、介護予防のため、「体力測定会」を委員会発足当初から年1回定期的に実施しています。今回は、多くの人が参加しやすいように土曜日に開催したことで、三世代交流もできました。多くの団体の協力もあり、運動・栄養・社会参加の視点を盛り込んだフレイル予防の啓発となる体力測定会となりました。

## 地域団体部門

### ちーむ・レク☆さす



笑顔と元気をお届けします!



健康教室

脳の活性化から健康づくりを働きかける活動を行っています。楽しく脳を活性化し、音楽体操で身体を元気に動かし笑顔の広がりを実感できる活動です。また、地域のサロン活動に役立つレクリエーション講座などを実施しており、参加者から喜ばれています。「特定非営利活動法人北九州レクリエーション協会」からの推薦。

#### 北九州市健康づくり活動表彰 市長賞 歴代受賞企業・地域団体の紹介

##### 第1回(H25)

- 企業** ○コンダクト株式会社  
○TOTO株式会社・小倉第一工場
- 地域** ○元気な木屋瀬校区「健康の会」  
○高須地区まちづくり協議会健康づくり部会  
○貴校区健康づくり委員会

##### 第2回(H26)

- 企業** ○株式会社サンキュードラッグ  
○株式会社ソルネット
- 地域** ○藤ノ木校区まちづくり協議会  
○八幡大谷まちづくり協議会

##### 第3回(H27)

- 企業** ○株式会社ゴトウ ケアサポート木輪館
- 地域** ○沢見まちづくり協議会  
○藤松まちづくり協議会健康づくり委員会

##### 第4回(H28)

- 企業** ○株式会社デンソー九州  
○株式会社アピア
- 地域** ○いきがいくラブ  
○小石・赤崎校区まちづくり協議会  
(健康づくり部会)  
○前田健康づくり実行委員会

##### 第5回(H29)

- 企業** ○株式会社陽和
- 地域** ○東谷地区まちづくり協議会健康づくり部門

##### 第6回(H30)

- 地域** ○牧山まちづくり協議会  
○大蔵まちづくり協議会健康部会

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

平成30年度から5年間で計画期間とする「第二次北九州市健康づくり推進プラン」では、健康づくりの重要性を広く市民の皆様にご理解いただくとともに、健康寿命を延伸する機運を高めていくという思いを込めて、健康づくりスローガンを **オール北九州で健康(幸)寿命を延伸する～元気でGO!GO!プラス2歳へ スクラムトライ!～** としました。

職域団体、職能団体、地域団体、NPOなど、多様な主体と連携し、「健康づくり」「生きがい・社会参加」「高齢者就労」の三本柱を推進することで、健康寿命プラス2歳の実現を目指しています。

