

地域振興推進費事業計画・自己評価書 (令和4年度実績)

提出区分	実績	整理番号	2	課題区分	C
横断的な課題	健康長寿と地消地産の推進を核とした地域づくり				
地域重点政策	健康長寿と地消地産の推進を核とした地域づくり				
実施機関	佐久保健福祉事務所、東信教育事務所、佐久建設事務所(佐久農業農村支援センター、佐久地域振興局)		担当課	佐久保健福祉事務所 東信教育事務所 佐久建設事務所	
事業名	「ぴんぴんもぐもぐ」健やか佐久プロジェクト			佐保福 0267(63)3163 東信教 0267(31)0250 佐久建 0267(82)8272	
事業の概要	<p>目的(目指す姿) 県内屈指の高原野菜の産地である佐久地域の特徴やウォーキングポール等の産業立地、古い街並みや自然豊かな千曲川河畔を活かし、生涯にわたって健康的に佐久の旬を食べる人、運動習慣があり生きがいをもち生活をおくる人を増やすため、佐久地域の関係機関・団体が連携して取り組むことで、佐久の魅力である健康長寿を推進する。</p> <p>現状と課題 ○野菜を毎日たくさん食べる人の割合が高いが、働き盛り世代の野菜摂取量は少なく、食塩摂取量は全ての世代を通して依然として多い ○働き盛り世代で運動習慣のある人の割合が少ない ○県民の平均寿命と健康寿命の差は男女とも10年以上あり、シニア世代を健康で過ごすことが課題 ○佐久地域の関係機関・機関等が連携して、フレイル予防と介護予防の“通いの場”での運動実践ボランティアであるサポーターを養成することができたが、サポーターが主体的に活動できるよう支援を行う必要がある ○コロナ禍の中、運動不足、食生活の乱れ、ストレスが予測されている ○県内屈指の高原野菜の産地であるという立地と、介護予防の“通いの場”で活動できるサポーター組織の存在、ウォーキングポール等の産業があるという強みを生かし、佐久の健康長寿を推進し、佐久地域の魅力をさらに増やす必要がある ○昔からの街並みを散策したり、自然豊かな千曲川沿いを自然と親しみながら健康増進のため散策するウォーキングコースなどが一部で整備されているが、地域住民や観光客が気軽に健康増進に取組めるよう環境整備及びPR手法の検討が必要</p> <p>内容(変更後の内容) 1 推進体制の整備(ぴんぴんもぐもぐネットワーク会議の開催) 2 健康づくり実践活動 ・食と運動に係る講座とサポーターへの支援 ・食と運動についての街頭キャンペーンの実施 ・普及啓発活動 3 健康長寿 さく 地域フォーラムの開催 4 ウォーキングコースの整備(市街地におけるウォーキングトレイル、千曲川河畔ウォーキングコース等)</p> <p>事業期間 R4年6月 ~ R5年3月</p>				
事業費	(単位:円)				
事業を構成する細事業名等	実施内容	計画(実績)額	備考		
食と運動に係る講座とサポーターへの支援	佐久地域の特色を生かした住民等を対象としたポールウォーキング講座等の開催、企業・地域団体が開催する講座への専門講師の派遣、サポーターを対象としたステップアップ講座を開催する。	135,117			
食と運動についての街頭キャンペーン及び普及啓発	地消地産と健康的な食習慣の定着を目的とした直売所と連携した街頭キャンペーンの実施や、運動習慣定着に係る動画を活用した啓発と運動用具の貸出、川柳と健康リーフレット等を活用した啓発普及を行う。	383,526			
健康長寿 さく 地域フォーラム	地域での健康課題と健康づくり実践活動の好事例を共有し、地消地産・食品ロス削減を含めた食育の推進と運動習慣の定着を推進するためのフォーラムを関係機関と連携しながら開催する。	127,750			
ウォーキングコース等の整備(市街地におけるウォーキングトレイル、千曲川河畔ウォーキングコース等)	現状で整備されているウォーキングコースについて、どのような整備が可能であるかを調査・検討し、看板を3か所設置する。	0			
合計		646,393			
指標及び達成状況	成果指標	目標値	成果	達成状況	
指標及び達成状況	各種団体等が開催する運動教室への講師派遣回数及び参加者数	4回以上、80人以上	8回、175人	○ 達成	
	動画の制作・配信回数及び動画の平均再生回数	4本、100回以上(R3:6本、101回)	3本、128回	○ 達成	
	運動用具の貸出回数	40回以上(R3:42回)	52回	● 一部達成	
	ポールウォーキング講座参加者の満足度(5段階中)	4以上(R3:4.8)	4.93	○ 未達成	
	野菜を食べることを心掛けている人の増加(野菜チェックで、1日に4皿以上摂取する人の割合)	30%以上	30%		
	食塩摂取量が多め・かなり多めの人の割合の減少(食塩チェックシートから)	男性54.4%以下 女性30.1%以下	男性47% 女性30%		
	うす味で食べることを心がけている人の割合	男性52.3%以上 女性72.2%以上	男性48% 女性60%	⇒ ※内訳 男性 20-50歳代 41% 60歳以上 71% 女性 20-50歳代 54% 60歳以上 79%	
健康長寿 さく 地域フォーラム 参加者の満足度	満足度60%以上	85%			
ウォーキングコースの案内看板設置	1コース	0コース			
事業実績・成果	<p>○運動教室への講師派遣、運動用具の整備及び貸出に関して、主催団体のニーズに応えることができた。運動教室の講師派遣は、佐久保健福祉事務所と連携し、食育ボランティア養成講座等へ派遣するなど、連携することができた。また、佐久市田口地区の文化財を、ガイドを受けながら巡るポールウォーキング講座を開催した。講師2人を派遣し、参加者から高い満足度を得られた。また、サポーターへの支援として、スキルアップ講座を開催した。</p> <p>○当所の公式YouTubeチャンネルにて、健康運動動画を配信し視聴者の運動の促進を図った。配信動画の視聴者が、動画内容を講座で扱ってほしいという依頼があり、運動教室の開催へとつながった。</p> <p>○普及啓発活動の一環として、直売所における店頭キャンペーンを行い、しっかり食べられる料理レシピの配布や料理展示、栄養アドバイスなどを行い、地域住民へ野菜摂取量の増加と減塩についてPRを行った。健康川柳を募集し、414作品の応募があり、優秀な19作品を表彰し、啓発リーフレットを作成、配布した。また、地域フォーラムを開催し、管内の食育取組事例や食が持つ地域を結ぶ力について講演会を行い、参加者から好評であった。(満足度85%)</p> <p>○上記の取組の結果、野菜を食べることを心掛けている人は30%と目標を達成することができた。(野菜チェックより)一方、塩分チェックシートの結果から、「食塩摂取量が多め・かなり多めに人の割合」は、目標値(R元年度値)より減少したが、「うす味で食べることを心がけている人の割合」は目標値(R元年度値)を達成することができなかった。年代別に見ると、男女ともに20-50歳代の働き盛り世代の意識が低いことが分かった。今後は、特に働き盛り世代の意識向上を目指した普及啓発に注力すべきことが分かった。</p> <p>○ウォーキングコース及びビューポイントへ案内看板を設置する予定だったが、これらは県独自の施策であり看板設置にあたっては関係市町村との調整が必要のため、その承諾を得られるのが令和5年3月以降になることから年度内の執行ができなかった。</p>				
今後の方向性	<p>○多世代のニーズに応じた講座の開催や運動教室への講師派遣を行っていく。制作した健康運動動画や整備・購入した運動用具を活用した講座や運動教室とし、成人の運動実施率の向上につなげる。</p> <p>○働き盛り世代の食や健康に対する意識向上を図るために、引き続き普及啓発活動に取り組んでいく。</p>				