# 種地区保健班　　益田市下種町

## 取組の概要

「元気な種！！声かけと笑顔でつながる里」をスローガンに、地区住民の健康保持増進を図り、明るく住みよい地区をつくることを目的に活動。益田市で最初の住民主体の健康づくり組織として結成され、“愛育班活動”を基本に活動を進める。長年の根付いた活動を中心に健康づくり活動を展開している。

## グループについて

人　数：219人
年齢層：0歳～80歳代
活動年数：40年９月

## 取組の詳細

１）体制
・分班長会（毎月1回）：地域のニーズに沿った活動に向け、分班長がそれぞれ住民の声を聞き、反映させながら協議している。
２）長年続く健康づくり活動
・保健だよりの発行（毎月1回）：分班長が手渡しで全戸配布をし、丁寧な声かけ運動を行っている。
・健康教室・健康相談
・あじさい園健康ウォーク：令和6年度で30回を迎える。ウォーキング後は、あじさいそうめんを堪能。
・運動会・文化祭：測定コーナーや健康クイズ、展示の実施。
３）新たな取組
・いきいき百歳体操（月2回）
・転倒予防教室：市民体育館と連携し介護予防運動（モルック等）を実施。

### ＜主体性＞

地区住民で、地域の健康づくりを進めていきたいという思いがあり、益田市で最初の健康づくり組織として結成。月１回の分班長会での話合いを大切に住民主体で活動を推進している。

### ＜独自性＞

保健班は愛育班活動を基本に活動をしている。各活動や、月１回の保健だよりの手渡しの場面等での声掛け運動を中心に活動している。地区災害対策部会に属しており、災害時の共助活動としての役割も担っている。

### ＜地域貢献度＞

保健だよりの手渡しは、月一回の安否確認にもなっている。新たに、いきいき百歳体操や、市民体育館と連携した転倒予防教室を実施し、高齢化が進む中で、介護予防の活動も熱心に取り組んでいる。

### ＜将来性＞

地区の行事に長年参画することで、地域の活動の1つとして保健班活動が定着している。市民への健康づくりアンケートでも種地区保健班の認知度は68.6％と高い。長年の歴史と、無理のない範囲で健康づくりに参加するという雰囲気が、活動の継続に繋がっている。

### PR ポイント

・月１回の話合いで、地域のニーズに沿った活動を検討しており、市民体育館と連携した取組等、新しい活動も見られる。
・あじさい園健康ウォーク・運動会・文化祭等の年間行事では、子どもから高齢者まで参加があり、世代を問わない地域の繋がりを大切にしている。
・各活動や保健だより配布時の声掛け等、４０年を超える丁寧な活動が住民の中で定着しており、その歴史を引き継ぎたいという思いや、負担感のない参加への雰囲気づくりが、継続的な活動に繋がっている。