

しまね健康寿命延伸プロジェクト

ピザ窯でつながる！波根地区の健康づくりと地域活動のこれから

～令和5年度健康実態調査結果報告会～



波根地区のプロジェクトに関わる方が集合！

令和5年度健康実態調査の結果から見えてきた波根の特徴や課題の共有と今後の活動につなげるための意見交換の場として開催しました。

もう1つの目的はピザづくりを通じて、「人や地域とのつながり」を体感していただくこと。にぎやかな雰囲気の中、波根地区への想いや今後の活動に関する意見が飛び交い、活動の広がりが期待される会となりました。

第2回健康実態調査結果をご報告

▶波根地区住民の健康課題等を明らかにし、今後の健康づくり活動に繋げるため、令和5年5～6月にかけて第2回健康実態調査を実施しました。

▶調査票の配布・回収には各自治会長や福祉委員、食育推進サポーター、地区社協の皆様にご協力いただき、442名の方々にご回答いただきました。



健康課題解決のためのキーワード

「人や地域とのつながり」

令和3年度の第1回健康実態調査より、波根地区では、「社会活動に参加し、人や地域とつながっている人ほど健康意識が高く、幸福度が高い」という結果がみられました。

「人や地域とのつながり」を課題解決のキーワードに、地区のイベントに健康づくりの要素をプラスし、地区の皆さんと一緒に「ゆるく楽しく」をモットーに取り組んできました。

スケジュール

1. 開会あいさつ
2. グループで自己紹介
3. ピザづくり（ペットボトルで生地づくり）
4. ピザ窯までの波根地区でのPJ活動と健康実態調査結果報告
5. グループ活動
～波根のためにできること、つながる仕掛けを考える～
6. ピザづくり（トッピング、試食）
7. 成人学級 表彰披露
令和5年度健康づくり活動表彰事業
島根県健康長寿しまね推進会議会長賞受賞
8. 参加者の感想・閉会

しまね健康寿命延伸プロジェクトとは

島根県が令和2年度から5ヶ年計画で進めている健康寿命延伸のモデル地区活動。県内7つのモデル地区のうち、大田圏域では大田市波根地区で取り組んでいます。

「しまね健康寿命延伸プロジェクト」について詳しくはこちら→



今週の+1
島根県HPIはこちら→



ピザづくりを通じて、 運動、食、人とのつながりを体感

今回のメインイベントのピザづくりでは、グループごとに生地から作り、トッピングを行いました。焼きたてのピザが出来上がるころには、会場にたくさん笑顔が溢れていました。



◀まちセン 田中さんと
大田市役所 藤原栄養士よりレクチャー

事前準備



窯の組み立てが楽しい運動！
おいしいが待ってる

ペットボトルで生地づくり



粉をトントンし、つなげて
下のペットボトルをへこませよ

トッピング



発酵が市販と、ポ〜ンと生地が



楽しくフリフリ♪

うまく焼けたかな



完成！



生地がふわふわ〜
おいしい！

なぜ健康づくり×「ピザ窯」なのか

令和4年に減塩、野菜摂取、運動という3つのキーワードを満たしながら、誰でも楽しく関われる非日常的な体験として「ピザ窯をつくってみんなで食べよう」という活動が波根まちづくりセンターの田中さんと県央保健所職員の会話の中で生まれました。

まず、レンガを積み上げ、ピザ窯を作って汗をかき、ピザ生地作りもペットボトルを振って楽しみながら身体を動かします。

そして、トッピングの野菜を美味しく食べ、その過程を通じて自然と会話が弾みます。「ピザ窯」は地域の皆さんに美味しく、楽しく健康づくりを体験していただく方法として、現在までに波根地区内外の多くの方や団体が体験し、人や地域とのつながりを広げています。

波根まちづくりセンター
田中 敬二さん



グループ活動

健康実態調査の結果をもとに 波根でつながる！仕掛けを考える

これまでの調査結果や文化祭での聞き取りをもとに、波根の方々が参加したい活動を実現するために個人や団体が「波根のためにできること」をピザに模して考えました。

大田市役所 健康増進課 松田保健師より説明▶



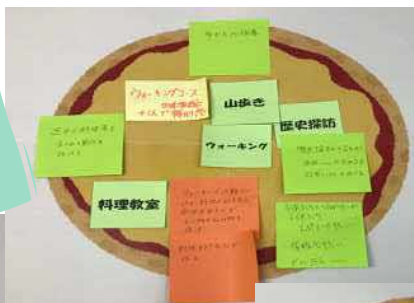
5つのグループに分かれて話し合いました。どのグループも短時間でたくさんのアイデアが出ており、改めて波根の豊かな自然や人材を実感しました。皆さんからのアイデアをもとに、地域の方々のお力をかりながら「楽しい」活動に取り組んでいきます。



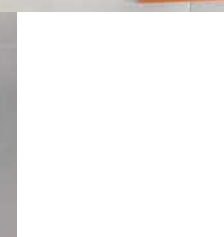
◀参加者に発表いただき、地区の魅力や人を活かした活動のアイデアをいただきました！

アイデアが散りばめられた ピザが完成！

アイデアが豊富で
ピザが生焼けという声も！
話したりない



「畑・農業体験」と「料理教室」を選ぶグループが多い！



成人学級

令和5年度健康づくり活動表彰事業 島根県健康長寿しまね推進会議会長賞 受賞

成人学級さんは平成21年から14年にわたり、参加者が楽しみながら主体的な健康づくり活動を継続され、地域における介護予防や生きがい活動に貢献されています。

今回の県会長賞受賞にあたり、「地域とつながる活動がしたいという会員の思いをもとに、子どもから高齢者まで幅広い年代との様々な取組により、地域づくりに大きく貢献し、健康づくりと生きがいづくりと両輪での活動はすばらしい」という評価をいただきました。

令和3年度と5年度の2回の健康実態調査とこれまでの活動に、ご協力いただいた地域の方々に感謝いたします。令和6年度がプロジェクトの仕上げの年となります。

今回ピザのグループワークで素晴らしいピザができたので、「いかに肉づけしていくか、おいしいピザにしていくか（活動を実践していくか）」が重要になってきます。

これまで波根地区のイベントに参加していない人をどう巻き込むかを知恵を絞りながら、実りある活動をしていきたいです。引き続きご協力をお願いします。

波根まちづくりセンター
センター長 長澤 武さん



最初はピザづくりってどういうことかと思ったが、波根のことをこんなに思っていて活動してくれていることがわかり、このような素晴らしい活動に参加できて、感無量です。

波根の自然に親しみつつ交流し、親睦を深める会があると、もっと温かい地域作りができそうな気がしました。今日はありがとうございました。

福田医院
福田 直樹先生

参加された方の感想

今回参加して班で話し合いながら波根には沢山の面白い事がまだまだありそうで、これからもっと地域活動に誰もが簡単に参加できるような波根町にしていけないといけないと感じました。

グループトークの際に若い人の意見を聞いて良かったと思った。日頃、この町には何かと高齢者が活発に活動している場面が多いが、健康な町づくりには若い人の考え、そして活動される場面を創っていくことも、大切と思った。

意見交換及びグループ活動に参加し、久々に若い人のエネルギーをいただきました。

ピザはあまり食べませんが、今回のピザの料理方法は、とても参考になり、今後も利用したいと思っています。又、もっと若い人に参加してほしいです。有難うございました。

新しい取組で新たなコミュニケーションの場を作る事も重要ですが、人が集まらず今まで実施されていた趣味や地域行事が無くなる事で失うデメリットも大きく、少子化による人口減少の中で趣味や学習の場、地域行事をどう守り何を残すべきかを話す機会が必要と思います。その様な視点での取組みもご検討お願いします。

町民全員が長く元気で過ごしたいです。
それには食事、運動、学習、人とのふれあいが大切でしょうか。

この他にも多くの方の感想をいただきました。
活動の励みと参考にさせていただきます。

活動のモットーは
「ゆるく、楽しく」

Thank you

次回は 2/29 (木) 男の料理教室を開催予定!

講師は多伎町にある葉膳カフェ・アルテミシアの佐藤シェフです

以上、「ピザ窯でつながる!波根地区の健康づくりと地域活動のこれから」のレポートでした。
今後もご協力のほどよろしく願いいたします。

主催:しまね健康寿命延伸プロジェクト
大田市役所 健康増進課
島根県県央保健所 健康増進課