


めざせ健康あきる野 21 推進会議(21Step II) 令和元年度の活動 (活動振り返りシート) 令和元年度登録メンバー数: 55人

		21 推進会議全体			チーム食生活レモン (メンバー19人)			ウォーキングⅡ班 (メンバー25人)			PR 班 (メンバー11人)		
活動目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>・第二次計画について広く市民に広める</li> <li>・推進会議の開催や各班の活動の基盤を整える</li> </ul>			<p>「健康を考えたバランスのよい食生活を実践するため」に、主食、主菜、副菜がそろった食事や朝食の大切さについて広める。</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・“定期的な運動の実施促すため”に、「歩いて健康づくり」のウォーキング事業「ふれあいウォーク」を継承する。</li> <li>・“日常生活で身体活動を増やすため”の活動を考えていく。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に若い世代(子育て世代)を中心としたPRをすることで、より多くの人にめざせ健康あきる野21を知ってもらう。</li> <li>・「めざせ健康あきる野21が第二次計画になったこと」、「市民参画で実施していること」、「21推進メンバーを募集していること」についてPRする。</li> </ul>		
(準備会等は含まない。)	実施したこと	活動名	回数	参加者数等	活動名	回数	参加者数等	活動名	回数	参加者数等	活動名	回数	参加者数等
		21 推進会議の開催	11回	メンバー358人	出前講座レシピ検討会	1回	メンバー12人	ふれあいウォーク	6回	メンバー111人 参加者357人	子育てフェスティバル	1回	メンバー9人
		21 推進会議代表者会議	4回	メンバー35人	みんなの栄養展(視察研修)	1回	メンバー9人	「歩いて健康づくり」記録表	5回	提出者数136人	夏まつり	2回	メンバー9人 参加者313人
		脳卒中予防啓発	2回	メンバー32人 参加者56人 配布部200個	出前講座(油平自治会)	1回	メンバー8人 参加者19人				花の名前募集		応募数71件
		健康のつどいで周知活動	1回	メンバー20人 参加者347人							健康のつどい	1回	シール貼り117枚
										産業祭	1回	メンバー8人	
活動目標に対する振り返り	良かったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2次計画のスタート時は心配なこともあったが、昨年度は活性化し盛り上がったので良かった。良いスタートができた。</li> <li>・毎年同じイベントに参加することで流れがみえてきて、効率よくできた。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・出前講座ではメンバー内で協力してそれぞれ役割が果たせ、楽しく活動できてよかった。(開催内容も昨年から改善された)</li> <li>・健康のつどいでは来場者に楽しんでもらえた。</li> <li>・視察研修「みんなの栄養展」はためになった。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康のつどいで多くの人にウォークのPRが出来た。</li> <li>・会議・研修などで共有し日常生活を加算しスタンプに取り入れ、身体活動量が多くなり、前進した。</li> <li>・各種イベント、各班の活動をとおして、市民に広く周知したことがよかった。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画していたことが無事実施できた。天候にめぐまれて良かった。</li> <li>・花の名前募集の企画は良かった。</li> <li>・毎年安定して同じイベントに参加できていることは意味があることだと思う。</li> </ul>		
	今後の課題・取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てフェスティバルは専門(プロ)のテントが多かったため、PR班もチラシ配りや他のPRの検討など、工夫が必要である。</li> <li>・食、運動はつながりやふれあいを押ししてきた。しかし今の状況ではできない。新しい生活様式の中で何ができるか考える必要がある。市民と健康づくりができるようにしたい。新しいスタイルの健康づくり活動。</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・勉強会(減塩・バランスのよい食事)を継続していただきたい。</li> <li>・出前講座を継続し、参加者の年齢等にあわせて工夫をしていきたい。</li> <li>・イベントで減塩を実できるように、納得してもらえるようなアドバイスができるように学習していきたい。</li> <li>・チーム活動にとどまらず、21全体の活動にも参加したい。</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタッフ、参加者の若返り、スタッフの増員、心引かれるコースの選定、スタッフのモチベーションアップ。</li> <li>・参加者皆が楽しく又、次回出席したいという気持ちが大事。1人でも多くの人に参加するようにスタッフも声かけする。</li> <li>・歩いて健康づくり記録表は参加者(長年参加者)からもスタンプ1個は歩いて参加の1個のスタンプと同じ意味(重み)が違うと思う。</li> </ul> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・5つの花びら(領域)について、優先順位をつけてやっていく必要がある。</li> <li>・活動目標に対して考えると、実施したことによって、本当に若い世代が来るようになったか、21メンバーが増えたのかという部分は課題である。</li> <li>・振り返りシートについて事務方(行政側)の振り返りも行わないといけないと思う。</li> </ul> 		
事業目的	活動の目的を理解し、共有しながら進める	まあまあできた(2)	活動の目的を理解し、共有しながら進める	よくできた(3)	活動の目的を理解し、共有しながら進める	まあまあできた(2)	活動の目的を理解し、共有しながら進める	よくできた(3)					
住民参画	各メンバーが主体的に、楽しく、事業を考え活動ができる	よくできた(2)	各メンバーが主体的に、楽しく、事業を考え活動ができる	よくできた(3)	各メンバーが主体的に、楽しく、事業を考え活動ができる	まあまあできた(2)	各メンバーが主体的に、楽しく、事業を考え活動ができる	よくできた(3)					
協働	お互いの役割を活かし共に活動する	よくできた(3)	お互いの役割を活かし共に活動する	よくできた(3)	お互いの役割を活かし共に活動する	よくできた(2)	お互いの役割を活かし共に活動する	よくできた(3)					
総合得点	B:おおむね適切(6-8点)			A:適切(9点)			B:おおむね適切(6-8点)			A:適切(9点)			

