

「すこやかなら健民トーク」

計画推進の参考にするため、ワールド・カフェの手法を用い、地域の健康づくりボランティアやならこープ、奈良県医療福祉生協の方たちと一緒に健康づくりについて考えました。



奈良県マスコットキャラクター
ぜんとくん
NARARA pref.

すこやかなら健民トーク in 葛城保健所

ニュース

発行：奈良県葛城保健所・奈良県健康づくり推進課

日時：平成24年9月24日(月)13:00～16:00

場所：奈良県産業会館

今回は「糖尿病」をテーマに、健康づくりについて日頃の活動内容や今後の取組について交流会を開催しました。

葛城保健所管内の食生活改善推進員、運動普及推進員、健康づくり推進員、市町村や保健所の健康づくり担当者の70名にご参加いただきました。

【当日のプログラム】

1. 司会挨拶
2. 話題提供 ちよっと知っとく・タイム！
「糖尿病はこんな病気」
3. ワールド・カフェ
4. まとめと閉会

初めての試み!!
ワールド・カフェの手法を用いて「健康づくり」を考えました



テーブルでの会話

ワールド・カフェとは？

IBM・HP社などが世界的企業でも実施！

- ワールド・カフェは、アニータ・ブラウン氏とデイビッド・アイザックス氏によって、1995年に開発・提唱された手法です。
- カフェのようなくつろいだ空間で、“問い”を起点として多様な立場の人が自由闊達な会話を重ねることで新しいアイデアを紡いでいきます。
- 1 テーブルを4人で構成します。途中テーブル移動を行い、25分程度の会話を1ラウンドとし、3～5ラウンド行います。

◆今回のプログラム◆

- 1ラウンド25分を3ラウンド、途中2回のテーブル移動を行いました。
- 1, 2ラウンド目は「自分や身近な人を糖尿病から守るために、あなたが貢献できることは何ですか？」
3ラウンド目は「(糖尿病対策を)あなたが暮らす地域の取組とするために、あなたはどのような貢献ができますか？」を問いに会話を重ねました。



会場の様子

交流会の成果

1. みんなが“共通”に思っていたこと

- 親子や高齢の人を対象にした地域での健康づくりを進めていくことが必要。
- 幼いころからの食習慣が大切。
- 糖尿病予備群や若い世代への早めの意識づけと病気のこわさを知ってもらう。
- 他の地域の良いところを(交流などで)勉強し、取り入れる。
- 健診をきちんと受けることが大切。
- 糖尿病の恐ろしさについてマスメディア等を活用して伝えていく。



2. 会話を通じての「新しい気づき・発見」

- 運動が継続できる環境として、仲間づくりが大切。仲間と取り組める運動の提案(体操・ウォーキング)。
- 食習慣の見直しは「野菜」から始める。
- 子どもの頃からの健康的な生活習慣の確立。
- 声をかけあつての健診受診。井戸端会議でも健診受診を話題に！
- 健診受診の必要性をもっとPR。
- 1人暮らしの方や地域の方が気軽に話し合える場が必要！
- 子どもから大人まですべての年代を対象として糖尿病を考えていくことも必要。



3. 「さらなる提案」(次回のテーマなど)

- 地域の健康づくりに必要なネットワークを構築するためにはどのような要素が必要か。
- 食推、健推、運推の養成講座の開催！！
- 参加者の世代を変えて、30代・40代の子育て中の人、働き盛り世代、団塊の世代の人別で「健康に生活するためには」「病気にならずに生きていくためには」「あなたの生きがい」「これからのライフステージをHappyに生き抜くために」などのテーマの問いから始めてみていいのでは？

感想

- 今回参加して勉強させていただき、色々な地域の方と話ができたことが楽しかった。こういう機会が地域でも少人数でできたらいいな!
- 今後も、ワールド・カフェ形式の交流会の開催をお願いしたい。
- 初めてカフェ形式の話し合いに参加したが、少人数で話しやすい雰囲気でお話も聞けて良かった。



すこやかなら健民トーク in ならコープ

のらこほろろ
せんどうくん
のらこほろろ

ニュース

発行：奈良県健康づくり推進課

日時：平成24年10月1日(月)9：30～12：30

場所：ディアーズコープたつたがわ

すこやかなら健民トーク in ならコープは、奈良県健康づくり推進課とならコープ、奈良県医療福祉生協が奈良県の健康づくりを考えるために初めて開催した意見交換会です。44名にご参加いただきました。

「健康づくりの拠点としてのならコープ・奈良県医療福祉生協」をテーマにワールド・カフェの手法を用いて、ならコープ・奈良県医療福祉生協が取り組む健康づくりに関する事業を考えました。



会場の様子



会話がはじまると会場は熱気でいっぱい



テーブルの移動を通じて多くの人と会話



大事な事は模造紙にメモ

【当日のプログラム概要】

- ・ 1ラウンド 25分の会話を3ラウンド。途中で2回のテーブル移動を行いました。
- ・ 1,2ラウンド目は「生協として地域の健康づくりにどのように貢献したいと思いますか？」
3ラウンド目は「生協が地域の健康づくりに貢献するとき、より多くの住民を対象に取り組める事業は何ですか？」の問いを起点に会話を重ねました。
- ・ 最後に、各テーブルで出た事業アイデアについて全体で意見交換を行いました。

ワールド・カフェとは？

IBM・HP社などが世界的企業でも実施！

- ・ ワールド・カフェは、アニータ・ブラウン氏とデイビッド・アイザックス氏によって、1995年に開発・提唱された手法です。
- ・ カフェのようなくつろいだ空間で、“問い”を起点として多様な立場の人が自由闊達な会話を重ねることで新しいアイデアを紡いでいきます。
- ・ 1テーブルを4人で構成します。途中テーブル移動を行い、25分程度の会話を1ラウンドとし、3～5ラウンド行います。

◆◆取り組みのアイデア◆◆

● 「場」「仲間」づくり

- ・ 「ならコープネット」「コープ会」「地域コミュニティ」などの場づくり
- ・ 健康教室プラスαの場づくりをする。ポイントは①いつでも気軽に参加②職員が誘う③地域のコープネットを活用④組織の援助⑤地域に出前⑥おしゃべりサロンの開催
- ・ ゆる～い集まり(コープ会・コープサロン)個人宅でもOK!
- ・ 生協を通じた仲間づくり(ウォーキングサークル・共同購入・食育・お店・ラジオ体操)が健康づくりにつながるようにする。
- ・ ホームページの充実やゆるやかなつながりの場をつくり「おしゃべり」「トレンド」をキーワードに双方向コミュニケーションの実施

● 健康づくりの拠点に

- ・ 店舗駐車場をつかってラジオ体操など、ならコープの資源を有効に使って地域の方と協働で健康づくりに取り組む
- ・ 店をもっと健康の拠点に!!(共済コーナーに健康チェック機能・駐車場でオープン前にラジオ体操「朝割」「ポイント」「情報」、健康チェックとアドバイス(食・運・提案))

● 地域団体・コープの多様な団体等との連携

- ・ 老人会とのつながり(生きがい・やりがい・刺激)をつくっていく「場づくり」を生協が行う。
- ・ 夕食宅配を老人会等の各種集まりとつなぐ。地域の集会所や公民館を使つての会食の機会の充実。
- ・ 各ネット・各地域から健康に関する企画の募集。実施は多くの団体とのネットワークを活用する。
- ・ ならコープ、医療福祉生協との連携。福祉、日常の暮らし、いろんなことを相談しあえる場とする。人(色んな技術、職業)の力を引き出して「ゆりかごから墓場まで」

● 「食」をテーマに健康づくり

- ・ 夕食宅配、あったか便の充実や新規事業として安否確認、移動販売車などに取り組み、地域と世代をつなげていく。
- ・ らくらくお料理パックの展開「野球が強くなるメニュー」「お肌プルプル」「美しく痩せる」「受験生におすすめ」など魅力的なテーマで。
- ・ ならコープ版タニタ食堂の展開。レストランから夕食宅配・お弁当まで。メニューは有料新聞やレシピ本に(イメージはサンリオのイチゴ新聞(おたのしみグッズつき))

● 高齢期の人を対象に健康づくり

- ・ シニアコスメ⇒メイクをして元気に出かけよう!
- ・ 見守りボランティア、買い物サポート(お店で)、農援隊など新しい事業、活動により、高齢者がまだまだ活躍できるステージの創出、生きがいを持ってもらう。



アイデアをテーブルごとにまとめ



全体で意見交換

◆◆参加者の感想◆◆

- ・ カフェスタイルのゆる～い集まりが、気軽に良かった。コープにもこのような場所がほしい。
- ・ 人の意見も移動と一緒に動くので全体まとめにみがかがかる。色んなお話が聞ける。気づきがある。色々な提案があった。
- ・ 同じテーマをメンバーをかえながら深めていけるところがよいと思った。普段の会議は忙しくてなかなか話し合う時間がとれないので。
- ・ 食は健康の源。コープを拠点とした食育、健康食の提案を期待している。
- ・ わかっていたことですが、ならコープにある様々な場をいかに活用することが大切か、それをどう発信していけばよいか考え直すきっかけとなりました。
- ・ 会話することが心の健康につながる。
- ・ 早朝のラジオ体操やウォーキングなど、企画をして欲しい。

