

「小樽市ふるさとまちづくり協働事業」 事業報告書

団体名	Be助っ人おたる			
事業名	災害時にも役立つ健康づくり講座			
実施期間	令和7年6月～令和8年1月			
事業の目的及び期待する効果	<p>災害はいつ起こるかわからない。起こらないかもしれない。だが、いざという時に不安にならず安心して地域住民の健康管理ができるためには、災害時にも役に立つ平常時の健康管理がとても重要だと考えている。</p> <p>本事業は、小樽市地域で暮らす高齢者及びその家族が、平常時の「健康作り講座」に加えて、「災害時の助け合い講座」を受講することで「<u>災害に強いまちづくり</u>」にとって重要なである<u>自助・共助コミュニティの強化を目的とする。</u></p> <p>【公益性】阪神・淡路大震災の記録によれば、震災で救助された人の8割以上が地域の方々の助け合い（共助）により救助されたといわれている。（内閣府防災情報のページより）</p> <p>いざという時に「自分の身を守る知識」「障がいを持った人への対応」「避難所での助け合い」「健康づくり」の知識を地域住民が持つことは、発災時の被害の減少に効果的である。</p> <p>【発展性】高齢者のみならずその家族などが参加することで、<u>世代を超えてお互いに支え合う関係作りができ、小樽への郷土愛を伝えていくコミュニティの発展が期待できる。</u>また、若い世代にも参加を促すことで健康作りや介護予防に取り組むことができ、元気で安心安全なまちづくりに参画できる人材を継続して確保できる。</p> <p>【先駆性】一般的な介護予防教室、また自治体主体の有志コミュニティの場合は既存の取り組みとしてすでにあるが、「災害時にも役立つ」という切り口を組み合わせた健康支援とコミュニティの形成事業は他には見られない。</p>			
実施額	事業費	308,400 円	助成額	258,400 円
事業内容	<p>① 6月28日 実施場所:ウイングベイ小樽 5番街1階済生会ビレッジ いざという時、自分も周りも守れる、体験して学ぶ健康づくり 13時～16時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と心を整える運動講座 ・口腔ケアと顔の体操で肺炎予防 ・乗り越える力をつける心のケアチェック ・いざという時にも便利な福祉用具の使い方 ・防災クイズコーナー ・心に癒しの一輪花 <p>② 10月4日 実施場所:ウイングベイ小樽1番街4階勤労女性センター大ホール 災害時に地域で支え合う力を育てよう ～医療と生活支援のプロによるシンポジウム&体験会～ 13時～16時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「被災地で得た学びを地域に活かす」 <p>薬剤師の立場、リハビリの立場、小樽のブラックアウト時の災害支援をした立場、と実際に災</p>			

	<p>害派遣で活動した三者の経験からの講演。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エコミークラス症候群を予防しよう ・噛む力をチェックしよう ・認知症チェック ・緊急時に持ち歩けるお薬情報ケースづくり ・段ボールベッド、段ボールトイレの展示 ・心に癒しの一輪花 <p>③ 1月31日 実施場所:ウイングベイ小樽 5番街1階済生会ビレッジ</p> <p>いざという時、自分も周りも守れる、体験して学ぶ健康づくり</p> <p>13時～16時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演「忘れちゃいけない！小樽の地震と津波」 <p>元北海道大学地震火山研究観測センター准教授 西村裕一</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リラックスストレッチヨガ ・噛める口づくり ・心と身体を守る～フレイルチェック～ ・緊急時に役立つお薬情報ケースを作ろう ・防災クイズコーナー ・学びの場～もっと知りたい地震と津波～ ・心に癒しの一輪花
--	--

○事業の内容が分かる「資料やチラシ等」がありましたら添付してください

○事業の日程について

月日	内容	想定事業効果 (参加人数等)	事業効果 (実績)
6月28日	いざという時、自分も周りも守れる、体験して学ぶ健康づくり	50名	50名
10月4日	災害時に地域で支え合う力を育てよう	50名	27名
1月31日	いざという時、自分も周りも守れる、体験して学ぶ健康づくり	30名	36名

○事業評価について

1. 事業の目的の達成度

(前ページに記載した「事業の目的」を達成することができたかどうか、反省点等も含め具体的に記入すること)

- ① 身体的・精神的・社会的な健康を維持できたか？
毎回参加してくれるリピーターが増え、「防災」と「健康づくり」という言葉に関心が高まっているように感じた。
- ② 災害などの予測できない出来事に備えられるようになったか？
過去に起こった小樽の地震や津波について学び、いつ起きてもおかしくない状態だと専門家は考えているという言葉は参加者皆にとって非常に印象的だった。
- ③ 地域の人たちが助け合いながら健康支援を行えたか？
運営側が、町内会ごと、地域ごとに行うことの必要性を感じる事ができ、次年度以降の課題となった。

2. 事業の効果（参加人数の面から）

（実績の参加人数は想定した人数の何パーセントだったか）※実績数÷想定数で計算

第1回 100% 第2回 54% 第3回 120%

（上記の割合となった理由や上記の割合に対する自己評価などを記入すること）

2回目の講座はシンポジウムをメインで行うために会場を変更したが、当日参加をしたい方にとっては参加しにくい設定となってしまった。

3回目の講座は講演場所の都合上30名と少ない目標にしたが、「小樽の昔の災害」についての関心が高く、予想以上の参加者があった。

3. 参加した方々や、周辺の方々の満足度

（アンケートや聞き取り等によって把握した参加者の感想や反応を記入すること）※別紙による提出も可

1回目と2回目のアンケート調査の結果を添付

3回目については集計中

とても面白い企画なのに、あまり知られていないのが残念と3回目の講座の際にご意見をいただいた。

4. 今後の事業について

（1～3に記入した、事業の達成度・効果・満足度を踏まえ、来年度以降はどのような事業を行っていく予定か、記入すること）

1年目から6回開催し、繰り返し参加をされている方には「防災」「健康づくり」という言葉が根付いてきているように感じる。しかし、小樽の地域特性上、いざというときの備えは一通りではないと感じ、来年度はより地域の特性を意識しながら講座を開催していく必要性を感じた。

そのため、より地域の人たちが助け合いながら災害時にも役に立つ知識を身につけるには、来年度は、1年目、2年目と実施したウイングベイ小樽での体験型講座と、本講座を凝縮した形で町内会での実施を計画しています。