

★これならできる!つながりde健康づくり

A 「つながりde健康づくり」タイプ

B 「つながりde健康もう一步」タイプ

- 今参加している活動が続けること自体が健康づくりです。
- 活動に参加しているメンバーとの交流を大事にすることで、みんなで元気に活動続けることができます。
- 参加者同士で話すことが多くなると、健康や生活についての耳よりの情報が得られやすくなります。

「つながり」を生かして、さらに健康づくりに取り組もう!

A 「つながりde健康づくり」タイプ

- あなたの周りにも「つながり」のきっかけを探している人がいるかもしれません。友人や知合いを活動に誘ってみましょう。
- チラシを作って広報したり、クチコミでPRして、まわりの人にも活動を広めていきましょう。

B 「つながりde健康もう一步」タイプ

- 活動の中で健康について話してみましょう。
- 身体に良いことを活動のプログラムに取り入れると、参加者の健康度が上がり、活動自体が長続きします。

「つながりde健康づくり」を広めるキーパーソンね!

C 「ひとりde健康づくり」タイプ

D 「家deゴロゴロ」タイプ

- 「つながり」をつくることで、健康や地域の情報が得られやすく自身の健康づくりにもつながります。
- 職場での付き合いや友人・知人との付き合いなども大切な「つながり」のひとつです。

「つながり」をつくることから始めよう!

まずは、あなたのまちの情報をチェック!

活動や講座の情報は身近なところから!

- ★ 区役所、社会福祉協議会、地域ケアプラザ、地区センター、各区の市民活動支援センター、自治会・町内会など
- ★ 広報よこはま、お住まいのまちの掲示板・回覧板、インターネットなど

C 「ひとりde健康づくり」タイプ

- 身近なところで行っている講座やイベントに参加してみると、同じ趣味を持つ人や、話が合う人に出会うかもしれません。
- ひとりで行うより、誰かと一緒に行くと、活動が長続きして、さらに健康づくりの効果がアップ!

D 「家deゴロゴロ」タイプ

- まずは、気分転換に外に出かけてみましょう。
- ちょっとした交流から「つながり」が生まれ、活動の機会が広がっていきます。
- 友人と久しぶりに会ってみたり、職場の集まりに参加してみましょう。

このタイプの人々が周りにいたら、声をかけて誘ってみよう!

Bタイプ ▶ 「つながり」を生かした健康づくり



Cタイプ ▶ 「つながり」ができるとさらに健康



Dタイプ ▶ まずは「つながり」づくりから



続けるのはけっこう大変!

活動が長続きするためのヒント

地域活動やボランティア活動、市民活動などは、住民同士のつながりを深め、健康の維持・向上につながる大切な活動です。活動を長続きさせることが、参加者自身の健康づくりや、暮らしやすいまちづくりにつながります。

ヒント1 活動への参加の仕方は十人十色

- それぞれのペースで活動をする
- 無理をしない



ヒント2 マンネリを打破して、楽しく活動!

- 他に活動している人やグループなどとも交流を図る
- 新しいプログラムにもチャレンジする

ヒント3 “仲間”づくりを心がけよう!

- 参加者同士が話しやすいように、名札をつける、積極的に声をかける
- ゆるやかな一体感を出すために、皆で楽しめるゲームを取り入れる
- 活動以外にも連絡をとりあう機会をつくる

ヒント4 新しい参加者の発掘を!

- 新しい参加者を入れて活動を活性化!
- 人からの紹介(クチコミ)が参加のカギ。きっかけは「誘われて」が一番多い!
- 広報誌などで活動をPR

ボランティア活動による「つながり」の効果

～「りぷりんとフレンズ・おおば(青葉区)」シニア・読み聞かせボランティアの取組例より～

りぷりんとボランティアグループは、絵本や読み聞かせ方法について3か月間の講座で学んだあと、ボランティアとして読み聞かせを行っています。各地で活動していますが、横浜では青葉区で平成24年に発足し、保育園、幼稚園等での定期的な読み聞かせやイベント等で活動しています。

絵本の読み聞かせを通じて、ボランティア自身の健康への効果や、読み聞かせ対象の子どもだけでなく、保護者や教職員への効果など、地域にも効果が広がっています。

ボランティアの声

子どもや子育て世代との交流で、気持ちが元気になるます。



活動を通じて、出歩く機会が増えました。

読み聞かせボランティア活動による地域への効果

子どもへの効果



- 活字・文字離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

教職員への効果



- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携モデル

「つながり」は自分の健康だけでなく、相手や地域にも良い効果があるのね!



監修：藤原 佳典 (東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長)