

## 地域健康づくり事業開催要領

### 1 目的

子育て世代（20～40代）は、子どもをとおして健康づくりの意識の醸成をはかる効果的な世代であり、将来に向けての望ましい生活習慣を身につける世代（0～18歳）の親でもある。そこで、子育て世代が心も体も元気に過ごせるよう、生活習慣の問題点や課題を見つけ、親子の健康的な生活習慣形成のための支援を行う。

### 2 実施主体

山口県栄養士会

### 3 関係機関

市町の地域保健主管課や子育て支援主管課、教育委員会等関係行政機関および関係団体等

### 4 受講対象者、人数

20代～40代の子育て世代の親 10人程度

### 5 実施場所

実施状況により決定

### 6 実施回数

1講座あたり3～5回（1回60分程度）

### 7 事業内容

対象者の健康観に副って考え、気づきにつながるよう進める

#### 【例】

- 初回 ○自分にとってのより良い生き方や将来の自分を想像する。  
○自分の生活習慣の問題点や課題を見つける。
- 2回目 ○自分がよりよく生きるための目標（第一歩）を決める。  
○自分や家族が出来る（健康づくり）行動を決める。
- 3～4回 ○運動の実践や食事の実践を行う。
- 最終回 ○行動の継続を図るための知恵を出し合う。  
○1年後の家族の生活状況を、記載する。

### 8 事業の進め方

実施する地域（支部）で企画委員会を設け、講座の対象者、場所等を決定する。企画にあたっては、対象者の健康観に副った働きかけ方を基本に、具体的なアプローチ方法やことばかけを十分検討しながらすすめる。

また、健康的な生活習慣の実践者を増やすことを目標に、PDCAサイクルに基づいて展開できるように、あらかじめ評価方法も設定して実施する。

なお、講座の運営、実施、評価にあたって必要なサポートは、地域健康づくり事業専門委員会が行う。

### 9 経費

1講座あたり5万円とする。