

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

モデル地区事業 「健康密度アップママ講座 ♡ ～健康で、幸せな人生のために～」

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

市内の1地区をモデル地区として拠点にして、子育て中の母親の自己効力感を高めて、グループ作りを行い(グループエンパワーメント)、個人、家族、地域への健康づくりへつなげる(ヘルスプロモーション)。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
1歳～未就園児を持つ母親 12人、54万円
- 自己効力感のアップ・グループ作り：4回(7月)
「20年後の夢」に向かって、各個人の目標・行動計画を立てる
個人の目標・行動計画を共有化し、効果的な取組み方法を検討
- (9月～3月) 月1～2回
夢実現に向かって、共有化した取組みについて、継続的に取り組む
- 取組み内容の冊子を全世帯に配布(3月作成、配布)

事業効果

- 自己効力感のアップ・グループ作り(4回コースの開始時と終了時の比較で、自己効力感のアップがみられた。
・自尊感情(セルフエスティーム):開始時(平均)25.6点→終了時(平均)30.8点
・自己効力感(セルフエフィカシイ):開始時(平均)7.6点→終了時(平均)9.2点
(※グループでの取組みを行い、3月にも効果を確認予定。)
- 4回コースの講座終了後、グループで継続的に集まることが決定。
- 20年後の夢に向かって、個人の目標・行動計画を立て、グループで共有化ができた。
- 医療費の検証は無し

その他

- 2年目以降をどう取り組んでいくかが課題である。(グループの継続、新たな対象等)
(※グループの継続の仕組みをつくる予定)