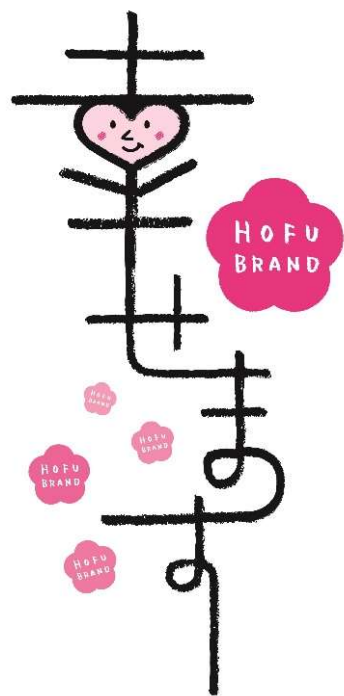


幸せます健康まつり 実施報告



令和8年1月29日(木)
防府市健康増進課
(保健センター)

〈報告〉 第3回 健康づくり推進のつとめ 「幸せます健康まつり」

～自分の健康を振り返って健康づくりに取り組もう～

日時：令和7年10月5日（日） 9:30開始 12:30終了

場所：ダイキョーニシカワスクエア 武道館



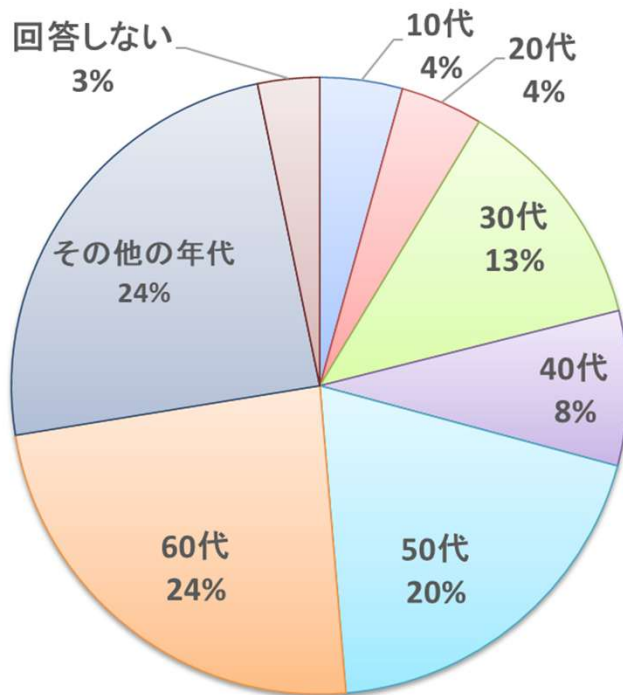
◆参加者◆
実人数：480人
延人数：2670人



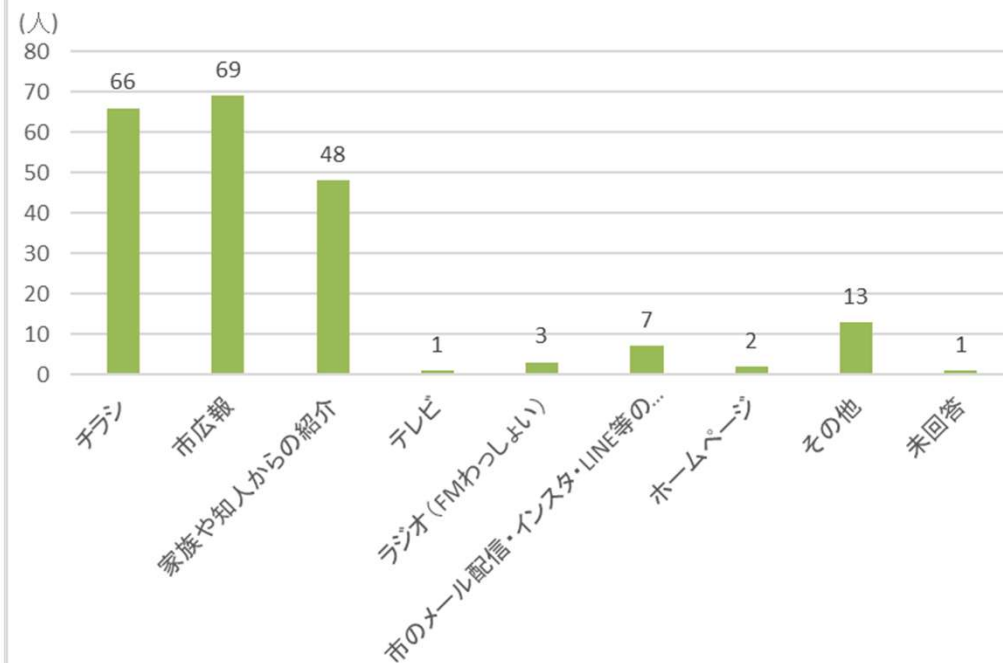
全体の様子です



年代



健康まつりをどのようにして知りましたか (複数回答)



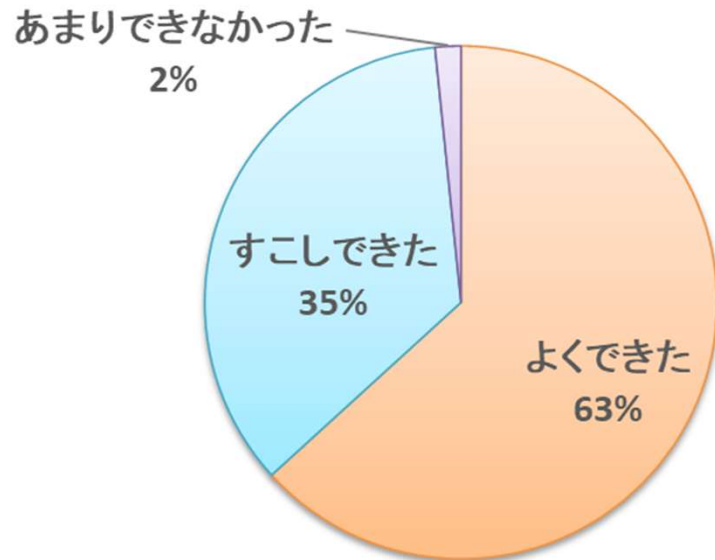
アンケート回収の約7割は10～60歳代。
ターゲットとしていた64歳以下の世代に
多く参加してもらえた。こどもも多かった。

チラシや知人からの紹介で
参加につながった人も多数。

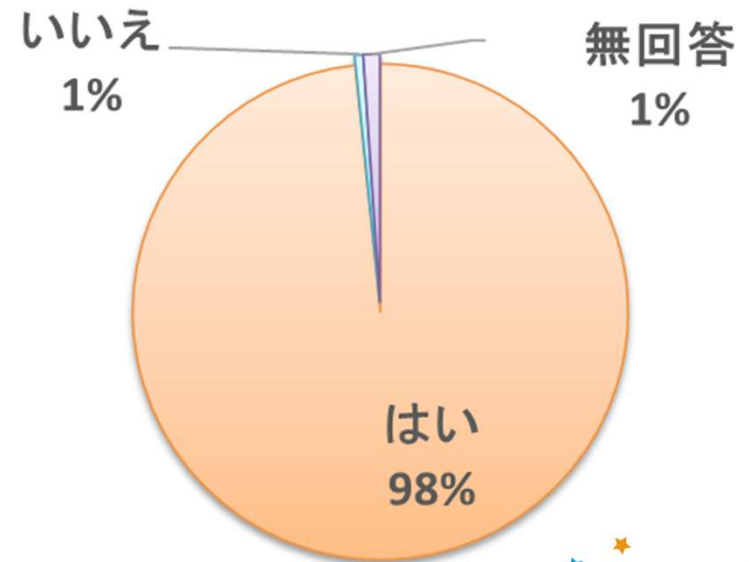
◆目的◆

市民が健やかほうふ21計画の健康づくりの各分野のポイントを知り、具体的方法について学び・体験し、参加後も取組を継続して行う意欲を持つことができることを目的とする。

自分の健康について
振り返ることはできましたか？



健康づくりについて
今後実践してみようと思いましたか？



●今後取り組みたいこと

- ・「1日7000歩歩く」など具体的な回答あり
- ・ラジオ体操、ウォーキング、野菜を食べる、ケンシンに行くなどの意見多数



ステージイベント

「ラジオ体操やリズムに合わせて楽しく体を動かそう」

講師：防府市リハビリテーション専門職協議会 理学療法士・作業療法士

運動



【推進委員からの意見】

- ・家族と一緒に楽しめる
- ・体を動かせる

【内容】

運動の大切さや健康アプリについて
説明・ラジオ体操・リズム体操

【ブース担当者の気づき】

身近なラジオ体操に加えて、リズムダンスで体を動かしたことで、こどもから高齢者の方まで幅広い参加があった。



こころも体も
リラックスできた

家族で参加できて
楽しかった



防府医師会

★「お医者さん☆看護師さん体験コーナー」

【部会より】

医療器具に触れるこども向けの
キッズニア風のコーナー

【内容】

白衣の試着・聴診器で心臓の音を聞く・
人体模型を触ってみる体験
血圧測定 等

【ブース担当者の気づき】

こどもから大人まで幅広い世代の
参加があった。



人体模型に
興味津々



コスプレ体験が
楽しかった!



【部会より】

がん検診を受け始める20代、40代の世代に届けたい

【内容】

がん検診に関するチラシ配布・展示・
フォトブースコーナー

【工夫点・ブース担当者の気づき】

- ・子連れ家族をターゲットに、ピンクリボンの壁画で写真が撮れるように設定。がん検診受診促進のメッセージをフレーム内に入れた。
- ・啓発配布物を持ち歩きしやすいようにアームバックに入れて配布。
- ・隣のコーナーが同じテーマのブースだったことで、コーナーを行き来する流れが生まれ、効果的な普及啓発につながった。
- ・体験型・実用的なものを配布するブースに集客が多かった。集客できる工夫が必要だと感じた。
- ・他のイベントとコラボすると周知も簡単に広くできるのではないか。



検診について考える
きっかけになった

写真が撮れて
記念になった

防府歯科医師会

★「おいしいご飯！しっかりカムカム大作戦
～お口と歯の健康相談実施中～」

歯と口

【部会より】

- ・咀嚼に関する啓発
- ・歯科健診の啓発

【内容】

ガムをかんでしっかり咀嚼ができているか
チェック・模型による歯磨き指導・歯科相談
【工夫点・ブース担当者の気づき】
・ガムを使った体験型のブースとした。
・歯科医師を増やしたことで、相談に対応しやすくなった。



歯ブラシ・歯磨きのおみやげ



ガムはゲーム感覚で楽しかった



歯科医師に相談できてよかった

防府薬剤師会

★「山口県健康エキスパート薬剤師に相談してみよう」

喫煙

【部会より】

- ・きれいな肺と喫煙者の肺の模型やタールのサンプルの展示
- ・COPDに関する啓発
- ・骨粗鬆症等の健康相談

【内容】

肺年齢測定、COPD啓発、骨粗しょう症や薬についての相談

【工夫点・ブース担当者の気づき】

- ・たばこを吸わない人でも楽しく体験できる肺年齢測定を実施。
- ・他のブースと連携して健康相談ができた。
- ・多くの人に来てくださり、待ち時間ができてしまった。次回はブース内で相談コーナーと体験コーナーを分けてスムーズに実施できるようにしたい。



ボーロや
アイスラリーのおみやげ



肺年齢の測定が
楽しかった

お土産が嬉しかった

JA山口県防府とくち統括本部

★「農産物ガチャ」

栄養・食生活

【部会より】

野菜のプレゼントがあると嬉しい

【内容】

ガチャを回して当たった人には防府市産の野菜、外れた人には食育消しゴムをプレゼント。野菜料理のレシピも配布。

【ブース担当者の気づき】

- ・11時くらいには野菜がすべてなくなり、レシピもすべて配布できた。
- ・国消国産のボードに注目してほしいが、あまり見てもらえなかった。
- ・学生ボランティアは助かった。
- ・次回は、野菜の大切さやおいしい食べ方を“伝える”というところにポイントをおいて対応したい



オクラ・小松菜・ピーマン・ナス
が当たる！



野菜がもらえて
嬉しかった

地元の野菜に
興味がわいた

防府市食生活改善推進協議会・山口県栄養士会
★「食の元気ステーション 栄養バランスを考えよう」



【部会より】

自宅にある材料でできる健康的なレシピ
や野菜を多く使ったレシピの紹介・配布



レシピ配布

【内容】

10種類食品群・SATシステムで栄養バ
ランスチェック。栄養相談やレシピ配布。

【ブース担当者の気づき】

- ・親子・夫婦などたくさんの方にチェックしていただいた。
- ・栄養バランスが完璧な方が数名おられた。野菜やイモ類が不足している方が多かった。
- ・(普段の教室等)若い世代が参加しやすくなるよう検討したい。



食事を見直す
きっかけになった

もらったレシピを
家で作ってみたい

WAKUWAKU kitchen (古賀委員)

★「食育わなげ」

【部会より】

食材の役割ごとに色分けしたり、
こどもがゲーム感覚で楽しめるコーナー

【内容】

食の赤・緑・黄の仲間分けをしながら
わなげにチャレンジ！

【気づき】

- ・バランスよく食事をとっていきましょうと声かけをした。
- ・用意したお土産が11時前になくなるほど盛況だった。
- ・こどもから祖父母世代まで楽しまれていてよかった。
- ・こどもが遊べる場所として、中心のスペースにフラフープや平均台などがあればよいのではないか。



おかしプレゼント



わなげができて
楽しかった

明治安田生命相互保険会社 ★「明治安田の健康増進イベント」

【部会より】

自分の体をチェックできるコーナーがあるといい

【内容】

血管年齢測定・握力測定・立ち上がりテスト・ベジチェック

【ブース担当者の気づき】

- ・こどもから高齢の方まで幅広く参加していただいた。
- ・前回のルルサスよりも広々としていて、混雑も少なくとてもよかった。



防府市社会福祉協議会 ★「ふれあい・いきいきサロン」

【部会より】

地域のつながりについての啓発

【内容】

地域で活動するサロンについて掲示・リーフレット配布

【工夫点】

健康づくりの土台である社会とのつながりを保つため、サロンの存在を認知していただけるよう展示を作成した。



健康増進課

★「あなたや大切な人の
こころは元気ですか？」

【部会より】

こころの相談コーナー・睡眠に関する啓発

【内容】

こころの健康や睡眠に関する掲示・リーフレット等の配布

【工夫点・ブース担当者の気づき】

- ・持ち帰って情報を得られたりチェックができるようなカードを作成。
- ・次回は体験型の企画を検討し、もっと人が立ち寄ってもらえるようにする。

こども相談支援課

★「ちょこっと育児相談」

【部会より】

育児の相談コーナー



【内容】

こども家庭センターに関するクイズ
育児相談

【工夫点・ブース担当者の気づき】

- ・幅広い世代にこども家庭センターについて知ってもらえる良い機会になった。
- ・誰でも参加してもいいことが分かるように周知方法を工夫する。



癒しグッズプレゼント




こども家庭センター
グッズのお土産

幸せますくじびき会&もちすくい




【部会より】

おもちを集客力がある。くじがあると盛り上がるのではないかな。

★ カタログギフト
特賞 (丸久賞) 「ぶちうま! 山口」
★ さらに! もちすくいチャレンジ
おたま + 

ぶっちー賞 ★ SOYJOY ソイジョイ

★ さらに! もちすくいチャレンジ
おたま 

★ もちすくい賞... おたま 



おたまを使ってチャレンジ♪
何個とれたかな?

次回のイベント（R9年度予定）や 健康づくりの推進に向けてのポイント

多くの人（無関心層を含む）が参加したくなる企画

- 幅広い世代が楽しめるコーナー
- 楽しそうな体験・測定
- 実用的なプレゼント配布
- くじびき・もち等のお楽しみ

健康意識が高まる仕掛け

- 伝え方の工夫
- 他の団体とのコラボレーション