

# 活動成果報告書

令和5年度（第27回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ コロナ禍からの食を通じた健康づくりボランティア活動	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 河内町保健センター内キッチン菜の花会 代表者：鈴木 久枝	
勤務先：河内町保健センター 所 属：町民課 所在地：〒300-1312 茨城県稲敷郡河内町長竿3693-2 TEL：0297-84-4486 FAX：0297-84-4487	

<p>◇活動方針</p> <p>キッチン菜の花会は、地域で食を中心とした健康づくり活動を推進するボランティア団体で、令和2年4月1日に設立されました。団体の担当を保健師がしており、設立準備から、団体とともに活動を作りあげてきました。</p> <p>河内町は、令和元年の高齢化率は38.0%と国の高齢化率を大きく上回っており、特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者の割合は21.9%と国より高率であるため、健康寿命を延伸するため、生活習慣の改善、特に食の生活習慣改善が必要でした。生活習慣改善に重要な「食」に関する関心を高め、健康づくりを推進していくために、住民に近い立場でのボランティアに期待し、準備を進めていました。過去にも類似の団体はありましたが、時代の変化とともに、行政から依頼した事業を実施していただくタイプの団体は、会員の退会が多く、活動する住民の意識に即していないと感じていました。</p> <p>キッチン菜の花会は、設立準備の段階より保健師、管理栄養士、町の健康教室などを受けていただいた方々（設立後の会員）などで話し合いの機会を持ち、地域の健康問題や生活習慣の改善の方法を話し合い、会員の自由な発想を大切に、ともに作りあげてきました。</p> <p>会員の提案から、町の保健センターにとどまらず、生涯学習課、まちづくり推進課、町の他のボランティア団体等と協力して活動することとしています。</p> <p>設立年度の令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により活動が制限されたため、キッチン菜の花会を町民のみなさまに知っていただくことと、感染対策を実施した上での可能な範囲での研修、活動を実施することとしました。令和3年度以降は、感染状況を踏まえた上で、感染予防対策を実施しながら活動を実施することとしました。</p>
---

# 活動成果報告書

## 【活動内容】

令和2年度は、新型コロナの感染が拡大し、緊急事態宣言が令和2年4月16日に全国に拡大され、設立したばかりのキッチン菜の花会の活動にブレーキがかかりました。

最初の活動としては、緊急事態宣言が解除されたあと、感染予防の研修会を開催し、会員が3グループに分かれ、保健センターに集まり、または自宅で、当時不足していたマスクを作成し、メッセージをつけて高齢者施設等に寄付しました。

また、コロナ禍では、町民向けの料理教室を開催することは困難なため、会員が調理している状況を動画に撮影し、町の公式ホームページの「河内チャンネル」に「おうち de ごはん」という動画を5回アップしました。この動画は、当時役場本庁舎で放映され、その後町のイベントが再開された時にも放映されました。

広報誌の「食育だより」にキッチン菜の花会の会員が、健康づくりのための献立をほぼ毎月、現在にまで管理栄養士の記事とともに掲載しています。令和2年度においては「おうち de ごはん」という動画のQRコードも載せていました。

令和3年度は、密を避けるため、会員を2グループにわけ、調理実習を含む研修会を開催しました。令和4年度は、感染予防対策を実施しながら、保健師、管理栄養士、介護予防のボランティア団体とともに、フレイル予防のための、食事と運動についての健康教室を実施し調理実習を含む健康教室を実施しました。また、町の直売所のイベントや文化祭で、町の特産物を使った減塩食の普及活動を実施しました。

## 【活動成果】

・緊急事態宣言解除直後に不足していたマスクを作成し寄付した活動は、広報誌において紹介され、設立したばかりのキッチン菜の花会という健康づくりボランティア団体があることを知っていただくために役立ちました。

・「おうち de ごはん」の動画配信は、地域でとれる食材や簡単に手に入る食材を使った簡単なレシピが多く、コロナ禍で自宅に過ごすことの多かった町民のみなさまに好評で、うちで作っておいしかった、ワンポイントアドバイスはわかりやすくなった、という意見を多数いただきました。

・健康教室では、介護予防の団体の方との協力をいただき、参加者を多く集めることができました。参加者のアンケートでも、「楽しかった」「家でも食事に気をつけたい」「運動を実践しようと思う」という意見を多数いただいています。



【マスクの作成】



【動画撮影】

## 活動成果報告書

再開された町のイベントにおいては、多くの人に減塩食をPRすることができ、健康の大切さと食べることの大切さと調理方法を広めることができました。健康にあまり気をつけていない多く人にも気づいてもらうことのできる活動になったと実感しました。

### 【減塩PR活動】



### 【特にPRしたいこと及び今後の計画】

キッチン菜の花会は、会員の自由な発想を大切に自主的に活動していただくボランティア団体ですが、保健師、管理栄養士がサポートし、地域の健康づくりを効果的に推進しています。楽しく積極的に活動していただいているため、仲間に入りたいという意見が多く、令和6年度からは、新しい会員のための講習会を計画しており、多くの方に入会いただき、健康づくり活動の輪を広げていきたいと考えています。



【健康教室】