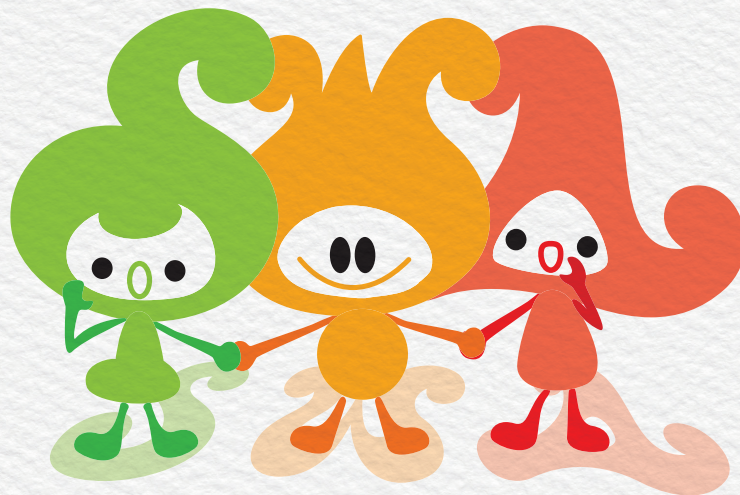


Smart Wellness Ambassador

健幸アンバサダー

活動事例集



はじめに

生涯を通じて、健やかで幸せな生活を送ることができる、そんな「健幸」な日本を作るため、SWC協議会※では、2023年度までに315回以上(2024年1月末時点)の「健幸アンバサダー養成講座」を開催し、約3万人の健幸アンバサダーを養成してきました。現在は、47都道府県でアンバサダーが活躍しています。

「健幸アンバサダー」とは、大切な人に健康情報を届ける伝道師です。その活動をサポートするため、年4回の【健幸アンバサダー通信】定期号のほか、健康課題に応じた臨時号を発行しています。アンバサダーの活躍が実を結び、2020年度には厚生労働省(スマート・ライフ・プロジェクト)、スポーツ庁主催「第9回健康寿命をのぼそう!アワード」にて厚生労働省 健康局長優良賞を受賞しました。

養成講座受講後、受講者だけでなく情報を受けた相手も「生活習慣を変えた」と回答するアンケート結果が出ています。

しかし、養成講座を実施している自治体や団体からは、「フォローアップ研修会を実施しておらず、アンバサダーにどんな活動を推進すべきかわからない」「効果的なアンバサダー活動の推進

方法について事例を知りたい」といった意見が多く寄せられています。また、養成講座の新規受講者獲得に苦戦している自治体もあることがわかりました。これまで事務局では年に数回、自治体や団体との意見交換を行ってきましたが、この度、効果的な活動を実施している自治体や、団体、大学などへのヒアリングを基に本事例集を作成しました。本事例集がアンバサダーの養成および活動の企画・運営の一助となれば幸いです。

令和6年3月15日

SWC協議会健幸アンバサダー事務局長
塚尾 晶子



※スマートウェルネスコミュニティ協議会(SWC協議会)は、従来の健康・医療に関するアプローチのみならず、まちづくり、スポーツなど多様な要因に目を向け、産官学の幅広い叡智を集めて課題解決する組織として2015年に設立されました。

活動事例集の使い方

2024年3月末現在、全国47都道府県にまたがり、自治体や企業、大学、市民グループなど100を超える団体が、養成講座やフォローアップ講座を実施し、健幸アンバサダー活動に取り組んでいます。

ここでは、各自治体、団体が運営する上での課題をあげました。

養成の効果が見えにくい。
資料の郵送に費用がかかる。



アンバサダー養成後の活動を把握できていない。
フォローアップ講座を企画するものの、
参加人数が多くない。



担当者が忙しすぎて時間が割けない。
複数の自治体が同じ規模で合併しているので、
リーダーシップを取ってくれる地区がない。

すでに関係課に声掛けをしているため、
新規開拓が難しい。



働いている人が多く、
養成講座受講者が少ない。
地域に戻って発信する機会がない。



アンバサダーからは、どのように市民に
啓発を行っていけばいいのかわからない「
という質問を受ける。



これらの課題に対してどのような解決策があるかを、下記のポイントでまとめました。

ポイント 1

庁内でのアンバサダーの
活動の共有化

ポイント 2

アンバサダー養成後の
フォローアップ研修会、
情報交換会を事業化

ポイント 3

新規参加者(受講者)
拡大策

ポイント 4

活動しやすい
環境整備

INDEX

自治体の取り組み

1. 市内にアンバサダーの支援体制を整備...4

ポイント 1 ポイント 2 ポイント 3 ポイント 4 山口県宇部市...4

2. 養成講座の受講生の新規拡大の工夫...6

企業との連携で養成者数を拡大

ポイント 2 ポイント 3 ポイント 4 新潟県見附市...6

高校生の受講促進

ポイント 2 ポイント 3 愛媛県西条市...7

3. アンバサダーの活動の促進...8

健幸ポイント事業の推進における活動支援

ポイント 1 ポイント 2 ポイント 4 京都府南丹市...8

フレイル予防の広報紙にアンバサダーが登場

ポイント 2 静岡県駿東郡清水町...9

市の保健師がファシリテーターとなり、養成講座を実施

ポイント 2 静岡県三島市...9

4. 特徴的な取り組み...10

がん検診の受診率向上にフォローアップ講座を活用

ポイント 2 ポイント 4 兵庫県西脇市...10

キッズ健幸アンバサダー養成講座を開講

ポイント 3 静岡県島田市...11

進む市内連携、各課にアンバサダー養成を案内

ポイント 1 ポイント 2 宮城県小林市...11

取り組みの広がり

大学が地域の健康を下支え／桐生大学 ...12

学生のモチベーションアップに寄与／武蔵野大学 ...13

トライ&エラーで裾野拡大／大阪いずみ市民生活協同組合 ...14

健幸アンバサダーを養成するには...15

※取材内容、役職、所属は2024年3月当時のものです。

1 庁内にアンバサダーの支援体制を整備

地区担当保健師が積極的に関与

ポイント1 ポイント2 ポイント3 ポイント4

山口県 宇部市

人口 約15.9万人
高齢化率 33.8%
(2024年1月現在)

養成数 **777人** 目標数 (5か年) **1000人**



宇部市の最大の特徴は健幸アンバサダーと地区の保健師のつながりが強いこと。市を構成する24地区すべてにアンバサダーがいます。各地区の担当保健師は市の健康づくり計画に基づき、地域運営組織が策定する地域の健康課題を洗い出し、解決に向けた「地区の健康プラン」の策定を支援しています。アンバサダーは、こうした計画の推進を積極的にサポート、効果を上げています。

2022年には、同市の活動内容がSWC協議会主催健幸アンバサダー活動表彰にて【自治体部門 最優秀賞】に選ばれました。また、以下の活動も評価されました。

- ・毎月1回定例会での情報交換や健康づくりに関する知識の

習得

- ・地区の健康相談やサロンでの体力測定をサポート、結果説明
- ・はつらつ健幸ポイント事業参加の呼びかけ（前年度に比べて、アンバサダーの紹介による参加者が増加）

健康づくり計画では、「健康づくり人材を活用した地区数」を目標にしています。2020年度が基準時期で、基準値4地区、目標2026年度全地区（24地区）としました。2023年度の現時点で、全地区にアンバサダーがおり、内18地区で活動しているため、ほぼ目標値が達成できていると感じています。

2020年度 **4地区** → 2023年度 **18地区**

大学生・高校生など若者層へ積極的にアプローチ

すでに700人を超える養成数を誇る宇部市が、これから、さらに力を入れるのが若者への浸透です。市内には山口大学医学部をはじめ、リハビリテーションの専門学校など、医療関係の学校も多く存在しています。

中でも、専門学校YICリハビリテーション大学校は、理学療法学科、作業療法学科2年生の地域リハビリテーション論の講義内2コマで養成講座を実施しています。学校の先生方が地域活動に熱心なこともあり、学生が地域の人々に関わる方法として、アンバサダーに白羽の矢が立ちました。シラバスにも組み入れられ、2コマ分が養成講座に当てられています。

2021年から始まったこの取り組み、養成講座は6回を数えます。23年には学生48人、教員3人がアンバサダーになり

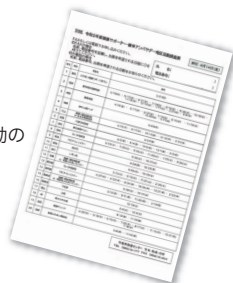
ました。

もう一つ、高校生へのアプローチも始まり、2022年は29人の高校生が養成講座に参加しました。

代表例は、宇部フロンティア大学付属香川高等学校パソコン部。地区担当の保健師がパソコン部の学生に声掛けをしたのがきっかけです。最初は得意分野のパソコンで歯を磨くゲームを部員に作ってもらい、地区のイベントに出てみたそうです。

こうした経緯がアンバサダー養成に繋がり、その後も部員たちはアンバサダーとして地区のお祭りなどに参加し、アンバサダー通信を使った健康情報の発信やポイント事業の周知をしています。

アンバサダー活動のお知らせ



庁内連携したアンバサダーへの働きかけ

アンバサダーに地域活動に積極的に参加してもらうため、市の高齢者総合支援課、保険年金課、地区担当保健師から年間の活動予定を集め、「健康サポーター・健幸アンバサダー地区活動調査票」を作成。各地区の健康イベントを一覧にし、都合の良い日に地域の健康づくり活動の補助をしてもらっています。

もともとは各課がそれぞれイベントや健康事業の募集をしていましたが、集客に苦労していた中、他の課に相談したのがきっかけです。声掛けを各課横断で行い、年4回送付している健康情報と一緒に活動調査票を送ることになりました。

このようなイベントに参加したアンバサダーには、市の「は

つらつ健幸ポイント」が100ポイント付与されます。

市ではこれまでに健康サポーター、ウォーキング推進員なども養成しており、健康意識の高い方が多いことも成功の要因です。また、地区毎にアンバサダーの名簿があるため、地域担当保健師が直接連絡を取り合い、居住地区の活動に協力しているアンバサダーもいます。ときわ公園のウォーキングイベントには協力可能なアンバサダーから多数申し出があり、予定人数を越えた人はスタッフとしてではなく通常参加者として参加してもらうほど人が集まりました。

充実したフォローアップ研修

フォローアップ研修は、学習交流会として開催されており、外部の専門家や保健師による講義や話題提供が、年間7回程度開催されています。

2023年度は新たに高血圧対策「へら塩ベジラベ作戦」（塩を減らして、野菜をたくさん食べる）をテーマに研修を開催し、減塩料理の試食体験会はとても好評を博しました。フォローアップ研修の参加者は同じ顔ぶれであることが多々ありますが、今回は初めて参加する方も多くいました。



多勢が参加した養成講座

学習交流会は2019年度から毎月1回開催されていましたが、2023年度からは2か月に1回の頻度で開催しています。参加者は健康意識の高い60～80代が主であり、男女比では女性比率が高く、男性の場合は、自治会で役をされていた方など積極的に地域に関わってきた方が多いことが挙げられます。また、夜間の開催では、普段参加できない方も参加される機会がありました。



参加者同士の積極的な交流の様子

手軽なLINEでの情報提供

アンバサダーへの情報発信も宇部市ならではの、700人を超えるアンバサダーへの各種書類の送料は決して小さな額ではありません。そこで、市の公式LINEに健幸アンバサダー情報の受信を設定できるようにしました。受信を選ぶと、健幸アンバサダー通信の他に、市の健康づくり情報や学習交流会の案内、健康づくり事業の協力依頼などが送られてきます。

LINEお知らせチラシ



宇部市健康福祉部 健康増進課
保健師 秋本萌衣さん

健幸アンバサダー事業を担当する健康増進課保健師の秋本さん、川村さんは「健幸アンバサダーと、地域の健康増進に向けて一緒に活動していきたいという思いは、庁内関係課職員と地区担当保健師に浸透しています」と語ります。

宇部市は総合計画に人材育成という項目があり、アンバサダーだけでなく、健康づくりに関する人材育成の目標値が掲げられています。高齢者総合支援課、保険年金課、健康増進



宇部市健康福祉部 健康増進課
保健師 川村真琳さん

課はともに健康福祉部のため、庁内連携が取りやすいそうです。また、アンバサダーになったことで健康への意識が変わった人や、友人にがん検診をすすめたといった話も聞くそうです。「数値に現れるのは何年後かわかりませんが、意識の変化や行動変容がみられた時が1番うれしい」とお二人。アンバサダーが生き生き活動している姿、アンバサダー同士の交流が次の一步のモチベーションに繋がるとお話してくれました。

2

養成講座の受講生の新規拡大の工夫

企業との連携で養成者数を拡大

ポイント2 ポイント3 ポイント4

新潟県 見附市

人口 約3.9万人
高齢化率 33.8%
(2023年4月現在)

養成数 **658人** 目標数 (2030年) **620人**



見附市は幅広い業界の企業との連携を推進し、600人を超える健幸アンバサダーを養成してきました。

市は、数社の生命保険株式会社と連携協定を結んでいます。中でも明治安田生命はフォローアップ講座に10人以上が集まるほど活動が活発で、市の健康フェスへのブース出展や補聴器の寄付など、市の健康づくりに大きく貢献しています。また、女性専用の健康体操教室カーブスは、初年度に68人が参加しました。

しかし、数多くいるアンバサダーの取り組みの把握ができていないのも現状です。そこで来年度以降、アンバサダー全員にアンケートを配布し、活動内容を把握していこうと考えています。

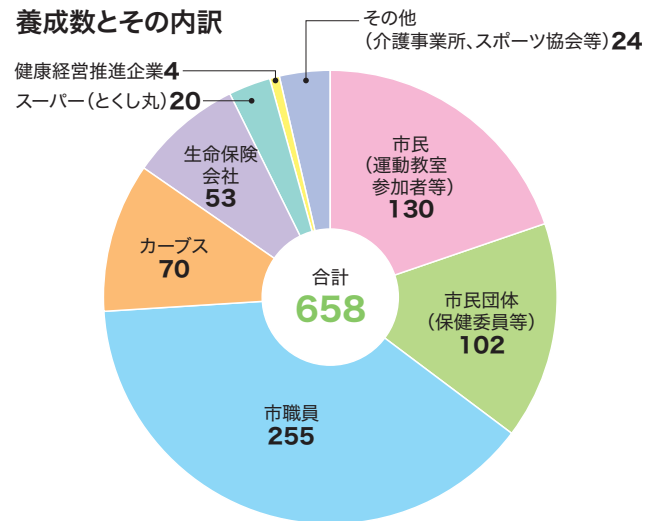
さらに特徴的な活動は、移動販売車との連携です。新潟県内で展開するスーパーマーケット「マルイ」が展開する「とくし丸」は地元で愛されてきた移動販売車です。市と包括連携協定を結び、アンバサダーにもなっている大塚製薬の提案もあり、とくし丸のドライバーに養成講座を受講していただきました。以降、個々のドライバーがアンバサダー通信を活用した情報発信をしています。移動販売車の利用者の大半を占める高齢者に向けて、通信の内容をかみ砕いて利用者にお伝えしています。また、伝える際にも、押し付けにならないよう、情報の希望があったら教えるなど、利用者の立場に立った情報発信をしており、この取り組みは、民放テレビでも取り上げられました。

さらに養成数を増やしていくため、新潟健康経営推進企業や、協会けんぽとつながりのある中小企業などに声掛けをしていく予定です。



移動スーパー「とくし丸」

養成数とその内訳



2018年の養成講座には126名の市民が参加



高校生の受講促進

ポイント2 ポイント3

愛媛県 西条市

人口 約10万人
高齢化率 33.1%
(2023年9月現在)

養成数 **347人** 目標数 (2020年～2024年度) **500人**



西条市は若い頃から健康について正しい知識を持ってもらおうと、市内の高校生へ健幸アンバサダー養成講座の参加を呼びかけています。2023年度は市内5校にアンバサダー養成講座の募集を依頼。学校やクラスの掲示板で掲示を行うなど、各校で周知を行った結果、1、2年生を中心に合計18人が参加しました。中には看護学校への進学を希望する学生も。参加した学生からは「HPVの予防接種を受けようが悩んでいたが、通信を見て勉強になった。友達にも教えてあげたい」「保健委員の活動の中で話をできるようになった」といった声が聞かれました。

また、他にも講座参加の周知として、地域で活動を行っている団体に市民活動支援センターを通じて募集案内の配布をしたり、包括連携協定を結んでいる事業所を介して講座の参加を呼びかけたりしました。

働く世代に向けては、健康経営に関心のある市内事業所へ講座を紹介。集団健診や健康講座、わくわく健康ポイント事業参加者にも参加を呼びかけました。

2022年度からは、アンバサダー同士をつなげるための交流会を開始しました。2022年度は生活習慣に関する講義のあと、アンバサダー同士のグループワークを実施し、アンバサダー同士で活動内容や工夫点などを話し合いました。

2023年度は、アンバサダーのアンケートで関心の高かった「栄養と運動」をテーマにした講座と交流会を組み合わせで開催しました。6月には栄養講座を行い、参加者同士で交流しながら調理実習、情報共有を行いました。肥満や糖尿病を防ぐ食事の摂り方や、減塩バランスメニューの調理実習を通して楽しくお昼をいただきました。

また、11月は「みんなでウォーキング」を開催。参加者はまずボールを使ったストレッチでしっかりと体をほぐし、運動指導士から「正しい歩き方」を学びました。そして学んだ事を意識しながら実際に歩きました。当日は天気にも恵まれ、快適なウォーキングを楽しむことができました。ストレッチの最中には、参加者同士で健康のために実践していることを共有し合い、「毎朝ウォーキングをしている」「減塩を意識している」といった意見が交わされ、健康づくりの意識を高める良い機会となりました。



交流会には幅広い年代から多くのアンバサダーが参加

高校生ボランティア 急募

養成講座の受講のみも可

健幸アンバサダー養成講座のお手伝いをお願いします

12/9 SAT 12:40～17:00 中央保健センター ロビー集合

12/10 SUN 8:10～12:30 総合福祉センター ロビー集合

Schedule

- ロビー集合 説明会(20分程度)
- ボランティア活動(講座の受付、会場案内 etc)
- 講座受講(3時間程度)
- ボランティア活動(アンケート回収、後片付け etc)
- ボランティア証明書受け取り

問合せ 中央保健センター 293891-52-1215

【準備するもの】
・運動できる服装
・筆記用具
・飲み物

【会場の住所】
①12/9 (土) 東予総合福祉センター 西条市周布606-1
②12/10 (日) 西条総合福祉センター 西条市神拝甲324-2

【ボランティアをしない場合】
①12/9 (土) 13:30までに受付を済ませてください
②12/10 (日) 9:00までに受付を済ませてください

終了後、ボランティア証明書と健幸アンバサダー認定証をお渡しします

健幸アンバサダーってなに？
健幸アンバサダーとは、健康に関する正しい知識を身近な人に伝える情報「伝道師(インフルエンサー)」です！自分の力で家族や周囲の人、職場の人などに健康の話を(心に届く形で)伝え、持つべきの輪を広げていきます。

メリットが大きい！

- ◎人に伝えるが身につく、自分のスキルアップにつながる
- ◎自分だけでなく、家族や友達など、身近な人の健康をサポートできる
- ◎企業では、健康経営の効果が期待できる

▶健幸アンバサダーについて、もっと詳しく知りたい方は…

西条市 健幸アンバサダー 293891-52-1215



みんなでウォーキング

3

アンバサダーの活動の促進

健幸ポイント事業の推進における活動支援

ポイント1 ポイント2 ポイント4

京都府 南丹市

人口 約3.0万人
高齢化率 36.07%
(2023年12月現在)

養成数 **206人** 目標数 **500人**



南丹市は山間部も多く、市域が広範囲にわたっています。市民の健康増進の一環で、市民自らが実践し周囲に広めやすい健幸アンバサダーの養成に力を入れています。

市では、活動量計やスマートフォンアプリを使用した「なんたん健幸ポイント」事業を実施しています。活動量計をつけて歩いたり、健康づくりのイベントなどに参加したりすることで健幸ポイントが付与されます。獲得したポイントは、市内の登録店舗で利用できる商品券に交換できる仕組みです。

健幸ポイント事業に参加するためには、はじめに体組成計の測定が必要です。アンバサダーがその測定補助として、市内6カ所の測定場所でイベントカレンダーから都合のつく日に測定をサポートし、参加したアンバサダーには健幸ポイントを付与しています。

説明会の開催には人数が必要なため、市役所職員をサポートする大きな戦力となっています。体組成計の測り方などは同じく市が行っている「健幸マイスター養成講座」の中で習得、イベントカレンダーも健幸マイスター養成講座で配布しています。

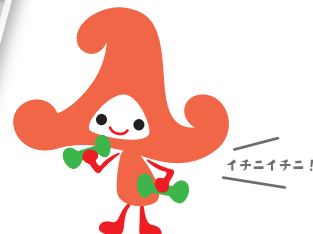
こうした活動を市も積極的にPRしています。例えば、市の広報紙「広報南丹」2023年8-9月号では、アンバサダーにフィーチャーし、活動の内容を詳しく取り上げました。取材を受けたのはアンバサダーの小滝さん(取材当時82歳)。小滝さんの活動を中心に健康の大切さを伝える紙面になっています。また、「なんたん健幸・ノート」という2か月に1度掲載されるコーナーでは、保育士や図書館司書、食生活改善推進員など、市の健康増進を担う様々な人の活動を取り上げています。

こうした取り組みは「健幸」という言葉を市民に浸透させたという担当課の強い思いがあります。市はスマートウェルネスシティの「健幸都市宣言」も行っており、今後も積極的に健康増進に取り組んでいく予定です。

担当課はアンバサダー養成をする中で、「アンバサダー通信」を配布するだけでは物足りなく感じていました。特に、初年度養成講座を受けた人は市の活動に積極的な方が多く、活躍の場面を作ろうと考えたのが「健幸マイスター」の資格も取得してもらおうこと。アンバサダーに案内をし、実際に健幸マイスターになった人は2022年に30人、23年は16人を数えます。



養成講座で運動する参加者



イチニイチニ!

フレイル予防の広報紙にアンバサダーが登場

ポイント2

静岡県駿東郡 清水町

人口 約3.1万人
高齢化率 26.5%
(2023年5月現在)

養成数

約75人

目標数

設定なし



清水町は2018年から健幸アンバサダーの養成を始めています。現在は70人強ですが、町の健康づくり推進委員、8020推進委員、支え愛ボランティアなど、健康増進の取り組みをしている方に広くアプローチをしています。今後は福祉分野の民生委員の普及などを図る予定です。

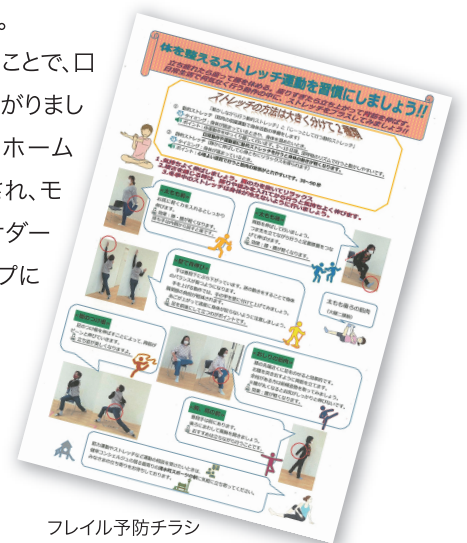
スキルアップ研修、フォローアップ研修なども適宜行っています。また、年2回、乳がん検診などで行う地域健康相談でアンバサダー通信を利用した啓発等をしてもらったりしています。

町の健康づくり推進委員の定例会でフレイル予防の広報紙を作りました。自宅でできる簡単なおすすめストレッチやエクササイズを専門家の監修のもと詳しく載せています。例えば、ウォーキング前に取り入れる「もも上げ」や「スクワット」、日常生活で何気なく行う動作にストレッチを取り入れる方法など、写真付きで実践的な内容です。

この写真のモデルにアンバサダーが活躍しています。登場し

た皆さんは、どうすればわかりやすい写真が撮れるか、お手本にしてもらえるポーズはどんなものか、などを話し合い、楽しみながら作ったそうです。

自分がモデルになることで、口コミカの強化にもつながりました。このチラシは町のホームページなどでも公開され、モデルとなったアンバサダーのモチベーションアップにもなっています。



フレイル予防チラシ

市の保健師がファシリテーターとなり、養成講座を実施

ポイント2

静岡県 三島市

人口 約10.8万人
高齢化率 29.4%
(2020年現在)

養成数

815人

目標数

850人



三島市では養成講座のファシリテーター(講師)を市の職員が務めています。通常、講師派遣を依頼する場合には、講師への謝金や旅費が必要となりますが、市職員が講師を務めることで、講座開催の予算化を行いやすくなりました。昨年は保健師がファシリテーターを務めるなかで講座を行い、管理栄養士からも食事バランスの改善をテーマに話をしました。

また保健委員の研修の一環で、年に1回、養成講座を開催しています。保健委員は元来、市民一人ひとりに健康への関心度を高めてもらうための活動をしているため、養成講座を受けてもらうことで、保健委員の活動としてもエビデンスに基づいた健康にまつわる情報を市民の皆さんに届けることができます。

市の保健委員は2年任期であるため、2年ごとに新しい人が養成講座を受けることで、養成数を増やしてきました。養成講座を受講した保健委員にはアンバサダー通信をメールで随時送付しています。通信は市のホームページに掲載して

いるため、メールの送付を希望しない人も通信を読むことができます。

こうした取り組みにより、養成数が800人を超える同市。今後は子供たちの健康づくりにも力をいれていくことを考えています。アンバサダーを活用し、親子で運動習慣化できるような活動を検討しています。



実践しながら健康情報を学ぶ

特徴的な取り組み

がん検診の受診率向上に フォローアップ講座を活用

ポイント2 ポイント4

兵庫県 西脇市

人口 約3.8万人
高齢化率 34.4%
(2024年3月現在)

養成数 **626人**

目標数 (5年間) **+600人**



複数のがん検診の受診率が2年連続で低下し、兵庫県における「がん検診受診率向上重点市」に選定されたことを機に、西脇市ではがん検診の受診率向上に向けた取り組みをスタートさせました。その取り組みのひとつが、フォローアップ講座でのがん検診の重要性についての講演の開催です。講座の会場内に検診の申込みブースを設け、積極的な受診勧奨を行いました。

講演では、日頃からがん検診受診の啓発活動に注力する市立西脇病院の乳腺外科の医師が講師となり、検診受診の重要性を市民目線で分かりやすく説明。講演を聴講した健幸アンバサダーからは「先生のお話が受診の動機づけになりました」という声がありました。中には、病院に定期的にかかっているので心配ないと話す人もいましたが、がん検診の内容や基準などを説明し、受診の必要性を理解してもらうことができました。これらの取り組みの結果、がん検診の受診率は徐々に改善されています。

今後の課題は、検診の実施内容や時期について、市民により広くPRすること。集団検診の時期や内容、一部のがん検診は個別検診で希望する日時に受診可能なことなどを、市民により分かりやすく伝えていく予定です。

同市は、「健幸都市の実現」を掲げており、第2期西脇市まち・ひと・しごと創生総合戦略では「健幸アンバサダーの養成」が計画に位置付けられ、同市の片山象三(かたやましょうぞう)市長も健幸アンバサダーとして積極的に活動しています。また、健幸アンバサダーの養成数を増やすため、健幸ポイントの付与(新規500ポイント、フォローアップ300ポイント)や、地域の生命保険会社などへの参加呼びかけなどを行っています。



フォローアップ講座でがん検診受診を呼びかけ



キッズ健幸アンバサダー養成講座を開講



ポイント3
静岡県 島田市

人口 約9.6万人
高齢化率 32.2%
(2024年2月現在)

養成数 **532人** (2029年まで) 目標数 **696人**

家族や、おじいちゃん・おばあちゃんなどの身近で大切な人に健幸情報を伝える「キッズ健幸アンバサダー」。島田市内で開催したのは児童クラブ「ちくたく」、「みんなっこ」の2か所です。「ちくたく」は2021年度から毎年の開催経験があるため、先生たちから児童たちに、周囲の人たちに学んだことを呼びかけするよう声かけしてくださいました。また2023年度初開催となる「みんなっこ」では、カリキュラムで流した「大腸とうんち」のビデオが大好評。開催後、子どもたちの間で自分のうんちの状態について話し合い、生活習慣を見直すきっかけに。今後、「筋肉」や「脂肪」など他のビデオも見てキッズ健幸アンバサダーとして活動したいと先生から前向きな意見が出ました。



元気に体操をする子どもたち

2023年度カリキュラム※参考

項目	時間	内容
運動の大切さとキッズ健幸アンバサダーの役割	15分	我が国の健康課題を理解し、社会貢献の意識を醸成する体を動かしながら、運動をするメリットやしないことのデメリットを学ぶ
生活習慣病予防	20分	クイズ形式で生活習慣病予防について学ぶ
大切な人への情報の伝え方	5分	身近な大人に情報を伝達する手法を理解する(クイズ・ロールプレイ・発表)

進む庁内連携、各課にアンバサダー養成を案内



ポイント1 **ポイント2**
宮崎県 小林市

人口 約4.3万人
高齢化率 38.0%
(2024年1月現在)

養成数 **316人** (2025年) 目標数 **500人**

小林市は新規の参加を募集するにあたり、市民向け広報と庁内横断の会議内で健康づくりに関心が高い層に向けての2方向からアプローチを行っています。

同市は2020年から3か月に1度、健康都市推進室が主となり、6つの課(健康推進課、長寿介護課、スポーツ振興課、ほけん課、こども課、健康都市推進室)が横断的に集まり、健康づくり・運動に関する取り組みや課題などを共有し、意見交換する会議を開催しています。

会議では養成講座についても情報共有し、各課の所管する委員や関係機関の中で、関心の高い団体の紹介を受け案内しました。その結果、生活支援コーディネーター、地域包括ケア推進サポーター養成講座受講者等から新たに、健幸アンバサダー養成講座の受講に至りました。

また会議以外の場でも、様々な課に声掛けています。例えば、福祉課の担当者を通し、民生委員や児童委員などにも案内

したところ、実際に養成講座を受講した人から、「民生委員の活動に役立てていけそう」といった声を聞くことができました。養成講座・フォローアップ講座を並行して開催していくとともに、庁内連携を強化し、より効果的な事業の展開ができるよう考えています。

養成講座の実技で自分の筋力をチェック



自治体以外にも健幸アンバサダーの輪は広がっています。ここからは、大学や生協の事例を紹介します。大学においては、学生のうちからライフマネジメントをしながら自分で自分の健康を意識していくことが大切です。そのため若者世代(大学)から受講することは大変意味があります。

大学が地域の健康を下支え

桐生大学 群馬県みどり市

学生数 777人
 医療保健学部(看護学科 342人 栄養学科 232人)
 短期大学部(生活科学科 70人 アートデザイン学科 106人 助産専攻 18人)(研究生 9人)

養成数 **151人**



お話を聞いた人：
山科章 副学長

全学生のアンバサダー取得を目指して

桐生大学は看護学科と栄養学科からなる医療保健学部と、生活科学・アートデザイン・助産専攻からなる短期大学部があります。過去3回の養成講座開催で、122人の若いアンバサダーを生み出しています。また、教員も受講しており、現在大学内に4人のファシリテーターがいます。学内講演会では、保健師課程全員と、医療保健学部、教員に声掛けをしました。最終的には医療保健学部の全学生に取得してもらいたいと考えています。



養成講座は、年に1回大学が主催する市民講座にも組み込んでいます。これは、みどり市・桐生大学地域連絡協議会(年2回開催)の中で議題に取り上げているもので、みどり市にSWC協議会会員への参加も促しています。また、桐生市女性保護会という団体にも声掛けをして、講座に参加いただきました。昨年9月の開催では、学生と保護会の女性が隣同士で受講。ペアでの実技では、若者と交流を持たせるよう工夫しました。保護会は年配の女性が多く、学生と一緒に参加することで生き生きとした表情を見せる方が多かったですね。

桐生大学は附属高校も併設しています。今後は高校にも養成講座への参加を声掛けしたいと考えています。というのは、附属高校から大学に進学する生徒に、医療分野に興味関心を持ってもらうきっかけにこの講座がなると思うからです。

今後、さらにアンバサダーの取り組みを広げるために、例えば薬剤師協会に声掛けをするのはいかがでしょう。薬局にいる薬剤師の活動が一番健幸アンバサダーの取り組みに近いと思うからです。

編集部注：残念ながら山科先生は2024年3月で退任されますが、公衆衛生学の先生が活動を引き継ぐことになっています。

広報にも注力

山科先生は下記の取り組みを通じて健幸アンバサダーの認知拡大を図っています。

1. 地元紙 桐生タイムスの連載コラム「人生100年時代の健康管理」第66回(2022年6月20日発刊)「スマートウェルネスコミュニティの目指すところ」と題して、健幸アンバサダーについて紹介。
2. いちかわTMO(Town Management Officer)主催の特別講座「街づくりから考える、健康長寿コミュニティの実現」でシンポジストとして講演、健幸アンバサダーについて紹介。



学生のモチベーションアップに寄与

武蔵野大学 東京都江東区(有明キャンパス)／西東京市(武蔵野キャンパス)

学生数 約1万人
看護学科、幼児教育学科、サステナビリティ学科、経営学科

養成数 **128人** (学生119人、教員9人) 目標数(毎年) **+50人程度**



お話を聞いた人:

遠山寛子 准教授(後列右) **田中笑子** 講師(前列左端)



プロジェクトの主要メンバー

授業の一環としてシラバスに記載

武蔵野大学は2021年7月に「むさしの健幸アンバサダー」プロジェクトを開始しました。このプロジェクトは、同大学しあわせ研究所の看護を専門とする研究者を中心に、SDGsのターゲット目標3「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する」に関連して発足したものです。

研究プロジェクトと授業(ゼミ)の一環で養成講座を開いています。シラバスにも取り入れており、3年が経ち徐々に効果が表れています。

地域在宅看護のゼミで、養成講座を受けてアンバサダーになるということで地域の健康課題にどう役立つかを議論しました。学生は、実習を通して地域で生活する様々な年齢、立場の人々との出会いから虐待やDV、ハラスメント防止への思い、メンタルヘルスへの関心を高めていました。学生が今まで学んできた中で、また20代の若者として考えた中で、自分たちができる第一歩、正しい情報を届けるための手段として通信を作るという結論になりました。21年度のテーマは「包括的性教育」。保護者や学校の先生に伝えたいというの理由のひとつです。



パンフレットを作る過程では、テーマやエビデンス集めに苦労しました。本当にほしい情報が論文にないなど、学生も大変苦労しながらデータの抽出などを行いました。様々なテーマが上がる中、22年度はオーラルヘルス、23年度は子宮頸がん予防に絞りました。



アンバサダー実践活動

アンバサダー通信作成に手応え

学生たちは、養成講座を受けて、健康無関心層に自分たちができることは何だろうといった、アンバサダーの意義などをきちんと理解していました。自分たち世代の健康課題は何かを振り返るきっかけにもなったようです。また、SNS世代のため、紙のパンフレットで伝わるのが新鮮だったようです。

アンバサダー通信に関わった学生が、他学科の1年生の授業で通信を使って情報発信したところ、男子学生から「知らなかった」「これから大事になる人のために知ってよかった」という反応が得られました。

今の学生の特徴として、常に自分が発したこと・やったことに対して評価を求めるところがあります。発信した相手の反応が受けられれば次のステップにつながり、モチベーションがアップします。特に、自分たちで作成したアンバサダー通信を活用することで、より高いモチベーションが得られたと考えています。

このパンフレットは、SWC協議会から初めて承認を受け、24,000人(2022年1月末時点)を超える健幸アンバサダーやサポーターである自治体、企業に配布されました。また、静岡県のある市からは新成人に配布したいとの申し出もありました。

むさしの健幸アンバサダーの取り組みは健康格差の縮小に寄与したことが評価され、SWC協議会より「団体部門 最優秀賞」を受賞しています。

トライ&エラーで裾野拡大

大阪いずみ市民生活協同組合 大阪府堺市

会員数 56万世帯 養成数 **484人**



お話を聞いた人：
大阪いずみ市民生活協同組合 地域活動推進部
組織活動グループ 組織スタッフ
大谷英生 さん

「本気のラジオ体操」



組合員、職員の2軸で参加を呼びかけ

大阪いずみ市民生活協同組合(以下、いずみ生協)は、東大阪府以南、和歌山県境の岬町まで25市町村をテリトリーに持つ大きな生協です。地域活動推進部の職員の一定数がファシリテーターの資格を保有し、組合員が3~4人集まればすぐに養成講座ができる環境を整えています。最初に取り組んだのは2019年。途中コロナ禍で3年程中断し、取り組みを再開するタイミングで部署内にプロジェクトチームを立ち上げました。

イベントなどは広報誌に掲載しています。また、組合員が自主的にくらしの興味関心ごとをテーマにイベントや学習会に取り組んでいる「コープ委員会」では、500人程度が通常活動をしていますので、そういう場で情報発信や募集をしています。

職員向けには、通常ポスターやメールで広報活動を行っていますが、これからは口コミはもちろん、部署を絞ってみる、所属長にお願いするなど、具体的な方法を工夫しながら受講者を増やす予定です。組合員とのコミュニケーションツールとしてアンバサダーになりたいとの声も聞くため、期待が高まっています。

フォローアップ研修は、参加して良かったと思ってもらえるよう、研修内容を工夫しています。例えば、大学の先生に体に負担をかけて体力増進をする講義を30分やってもらったり、「本気のラジオ体操」をしてみたりといった内容です。実はラジオ体操は完成された体操のため、一つ一つの動作をきちんと行うと健康増進効果が高い。そこを理学療法士に依頼して、3つの会場で対面で行い、好評を博しました。

アンケートでニーズを吸い上げ

2023年の年末から年始にかけては、今後のフォローアップをする上で参考にするため登録されている450人近いアンバサダーにアンケートを取り、130人近い方から回答を得ました。これが多いか少ないかは見方によりますが、一足飛びに浸透しない性質の活動であることを再認識しました。

会員さんからの要望の上位3つは、「免疫力についての学習」「効果的な筋トレの方法」「食事・栄養に関する学習」でした。また少数ですが、「効果の出るウォーキング」「認知症予防」「体力測定会」などの意見もありました。これらは今後、企画を立てる上で参考にしていきます。

アンケートの中に、健幸アンバサダーの活動を通じて、家族や知り合い、各種教室のメンバー、配送の現場など、各人が関わっている様々な人間関係の中で少しずつ健康情報をお伝えしているというコメントがありました。自分たちの身近なネットワークで健康の大切さを伝えるという、本来の趣旨が実施されている手応えを感じています。

健幸アンバサダーアンケート項目

「アンバサダー通信を見ていますか?」などの質問、スキルアップ講座のテーマ、健康情報を周囲の人に伝えたかの有無やその反応など、幅広い項目で意見を吸い上げています。

健幸アンバサダーの皆さんへのアンケート

いつもお世話になっております。
今後の健幸アンバサダーのどくみをさらに豊かにするために、アンケート調査へのご協力よろしくお願ひいたします。
アンケート締切：2024年1月31日(水)

* 必須

1. お名前 (フルネーム) *

回答を入力してください

2. 健幸アンバサダーのIDナンバー (わからない場合は未記入で結構です)

回答を入力してください

3. 「健幸アンバサダー通信」を見えていますか？
※「健幸アンバサダー通信」とは・・・健幸アンバサダープロジェクトが年に4回程度のペースで発行している健康情報です。健康に関する最新の正確な情報がわかりやすく掲載されています。健幸アンバサダープロジェクトのホームページからご覧いただけます。

見ているし、参考になっている。

見ているし、参考になっているし、人に配ったり、見せたこともある。

見ているが、あまり参考にはしていない。

見えていない。

その他

健幸アンバサダーを養成するには

講座の形式 受講者、講師ともに同会場において講義を行う。

所要時間 約180分(休憩時間等含む)

カリキュラム例

内容	担当	時間(分)
開会挨拶	・主催者代表から健幸アンバサダーの期待	10
映像①健幸アンバサダー制度の背景		
講義②健幸アンバサダー制度について+映像	・健幸アンバサダーの使命と役割	20
講義③最新健幸情報	・自然と健幸になれるまちづくり ・生活習慣病予防、がん予防 ・サルコペニア予防と免疫力を高める筋力トレーニング(実技)	(各15)
講義④心に届く情報の伝え方	・心理学認知学に基づく情報伝達法と実技	15
講義⑤健幸情報の提供法	・情報提供方法の具体例 ・情報提供の実践	20
映像⑥生涯現役社会		
認定証授与+健幸アンバサダーからひと言	・主催者代表から授与+健幸アンバサダーから意気込みを発表	10
閉会の挨拶	・認定者への今後の期待	5
合計講義時間(休憩含)		180

講座の形式 インターネット環境のある所から講義を視聴。

所要時間 約100分

受講URL <https://www.ambassador.or.jp/online>

受講フロー



【お問い合わせ】 ●健幸アンバサダープロジェクト事務局
ホームページ:<https://www.ambassador.or.jp/> メールアドレス: ambassador@normcoremarketing.com

終わりに

国民の健康行動への変容がなかなか生じない要因として、健康づくり無関心層が成人の約7割を占め、その特性は健康情報を取ろうとしない態度であることが示されています。(久野ら2010)。

そこで、この健康づくり無関心層への対策として、一般社団法人「スマートウエルネスコミュニティ協議会」では、健幸アンバサダー(Smart Wellness Ambassador)を身近で大切な人に口コミで健康情報を伝えるインフルエンサーとして養成、その活動を広げてきました。この取り組みが始まって、10年間に経過し、養成数も全国で約3万人となる中で、今回初めて活動事例集を作成しました。「新規養成者の拡大」「健幸アンバサダーの積極的な活

動の仕掛け」「庁内連携の体制づくり」など自治体、団体の様々な取り組みのヒントをこの事例集の中で掲載しました。この事例集に協力いただきました自治体、大学、団体の皆様に感謝いたします。今後も、健幸アンバサダー50万人を目指して活動していきたいと思っています。



健幸アンバサダープロフェッサー
土屋 厚子



スマート
ウェルネス
コミュニティ

【お問い合わせ】

- 一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ協議会 (SWC協議会)
ホームページ: <https://www.swc-kyogikai.jp/>
- 健幸アンバサダー養成プロジェクト事務局
ホームページ: <https://www.ambassador.or.jp/>
メールアドレス: ambassador@twr.jp



SWC協議会
ホームページ



健幸アンバサダー
ホームページ