

女性ライフステージ健康支援プロジェクト

取組に至る背景・事業の目的

- 助産師、看護師などが中心となって、平成19年に「SANBAの会」を結成。女性が健康であることが、家庭や地域の元気につながると考え、女性のライフステージに応じた健康づくり支援を始めた。
- 赤ちゃんから高齢者までが参加できる健康づくり講習会、多様な世代が交流するイベントの開催を通じて、妊娠中の心身の健康維持、母子の肌のふれあいによる産後早期の子育て不安の解消、更年期以降の生活の質の向上に取り組んでいる。

事業内容

- 『赤ちゃんママの健やかフェスタ』 参加者 88名
赤ちゃんから高齢者までの女性の健康、子育てへの意識の向上を目的に開催。ベビービクス*、マタニティヨガ、メノポーズケア*を通して地域の異なる世代の女性が交流。
*ベビービクス：マッサージによるスキンシップと親子の絆づくり
*メノポーズケア：更年期世代向けのエクササイズ
- 講演会『親子の絆を深めるタッチング』 参加者 73名
親子の肌の触れ合いが持つ意味や効果について、「タッチは体をほぐし、心をほぐし一生の財産～新生児から老年期まで～」と題して、愛育病院山口規容子名誉院長による講演会を開催。
- 『子育ておしゃべりはぐはぐサロン』（全3回）参加者 80名
子育てママと多様な年代の人が集まり、情報交換やアドバイスをすることで、子育てへの精神的な負担の軽減を目的に開催。松川村では、村保健センターと協働で開催し、保育士や地域のおじいちゃん、おばあちゃんの子育てボランティアとの交流も行われた。



【健やかフェスタ:ベビービクス】



【はぐはぐサロン:ママと触れ合いエクササイズ】

事業効果

- 講習会等への延参加者は、前年度比で19%増え、心身の健康への気づきのきっかけづくりと、健康維持についての啓蒙ができた。
- ベビービクス、マタニティヨガの参加者は、前年に比べ33%増加し、母親の関心の高さがうかがえた。また、定期健診等の際に保健師から講習会の情報提供をしたことも、参加者の増加につながった。
- 更年期世代以上の参加者は24%増加し、健康に対する意識の向上が図れた。
- 行政と協働して開催することで、地域の人達に大勢参加してもらえるきっかけになった。

工夫・苦勞した点、課題、今後の取組など

発足から4年が経過し、活動が広く母親、保健福祉に関わる人達、行政から認められ、活動回数や内容も充実してきた。今後は父親の子育て参加を促すセミナーや、思春期世代が育児を体験できるセミナーを企画するとともに、母親が安心して参加できる環境づくりにも力を入れていきたい。

【選定のポイント】

女性のライフステージに応じた健康づくりへの支援は、近隣の民間団体では例がない取組みである。また、行政や市民のボランティアとも連携して事業の充実を図っており、子育て支援策としての効果も期待できる。

団体名	SANBAの会	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	電話 0261-23-0308	事業費	508,335円
メールアドレス	sanba308@ra2.so-net.ne.jp	支援金額	379,000円