

[美利河地区を活用した町民の健康増進方策]

健康チーム（北山智哉 木島直人 春名秀一 関根大智 安藤栞）



ピリカ地区の現状と課題

知名度が低いということや高齢化が進んでいるという問題点がある。これらの課題を健康増進の面から考えてみる。

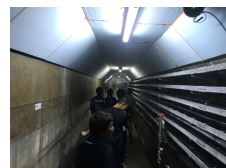
みんな知ってる？

・ピリカダム



・ピリカ遺跡

・奥ピリカ



・ダムの中

どうすればいい？

- ・町でPRできるものは何か？
- ・町の人々の考えは？？
- ・今金といえば〇〇？？？

健康増進の考え方

肉体的 < 精神的・社会的

イベントを活用した健康増進の提案

高齢化が進む現状をマイナスに捉えるのではなく、高齢者だからできる健康増進対策を考えてみた。

→ **ダムを活用**したイベントに**ボランティア**として関わる。

・ピリカスロン

- **ダムの周辺を利用したトライアスロン**
(水泳 → **カヌー** → ランニング)
- ・大会の運営ボランティア、特産物販売として参加
- ・**応援**するだけ、**出場者と話を**するだけでもOK



・ピリカマルシェ

- 大自然の中で、美味しいものを満喫
- ・今金の**特産物を使った料理**をPR
- ⇒ 坂井シェフなどの今金と縁のある有名人をゲスト
- ・地域の人たちが特産物の販売を行う
- ⇒ **笑顔で会話**をすることで健康に！



・水上ライブ

- 大自然の中で音楽と映像を満喫する
- ・先行研究ではヒーリング映像と音楽の刺激において副交感神経系機能が活性化され、**健康に良い影響**をもたらす
- ・**ピリカ割引**（地域住民、高齢者）



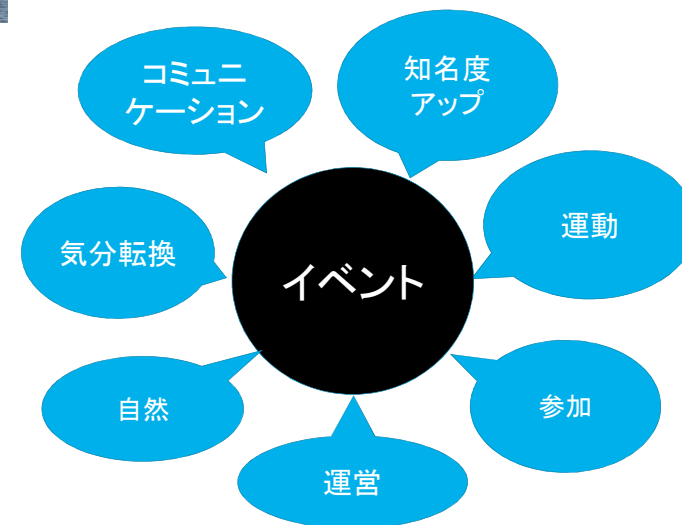
・ウォールアート

- **インスタ映えする壁画**を利用
- ・日本一長いダムに壁画を描く
- ⇒ 通過する**観光客の足を止める**
- ・地域住民**ボランティアによる運営**
- ⇒ 写真撮影、特産物販売、歴史紹介



まとめ

先行研究では高齢者の地域行事への参加や仕事・運動への従事が、良好な精神的健康度と関連している。そうした活動への働きかけを勧めることが、良好な精神的健康を計る一つの手段であるという報告がある。



精神的健康・社会的健康

私たちは、高齢化が進展する町民の健康増進対策として、単に病気ではないという肉体的健康増進だけではなく、イベントの運営に携わり、人と人との交流を図る精神的、社会的健康増進を「**ピリカ型健康法**」として提案する。