

事業計画書

1. 団体名	かめおかヘルスケアベース
2. 事業名	かめおか街の保健室プロジェクト
3. 本支援金活用回数	☒ 1回目 ☐ 2回目 ☐ 3回目
他補助金との併用	☒ 併用なし ※初回は10/10交付・2回目以降は3/4交付 ☐ 併用あり（補助金名： ）※申請中含む
4. 対象	対象となる地域や地域住民を記入してください。
亀岡市民	
5. 期間	実施期間を記入してください。 ※対象期間は最大で令和8年4月1日～令和9年3月31日までです。
令和 8年 4月 1日 ～ 令和 9年 3月 31日	
6. 地域課題・事業目的	地域課題と事業の目的を記入してください。
地域課題（どのような地域課題があり、誰がどのように困っているのか）	
亀岡市の未来を担う30～40代の現役・子育て世代は、仕事・育児・家庭の両立により、慢性的な疲労や心理的ストレスを抱えやすく、自身の心身のケアを後回しにしがちな状況にあります。特に妊娠・出産・育児期においては、身体的負担に加え、孤立感や不安感を抱えやすく、産前産後のメンタル不調につながるケースも少なくありません。 私たちは、医療現場での経験を持ち、子育てや地域活動の中で生活者としての視点も併せ持つ看護師・保健師の有志による専門家グループです。現場に関わる中で、「もっと早く相談できていれば」という未病（病気の手前）の状態を見過ごし、不調が深刻化してしまうケースを数多く見てきました。一方で、行政の相談窓口は平日昼間が中心であり、多忙な現役・子育て世代にとっては、時間的・心理的ハードルが高い現状があります。 また、「相談するほどではない」「誰に相談すればよいかわからない」といった理由から、制度や医療につながる前段階で不調や孤立を抱えたまま生活している人も少なくありません。このような行政や医療が関与しにくい潜在的な孤立や不調（いわゆるサイレントクライシス＝表面化しにくい心身の不調や孤立状態）を抱えている人も少なくありません。実際に過去3回開催した「かめケアマルシェ」では、30～40代の参加者が最も多く、次いで50代の参加が多いことから、地域において「気軽に相談できる場」や「自分を労る時間」へのニーズが高いことがうかがえます。 中高年・シニア世代においても、定年後やライフスタイルの変化によって社会とのつながりが減少し、孤立や心身機能の低下につながる課題があります。既存の公的サービスだけでは届きにくい「現役世代	

の未病ケア」と「中高年世代の孤立予防」この両方の隙間を埋める、身近で気軽に立ち寄れる地域型の健康支援が求められています。

事業目的（上記の地域課題をどのような解決結果に導きたいのか）

本事業は、看護師・保健師が「街の保健室」のように地域へ出向き、地域住民が気軽に立ち寄り、心身の状態に気づき整えることができる場を創出することで、「未病」段階からの予防的なケアを地域に根づかせることを目的とします。

看護師・保健師の専門性を活かし、健康相談やセルフケア体験、リラクゼーション等を通じて、医療機関に依存する前段階でのケアを日常生活の中に取り入れる機会を提供します。

また、マルシェやセルフケア講座、お寺等を活用した継続的な活動に加え、オンライン講座での健康相談も実施し、子育て・介護・仕事等により外出が難しい方にも健康支援を届けられる環境整備を行います。

さらに、地域住民同士が自然につながり、安心して話せる環境を整えることで、孤立予防や心理的負担の軽減を図ります。セルフケア体験などを通して、「自分を労る時間」や「自分自身の身体に目を向ける習慣」を広げ、自己肯定感やセルフマネジメント意識の向上につなげます。

これらの取り組みにより、地域における健康意識の向上と、心身ともに健やかに暮らせる地域コミュニティづくりの実現を目指します。

7. 事業内容

上記の課題を解決するためになにを実施するのか具体的に記入してください。

事業の実施概要

「自分を労るケアの時間」をテーマに、30～40代の現役・子育て世代を主対象とした地域型ヘルスケア活動を実施する。看護師・保健師の専門性を活かし、地域住民が気軽に立ち寄り、心身の状態に気づき整えることができる「街の保健室」のような居場所づくりを行う。

特に、行政や医療機関へ相談する前段階にある「相談するほどではない不調」や「声になりにくい孤立感」といった、表面化しにくい心身の不調や孤立（サイレントクライシス）へのアプローチを重視する。

活動では、地域交流型セルフケア講座やケア体験会、健康相談等を通して、未病段階からの予防的ケアを地域の中へ広げるとともに、孤立予防や健康意識向上につなげる。また、オンライン講座や遠隔での健康相談も取り入れることで、子育て中で外出が難しい方や、対面参加への心理的ハードルが高い方でも、自宅から気軽に参加しやすい環境を整え、継続的な健康支援につなげる。

具体的には、以下の活動を実施する。

① 地域交流型ヘルスケア講座の実施

地域施設や寺院等を活用し、セルフケア体験等を取り入れたケア講座を対面またはオンライン上で開催する。

内容としては、

- ・女性のライフステージ（妊活・産前産後・更年期等）に寄り添うセルフケア講座

- ・家庭内でも継続できるフットケアやセルフケア習慣の提案
- ・メディカルアロマを活用した季節のセルフケア講座
- ・親子で参加できる、ふれあいタッチケア・スキンシップ講座
- ・睡眠やストレス状態を見直すセルフチェック企画
- ・地域の事業者や専門講師等と連携したウェルネスイベント
- ・オンラインを活用したセルフケア講座および交流会

等を予定している。

体験を通じて参加者同士が自然に会話・交流できる環境を整え、ストレス軽減や孤立予防につなげる。

また、日常生活の中で自分自身の身体に目を向ける機会を作ることで、健康意識向上や未病予防につなげる。

② 健康相談・カウンセリング支援

すべての活動において、看護師・保健師による健康相談や対話の時間を設ける。

育児不安、慢性的疲労、睡眠不足、心理的ストレスなどを安心して話せる環境を整えることで、不調の早期発見や心理的負担軽減につなげる。

また、必要に応じて市の保健サービスや医療機関等を案内し、行政や医療につながる前段階での相談支援機能としての役割を担う。

③ 地域ニーズ調査と今後の活動への反映

活動参加者に対して簡易アンケート等を実施し、

- ・地域住民が抱える悩み
- ・求められている支援内容
- ・継続的な交流ニーズ
- ・訪問型支援の需要

等を把握・分析する。

収集した地域住民の声をもとに、次年度以降の継続的な地域支援活動や地域コミュニティづくりへ活かし、市民ニーズを反映した持続可能な地域型ヘルスケア活動として発展させていく。

●スケジュール（会議、準備、イベント、検証などをいつ行うか計画を記入してください。）		
日程	内容（活動内容・参加費・場所など具体的に記入）	場所・会場
4～7 月	【地域課題整理・事業準備】 過去に開催した「かめケアマルシェ」の実績をもとに、30～40 代の現役・子育て世代を中心とした地域課題やニーズの整理を行う。また、参加者アンケート内容の検討や、継続的な地域型ヘルスケア活動に向けた準備を進める。助成金採択の有無に関わらず継続可能な活動モデルを目指し、小規模でも実施可能な講座内容を構築する。併せて、SNS 発信やチラシ作成等の広報準備を行い、地域住民へ活動周知を進める。	・オンライン上 ・亀岡市内公共施設（会議室等）
7 月	【地域交流型ヘルスケア活動の実施】 セルフケアや健康意識向上を目的とした地域交流型イベントを開催する。看護師・保健師による健康相談、血圧測定、セルフ足もみ、ストレッチ講座、アロマ体験等を実施し、地域住民が気軽に心身を整えられる機会を対面・オンライン共に提供する。 イベント開催前後には、SNS やチラシ等を活用した広報活動を行い、地域住民への周知を図る。	・亀岡市内公共施設（ギャラリー公共スペース、亀岡市役所地下アトリエ等） ・サーキュララボ
8 月～9 月	【地域ニーズ調査・試験的ワークショップ実施】 地域施設やサーキュララボ等を活用し、フットケアや足元からの健康づくりをテーマとしたセルフケア講座を実施する。「話しながら整える」をテーマに、参加者同士が自然に交流できる環境を整え、心理的負担軽減や孤立予防につなげる。 また、簡易アンケートを実施し、地域住民が抱える悩みや支援ニーズの把握・分析を行う。SNS 等を通じて活動報告や健康情報発信を継続し、地域とのつながりづくりを進める。	・サーキュララボ
10 月	【寺院等を活用したセルフケアワークショップ】 地域住民が安心して集いやすい寺院等を活用し、「自分を労る時間」をテーマとしたセルフケア講座を開催する。アロマケア、ヨガ等を取り入れながら、30～40 代の現役・子育て世代が安心して交流できる場づくりを行う。助成金採択時には、専門講師を招いた講座開催も検討する。 また、SNS・チラシ等を活用し、地域住民への継続的な周知を行う。	・寺院 ・亀岡市内公共施設（ギャラリー公共スペース、亀岡市役所地下アトリエ等）
11 月～12 月	【中間振り返り・課題分析】 参加者アンケートや活動を通して得られた地域住民の声を整理し、地域課題や支援ニーズの分析を行う。 また、参加状況や実施内容を振り返り、講座内容や運営方法などの	

1 月～3 月	改善点を検討し、後半の活動へ反映させる。 【継続型ワークショップ実施・成果整理】 寺院や地域施設等を活用した継続型ケア講座を実施する。講座開催を通して、参加者の継続参加状況や地域住民の反応を把握するとともに、アンケート結果や相談内容を整理し、地域課題や支援ニーズの傾向分析を行う。 また、活動実績や運営上の課題を整理し、持続可能な知己型ヘルスケア活動モデルの検討を進める。 年度末には、活動成果や地域ニーズの分析結果を整理し、今後の地域型ヘルスケア活動の継続・発展へつなげる。 【成果報告・次年度計画策定】 年度末には、年間を通じて実施した地域交流型ヘルスケア活動やセルフケア講座内容、支援ニーズ調査等の成果を整理し、活動報告書としてまとめる。 また、参加者アンケートや地域住民の声をもとにし、30～40 代の現役・子育て世代を中心とした地域課題や必要とされる支援内容を分析し、次年度以降の継続的な地域支援活動へ反映させる。併せて、地域施設・寺院・地域団体等との連携の可能性や運営体制を整理し、助成金採択の有無に関わらず継続可能な活動モデルの構築を目指す。	・寺院 ・亀岡市内公共施設（会議室等） ・寺院 ・亀岡市内公共施設（会議室等） ・亀岡市内公共施設（ギャラリー公共スペース、亀岡市役所地下アトリエ等）
---------	--	--

●情報発信方法		
発信媒体（チラシ、SNS など）	発信量	広報範囲（配布範囲、掲示場所等）
Instagram・Facebook 等の SNS Facebook 地域コミュニティ・異業種交流会等 LINE 公式アカウント チラシ配布 ポスター配布 ポスター掲示 口コミ・参加者紹介	SNS(Instagram・Facebook 等)を活用し、イベント前後を中心に月 4～8 回程度の情報発信を行う。 また、LINE 公式アカウントによる随時配信や、イベント開催前のチラシ・ポスター配布を実施する。加えて、Facebook 地域コミュニティや異業種交流会等を活用し、必要に応じて随時周知を行う。	亀岡市内を中心に、地域福祉施設、寺院、協力店舗、子育て関連施設、地域掲示板等へ配布・掲示を行う。 また、SNS や LINE 公式アカウント、Facebook 地域コミュニティ、異業種交流会等を活用し、地域住民や子育て世代を中心に広く周知を行う。

8. 目標	事業実施に当たって下記の目標を具体的に記入してください。
① 事業による変化・成果目標	
30～40 代の現役・子育て世代を中心に、地域住民が気軽に心身の不調やストレスについて相談・交流できる環境を整えることで、未病段階でのセルフケア意識向上や孤立予防につなげる。 また、フットケアや家庭でも継続できるセルフケア体験等を通じて、「自分を労る時間」を持つきっかけを作り、自己肯定感やセルフマネジメント意識の向上を目指す。 さらに、地域住民同士が継続的につながれる地域型ヘルスケア活動として発展させ、安心して過ごせる地域コミュニティ形成につなげる。	
② 上記①を達成するための実施目標数値（事業の回数や参加者数など）	
・対面・オンライン上での交流型セルフケア講座・ヘルスケア活動：年間 4～6 回実施 ・参加者数：マルシェ延べ 100～150 名程度/3 回、ケア講座 12 人×4 回 ・参加者アンケート回収：50 件以上 ・SNS 等による情報発信：月 4～8 回程度 ・健康相談およびセルフケア体験実施：各開催時に実施 ・地域施設、寺院等との連携開催：2 か所以上	
9. 連携・協力	他の団体や行政機関などとの連携・協力について、連携・協力先の名称と具体的な連携・協力内容を記入してください。※記入にあたっては、連携・協力先との十分な事前協議を行ってください。
・地域寺院：セルフケア講座や交流型ワークショップ開催時の会場協力、地域住民が安心して集える交流の場づくりへの協力 ・サーキュラーラボ：地域交流型ケア講座やセルフケア活動実施時の会場協力および地域交流促進への協力 ・フィットネスポイント サンスポーツ：ストレッチ・運動指導等を通じた健康づくり活動やセルフケア講座への協力 ・リラクゼーションサロンかんのん：メディカルアロマやリラクゼーション等を活用したセルフケア体験・健康意識向上活動への協力 ・ヨガ講師等の地域講師：ヨガ・ストレッチ等のセルフケア講座実施への協力 ・亀二ケーション、異業種交流会：活動周知や地域住民との交流機会創出、地域ネットワーク形成への協力	
10. ステップアップの内容	※活動 2 年目以降の団体は以下の内容を具体的に記入してください。
① これまでの事業実施時の課題と成果	
【主な成果】 ・多世代・子育て世代のニーズ把握：30～40 代の現役・子育て世代の参加が多く、「自分を労る時間がほしい」「子ども連れで気兼ねなく行けるケアの場が少ない」といった切実なニーズを直接把握することができた。 ・地域における居場所機能の確認：参加者から「誰かと話せて気持ちが楽になった」「地域でつながれる場ありがたい」といった声が寄せられ、単なるリラクゼーションに留まらず、安心して過ごせる居場所としての役割を果たしていることが確認できた。	

・セルフケア意識の向上：気軽に体験できる場の提供を通じて、地域住民が自身の心身の状態に目を向けるきっかけづくりにつながった。

【今後の課題】

・継続的支援体制の不足：これまではイベント開催が中心であり、継続的な関わりや相談支援につなげる体制が十分に整っていない。

・地域ニーズの可視化不足：地域課題や参加者ニーズの定量的な把握・分析が十分でなく、活動の効果検証や改善につなげる仕組みが必要である。

② 今回申請の事業はこれまでの事業と比べて活動の充実をさせているのか

今回の事業では、これまでの課題を踏まえ、単発イベント型の活動から継続的な地域型ヘルスケア活動へと発展させる。

1. 目的の明確化と対象の重点化

従来の「癒し・交流中心のイベント」から、30～40代の現役・子育て世代を主対象とし、「未病予防」「孤立予防」「セルフケア習慣の定着」を目的として明確化する。

2. 子育て世代が参加しやすい環境整備

これまでの活動で見えた「子ども連れでは参加しにくい」「外出が難しい」といった課題に対応し、オンライン講座やオンライン健康相談を取り入れることで、子育て中でも参加しやすい環境整備を行う。

3. 対話を組み込んだケアの強化

フットケアやセルフケア体験等に「対話」や「交流」の要素を取り入れ、「話しながら整える」仕組みを構築することで、孤立予防や心理的支援機能の強化を図る。

4. セルフケアの習慣化支援

セルフ足もみ、ストレッチ、健康相談等を継続的に実施し、地域住民が日常生活の中で自ら心身を整える習慣づくりを支援する。

また、家庭内でも継続しやすいセルフケア方法を提案することで、一時的な体験に留まらない継続的な健康意識向上につなげる。

5. 地域ニーズに基づく改善サイクルの構築

参加者アンケート等を通じて地域ニーズを継続的に把握・分析し、その結果を活動内容へ反映させることで、地域住民の声を活かした実効性の高い地域支援モデルへと発展させる。

11. 次年度以降の展開

本支援金による支援終了後の事業展開について、資金の獲得や事業の継続展開をどのように行われる予定なのか、方法を具体的に記入してください。

	実施内容	資金獲得方法(助成金・寄付金)
2年目	初年度に実施したマルシェおよびセルフケア講座を通じて把握した地域ニーズを踏まえ、フットケアやセルフケア体験を活用した健康づくり活動を継続的に実施する。具体的には、制作活動の中での対話を通じたストレスケアや孤立予防、子育て世代が安心して話せる交流の場づくり、地域施設や寺院等を活用したセルフケア講座等を定期的に実施し、地域住民が気軽に参加・相談できる環境の定着を図る。 また、「自分の身体に目を向ける」「自分を大切にす	・参加費収入：フットケア、セルフケア講座等の実施による参加費収入の確保 ・助成金の活用：初年度の実績や地域ニーズ調査結果をもとに、各種助成金・補助金への申請を実施 ・地域協賛・寄付：地域企業・団体・個人からの協賛・寄付に

	る」といった体験を継続的に提供することで、自己肯定感や心身のセルフマネジメント力向上につながる地域支援活動へと発展させる。	による活動支援の確保 ・講座委託：地域施設・団体等からの依頼による健康講座実施
3年目	単発イベントの実施から、地域住民が継続的につながれる地域コミュニティとしての定着を目指す。 行政・地域団体・地域施設等とも連携しながら、30～40代の現役世代・子育て世代が、不調やストレスを抱え込む前に気軽に立ち寄り、相談や交流ができる「地域の居場所」として機能する体制づくりを進める。 さらに、多世代交流や孤立予防、未病ケアを軸とした地域支援の仕組みづくりを進め、地域住民同士が自然に支え合える関係性を育むことで、「自分を大切にできる人が増える地域づくり」の実現を目指す。	・前年度の自主事業収益を活動運営費（材料費・会場費等）に活用 ・参加費収入による継続的な運営 ・ケア講座による自主事業収入の確保 ・地域団体・施設等からの委託・協働収入 ・助成金・補助金の活用 ・寄付・協賛による支援の確保

12. 審査会	審査会の発表順番は何番を希望しますか。いずれかに○をつけてください。申請書の提出が早い団体の希望を優先して順番を決めます。
一番最初	
前半	○
後半	
一番最後	
13. 申請額に対して減額で交付決定となった場合も申請事業を実施しますか。 「はい」もしくは「いいえ」にレ点を入れてください。	
☒ はい ☐ いいえ	

※内容が本様式に入りきらない場合は適宜追加し、事業内容が分かる参考資料があれば添付してください。