

事業計画書

事業名	働くおとなのホッとできる居場所づくり事業
団体名	まちなす・Labo/Friends

事業概要
<p>ストレス社会で頑張っている大人を対象に、看護師と気軽にココロと体の健康相談ができ、まちの中で「保健室」としての機能を持つ、癒しと安心が得られる居場所を提供。看護の力を活かし、地域に密着した形でコミュニティ作りをしながら、健康に関する情報発信、イベントを実施する。</p>

<p>取り組もうとする松戸市のテーマ（課題）</p>	<p>少子高齢化が進んでいく今、「健康寿命の延伸」を見据えて、「いつまでも元気でいられるための暮らし作り」「病気の予防」を実践していくことが課題であり、土台となるのは地域である。松戸市でも以下のような課題が存在しているが、それに加え、今、新型コロナウイルス感染によるテレワークの拡張等により、ただでさえメンタルヘルスの問題を抱えがちな現代人に負の影響を与えている。ワーク・ライフ・バランスを乱し、孤独感や疎外感といったメンタルヘルスの問題を招きやすい状況ともいえる。Microsoft Newsによるとテレワークによって約 19%が孤独を感じ、17%がコミュニケーションに不便を感じているとのこと。</p> <p>＜松戸市の課題＞</p> <p>①主要死因の約 60%以上が生活習慣病、2.7%が自殺である。</p> <p>②特定健康審査における 40 歳代のメタボリックシンドロームの該当者および予備群は、男性:約 40%、女性:約 13.6%となっている。</p> <p>③年代別死亡原因は、自殺は 20～39 歳で第 1 位、20 歳未満、40 歳代で第 2 位となっており、若年代や働き盛りの世代で主要死亡原因となっている。</p> <p>④自殺死亡率は特に男性の同居人「なし」で高くなり、自殺者数を職業別にみると「勤めている人」が最も多い。また、原因は「健康問題」が 209 人と最も多く、内訳として「うつ病」が 42.8%、「身体の病気」34.5%となっている。</p> <p>※①～②:松戸市健康増進計画 健康松戸 21 スリー 第 2 章 市の現状と課題</p> <p>③～④:2019 年 4 月松戸市自殺対策計画より(平成 24～28 年のデータ)</p>
事業の目的	<p>学校に「保健室」があるように、まちの中に「働くおとな」の「保健室」を開設。看護師が継続的に担当することで、気軽に健康についての悩み相談ができ、癒しと安心を提供し、ココロや体がリセットできるような憩いの場を作り、病気の予防を促進し、メンタルヘルス不調者の軽減を目指す。またイベントなどを通して、健康・セルフケアについて学び、考える場を作ることで、健康意識を向上していくことを目的とする。さらにコミュニティができることで、地域交流を深めていきたい。</p>
事業内容	<p>1 事業内容</p> <p>①出張型「働くひとの保健室」の実施(月 1～2 回)</p> <p>A:看護師が健康などについての悩みごとへの相談対応を実施</p> <p>B:ゆっくり休息がとれるような癒しの空間作りの提供</p> <p>C:健康や介護に関する情報の提供をミニ講座として実施(必要時適宜)</p> <p>D:ハンドマッサージのサービス提供(希望者)</p> <p>E:健康に関するイベントの企画及び実施(年 3 回)</p> <p>※新型コロナウイルス感染拡大の恐れがある場合は、オンラインサロンを活用。オンラインでの開催については状況をみながら検討していく。</p> <p>②オンライン相談室の開催</p>

2 スケジュール		
実施月	具体的な取り組み	実施体制、対象、場所など
4月・5月 6月・9月 11月・12月 1月・3月	①働くひとのまちなか保健室 の実施(A～D) イベントの計画・準備(E) ②オンライン相談室の実施	①構成員 ②構成員 (チラシ作成・SNS 発信)
※8月は お休み	※3月においては、振り返りを する	※構成員・来年度の活動につ いて検討する
7月 10月 2月	①働くひとのまちなか保健室 のイベント実施(E) ②オンライン相談室の実施	①構成員・外部講師 (予定:キーボード奏者) ②構成員
<p>・保健室の利用は、時間内は出入り自由。1人1回 500円～1000円(場所および 内容・状況により変動)、基本的にワンドリンク(+おやつ)付き。</p> <p>・開催時間は、内容などによりその都度調整。</p> <p>・ハンドマッサージ(オプション)10分 500円</p> <p>・場所は、駅から比較的近い等、仕事帰りにでも立ち寄りやすい場所を探す。 日常からちょっと離れホッと一息つける時間の提供と相談しやすい環境をテー マとするため、会議室のような場所でないところを活用。</p> <p>・イベントは健康をテーマにした内容で、定期的にかつ継続的に開催していく。 (キーボード奏者の演奏による癒し空間と身近な健康の話題のコラボを予定)</p> <p>・アロマを活用し、心と体を癒せるような環境作りを提供。感染予防対策を実行し ながら、コミュニティを構築できるような関りがもてる支援も行っていく。</p> <p>※新型コロナウイルス感染の状況による開催については、状況に合わせて、順応 していく。(参加費:オンライン相談室は、無料に対応。)</p>		
既存の事業から ステップアップ する部分(ステッ プアップ助成の み)		
事業の目標	①働くひとの保健室の利用人数延べ 100人を目指す ②賛同していただける協力員(看護師を含む)を3人増やす	
今後の展望	<p>新型コロナ感染予防対策により、活動が思うようにいかなかった初年度であった が、新型コロナ感染予防対策をしつつも、健康・セルフケアについて学びや考える 機会とし、気軽に相談でき、安心と癒しをもってココロと体をリセットできる憩いの 場作りを継続したい。さらに健康をテーマとしたイベントで、人と人との繋がりを感 じれるイベントを定期開催し、健康な体づくりについての意識を高めていきたい。 そして、昨年度よりも認知度を上げ、利用者を増やし、継続的で安定した事業を実 施していくシステムづくりを構築していく。また、地域活動に興味のある看護師や 医療従事者等と繋がり、社会貢献できる場を増やすことで、地域の方々と一緒に 地域づくり、そして地域貢献していくことを目指していきたい。</p> <p>新型コロナウイルス感染へのリスクを最小限としつつ、オンライン相談を活用する ことで、より相談しやすい環境を提供し、ココロのストレス解消につなげられるよう に 周知していく。</p>	

事業の予算概要

【収入】

(単位：円)

	科 目	金 額	積算内訳
団 体	事業収入 (実地開催分)	¥ 70,000	保健室500円×100人 アロマハンドマッサージ 500円×40人
	イベント・講座参加料 (実地開催分)	¥ 28,800	800円×12人分×3回分
	自己資金の合計額 (A)	¥ 98,800	
市	市民活動助成金 (B)	¥ 100,000	
合計額 (C) = (A+B)		¥ 198,800	

【支出】

	科 目	予算額	積算内訳
助 成 金 の 交 付 対 象 経 費	報償費	¥ 30,000	外部講師謝礼 (イベント) 10,000円×3回
	印刷製本費	¥ 24,000	チラシ印刷 イベント分：4円×1000枚×3回分 チラシ印刷 保健室：4円×1000枚×3回分
	消耗品費	¥ 19,800	(保健室実施開催用) ハンドマッサージ材料等 8000円 衛生材料 (ペーパータオル、消毒用アルコール等) 9800円 (消耗品) 紙コップなど 2000円
		¥ 8,600	(事務用品) プリンター用インク6600円 コピー用紙 2000円
	食糧費	¥ 20,000	ドリンク・お茶菓子 200円×100人
	使用料及び賃借料	¥ 48,400	会場使用料 2200円×2時間×3回 (イベント) 2200円×2時間×8回 (保健室)
		¥ 14,400	プロジェクターレンタル料 4400円×1回(イベント) キーボードレンタル料 5000円×2回(イベント)
	通信費	¥ 26,400	zoom利用料 2200円×12ヶ月
対象経費の合計 (D)		¥ 191,600	
そ の 他 経 費	交通費	¥ 7,200	300円×24人
その他経費の合計 (E)		¥ 7,200	
合計額 (F) = (D+E)		¥ 198,800	

【チェック項目】

- 1 助成金 (B) が対象となる経費 (D) 欄の90%以内、自己資金 (A) 欄が対象経費 (D) 欄の10%以上であること。
- 2 助成金 (B) が、スタート助成の場合は1事業あたり10万円以内、ステップアップ助成の場合は1事業あたり30万円以内であること。