

活動支援（ホップ）部門採択事業報告

|                                 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 事業名                             | 睡眠衛生教育「おねむりカフェ」                                                                                                                                                                                      |  |
| 実施団体名                           | ハッピースリープ☆北名古屋市<br>すこやかにし隊                                                                                                                                                                            |                                                                                    |
| 事業の目的                           | 睡眠の大切さを知っていただき、生活習慣病や認知症、メンタル不調の予防をし、健やかな日々を送っていただくサポートをする。                                                                                                                                          |                                                                                    |
| 補助金額                            | 50,000 円                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |
| 事業の概略                           | 2018 年 6 月、9 月、12 月、2019 年 2 月 計4回地域交流プラザにて北名古屋市の皆さまに眠れるカラダづくりの為の実践講座を具体的に44名に伝えました。                                                                                                                 |                                                                                    |
| 事業の<br>効果・成果                    | 市民の皆さまに直接関わりを持てたことで、具体的な声を聞いたこと、事業を知っていただけたことがとても良かったと思っています。特に自宅で出来るセルフケアを取り入れたことで持続性のあるワークが提供できたと思います。                                                                                             |                                                                                    |
| 実施しての<br>問題点                    | ○市民の方へどの程度波及できたかという点においてはまだ1年目ということもあり不足していたと思います。<br>○イベントを認知していただくための広報活動、SNS、知人へ配布等。                                                                                                              |                                                                                    |
| 課題・今後の<br>展望                    | ○上記の課題をふまえ、新しく北名古屋市在住の方にメンバーに入っただき広報活動が強化されそうです。<br>○土日開催を設け、受講機会を増す。受講証明書をお渡しする。                                                                                                                    |                                                                                    |
| 審査員評価                           | ○4回の開催でコンスタントに参加者が集まった。<br>○しっかりした資料が配布されていた。<br>○個々の悩みを言い合える場づくり。                                                                                                                                   |                                                                                    |
| ア<br>ド<br>バ<br>イ<br>ス・期待する<br>点 | ○チラシデザイン費は次回から計上せずに予算を立てる。<br>○参加者が自分でも伝え広めていける仕組みづくり。<br>○リラックスできる場所とのタイアップを考えてみては。<br>○若者層で睡眠障害に悩む人を拾い上げる方法を検討してほしい。<br>○個々の睡眠に対する悩みに対応してほしい。<br>○眠れないという悩みを抱えた人をキャッチするにはタイトルが少し頼りない。タイトルを再考してみては。 |                                                                                    |