

<b>団体名</b>	安芸太田町	<b>所 属</b>	健康づくり課	<b>他団体等との連携</b>	安芸太田健康運動クラブ連絡協議会
<b>連絡先</b>	(0826)28-2112				

<b>取組事例名</b>	地域住民等との協働による健康運動の継続的な展開	<b>取組期間</b>	平成12年4月～
--------------	-------------------------	-------------	----------

**取組の概要 ～ 地域住民が主体となった健康運動の推進による健康寿命の延伸**

安芸太田町は、住民が主体となった健康づくりを進め、生涯現役を目指し、健康寿命の延伸を図るため、誰でも、どこでもできる、「ウォーキングによる有酸素運動」を推進しており、各世代に応じた健康運動の日常化を目指して継続的な取組を行っている。

**取組の背景 ～ 住民の健康は健康運動を通じ作り出す 一元気の源は健康から**

安芸太田町は、中国地方ワーストの人口減少率、広島県最少人口、そして高齢化率県内1位と、超過疎化かつ高齢化が課題となっている。

これらの課題を抱える中、合併前の加計町では、平成12年に、有酸素運動（ウォーキング）による健康運動の日常化の取組を、厚生労働省の「ヘルスアップ事業」の全国モデル事業としてスタートした。

この事業により、町民の積極的な講座への参加を促し、データの蓄積を図った結果、健康運動による体力の向上や体調の改善が認められた対象者が多くなるなど、実際に生活習慣病への対策や予防に効果があることが明らかになってきた。

このため、これらの取組を町全域に拡大させ、健康運動を通じた健康増進の輪を広げていくことを目的として、集中運動講座や教室を各地域で開催することとした。

**取組のねらい ～ 住民の自主的活動から、住民の総ぐるみ健康運動への展開を図る**

- 1 町内に12団体結成されている自主運動クラブの自主活動により、住民の結束を図る。
- 2 各自主運動クラブの連合組織を、毎年全町を挙げてのイベントとして開催するウォーキング大会の主力メンバーとすることにより、住民主体の健康づくりを推進する。
- 3 健康運動から派生して、自主運動クラブが、地域文化の象徴である「神楽」を題材に、オリジナルの「神楽よさこい」の振り付けを行い、各地での発表を行うことにより、会員相互の世代を超えた交流を図る。

**取組の具体的内容 ～ 住民・行政が一体となり、「健康づくりのまち」を推進**

- 1 「健康運動クラブ連絡協議会」を主体としたウォーキング大会等の運営  
健康運動クラブ連絡協議会（以下「協議会」という。）は、町内12の自主運動クラブの連合組織である。協議会は平成17年に結成され、現在の会員数は190名である。  
協議会及び協議会員は、毎年10月に開催される町を挙げたウォーキング大会、各地域で毎月開催される月例ウォーキング大会の運営における主力メンバーとなっている。  
また、住民の健康づくりを、有酸素運動（ウォーキング）を通じて啓発し、生活習慣病の予防や重篤化の防止に努め、生涯現役を目指し、健康寿命の延伸を図る協議会の活動は、健康づくりによる医療費の削減にもつながるものと期待される。
- 2 各地域における会員相互の交流  
健康運動を通じた自主的活動は、各地域でのコミュニケーションづくりにも貢献しており、毎月開催される月例ウォーキング大会では、会員相互の交流も活発に行われている。  
また、「神楽よさこい」の取組は、小中学校が学校活動に取り入れるなど、世代間の交流の取組として広がりを見せており、自主運動クラブ員が指導者として町内の学校を訪問し活動している。
- 3 内外への「元気なまち」のPR  
各地域での健康運動自主活動に加え、毎年10月に開催される町を挙げたウォーキング大会や、毎年5月に広島市で開催されるフラワーフェスティバルのよさこいパレードへの参加などを積極的に行い、内外への取組のPRに努めており、フラワーフェスティバルでは2年連続で「きらめきプラチナ賞」を受賞し、高齢者が元気な町として広く認識されるなど、「元気なまち」としての知名度は上がっている。

## 取組を進めていく中での課題・問題点 ～ 過疎・高齢化が進行する中での自主運動クラブ員の確保

### 1 会員の高齢化

毎年10月に開催する、町を挙げたウォーキング大会の運営については、自主運動クラブ員が率先して参画しているが、会員の高齢化により、参加者800人を超える同大会の、円滑な運営のためのスタッフ確保が課題となっている。

### 2 世代間の交流と次世代会員の加入促進

現在は、自主運動クラブへの新たな会員加入が少なく、次世代の会員加入を図る必要がある。そのため、自主運動クラブの活動を通じた世代間の交流を促進しつつ、健康運動による健康づくりの必要性等について、町と協議会が協働して普及啓発を行う必要がある。

## 創意工夫した点 ～ 自主運動クラブへの行政の関与を最小にとどめ、民間の持つ運営力を最大限に生かす

健康運動については、これまで、町が推奨し、ウォーキングを主体とした有酸素運動の普及活動を行ってきた。この活動が、町内の各地域において、住民の自主運動クラブとしてグループ化され、運動に継続的に取り組む住民相互の励みと世代間のコミュニケーションの活発化につながり、地域の連帯感を醸成し、継続的な活動の原動力になっている。

今後も、長年培われてきた自主運動クラブの活動の裾野を広げ、健康運動の有効性を広めるため、町として普及啓発活動を継続する必要があるが、住民の主体的な取組を促進するため、協議会組織の体制や活動に対する行政の関与は、継続的な後方支援に留めている。

## 取組の成果（効果）～ 心身両面への成果と、高齢者の活躍によるイメージアップ

- 平成19年から町を挙げて開催している「安芸太田ウォーキング大会」では、毎年、協議会会員が運営スタッフの主力として従事されている。大会参加者は、第1回の433人から年々増加し、第5回では876人となっている。その後はほぼ横ばいであるが、80歳代の協議会会員が、継続して大会のリード役を担当される様子は年齢を感じさせず、町外の参加者にも協議会会員の健脚ぶりと覇気をPRされている。
- 国のヘルスアップモデル事業としてスタートした月例ウォーキングは、毎年3月から11月の間、町内を巡回しながら開催しており、平成27年には100回を迎え、地域住民同士が交流を深める場になっている。
- 月例ウォーキングのコース地図は協議会会員が手作りで作成し、地域の景観を堪能できるコースが定着してきており、地域の魅力向上につながっている。

健康運動を住民全体へ浸透させる具体的な取組の中心は、自主運動クラブ及び協議会であり、これまでの取組の成果が示すように、これらの活動の成果は、住民の健康寿命の延伸などの体の健康と、自主活動による住民相互の結びつきがもたらす心の健康の両面に表れている。

また、高齢化が進む中で、自主活動の担い手として、地域の高齢者が率先して活動することで「高齢者が元気に活躍する町」として町のイメージアップにつながっている。

## 今後の展開 ～ 「協働のまちづくり」の実現のための健康運動の継続的展開

この取組は、町が進める「協働のまちづくり」の姿を理解しやすい事例として、全住民への普及・啓発を進める必要があると考えている。「協働のまちづくり」を具現化するためには、住民が、住民の発想で独自に活動し、行政と役割を分担しながら、同一の目標に向けて進んでいくことが必要不可欠である。

今後も、自主運動クラブの体制強化及び会員の健康運動に関する更なるスキルアップについて、行政がバックアップすることで、より一層の独自活動の充実を促進し、健康運動を通じた健康なまちづくりに向け、自主運動クラブ及び協議会とともに取り組んでいく。

## 他団体へのアドバイス ～ 地域を元気にするために、行政は後方支援に徹する

地域を元気にするためには、いかに地域が「自主的に活動・運営を継続するか」が基本となるため、関係者がいつまでも楽しく・誇りを持って活動できるかが重要となる。

よって行政は、黒子に徹し、地域住民の自主活動への助言を通じた人材の育成等、後方的な支援を行い、活動を好循環させることが、「協働のまちづくり」が実現する原動力となると考えている。