

団体名	北広島町	所属	保健課	他団体等との連携	(一財)どんぐり財団
連絡先	健康増進係 (050)5812-1853				

取組事例名	北広島町元気づくり推進事業	取組期間	平成25年9月～
--------------	---------------	-------------	----------

取組の概要 ～ 住民自らの主体的な元気づくりに向けた取組

健康づくり事業や介護予防事業を実施してきたにもかかわらず、国民健康保険の総医療費や介護保険の総給付費は年々増加している状況の中で、健康寿命の延伸と生活習慣病の重症化予防を図るため、(一財)どんぐり財団と連携・協働し、住民自らが、主体的に健康づくりを実践できる仕組みを構築し、住民の元気づくりと、地域コミュニティの活性化に取り組む。

取組の背景 ～ 行政主体の健康づくり事業は住民の主体的取組に繋がりにくく、継続しにくい

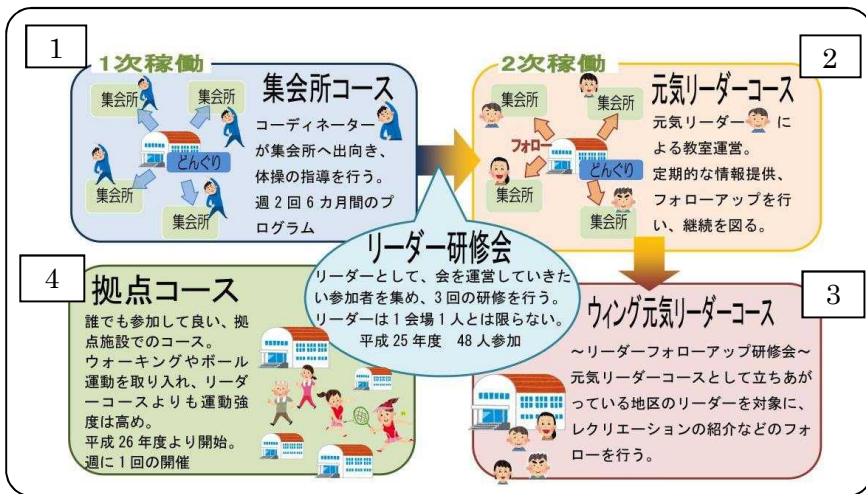
北広島町の人口は年々減少しており、高齢者を支える世代も減少している。また、健康寿命は県平均より低く、介護保険認定率は22.8%を超える状況にある。今後、団塊の世代が75歳に達する時には、介護給付費や保険料の上昇が危惧され、これらへの対策は、行政主体の取組だけでは限界となる。このため、住民自らが主体的に、地域の中で、積極的かつ継続的に健康づくりに取り組むことが重要であり、このための体制づくりが急務となっている。

取組のねらい ～ 「自分が元気」「周りが元気」「地域が元気」

元気づくり推進事業を通じて、元気で長生きできる「からだ」をつくとともに、気心の知れたみんなで体操(軽度の体操、スクワットなど)をすることで、住民同士の支え合いの意識を向上させる。併せて、住民自らが元気リーダーとして活動することで、地域コミュニティの活性化を促し、元気な地域の実現に取り組む。

取組の具体的内容 ～ 地域の共助を活用した元気づくり

- 1 町内の集会所・自治会館等を利用し、コーディネーター(どんぐり財団)が出向き、運動教室の運営(科学的根拠に基づいた体操、筋力トレーニング、ストレッチを週2回、90分、6カ月間実施)を行うと同時に、自ら元気でいたい、体操を続けたい人(元気リーダー)を養成する。(集会所コース)
- 2 6カ月後からは、住民自ら(元気リーダー)が運動教室を運営する。コーディネーター(どんぐり財団)は、教室が主体的に継続できるよう、直接的・間接的に支援する。(元気リーダーコース)
- 3 定期的に元気リーダーを集め、フォローアップを実施してモチベーションの維持を図る。(ウイング元気リーダーコース)
- 4 誰もが、自由に参加できる運動教室を週1回行い、運動習慣の定着と広域での人との交流を図る。(拠点コース)



取組を進めていく中での課題・問題点 ～ 住民が主体となった継続した教室運営

従来の行政主体による健康づくり事業や介護予防事業による運動教室は、対象者や期間、場所が限定されている。

従来の運動教室では、教室終了後の運動習慣の定着に繋がらなかったため、運動の効果が低く、また、継続した自主活動に発展しなかった。

これまでの健康づくり事業では、住民自らが、自分の地域でも「やりたい！」と手を挙げる仕組みづくりが十分に整っていなかった。

創意工夫した点 ～ 押しつけではなく「続けてやりたい」「教室に行くと楽しい」を実感・実体験

総合型スポーツ施設を管理し、運動に関する専門スキルを持つ（一財）どんぐり財団を最大限活用し、正しい運動を通じた元気づくり推進事業を契機として、地域コミュニティの活性化を実現するために、次のように取り組んだ。

1 元気づくり

- (1) スポーツや運動といった仕切りをつくらずに人間が最低限必要な「動き」を生活に取り入れることで、元気で長生きの体づくりを目指した。週2回の開催で、元気になった体を実感できた。
- (2) 元気リーダーを養成することで、元気リーダーを中心とした自主的な運動教室により、継続的かつ効果的な元気づくりをサポートした。

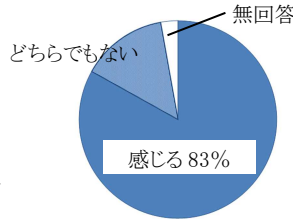
2 地域コミュニティの活性化

運動教室の開始前に、自治会の区長に本事業の説明を行い、チラシ配布をお願いしたことに加え、高齢者等が容易に通える地域の集会所等での開催など、参加しやすく長続きする環境づくりを図り、地域コミュニティの活性化に寄与した。

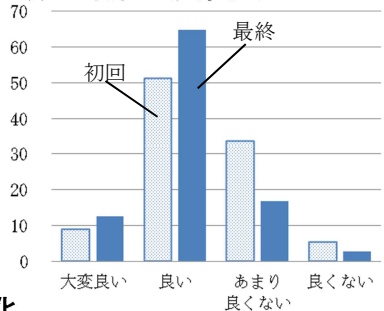
取組の成果（効果） ～ 身体活動を行うことで、からだ元気になり、人との交流で心も元気に

平成25年度の集会所コースには、延べ2,344人(実151人)が参加した。参加者の平均年齢は73.6歳であり、43歳～92歳まで幅広い年齢層が参加している。

参加後、健康になったと感じた人の割合



現在の健康状態

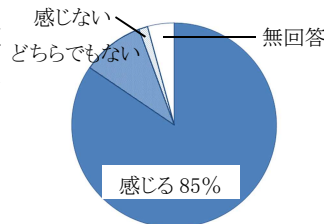


1 元気づくり

参加者の中には、手すりを持たずに階段昇降ができるようになったり、腰痛が軽減した人もおり、筋力アップ・運動習慣の定着に繋がった。

教室参加者のアンケートで、元気づくり推進事業に参加し「健康になった」と感じた人は8割を超えている。また、健康状態は、7割が「良い」と回答し、「あまりよくない」が減っている。

地域の付き合いは活性化



2 地域コミュニティの活性化

地域との付き合いが活性化したと感じる人が8割いることから、住民同士の見守りや閉じこもりの予防、交流の活発化に繋がったと評価できる。

平成25年度に実施した運動教室で42人が元気リーダーとなり、26年度は地域における自主的な活動として、運動教室を運営している。

今後の展開 ～ ねらいを実現するため、取組を町内へ波及

高齢者に介護保険サービスを出来るだけ利用せず自立した高齢期を長く過ごしてもらおうとともに、高齢者自身が、高齢者を支え・支え合う地域づくりを目指す。今後は、地域、どんぐり財団、行政が協働し、町内の各地域で住民自らが主体的に元気づくり推進事業に取り組めるよう支援する。

他団体へのアドバイス ～ 地域住民の力を信じる

- 1 健康づくりを進める上では、環境（参加の場づくり）を整えることが大切であるが、行政だけでは限界があり、地域住民と一緒に、官民を超えて取り組むことが重要である。
- 2 ロコミ（効果の体感を人へ伝える）や知り合いが知り合いに声をかけることにより、参加者が増えることを信じて、住民パワーを引き出す。
- 3 住民主体を基本にし、行政やどんぐり財団からは、「お願い」「押しつけ」はしないことが継続のポイントである。