【健康長寿にかかる先進的な取組事例】　和光市

ヘルスサポーター養成講座

１　取組の概要

和光市では「和光市健康づくり基本条例」に基づき、平成 25 年度から健康づくりに関する施策の推進を図るための活動を行う市民ボランティア（以下「ヘルスサポーター」）の育成を行っている。

ヘルスサポーターの活動は

①自らの健康づくりを積極的に行うこと

②健康づくりに関する情報を地域住民に提供すること

③地域における保健福祉に関する課題を把握すること

④市が実施する健康づくりの推進に関する取組等に参加、協力すること、となっており、下記３（２）のカリキュラムによる養成講座修了者（原則全講座のうち 7 割以上出席している者）がヘルスサポーターとして登録（任意）される。また活動支援として、平成 27 年度から毎月 1 回研修会（通称・定例会）を開催している。

なお、本講座は健康長寿埼玉プロジェクト健康長寿サポーター養成講習の内容を含めた構成になっており、修了テストを受けた後、健康長寿サポーターも併せて認定している。

２　取組の契機

和光市では、市が行う健康づくりに関する施策について基本的な事項を定めることにより、市民の健康増進を図り、もって市民の福祉の向上に寄与するため、平成 25 年に和光市健康づくり基本条例を制定した。条例では、「ヘルスアップ（健康増進及び疾病の予防に関する取組み）」と「ヘルスサポート（疾病等の進行及び重症化を防ぐための取組み）」の 2 つの取組みに力を入れて健康づくり施策を推進することを定めており、そのアクションのひとつとして、市民及び事業者等を対象とした「ヘルスサポーター養成講座」による健康づくり推進のためミクロ的な施策と個別支援を行う人材育成を開始することとした。

３　取組の内容

（１）事業内容

事業名	ヘルスサポーター養成講座
事業開始	平成 25 年度

（表１）

平成25年度		平成26年度		平成27年度	
決算	講師･保育謝礼　52,000円	決算	講師･保育謝礼　208,500円	予算	講師・保育謝礼 276,000円
	消耗品費等　40,950円		消耗品費等　76,947円		消耗品費　32,000円
実施期間	①H25年9月～10月 10：00～15：30　全5回コース	実施期間	①H26年7月～9月 10：00～12：00　全5回コース	実施期間	①H27年8月～10月 10：00～15：30　全5回コース
	②H26年2月 10：00～12：00　全2回コース		②H26年11月～12月 10：00～15：30　全5回コース		②H28年1月～2月 10：00～15：30　全5回コース

※1　講師謝礼の金額の差異について

平成 25 年度は、東京都健康長寿医療センター研究所の研究事業にあがっていたため、同研究所所属講師については謝礼の支払が不要であったが、平成 26 年度以降は、市の講師謝礼基準に則って支払を行っているためである。

※2　講座の回数および時間の差異について

平成 25 年度第 2 回と平成 26 年度第 1 回は、試験的に子育て世代を中心としたカリキュラム編成で開催したためである。

（表２）

指標	現状		目標値
	（平成26年度末）	（平成27年12月末）	（平成29年度末）
ヘルスサポーター養成数	90人	110人	420人
ヘルスサポーター活動率	25.50%	34.50%	50%
ヘルスサポーターによる健康づくり活動への参加者	実人数　23人	実人数　38人	実人数　210人

※ヘルスサポーターの養成者数の目標は、平成 34 年度末まで（開始後 10 年間）に合計 1,000　人とする。（平成 27 年 3 月「健康わこう 21 計画　中間評価・見直し」より）

（２）カリキュラム

（１）の※2 を踏まえて、平成 26 年度ヘルスソーシャルキャピタル審議会において、下記カリキュラムを審議し、採決された。

和光市健康づくり基本条例について	口腔の健康
健康わこう21計画について	食と栄養
地域の重要性～ソーシャルキャピタル～	運動（実技）
生活習慣病	コミュニケーション（多世代交流）
介護予防・生活不活発病等	子育てと地域
認知症（認知症サポーター養成講座を含む）	ヘルスサポーター自主活動報告

（３）講師所属（平成 27 年度）

①東京都健康長寿医療センター研究所　～医師、子ども学博士、スポーツ医学博士

②東邦大学　～教授（助産師）

③東京医科歯科大学大学院　～講師（歯科衛生士）

④和光市コミュニティケア会議外部管理栄養士

⑤和光市南地域包括ケアセンター　～主任介護支援専門員・介護福祉士

（４）研修会（通称・定例会）

①目的　（ア）ヘルスサポーターが地域での健康づくりに関する新しい知識の獲得およびその理解を深め、主体的かつ円滑に地域での活動が行えるようになる。

（イ）ヘルスサポーターが定期的に交流し、活動状況等の情報交換を行うことで、個人及び集団での活動の活性化を図る。

②平成 27 年 7 月から毎月原則第 3 火曜日に開催

③実施内容

回	月	内容	参加割合	
			出席率	出欠連絡率
1	H27 7月	定例会の発足について	25%	49%
2	8月	「平成26年度　地域の絆と安心な暮らしに関する調査（市民アンケート）の結果報告会	16%	27%
3	9月	上記の報告を受けてグループワーク 「ヘルスサポーターとしてできることは何か」	14%	22%
		↓		
		和光市の北エリアでは、定期的な運動習慣のある人が少ない、運動や散歩に適した場所が少ない等が地域の課題としてあげられる。		
		↓		
		和光市の北エリアを中心にした散歩マップ3コースを作成しよう		
4	10月	3つのグループ（1グループ1コース）に分かれてマップ作成作業	12%	24%
5	11月	〃	16%	19%
6	12月	〃	12%	22%
7～9	H28 1～3月	①平成27年度内の完成を目標に作業継続予定 ②ヘルスサポーター個々のキャリアアップのための学習会を予定		

※参加割合について、登録者数は転居、脱退などで登録取消しが随時出ているほか、10 月以降は新規登録者数が加算されるなど、人数評価ではわかりにくいため、割合で評価している。

（５）自主グループ活動

	名称	
	和光ラジオ体操会	シニアウオーキング
内容	ラジオ体操の実技と理論を楽しみながら学ぶ ※全国ラジオ体操連盟公認指導者（1級ラジオ体操指導士・2級ラジオ体操指導士在籍）	ウオーキング
場所	和光市中央公民館	和光市樹林公園中心に市外コースも活用
日時	毎月第2・4日曜日　13:30～14:30	毎月第1・3　水と金曜日　10:00から1時間程度
開始時期	平成27年2月	平成27年1月
会員数	約20名	約10名

（６）市の健康づくり事業サポート活動

事業名	内容	参加人数 希望者数／募集数
ヘルスサポーター養成講座	講座の準備・グループワークでのファシリテーション	56名／40名
和光市集団健診	受診者の案内・介助・保育等	30名／22名
和光市健診結果説明会	参加者の案内・整理・保育等	25名／16名
和光市市民まつり健康フェア	各種測定会場での来場者の整理・案内	5名／ 4名
市民調査	長寿あんしん課所管「日常生活圏域調査」において、未提出者宅を訪問し、調査票を回収する。	9名参加

※希望者数は延べ人数
※市民調査はヘルスサポーターのうち、長寿あんしん課所管の介護予防サポーター登録者で希望者が参加。

（７）その他

平成 27 年度より、会報（名称「ヘルスサポーター通信」）として、定例会の実施内容、状況や健康に関わるトピック記事を掲載し、全員に送付している。（平成 27 年 12 月末現在　第 2 号、不定期発行）

４　取組の効果

①　自主グループ活動を開始した当初は、ラジオ体操会が 10 名、シニアウオーキングが 3 名と小所帯だったが、ヘルスサポーター個々の口コミ宣伝と健康づくり支援事業だけでなく、市主催のさまざまなイベント等でもチラシを配布するなど、活発に宣伝活動を起こった結果、徐々にヘルスサポーター以外の市民の参加や見学が増えている（上記３（５）参照）。

②　自主グループ活動に参加する市民が、養成講座を受講（応募総数のうち約 16%）し、ヘルスサポーターになるという循環が生まれており、ヘルスサポーターが現場での講師役を果たしていると言える。

③　健診結果説明会や市民まつり健康フェアは、ヘルスサポーターの活動支援（上記３（６）参照）によって、市の保健師が市民の健康相談・面談や測定に専念できるため、より多くの市民に利用・活用してもらうことができ、かなり有効な支援となっている。

④　健康づくり支援事業のサポート活動希望も募集を上回る応募があり、活動者数及び活動率は今年度に入り 65%増となった（上記３（１）表２参照）。

⑤　ラジオ体操会は市主催の事業以外にも、他団体のイベントオープニングでのラジオ体操のデモンストレーション依頼などが来るようになった。また、会員の中からラジオ体操指導士の資格取得者や取得を目指す人が増えている。

５　成功の要因、創意工夫した点

①　現時点で本事業は開始 3 年目であり、成否については言及できないが、健康づくり支援事業だけでなく、市のさまざまなイベントや事業において自主グループ活動案内チラシの配布やアナウンスを行い、市の広報に参加募集記事を出したり、またヘルスサポーター自身が口コミ宣

伝をするといった積極的かつ地道な広報活動を継続していることが、市民の認知度アップだけでなく、ヘルスサポーター自身の活動の動機付けとなっているのではないかと考えられる。

② 定例会において「平成 26 年度地域の絆と安心な暮らしに関する調査」の結果報告という形の「自分の住むまちの今の状況」をタイムリーに伝え、”ヘルスサポーターとして、地域の問題をどうとらえるか、それをいかに自分たちの活動につなげていくか”という視点で、その対策を計画立案し、それに基づいた具体的活動の結果が目に見える形で残ることによって、ヘルスサポーターとしての行動変容に大きく影響するのではないかと考え、定例会でのファシリテーションを行った。その結果「ヘルスサポーターによる和光市北エリアを中心とした健康づくりや地域づくりに役立つ散歩マップ作成」という活動計画ができあがった。

６ 課題、今後の取組

（１）市民の認知度の上昇
（２）新規養成者数の増加
（３）活動の活性化・継続化

① 上記 3 点は三位一体と考えている。積極的に広報活動をしているとはいっても、十分に浸透しているという状況には至っていない。それを達成するために最も効果的な方法は、ヘルスサポーター活動自体を活発化、活性化させることであり、そのための取組み、工夫をヘルスサポーターとともに考案、実践し、上記３（１）表２の数値目標を達成していく。

② 現在作成中の散歩マップを「ヘルスサポーターによる健康づくりや地域づくりに役立つマップ」として完成させたのち、ヘルスサポーター活動のどの部分で有効活用していくかを検討する。

③ 「ヘルスサポーター活動が市民の健康づくり支援として有効と考えられるが、未介入の分野」として、母子保健分野がある。まず、乳幼児健診において、活動の場を得ることができないかを検討する。

④ マップ作成のためのルート検索など現場作業には参加するが、それをまとめていく定例会は欠席という人が多いため、定例会の出席率向上を図る必要がある。