

健康長寿に係る先進的な取組事例

蓮田市

～健康長寿サポーター養成講座 目指せ生涯現役いきいき元気教室～

(1) 取組の概要

蓮田市では、平成25年度から埼玉県で開始した「健康長寿サポーター養成事業」の開始に伴い、同年「健康長寿サポーター養成講座 目指せ生涯現役いきいき元気教室」（以下いきいき元気教室）を開始した。「いきいき元気教室」では、誰もが、毎日が健康で、医療費が少なく、生き生きと暮らすことができる「健康長寿社会」を目指し、市民が主体で健康づくりを行う健康長寿サポーターを養成する。健康長寿サポーターは、自らの健康づくりとともに、家族や地域社会に健康情報を広めることで、草の根レベルでの生活習慣改善の取組を行っていく。また、市の健康に関する事業等のボランティアとして活動する市民の養成を目的とする。今まで、市民健康講座を開始し、自主グループを結成させる健康教室を実施していたが、「いきいき元気教室」では、自主グループを結成しボランティアとして市の健康事業に参加をするという新しい取り組みを行った。

(2) 取組の契機

(ア) 埼玉県健康長寿サポーター養成講習の開始

埼玉県主催の健康長寿サポーター養成講習で、市職員が健康長寿サポーターとなり、市民に対し健康長寿サポーターを養成することになった。また、同時に養成を行う市町村に対し、県から健康長寿サポーター事業補助金の交付も開始となった。補助金事業を活用し、多くの市民に新たな健康教育ができると考え、「いきいき元気教室」を開始した。

(イ) 健康はすだ21（第二次）健康づくり推進員への知識の普及

蓮田市では、健康日本21の策定にあたり、平成15年より「健康はすだ21はなみずきさわやかプラン」（以下健康はすだ21）を策定した。「健康はすだ21」計画は、地域の活動団体から推薦された健康づくり推進員と市役所の職員が一緒になってつくりあげた。

平成26年度より「健康はすだ21（第二次）」が開始した。健康づくり推進員は、年間8回の健康づくり推進員連絡会議に参加している。各団体での活動を通し、健康情報の発信等、健康づくり事業を展開している。草の根レベルで生活習慣の改善を取り組むためには、健康づくり推進員の人から人へと対話し、情報提供する手法が必要である。そのため、健康づくり推進員を健康長寿サポーターに仲間入りさせることが不可欠と考えた。また、健康づくり推進員と共に、健康長寿サポーター養成の講演会を開始し、市民に知識の普及をすることが、市民の健康の底上げにもつながると考えた。

(ウ) 自主グループ活動

健康増進課では、各健康教室を開催しており、教室受講者は自主グループを結成し、継続的に生活習慣病の予防活動をしている。今回、健康長寿サポーター養成講座の一環である「いきいき元気教室」を開催し、自主グループを結成し、さらに、健康長寿サポーターとして市の事業にボランティアとして協力してもらえることを目的とし、実施計画を立てた。

(3) 取組の内容

事業名	目指せ生涯現役いきいき元気教室（健康長寿サポーター養成講座）
事業開始	平成25年度

年度	平成26年度	平成25年度
予 算	30万円（健康長寿サポーター補助金事業） ・講師謝礼 18万2千円 ・消耗品費 11万8千円 ・賄材料費 1万2千円	30万円（健康長寿サポーター補助金事業） ・講師謝礼 12万円 ・消耗品費 17万円1千円 ・賄材料費 9千円
健康長寿サポーター養成人数	422人	674人
教室参加人数	修了証交付者 16人	修了証交付者 18人
市民健康講座参加者	100人	57人
教室期間	平成27年1月～平成27年3月	平成26年1月～平成26年3月
実施体制	健康増進課	健康増進課

①教室詳細

内 容	健康講話、健康体操、調理実習等 全5回 毎回テーマを変えて実施
対 象	市内在住で健康づくりボランティアに関心のあるかた
定 員	24名程度（先着順）
募集方法	広報、ちらしで案内し、電話で申込受付
費 用	3,000円（昼食代、保険代等）
講 師	医師、運動指導士、市保健師、市栄養士 など

平成25年度 ※市民健康講座、こころの健康講座は参加者以外の参加も可

年 月 日	事 業 内 容	参加 人数	講 師	従事者数			
				栄養士	運動 指導員	保健師	医師
1/24 (金)	開講式・オリエンテーション 健康チェック（体組成測定・血圧測定） 講話 「蓮田市の現状・健康づくり」 「自分と蓮田市の健康について考えよう」	20	保健師	1	—	4	—
1/30 (木)	Let's ウォーキング！・わくわく体操！ 運動指導士 近藤 純枝 氏 おいしいランチ（舌笑屋：ごちや） 集合場所：城自治会館	19	運動療法 士	1	1	2	—
★ 2/6 (木)	市民健康講座 「人と人とのつながりで お・も・て・な・し・健康づくり」 ヘルスプロモーション研究センター センター長 岩室 紳也 氏（医師）	16	医師 栄養士	1	—	5	1
2/14 (金)	講話 「元気な体をつくる食生活」 調理実習 「タニタの社員食堂メニューを体験」 測定 「我が家の味噌汁の濃さはどれくらい？」	14	栄養士 保健師	1	—	2	—
2/21 (金)	健康長寿サポーター養成講座 ※ミタカもらえます！ 開講式 「これからの健康づくり活動について」 おいしいランチ（蕎麦ダイニング空楽：SORA）	17	栄養士 保健師	1	—	2	—
★ 追加 講座 3/15 (土)	こころの健康講座 「男性のための健康飲酒のすすめ講座」 国立病院機構 久里浜医療センター （世界保健機構アルコール関連問題研究・研修協 カセンター） 精神科医師 佐久間 寛之 氏	10	医師	1	—	6	1
	合計	96		6	1	21	2

平成26年度 ※市民健康講座は参加者以外の参加も可

年月日	事業内容	参加人数	講師	従事者数			
				栄養士	運動指導員	保健師	医師
1/21 (水)	開講式・オリエンテーション 健康チェック(体組成測定・血圧測定) 講話「蓮田市の現状・健康づくり」 「自分と蓮田市の健康について考えよう」	15	栄養士 保健師	1	—	3	—
1/29 (木)	Let's ウォーキング!・わくわく体操! 運動指導士 近藤 純枝 氏 おいしいランチ (舌笑屋:ごちや) 集合場所:城自治会館	14	運動療法 士	1	1	3	—
2/4 (水)	講話「元気な体をつくる食生活」 調理実習「タニタの社員食堂メニューを体験」 測定「我が家の味噌汁の濃さはどれくらい?」	14	栄養士 保健師	1	—	3	—
2/24 (火)	健康長寿サポーター養成講座 ※ミタオもらえます! 閉講式 「これからの健康づくり活動について」 おいしいランチ(彩々楽)	16	栄養士 保健師	1	—	3	—
3/2 (月)	市民健康講座 ・「血管年齢を若くたもつ秘訣について」 講師:埼玉医科大学 医師大野 洋一 氏	10	医師	1	—	6	1
	合計	69		5	1	18	1

① 参加者の募集

広報で参加者の募集を行った。また、他の健康教室の参加者に案内を郵送した。

② 教室の工夫

平成25年度の教室では、教室開催時当初から、自主グループを勧めるような声掛けを行ってきた。また、毎回の教室終了後参加者全員で昼食をする機会を作った。昼食会を通して、参加者の仲間作りに対する意識が高まるようにした。さらに、市民健康講座では、講師の先生の話から、教室参加者が個人が集まる場所があることが健康づくりの第一歩ということ学ぶことができ、教室参加者から自分たちの居場所を作ろうという意識がめばえた。

平成26年度では、「Let 's ウォーキングわくわく体操」に、平成25年度の卒業生を招き、自主グループの説明をしてもらった。生の声をきくことで、皆の関心がとても高かった。

(4) 取組の効果

①自主グループの結成

平成25年度の教室では、自主グループを結成することができた。また、26年度の教室では、この自主グループに2人メンバーを追加させることができた。メンバーは運動を通して、自分たちの健康づくりを継続している。また、現在も市のボランティアとして協力をしてもらっている。

②健康づくりに対する考えかたの定着

健康づくりという概念に、どのような行動をすればいいのかわからないという意見が多かったが、教室参加者から健康でいることが社会貢献、自分の居場所づくりが健康づくりの第一歩という意見が多くあった。

【平成26年度目指せ生涯現役いきいき元気教室閉講式アンケート (H27. 2. 24)】
教室に入って健康の価値観についてかわったことはありますか？

1	健康長寿第一切望です。
2	特に家内にすすめています。
3	健康長寿は社会貢献にもつながると認識した。
4	家事に積極的に参加し、ジャマにならないように協力したい。
5	主食・副菜・主菜のバランス良い食事を心掛けて、健康に気をつけたいと思います。
6	今までも十分に気を付けて食生活、運動など実行していましたが、更に大切さがわかり友人などに伝えたいと思います。
7	家族に広めました。
8	より一層の自覚と実行の大切さを痛感。
9	健康長寿で年を重ねていきたい。元気に過ごしていかないと楽しくないと思っている。

10	自分の体は自分で意識することが大事だと。
11	学んだ知識を少しでも多くの人達に伝えていきたいと思いました。そして、健康で皆で楽しい老後を送れることが幸せにつながると思います。
12	自分のたいせつさがわかった。
13	バランス良い食事を一段と深めたいと思った。家族にも思いを伝えて協力してもらおう。
14	学んだことをサークル仲間と共に、健康について考えたり、継続できるようなテーマで、特に食生活を考えたりでつながって行きたいと思います。
15	教室で学んだことを常に頭に入れて、毎日の生活を楽しく元気で過ごしていきたいと思っています

(5) 成功の要因、創意工夫した点

①視覚的アナログ尺度を用いたこと

健康という目に見えないものを考えるために、視覚的アナログ尺度を使用し、自分の健康について個人が振り返ることができた。

②毎回昼食会を開いたこと

ほとんどの教室終了後に、昼食会を開くことで、参加者同士の仲間に対する意識を深めることができ、自主グループ結成につなげることができた。

③教室の中に講演会を含めたこと

大学から講師を招き、人と人とのつながりが健康づくりであることや最新の医療情報をきくことで、参加者の意欲が高まり、満足感の得られる教室になった。

(6) 課題、今後の取組

①自主グループへの継続的な関わり

グループメンバーの高齢化や親の介護、本人の健康状態の悪化などから、自主グループが解散したところもあった。継続的に教室を開き、今回結成した自主グループの人数確保に努めていきたい。また、健康長寿サポーターとして市事業のボランティアをお願いし、健康増進課との関わりが継続するようにしたい。

②健康長寿サポーターの養成

今後も、健康長寿サポーターの養成をあらゆる機会を通し、継続的に行っていきたい。