

## 【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。また、認知症サポーター養成講座も含んでいるため、同講座を修了した場合は認知症サポーターの認定も行っている。

#### (2) 取組の契機

(ア) 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。（事務局 健康保険医療課）

#### (イ) 取組の内容

事業名	ヘルスサポーター養成講座
事業開始	平成 25 年度

	平成 29 年度	平成 28 年度
予算	講師・保育謝礼 395,000円	講師・保育謝礼 342,500円
	消耗品費等 93,749円	消耗品費等 95,045円
参加人数	22人（1回目のみ）	37人
期間	① H29年9月～10月 10：00～15：30 全5回コース	① H28年8月～10月 10：00～15：30 全5回コース
	② H30年1月～2月 10：00～15：30 全5回コース	② H29年1月～2月 10：00～15：30 全5回コース
実施体制	市役所内会議室で実施	市役所内会議室で実施

表 1

指標	H29年12月現在
ヘルスサポーター登録者数	198名
ヘルスサポーター活動率	26%

※ヘルスサポーター活動率は当市各課所管事業での活動のみ。他団体、機関等での活動については、現在各ヘルスサポーターに確認作業を実施中のため、含まれていない。

### ①カリキュラム

表 2

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

### ②講師所属（平成29年度）

- ㊦東京都健康長寿医療センター研究所
- ㊧東京医科歯科大学大学院
- ㊨和光市コミュニティケア会議 外部管理栄養士
- ㊩和光市南地域包括支援センター 主任介護支援専門員
- ㊪和光市ヘルスサポーター

### ③研修会（通称・定例会）

- ㊦目的
  - ・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。
  - ・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。
- ㊧原則毎月第3火曜日に保健センターで開催
- ㊨実施内容

表 3

回	月	内容	出席者
1	H29 4月	今年度のヘルスサポーター定例会についての話し合い	14人
2	5月	運動教室 (埼玉県県民健康福祉村による市町村健康づくり支援事業として実施)	15人
3	6月	栄養講座（「もっと骨そしょう症を知ろう」講師 管理栄養士	35人
4	9月	和光市民まつり 健康フェアに向けての準備 (食育ブースでの「減塩・減糖・骨そしょう症予防」プレゼンテーション等)	11人
5	10月	ウォーキング会（わこう散歩マップのコース）⇒ 雨天中止	
6	11月	講演会 「和光市における地域包括ケアシステムの実践」講師 和光市保健福祉部長	44人
7	H30年 1月	(予定) ヘルスサポーターアンケートの結果について (現在の各自の活動報告、今後の希望等)	実施前
8	2月	(予定) 次年度の定例会活動内容の検討会	実施前
9	3月	(予定) 第3回地域活動のスキルアップ研修会 「コミュニケーション ～見方・聴き方・話し方～」	実施前

#### ④自主グループ活動

表 4

	名称		
	和光ラジオ体操会	シニアウオーキング	ヘルスサポーターレシピ
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	減塩、骨そしょう症予防など健康づくりをテーマにしたレシピ集の作成中。活動のツールとすることを目的としている。
場所	和光市中央公民館	和光市樹林公園集合後、市内外のコース	和光市保健センター
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	不定期
会員数	28名	約10名	6名

#### ⑤市の健康づくり事業サポート活動

表 5

事業名	内容	参加人数 (H29年4月～12月)
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	15名
和光市健診結果説明会	参加者の案内・整理・保育等	12名
和光市市民まつり健康フェア	①食育ブースでの来場者へのプレゼンテーション ②各種身体測定会場での来場者の整理・案内	10名
市民調査	和光市「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、状況の観察を行う。	25名

#### ⑥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。（不定期発行）

#### （ウ）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ロ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、参加や見学が増えている。
- ② 自主グループ活動に参加する市民が、養成講座を受講し、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いえる。
- ③ 健診結果説明会や市民まつり健康フェア（上記 3（6）参照）においては、ヘルスサポーターが市民の目線で行う活動支援でもあるため、生活習慣の見直しや改善に向けて、より市民の理解や動機付けを促進できるものとなっている。
- ④ 定例会で栄養講座を受けて、ヘルスサポーター発の健康レシピを作成したいという有志が集まり、現在 3 種の副菜のレシピを作成した。そのうち骨粗しょう症予防のためのメニューを市

民まつり健康フェアにおいて、和光市食生活改善推進員と協働し、レシピ配布、試食、プレゼンテーションを行った。

- ⑤ ラジオ体操会は市主催の事業以外の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やラジオ体操教室でのインストラクターなどの依頼が増えており、ラジオ体操会として独自活動を行っている。また、会員が自らの地域で朝のラジオ体操を行ない、新たな会を発足させるなどの展開をしている。会員の中からラジオ体操指導士の資格取得者が4名出ており、次回の検定受検予定者も複数所属している。
- ⑥ 「H28年度地域の絆と安心な暮らしに関する調査（市民調査）」の結果を、“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”という視点で考え、その取り組みとして散歩マップの作成を行った。およそ10ヶ月をかけて、ルート選びから冊子の構成、記事の執筆、写真撮影のほぼ全てをヘルスサポーターが行い、健康相談などの場で配布した。広報での宣伝のほか、口コミでも広がり、多くの市民が活用するという当初の目的を達成することができた。
- ⑦ 日常生活圏域調査（市民調査）の未提出者の個別訪問を行い、孤立や要支援など気になる人の発見という地域の課題を把握する役割を果たした。

**(エ) 成功の要因、創意工夫した点**

- ① 登録者数は徐々に増えているという状況で、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 市の保健医療福祉に関する最新の状況を毎年講演会形式で周知し、ヘルスサポーターの意識を持続して持ち続けられるようにしている。

**(オ) 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

- ⑦ 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、実践していく。
- ⑧ ヘルスサポーター養成講座のほか、自助を中心にしたミニプログラムの入門講座を創設し、そこからの底上げを行うという体制を構築し、養成者数の増加をはかっていく。(図1)
- ⑨ ヘルスサポーターの活動状況等から階層化を行い、意欲の向上や活動のさらなる展開につながるよう体制を構築する。(図1)

(図1)

