

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 桶川市

### ～ 健康づくりサポーター養成講座 健康一番わくわくセミナー ～

#### (1) 取組の概要

健康で生きがいのある長寿社会を実現するためには、市民自らが健康づくりに主体的、積極的に取り組み継続性を高めていくことが重要となる。桶川市には、18団体の代表と有識者で構成される「桶川市健康づくり市民会議」があり、市民と行政が協働で健康づくりを主眼におき、地域で生活する市民の視点に即した健康づくりを進めている。市民会議は、健康づくりサポーター養成講座部会、ウォーキング部会、たばこ・食部会の3部会で活動を続けており、このうち、健康づくりサポーター養成講座部会では、健康づくりに関することを学び、市民会議の活動を一緒にしていくサポーターを養成するため、平成14年度から「健康一番わくわくセミナー」を開催している。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 講座受講者数の減少

本市の高齢化率は、毎年1%ずつ上昇しており、平成26年には25%を超え、中高年の健康増進の必要性が高まっているが、近年の受講者数は、定員に満たず2/3程度と少ない状態だった。

##### (イ) 健康長寿いきいきポイント事業のスタート

平成26年6月から、65歳以上の高齢者の健康長寿に関する意識の高揚を図りながら外出や交流を促し、閉じこもりや孤立化を防ぐことを目的としたポイント事業が開始された。これは、対象事業（健康診査、介護予防事業、生涯学習など）に参加することでポイントを獲得し、記念品を贈呈するもので、健康づくりサポーター養成講座も対象事業となった。

##### (ウ) 取組の内容

事業名	健康づくりサポーター養成講座
事業開始	平成14年度

	平成26年度		平成25年度
予 算	119,000円	決 算	92,189円
	・講師謝礼 60,000円		・講師謝礼 60,000円
	・会場使用料 9,000円		・会場使用料 8,450円
	・調理実習費 33,000円		・調理実習費 18,304円
	・傷害保険代 2,000円		・事務用品他 5,435円
	・事務用品 15,000円		

参加人数	講座受講者数実人員数 32人 公開講座参加者数 延べ332人	講座受講者数実人員数 17人 公開講座参加者数 延べ278人
期 間	平成26年9月～平成26年11月	平成25年9月～平成25年11月
実施体制	桶川市健康づくり市民会議 桶川市健康増進課	桶川市健康づくり市民会議 桶川市健康増進課

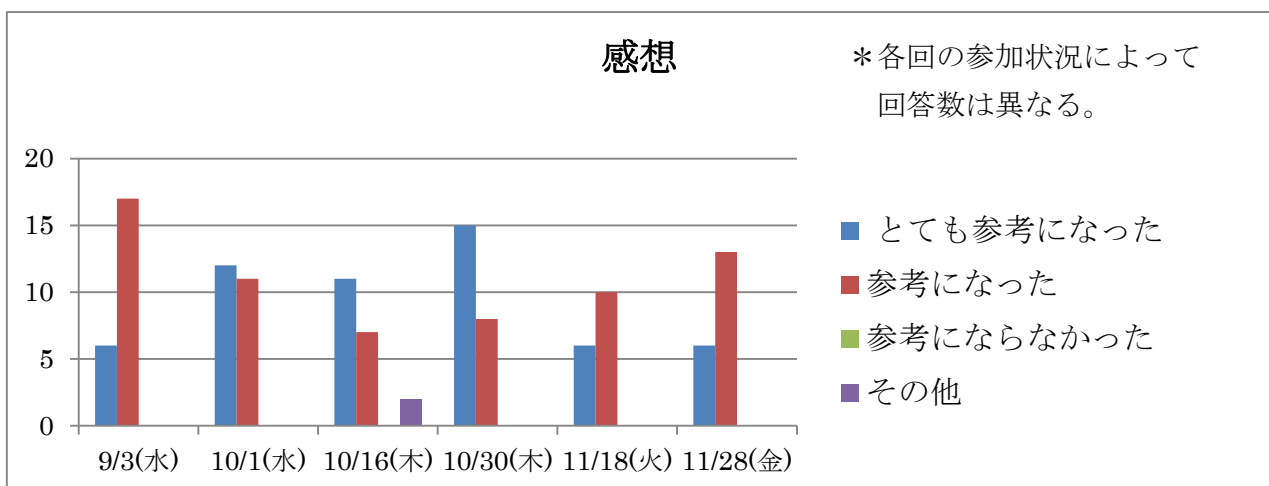
### ① 講座内容と周知方法の工夫

受講してみたいと思う人を増やすため、元NHKためしてガッテンチーフプロデューサーの講演会や医師と歯科医師による健康トークを入れ、県の健康長寿サポーター養成講座も一緒に実施することにした。また、健康づくりを学ぶだけでなく、ボランティア活動や地域貢献につながること、健康長寿いきいきポイント事業の対象であることをPRしたチラシを作成し、様々な機会に配布した。広報や市ホームページでも同様の内容を掲載し、受講者を募集した。

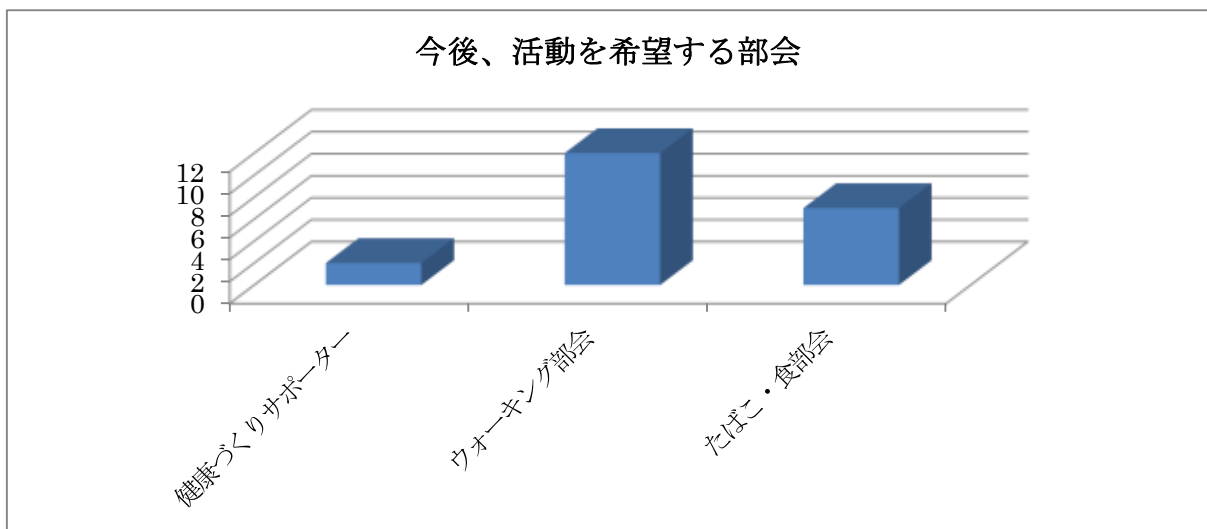
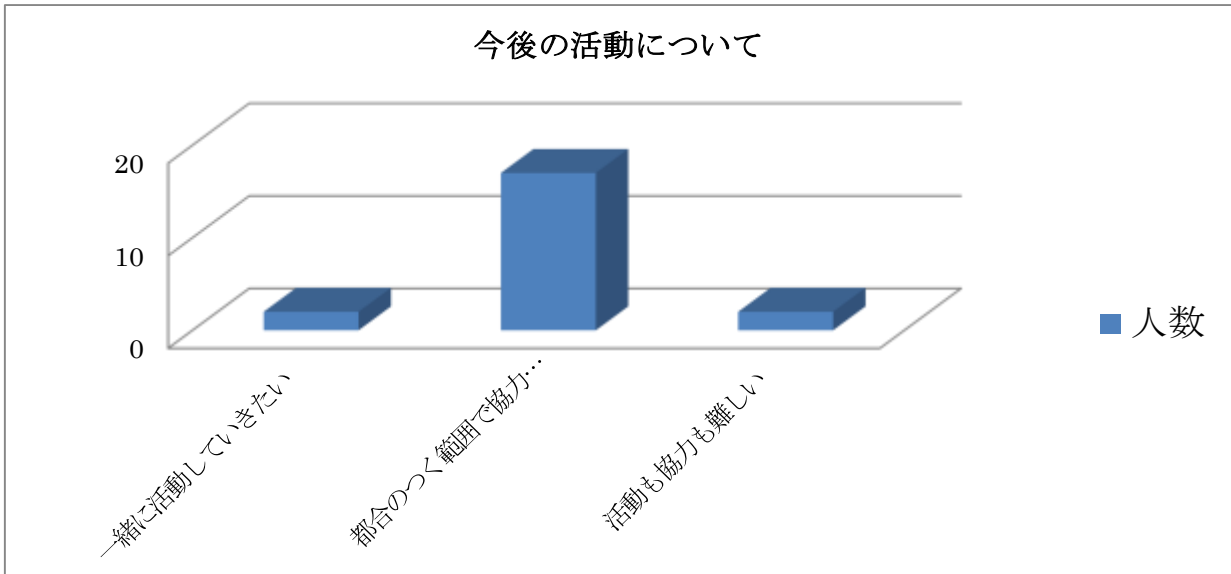
### ② 講座内容（全6回） ★は公開講座、養成講座受講者以外の参加可

回	と き	内 容	会 場
1	9/3(水) 13:30～15:30	開講式・オリエンテーション・講義「健康長寿埼玉プロジェクト！あなたも健康長寿サポーター」	保健センター
2	★10/1(水) 13:30～15:30	講演会「さよなら 三日坊主！ これなら続く、ガッテン流健康法」	さいたま文学館 文学ホール
3	★10/16(木) 8:00～13:00	Let'sトライ ウォーキング ～秋空のもとで五・七・GO～	市内マップ 西側9kmコース
4	10/30(木) 9:30～13:00	調理実習「おてがる簡単クッキング」 ～おいしく・作って・健康づくり～	保健センター
5	★11/18(火) 13:30～15:30	健康トーク「診察室では聞けない ～カラダ管理術・そのポイント～」	東公民館 大会議室
6	11/28(金) 13:30～15:30	実技「オケちゃん健康体操をやってみよう」・修了式	保健センター

### ③ 各回におけるアンケート結果



#### ④ 健康づくりサポーター養成講座のアンケート結果（受講者32名中、回答数21名）



#### (エ) 取組の効果

##### ① 講座受講者数の増加

ここ数年、受講者数は20人以内だったが、今回は32人の申し込みがあり、定員を上回る受講者数となった。また、公開講座についても、定員の8割以上の受講があった。

##### ② 健康づくりの意識向上とサポーターの増加

健康づくりのための知識と実践（食・運動）により、健康意識が高まり、受講者自身の健康管理に役立つと考えられる。また、受講者の中には、講座内容を周りの人に伝えたり、公開講座に誘う人もおり、講座修了時には、受講者19人がサポーターとして活動する意志を表明しており、健康づくりの活動力になりそうである。なお、14～26年度までの13年間で「健康づくりサポーター」として登録された人数は282人、うち実際のサポーター稼働数は約100人程度である。

#### (オ) 成功の要因、創意工夫した点

健康長寿いきいきポイント事業により受講者の参加意欲の向上につながった。講座開始時は、健康長寿いきいきポイント事業を知らない受講者もいたが、65歳以上の受講者の多くがポイント手帳を取得し、他のポイント対象事業への参加報告も聞かれていた。1回の受講は3ポイントだが、6回全て受講した場合は、5ポイント追加されることも受講を続ける動機づけになった。

#### (カ) 課題、今後の取組

次年度も多くの方に受講してもらえるよう魅力ある講座内容を、桶川市健康づくり市民会議及び健康づくりサポーター養成講座部会とともに検討していく。事務局としては、心の健康や健康づくりのための睡眠指針、特定健診やがん検診の受診率向上につながるような内容等を提案したいと考えている。