

個人から仲間へ
～市民との共働で元気な地域が育つ～
ヘルス・ステーション設置事業

資料3-2



予防健診課

ヘルス・ステーション設置事業のねらい

子どもから高齢者まで健康で安心していきいきと生活できる地域
(地域包括ケアシステムの一翼)



すでにある自治会・公民館での地域活動

福祉会・育成会・サロン活動

健康・介護予防の視点を既存の活動に加える。

ヘルス・ステーション

(平成26年度～)

地域主体の「ヘルス・ステーション」始動

自治会ごとに設置し、自治会など地域住民主体で運営する健康づくりのステーション。平成26年度から事業化。



花鶴丘3丁目区

ヘルス・ステーション

地域住民が、子どもとその母親を対象に
骨密度測定 & 健康学習会を企画



花鶴丘3丁目区ヘルス・ステーション 公民館で骨と食事の学習会



地域のボランティアによる紙芝居。
もちろん骨のお話！

ま(豆)・ご(ゴマ)・た(卵)・ち(乳)・わ(海藻)・や(野菜)・さ(魚)・し(シイタケ)・い(イモ)

福岡女学院看護大学の協力を得て、カルシウムをしっかりとれる献立を
子ども・親・地域の人が楽しく学習。

体脂肪率や骨密度を記録 健康づくり 主役は住民

古賀市花鶴丘3丁目区



骨密度を測定してもらう子どもたち

行政の支援事業始まる

公民館などを拠点にした地域住民の継続的な健康づくりを支援するため、古賀市が2014年度新設した「ヘルス・ステーション」事業の第1号として、同市花鶴丘3丁目区の活動が7日、始動した。市は一つの行政区当たり年10万円を上限に補助するほか、測定機器を貸し出したり、保健師や栄養士などを派遣して健

康相談や健康講話をしたりして活動をサポートする。この日は、育児に追われ自分の健康管理がおろそかになりがちな母親と幼児や小学生を対象に募り、10組34人の親子が参加。市予防健診課の職員と健康づくり推進員、市内の福岡女学院看護大学の教授らが協力し、体脂肪率や内臓脂肪レベル、骨密度などを測定し

た。参加者には生活習慣調査票と歩数計も配って普段の生活を見直してもらい、測定結果の変遷を記録して健康づくりに役立てる。古賀市は特定健診の受診率が県内市町村47位。市民の健康に対する意識を高めようと、住民が主体になる同事業を始めた。花鶴丘3丁目区は65歳以上の高齢化率が35%と高いことなどから、参加を決めたという。

福井弘区長(66)は「参加者を全世代に広げていき、地域全体で健康への関心を高めたい」と話した。

西日本新聞 (2015年2月8日朝刊)

花鶴丘1丁目区ヘルス・ステーション



花鶴丘3丁目と合同で
毎朝ラジオ体操を実施
しています。

時間：毎朝6時半～

場所：花鶴2号公園

子どもから高齢者までどなたでも
参加できます♪



雨天時、花鶴小学校ピロティー

花鶴丘1丁目区ヘルス・ステーション



既存の活動 育成会
バーベキュー&そうめん流し



ヘルス・ステーション
測定会&健康相談

コラボ



舞の里1丁目区ヘルス・ステーション



健康測定・
健康学習会



舞の里1丁目区ヘルス・ステーション

健康年齢を伸ばそう！！

「ウォーキングとジョギング講座の開催」

舞の里1区の皆さんで楽しく健康維持をしましょう

開催日時：平成27年6月21日（日） 午前10時～11時
（雨天の場合は、28日に順延）

集合場所：牟田公園

準備：運動の出来る服装、帽子とタオル、飲み物

対象者：年齢・性別は問いません。舞の里一区以外の方もお誘い下さい。

当日は、古賀市生涯学習課より指導員が来ます

毎日のウォーキングも勿論大切ですが、ウォーキングだけでは年齢と共に筋力は衰えるとの事です。基本に立ち返って、正しい歩き方と筋力の付け方を身に着けましょう。

激しい運動は有りません。運動の苦手な人も大丈夫です。



花見東2区 ヘルス・ステーション



公民館での既存の活動に健康測定を取り入れたり、公民館に、いつでも誰でも使える測定器を設置している。

花見東2区 既存活動



もともと、福祉会のサロンや体操教室、子ども会育成会や子育てサロンなどの活動が公民館で活発に行われている。

花見南区 ヘルス・ステーション

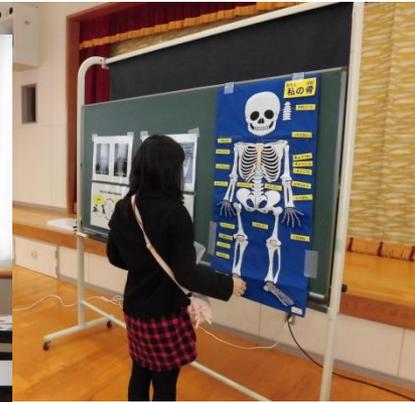


健康測定・
健康学習会



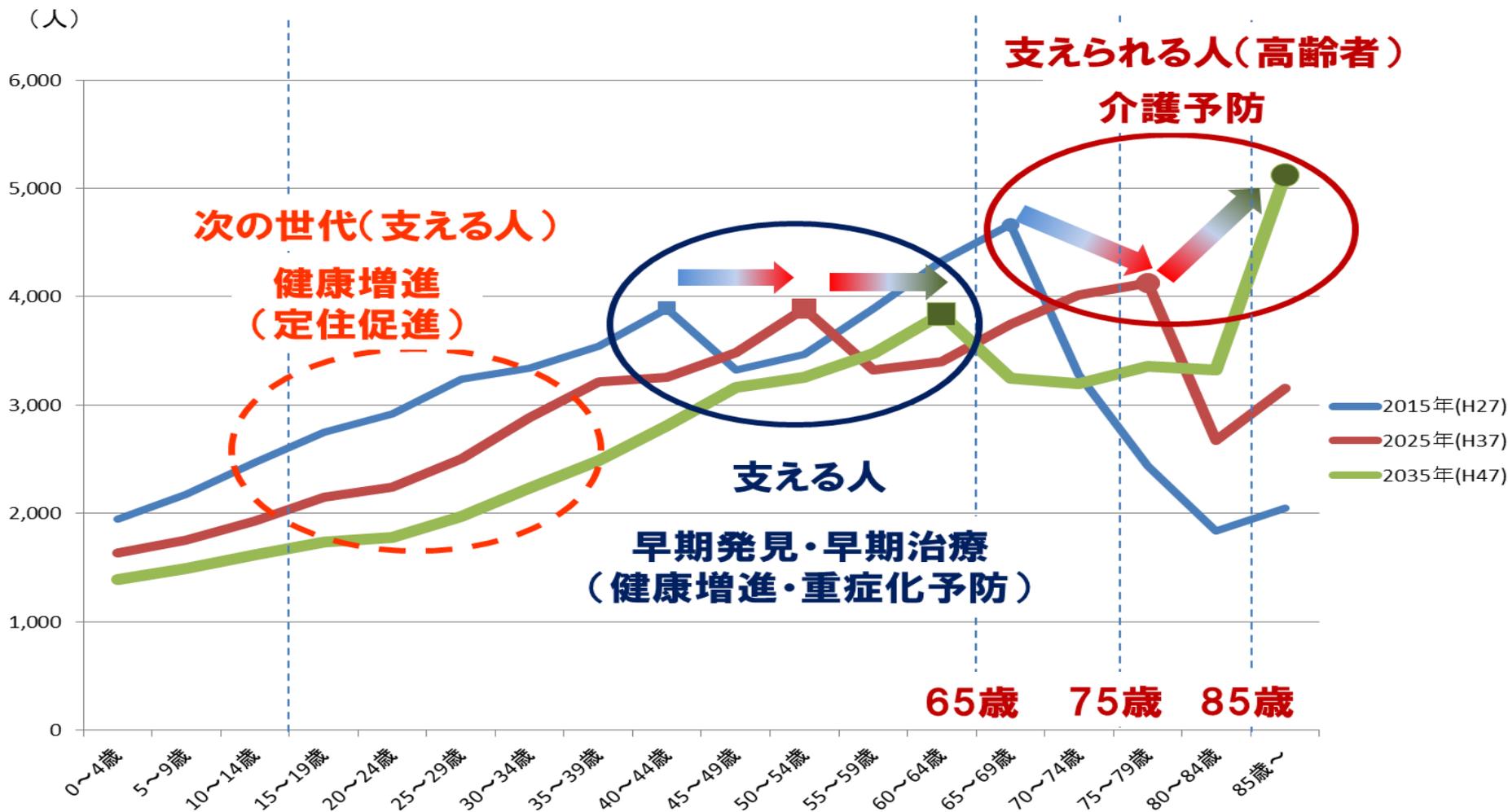
花見南区ヘルス・ステーション

親と子どもの健康測定会



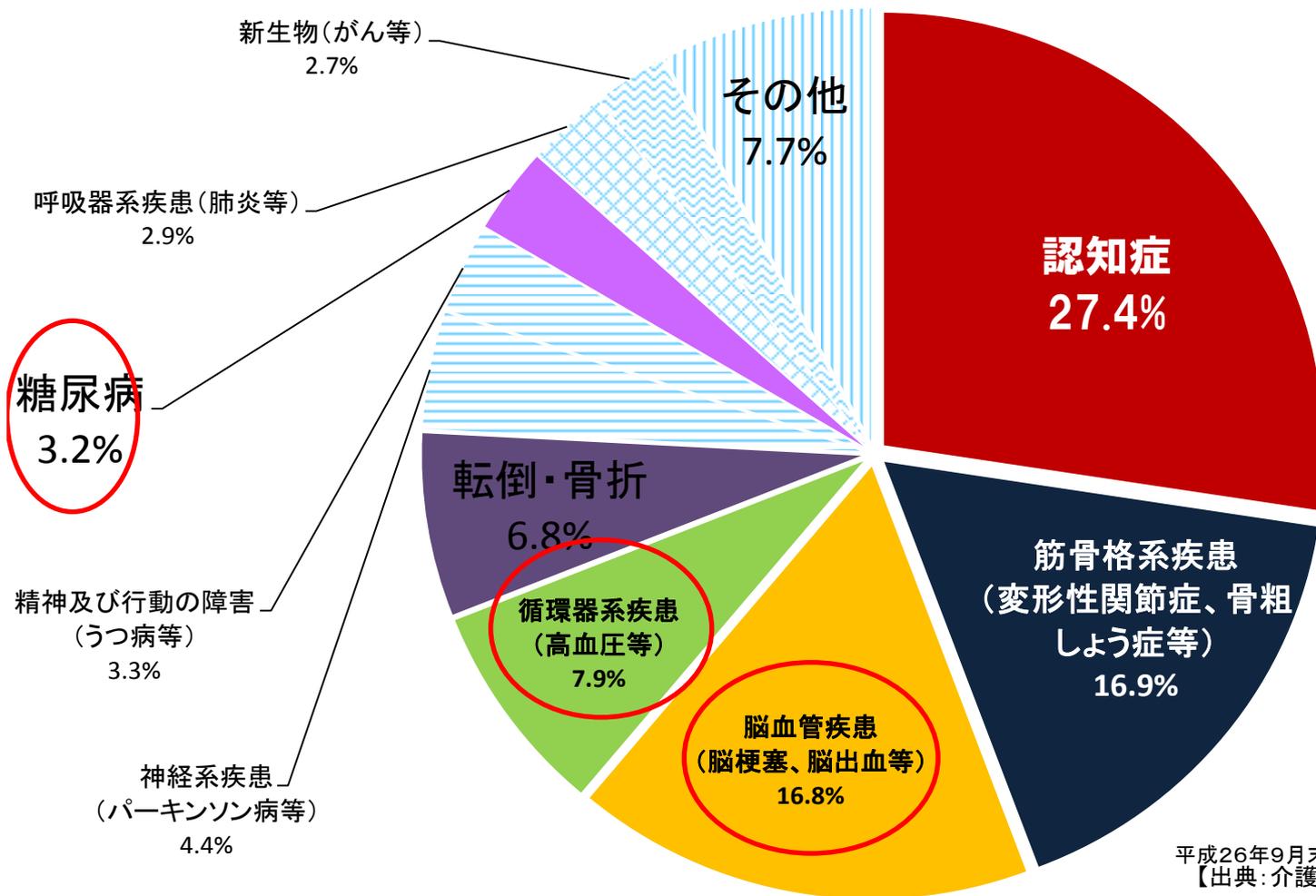
紙芝居や食品カードを使い、
骨と「まごたちわやさしい」を学習した。

古賀市人口の推移



国立社会保障・人口問題研究所データより

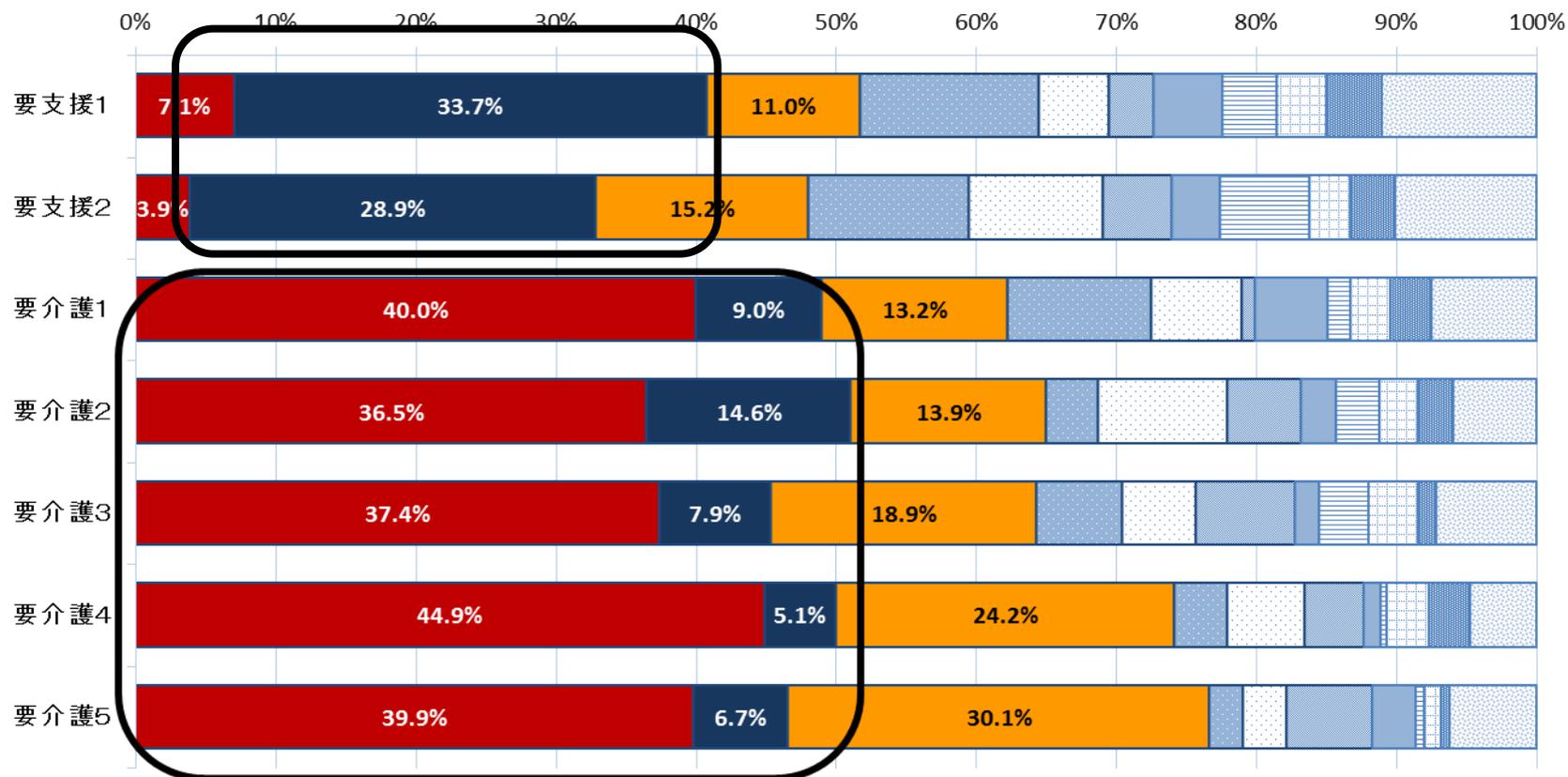
介護保険の原因疾患は、認知症が1/4以上を占める



平成26年9月末現在の要介護(支援)認定者
【出典:介護保険主治医意見書】

介護の原因疾患では、介護度が上がると 認知症の割合が増加する

平成26年9月末現在の要介護(支援)認定者



■ 認知症

■ 脳血管疾患(脳梗塞、脳出血等)

■ 転倒・骨折

■ 精神及び行動の障害(うつ病等)

■ 呼吸器系疾患(肺炎等)

■ 筋骨格系疾患(変形性関節症、骨粗しょう症等)

■ 循環器系疾患(高血圧等)

■ 神経系疾患(パーキンソン病等)

■ 糖尿病

■ 新生物(がん等)

2025年問題！（10年後！）

2025年
団塊の世代が
みんな75歳以上
に！！！！

	現在	H37(2025年)
高齢化率	23%(14,000人)	29%(17,000人)
介護保険	28億円	56億円

このまま、なにも予防せず高齢化率29%に突入して、
医療や介護を必要とする人の割合が続いたら・・・

施設や医療機関の**ベッド数**、サービス事業者の供給量は**足りない！！**

入院しづらくなる＝在宅で生活する ...その時、健康か介護を必要とするか

**若いうちからの生活習慣病予防と
高齢者の元気の維持がカギ＝全年齢をターゲットに
健康づくり・地域づくりを進めることが大切**

コミュニティ(人付き合い)の構築が健康寿命を延ばす

(兵庫県コミュニティ研究会の研究結果)

人付き合い→ある→ADL、QOLともに高い=健康度が高い
健康度=主観的(健康に生活を送れている)+客観的(健診データ)

※ADL(日常生活動作:自立した生活を送る) QOL(生活の質:毎日をイキイキと過ごしているかの評価)

(ハーバード大学公衆衛生大学院 社会行動学部長・教授イチロー・カワチ著「命の格差は止められるか」)

**人とのつながり、社会の結束、信頼感、安心感ある人
=健康度が高い**

■ソーシャル・サポート=個人同士のやりとり

「もの」 手伝いや貸し借り、物理的なサポート

「情報」 生活や健康情報、店、病院、レシピの情報

「感情」 慰め、励まし、共感、勇気づける、大切にされる

■ソーシャル・キャピタル=地域やコミュニティの調和や協調性、結束力
絆、お互い様、遠くの親戚より近くの他人、情けは人のためならず

**人付き合い=生活習慣病予防と
介護予防の連続性**

個人から仲間へ… 市民との共働で元気な地域が育つ

健康づくり・介護予防

子育て支援

生活支援(助け合い)

防犯・防災(安心)

公民館・
集会所等



これからは地域の公民館が健康づくりの**拠点**となる

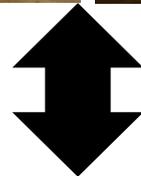
地域住民が主体

公民館等を活用

子どもから高齢者まで



「測定」



「健康学習」

健康づくり、食育、体操、ウォーキングなどの活動の実施・充実へ

地域包括ケア



団塊世代が75歳以上にたどり着くまでと、高齢者が10年まであと10年。国は住み慣れた地域で医療・介護・生活支援を一体的に提供する「地域包括ケアシステム」を推進しているが、住居同一の支会(区)や仲間(町)が課題だ。活動を後押しする福岡県内の取り組みを取材した。

【吉木絵美】

顔の見える関係づくり大切



「舞の里1区」が実施したウォーキングの講習会

生活習慣病の早期発見につながる特定健診の受診。てしかり後ろに振っ

くは難しい。今がチャン(と)話し、今年度はウォーキングの他、測定会などの子育て広場の横メロを歌うサロンの予定も交流の場を設けた。市予防健診課の保健師、吉田直美さんは「健康は世代に関係なく関心のあるテーマ。10年後をにらんで、地域で助け合える人材の育成につながる」と期待を込める。

福岡市は校区単位

福岡市社会福祉協議会(中央区)は、昨年度から市内14の小学校区をモデルに社協職員が「地域福祉ソーシャルワーカー(CSW)」を配置。町内会長やPTAなど幅広い

地域包括ケアシステム
住み慣れた地域で高齢者が安心して暮らすべく、原則中学校区単位(人口1万人程度)の地域で医療・介護などの支援策を実施する。国は2025年ごろまでのシステム構築を掲げる。地域ケア会議や福祉関係者が協議し施策を実施する。介護保険が低い人の生活支援や介護予防の分野には、住民ボランティアも担い手になることが期待される。

元の特別養老老人ホームの敷地(福岡市)市内の障害者施設が野菜や菓子を出品販売する。

校区社協会長の西明子さん(48)は「小さな字を連れた母親の利用もあり、世代間交流もできそう。何気なく交わす会話から、住民の病気になる不安を確認につながる



★取材していただいた「住み慣れた家」地域で「最期まで」の実現を目指している。

自治会単位で健康
福岡県古賀市は、自治会単位に置かれた公民館を拠点に、住民の健康づくりに取り組む「ヘルス・ステーション」を昨年度から始めた。事業を推進する自治会には年10万円(2年間)を補助。1割定金を明瞭に、骨密度測定器、体組成計、血圧計や尿中の糖分濃度を測る機材を無料で貸し出す。

「健康」をテーマに呼びかけることで、子どもから高齢者まで、地域の幅広い年齢層を呼び込めるのが特徴だ。成長期の子どもと親の骨密度値を知ることが、「もっとカルシウムを取ること」だった食生活の改善が期待できる。中高年には、意識を高める機会にもなる。計測には、保健師や研修を受けた住民が「健康づくり推進員」として関わっている。

約15人の参加者は、市の指導員の助言のもと、心拍計や体重計、この地区は、30年ほど前に分譲された住宅地。入れ替わりが多い集合住宅を除くと、高齢化率が約2割となった一方、住民同士の結びつきが弱く、この課題だった。谷口治区長(68)は「70代、80代になってからの仲間づ

★取材していただいた「住み慣れた家」地域で「最期まで」の実現を目指している。高齢者同士の仲間や病に、重症予防や見守りのため、若い世代との親のつながりも欠かせない。人間関係を紡ぐのは簡単ではないから、地域単位で10年後を見据えて、顔の見える関係を広げることが大切と感じた。

地域住民を活かした健康づくりの推進が鍵を握る。 ～ヘルス・ステーション設置に向けた人材育成～



健康づくり運動
サポーター



健康づくり推進員



食生活改善推進員



子育て応援サポーター



サンサン・仲間づくり講座修了者

ヘルス・ステーションの設置は、健康寿命を延伸させ 日本一住みやすい**地域**づくりへもつながる

- ①地域住民主体による健康づくり及び介護予防の推進
- ②健康づくり(介護予防)を介した地域内の仲間づくり
- ③ソーシャルキャピタルの醸成
- ④生活上の困りごと等の助け合いや支え合いの意識の醸成
- ⑤災害時等の見守りネットワークの形成

医療費の削減や
介護給付費の抑制へ

共助・互助の意識向上

地域の安全・
安心の確保

地域福祉の充実・推進


日本一住みやすい**地域**へ