

長寿都市に向けた健康づくりの推進について

健康医療部健康増進課
生活文化部スポーツ振興課
社会福祉部介護保険課・高齢者福祉課

1 事業の背景

超高齢社会を迎え、生涯を通じた健康増進のために個人が健康づくりに取り組むための環境整備や情報提供など社会全体が支援する体制整備を進めていくことが求められている。

「自分のからだは、自分で守る」ための運動習慣を身につける具体的な事業を実施する。

2 事業の検討状況

- ・ 生活文化部・社会福祉部・健康医療部によるプロジェクトチームを編成し、各部署で実施している健康づくり関連事業調査を行い、高齢者の健康づくり事業の整理検討を行う。
- ・ 先進地域への視察を行い、本市でも取り組める事業のメニュー化を検討する。

* 視察先

- ① 長野県松本市：熟年体育大学
- ② 長野県上田市：インターバル速歩、市民の健康づくりの推進（意識啓発）事業
- ③ 新潟県阿賀野市：元気づくり共同会議（市独自体操考案事業、元気づくりサポーター養成、水中プログラムメニューを検討する庁内会議）

<関連事業調査の中間報告>

1) 地域の健康づくりの実施状況

- ・ 生涯学習の一環として数多くの市健康づくり関連事業が展開されている。
- ・ 地域コミュニティの手法の一つとして、地区社会福祉協議会による健康づくり事業が行われている。
- ・ 民間スポーツクラブにおいても、中高年向けプログラムが組まれている。
- ・ 参加者数から、さらに健康づくりに取り組む市民を増やしていく必要がある。

2) 地域の特性

- ・ 旧浜松地域については、民間スポーツ施設の会員として個人的に健康づくりに取り組んでいる市民が少なくない。
- ・ 天竜区は、高齢者が自立した生活が維持できることを目的に、各地区で健康運動教室が開催されており、健康づくりに取り組む市民が増えている。

3) 健康づくり事業の考え方

- ・高齢者が手軽に、楽しく、継続的に身体を動かすことができる健康維持、病気予防プログラムであること
- ・地域の状況や年齢層により、選択できる事業の提示を行う
- ・効果測定の指標を作成し、各個人の効果が確認できる
- ・顔が見え、声をかけあうコミュニティづくりにつながる
- ・継続できる場の提供は、地域の参加しやすい会場とする
- ・指導的立場のリーダーやボランティアの存在が重要である

3 取り組み課題

- ・新しいプログラムの策定及び展開には、既存事業の再構築が必要である。
- ・事業目標（中高年の健康づくり推進）に対する指標設定。
- ・コミュニティづくりにつながる事業展開のしくみ。

4 所管課見積額

平成 23～25 年度 事業構築費、事業運営費等 13 百万円

【協議要旨】

- ◆ 民間の健康づくりに関する取り組みについて、更なる調査を行う。
- ◆ 事業内容の整理を進めるとともに全庁体制で取り組んでいく。