**事例検討①**

**いきいき100歳体操の普及を通じた健康づくり　個人の介護予防から地域への展開へ**

　淡路市地域福祉課　中野輝美課長

**事例報告「起承」**

淡路市の概況　46,000人　高齢化率33.8％

　地域福祉課に３名の保健師，健康増進課に13人の保健師

いきいき100歳体操の始まるまで

　介護予防事業　一次予防と二次予防事業に取り組んでいた

　　　一次予防　298回　延べ4,141人　　　二次予防　20回　延べ279人

　しかし，プログラム終了後の継続ができなし，運動をする場がない

　　　事業につながりがなく，ボランティアを募集しても応募がない

　いきいき100歳体操を紹介された　介護予防にもエビデンスがある体操

　　　住民主体でできる　行政のメリットだけでなく，住民にもメリットがある

　島本町に視察に行った　部長から担当まで一緒に行き，体操の会場で住民にも話を聴いた

　　　「住民を信じて待つ」ことの大切さを感じた

　市の介護保険にかかるデータの収集を行い，対象者を把握した

　　　骨折や変形性関節症が，要支援１，２に多かった

　　　75歳以上を中心に虚弱高齢者　二次予防対象者と要支援２まではOK

　平成22年度から介護予防事業は，すべていきいき100歳体操へ移行した！

　　　長寿介護課・健康増進課のスタッフの研修を行い，目的の共有，体操の手技の獲得をした

　体操を通じて，地域で高齢者を支え合う地域づくりをめざすことも目標に掲げた！

　　　一人一人にとっては，筋力向上でＡＤＬの改善　介護予防につながることが重要

　　　住民が集まるので，地域づくりにつながるかなと漠然と考えていた

　市民への普及啓発：老人会，民生委員会で，いきいき100歳体操の説明を行った

　　　介護予防に有効というふれこみをしたが・・

　　　自分のこととして，介護予防に取り組むことを考えてもらうことまではできなかった

　モデル事業　旧町単位で１か所，モデル地区を決めて　週２回３か月間

　　　体操の効果を実感してもらう　サポーターの養成，スタッフのトレーニング

　　　　　参加者からは，体が軽くなったと好評であった

　　　モデル事業終了後から，地域で教室を継続することを提案

　地域展開の条件

　　　週に１回以上集まる　誰でも集まれる場がある　３人以上集まれば，ＯＫ

　　　最初から運営は住民が行う　最初の４回は保健師が支援をする

　　　定期的な支援は行う（サポーターの研修，世話人会，交流会）

　推進のための工夫

　　　「この体操をしてください」とは言わない　やりたい人は声をかけてください

　　　「手が上がらない」地域は，できない要因を聞き出して，支援をする

　　　体操の効果の実感できるように体力測定やグループワークを導入

　評価：ＳＦ３６　基本チェックリスト，５ｍ歩行，ＴＵＧ，膝伸展筋力はいずれも改善

**グループワーク**

**体操を通して，地域で高齢者を支え合う地域づくりをめざして，どう展開するか？**

**事例報告「転結」**

　参加者からはＡＤＬの変化だけでなく，気持ちの変化も聞かれた

　　　毎週１，２回顔を合わせることで，欠席した人を気にかけるようになってきた

　体操の後，お茶会をする地域も出てきた　少しずつ地域づくりに向けての変化が出てきた

　　　街中でであっても，明日は体操だねと声かけをするようになってきた

　拠点数は年間20か所ずつ増えてきた　80か所になった

　　　どこに拠点がないか，地図で分かるようにした　次期の計画は100か所

　参加者の15.3％は介護認定者で，80歳以上も多い

　　　要介護認定にしないという目的のためには，前期高齢者への働きかけが重要

　自主運営なので，運営がしやすい　自分たちで決定している

　　　元気な人が，虚弱な人を支援する取り組み　声かけ，見守り活動につながっている

　拠点が増えて，欠席がちな人への支援がタイムリーにできないのが悩み

今後の取り組み

　新たなセーフティ・ネットの構築

　　　レベルの異なる高齢者も一緒に体操ができる

　　　　　支援する人と支援が必要な人が一緒にできる

　　　　　いきいき100歳体操は良いツールである

　　　気になる人に声をかけることの重要性を実感してもらう

　　　　　声かけがあるから，体操が続いているというフィードバックも大切

　　　デイサービスを利用すれば，こうしたつながりが切れてしまう

　　　　　住民がこうしたことを意識してもらうこと湖が大切

　　　もっと若い人を巻き込んでいくことが大切

　　　　　若いサポーターの養成に取り組みたい

　地域ケア会議で，いきいき100歳体操に関心のある高齢者の情報を共有

　　　新たな拠点の開拓へつなげたい

　これが「地域が育つ」ということを実感している

　　　これは，もともとあったコミュニティの力である

　　　歩いて集まることで，組織化ができる」

　「ここに来たい」と思えることが大切

　　　そのために，健康でありたい　健診を受けよう

　　　新たなサポーターの発掘

　介護予防・日常生活支援総合事業

　　　いきいき百歳が通所介護の代わりになるかもしれない

　保健師が住民とのつながりをどうとらえているかにかかっている

　　　この活動を通して，保健師が様々な経験知を得ることができた

**この事例からの学び**

　介護予防・日常生活支援総合事業のねらいを理解した取り組みになっている

　　　平成27年度以降，こうした取り組みが全ての市町村に求められる

　この事業は介護予防にとどまらず，地域を動かす原動力になる

　　　高齢者の活躍の場所を作っていくことになる

　地域包括ケアは，元気高齢者が地域を救う仕組みである

　　　高齢者は「支えられる人」から，「支える人」であり続けることになる

　時々医療，時々介護で引っ張っていく

　　　自分らしく生きて死にたい，　そのための環境をつくること

　　　地域づくりに参加できる機会を提供すること

　地域の課題を持ち寄り，それを解決する場がで，いきいき100歳体操がその場になりうる

　　　ただし，どのような課題を持ち込むのか整理をしておくことが大切

　　　そのためには，地域の状況の「見える化」を図ることが行政の役割

　いきいき100歳体操はツールである

　　　目的を達成するために，そのツールをどう活用するか

　もともと地域にあったソーシャル・キャピタルがいきいき100歳体操を通じて醸成・活用

　　　いきいき100歳体操を通じてできた高齢者のつながりは，デイサービスは得られない！

　このつながりを維持するために，体操以外の様々な取り組みにつながることが期待される

**事例分析②**

**「小山市の取り組み　～　学校保健と地域保健の連携」**

小山市健康増進課健康増進係　福原　円

**事例報告「起承」**

小山市　人口16万５千　高齢化率　21.5％　保健師26名　地区担当と業務分担制

　健康づくりの組織団体が多いのが特徴

健康推進員の紹介

　平成７年度に発足　自治会単位で　262名　　行政区単位に６支部　任期は２年

　１年目は　地域の健康課題について話し合う

　　　　　　取り組みを検討　実践，振り返り

　２年目は　前年度の反省を踏まえて，活動計画の策定

　　　　　　活動報告の作成

　　　　　　健康増進計画の中に，支部ごとに活動計画を記載

保健師の関わり

　１年目は仲間づくりの活動の支援

　まちづくりの理念，市の健康づくりについて学習機会

　健康教室は啓発可動などを一緒に実践　地区懇談会

　住民アンケート結果をフィードバックして活動を評価

美田支部の取り組み紹介

　美しい自然が残る農村地域　人口　14,157人　高齢化率　31.1％

　三世代世帯が多く，地域の交流も多い地域　近所づきあいが多い

　田んぼの畔をウォーキングする人も多い　糖尿病も多い

　子どもの肥満，むし歯が多い（歯科保健の知識が乏しい）

　認知症の問題も話題になっている

　中学校は２校，小学校は４校

生活習慣に関する課題

　食べ残してはいけない，たくさん食べることが美徳　という家庭の風習

　塩分の濃い食生活　小学生が納豆のたれを２つ使う

　近所付き合いが多いので，いつでも茶菓子がストックされている

　地域で健康教室を推進員が企画して実施しているが，参加するのは中高年が多い

　　　開催する曜日や時間帯を変えても同じだった

　健康推進員は，自治会で回り順となっており，「順番だから」しぶしぶ引き受けている

　　　任期２年のところを，１年にしている地区も　早く回さないと死んでしまう

　地区の小中学校と連携した健康づくり活動ができていない

**ＧＷ「自分が担当者だったら，推進員と連携して，小中学校の健康づくりにどう取り組むか？」**

**事例報告「起承」**

　ワークショップの技法を保健師で勉強した

　　　推進員と健康情報の提示と議論をワークショップ形式で行った

　　　アイスブレイクは時間の無駄だという批判もあったが・・

　地域の健康課題を提示し，どうなったらいいかをめざす姿を考えてもらった

　　　子どもの食生活の問題を一緒に考えてもらった

　　　子どもだけでなく，親や祖父母への働きかけも必要だねという意見が出た

　これまで学校は行政の受け入れが良くなく，保健師としては敷居が高いと感じていた

　　　養護教諭との連絡会議をやっていたので，窓口として，養護教諭に話を持っていった

　養護教諭が保健主事や学校長に話をしてくれた

　　　保健師は学校の組織や文化が分からなかった　どの時期に開催すればいいのか？

　　　どんな段取りで進めればいいかが分からなかった

　推進員が学校に行って，何かできないかを働きかけてくれたら，学校の反応がとても良かった

　　　保健師が学校に行って，小学校とタイアップした活動について相談

　モデル校での活動を推進員が楽しそうに報告してくれた

　　　推進員が自分の学校でもやってみたいと考え，他の学校にも波及していった

　学校の学校祭にブースをもらって，健康推進員がお菓子の摂り過ぎについて啓発

　　　感染症予防として，手洗いチェックも

　健康推進員は子どもたちの反応が良かったので，エンパワーされた

　　　毎年，学校祭に入るようになり，パネルの作成を行うようになった

　成功体験が，次の活動につながった

　　　達成感，喜びの報酬が大切だった

　養護教諭の先生との信頼関係を築くことができた

　　　普段から相談し合える仲になった

　推進員を契機に学校に入りやすくなり，総合学習の時間に健康教室を実施することに

　　　お互いの役割を理解することで，より効果的な取り組みができるようになった

　　　ＰＴＡ参観の時に実施することで，親の世代への意識付けにもなった

　地区養護教諭部会の研修会にも誘われた

　　　今回の取り組みを養護教諭が発表してくれた

　地域におけるそれぞれのレベルでのつながりを活かした

　　　地域ならではの健康推進員と校長や保健指導主事のつながり

　　　保健師と養護教諭のつながり

　　　学校の中の養護教諭と保健指導主事，校長との調整

　　　子ども達も健康推進員を身近に感じてくれた（○○ちゃんのおばあちゃんだ）

　健康推進員の中で，活動目的の共有をして，小学校に働きかけた

　　　その活動を通して，地区担当保健師と学校との連携が進むことになった

**この事例からの学び**

　敷居の高かった学校との連携が，推進員が学校に出向いたことで，新たな展開につながった

　　　学校が地域との関係性を非常に大切にしていることの表れ

　　　　　学校は地域との協力なしには学校運営ができないと危機感を持っている

　　　推進員が作ってくれた「突破口」により，有意義な連携ができ，それが成功体験になった

　　　　　推進員もエンパワーされ，行政が学校と連携しやすくなった

　推進員が学校に行く前に，保健師が養護教諭と相談して，段取りを整えたことも重要

　　　他の組織と連携する際に，誰を窓口にするのかがポイント

　　　その窓口を通して，その組織の文化，効果的な根回し手順等を知ることから始める

　このように，地域におけるそれぞれのレベルでのつながりを活かすこと

　　　地域ならではの健康推進員と校長や保健指導主事のつながりも重要

　　　今回は，保健師と養護教諭のつながりが活かされた

　子ども達が，地域の推進員を身近な存在ととられていることも良かった

　　　「○○ちゃんのおばあちゃん」という関係性が活かされた

　連携が進んだ理由

　　　推進員と健康づくりの目的や健康課題を共有できた

　　　健康推進員同士の仲間意識が高まった

　　　成功体験により健康推進員がエンパワメントされた

　　　お互いの役割の理解が進み，連携することで，メリットを見いだせた

　　　行政，推進員，学校との信頼関係が構築できた

**事例検討③**

**「たまな元気会（高齢者元気づくりネットワーク事業）」**

熊本県健康づくり推進課　吉村　沢子（玉名市から出向）

**事例報告「起承」**

　玉名市　平成17年に１市３町で合併　人口68,800人　高齢化率　29.6％

　　　要介護認定率　21.6％　熊本県内でも高かった

　　　合併に伴い，地域ニーズの把握が困難になり，きめ細かなサービスの提供が困難になった

　平成18年度から，住民主体で，公民館単位の介護予防事業をめざしたが・・・

　　　自治区（旧自治体）によって，社協や行政職員の住民主体についての考えも異なっていた

　　　自治区によって，住民組織の意識や活動内容もまちまち

　　　自分たちの地区の活動を誇りに思い，お互いに認め合わない

　平成19年度より，高齢者の元気づくりネットワーク事業をスタート

　　　住民参加・パートナーシップによる新たな仕組みづくりで，地域力の向上をめざした

　　　住民参加，相互学習を基本にし，グループワークや活動報告を実施

　「たまな元気会」として，関係団体と活動実践者115名が集まった

　　　各組織から自治区で２，３名ずつ活動できる人に集まってもらった

　　　　　公募したが，新たなメンバーは集まらなかった

　　　行政も関係課，支所の担当者に集まってもらった

　　　　　介護予防に関わるあらゆる団体に声かけをした

　　　　　大学の協力を得て，何度も打ち合わせをした

　たまな元気会の経過　講義とグループワークを７回にわたって行った

　　　５年後の暮らしは？　　グループワークについて，大学からコメント

　　　第１～３回の会議で，「こんな暮らしができたらいいな」を整理した

　　　出てきたキーワードをもとに，さらに議論を深めた

　　　　　４回目以降は自治区ごとに分かれて，自分たちにできること，行政の役割を議論

　　　徐々に人数が減り，人数が半減してしまった！

　　　　　地域性が異なり，共通のテーマを設定できずに，参加者数が減って行った（田中）

　　　最後の７回目の会議で，今後どうするかを議論した。

　　　　　課題と方向性を整理して示した

　　　　　　　認知症予防と支え合いのまちづくり

　　　　　　　人材育成，活用の仕組みづくり

　　　　　　　たまな元気会，高齢者元気づくりのＰＲ

　　　　　　　食材・食料品などを買い物する手段の確保

　　　　　自治区ごとの役員を決めてもらった

　　　　　　　話し合いだけで終わらないようにしよう！

**ＧＷ「参加者が半減し，尻すぼみの活動を今後どう展開するか？」**

**事例報告「転結」**

　各自治区（旧自治体毎）の代表で世話人会を開催

　　　今後の運営について話し合い，会長，副会長の決定　各地区の代表と全体の代表を決定

　　　自治区ごとに取り組みを進めていることを決定

　全体組織は毎月１回集まって，事務局長会議を開催

　　　各自治区での取り組みの報告，玉名元気会の全体的な計画

　　　日本公衆衛生学会での報告（平成20年度～25年度）　住民も発表

　　　視察への対応もするようになってきた（平成23年度以降）

　　　地域住民を対象としたシンポジウムの開催

　各自治区での推進体制　４地区でそれぞれの異なっている

　　　玉名自治区は公民館を中心とした活動

　　　岱明自治区は，ＧＷ参加者が中心となって，新しい組織を立ち上げた

　たまな元気会の活動の成果

　　　各地区で主体的な活動が継続されている

　　　会員が主体的に高齢者のデータ収集や各種団体への研修会を開催

　　　住民主体の介護予防体操教室の立ち上げ　126教室が立ち上がった

　行政のメリット

　　　市民と行政のパートナーシップ　効果的な事業展開　認知症対策など

　行政の支援

　　　行政区ごとの情報提供や課題の分析

　　　自治区及び行政区ごとの交流の調整

　　　たまな元気会の報告書の作成

　元気会が発展した理由

　　　平成19年度の７回のグループワークで目標を共有できた

　　　会長，事務局長会議が定例化でき，お互いの自治区の取り組みを認めるようになった

　この取り組みで，ＰＲしたいこと

　　　会議や研修を重ねるごとに各自治区の理解が深まった

　　　住民と行政が対等で，お互いに尊重し合える関係，信頼関係の構築

　　　学会への参加により，先進地の取り組みとしての自信を深めた

　　　議員の視察に対して，市民が回答をする状況　→　視察した議員が驚く

　　　市民からの意見を大切にしながら，行政が市民と協働

この事例からの学びは，西分会長さんの報告に言い尽くされている

**岱明自治区　西分幸夫氏**（たまな元気会の会長）**の報告**

　岱明自治区　14,000人　高齢化率　30％　元気会の会員数180名

　　　ＧＷに参加した人を中心に，皆で時間をかけて話し合った

　　　　　自分たちが主人公になって実行しよう！　地域の資源を活用しよう

　　　　　この話し合いによって，その後の活動がうまくいくようになった

　　　会の目的を文章化した

　　　　　お互いに学び合う場を作り，世代間等交流により，高齢者の元気づくりを推進する

　会の位置付け

　　　ボランティア活動ではなく，会員自身の健康づくり活動をメインにする

　　　新しい組織として，他の組織の活動とどう連携するかについても整理をした

　　　皆が先生，皆が生徒　教えることができる人お世話できる人が集まった

　　　　　高齢者は人生経験，仕事での経験を通じて，素晴らしいものを持っている

　　　　　人に教えることができるもの，お世話できるものを持っている

　　　　　年を取ってもなお，学びたいと思っている高齢者も多い

　　　　　やりたいけど，一歩を踏み出せない人もいる

　　　　　その背中を少し押して，活躍できる場を用意する

　　　　　　　金銭的な負担や役職の負担もない場を用意する

　　　　　まだ，元気なのに，「介護保険を使って，楽しんでいる」人もいる

　　　　　　　介護保険に行くよりももっと楽しいと思える活動をめざした

　　　好きな時に自由に活動ができることを大切にした

　取り組みにおいて留意したこと

　　　楽しめること，お金がかからないこと，有意義であること，堅苦しくないこと

　　　行政や学校，他の組織と連携しよう　Win - Winの関係で

　　　介護保険財政にも少しは寄与できるのではないか

　　　　　元気会のお楽しみ会のために，デイサービスを休む高齢者も

　　　障害者も参加してのウォーキング大会とウォーキング後の交流会

　　　自分の畑をつぶしてグラウンドゴルフ大会

　　　フォークダンス普及協会玉名市支部を活用したフォークダンス

　　　岱明中学校の放課後開放により，パソコン教室

　　　　　会費は無料だったが，参加者が資料代を負担するようになった

　　　公民館で遊んでいるピアノを使った唱歌を楽しむ会

　　　　→　こうした活動に参加している人が180名

　　　深刻に考えるのではなく，一緒にやるのが楽しいのではないかと思わせること！

　　　　　もう少しやったもっと面白かもしれない　自分の経験が活かされるのではないか

　　　それを動かしたのは，保健師の熱意であった

　　　　　住民の「やる気」スイッチは，そう簡単には入らない

　　　　　岱明地区は他の地区よりも６か月遅れたが，一旦入ったら，すごかった

　学会での発表も最初は違和感があったが，発表したら，自信になった

　　　少し背伸びをすることも大切　大学の協働が活かされた

　行政職員への期待

　　　住民を巻き込む，パワーを引き出す仕掛けを

　　　　　自分たちは保健師の「蜘蛛の巣」にひっかかったが，楽しいと感じている

　　　資料や情報提供などによる啓発を

　　　繋げる，束ねる役割を

　　　　　公務員の強みである地域住民からの「信用」を利用

　　　　　デスクワークだけでなく，現場にでて，現況の把握を

**事例検討④**

**健康づくりのための組織育成　吉備中央町の取り組み**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　吉備中央町　保健課　伊達道子（管理栄養士）

**事例報告「起承」**

　吉備中央町　２町が合併　人口14,524人　高齢化率　33.1％

　　　市町村合併から10年を迎え，12,511人　高齢化率　37.1％に

　保健課のスタッフ

　　　地域保健班　保健師５名　管理栄養士１，栄養士１，事務職２，臨時看護師１

　愛育委員　10地区　168名　栄養委員　８支部　49名

　　　それぞれ任期は２年で，町長から委嘱

　　　　　メリットとしては，町長からの委嘱なので，２年間は頑張ろうと思ってくれる

　　　　　デメリットとしては，年々，高齢化や女性の社会進出のため，選出困難になってきた

　　　　　　　　　　　　　　　仕事との両立が困難という声が聞かれている

　見えてきた課題

　　愛育委員

　　 ・検診・乳幼児健診の補助的な役割がなくなったことで人とのふれあいが少なくなり，

　　　 愛育委員の顔を地域の方に知ってもらう機会が減った

　　 ・個人情報保護法で，地域での訪問活動がしにくくなった（行政からの情報提供の制限）

　　・訪問しても，時間が合わず対話ができない

　　・自分自身の活動が見えない　　　・次期委員の選出が困難

　　栄養委員

　　 ・次期委員の選出が困難　　・栄養委員の活動は多いが，認知度が低い

　　・委員数が少なく，出務しなければならない活動回数が多くなった　支部の再編もしたが・・

　　→　愛育委員や栄養委員の活動の停滞

　ある地区（活発に取り組んでいる地区）から要望書が出された

　　愛育委員や栄養委員の必要性が見えない。高齢化等のため受けてくれる人がいない。

　　そこまでして協力しないといけないのか疑問である。

　　目的・ 必要性・委員の数・必要以上のサービスではないか検討して，真の必要なサービスを

　　するための「改革」を望む。

**ＧＷ「自分が担当だったら，どう考えるか？」**

**愛育委員や栄養委員はなぜ必要か**

**その意義や必要性を住民とどう共有するか？**

**事例報告「転結」**

　愛育委員や栄養委員をどうするか，職員間で話し合った

　　　愛育委員や栄養委員は不要という声も聞かれたが・・

　　　その必要性について，住民と共有することをめざそうということになった

　以下の３つをめざして，愛育委員，栄養委員と３回の話し合いを持った

　（話し合いは合同総会や愛育委員支部会等，既存の会議の機会を活用 → 参加者も多かった）

　　　①地区の愛育委員・栄養委員の顔を知る・活動を知る

　　　②もっと地域が元気になるために自分たちに何ができるか一緒に考える

　　　③具体的にどんな活動が一緒にできるか考える

　役場からの情報提供内容（１回目）

　　　特定健康診査受診率・がん検診受診率推移

　　　国民健康保険医療費（県内比較）（疾病別受診件数・医療費）

　　　後期高齢者医療費（県内比較）（疾病別受診件数・医療費）

　　　地区別のデータを示し，自分たちの地域を知ってもらった

　　　　　地区別高齢化率，介護保険認定状況　特定健康診査結果，塩分調査の結果

　　　自分たちの地区の実態を知って，住民のモチベーションが上がった

　　　　　地域の健康課題を自分たちの課題としてとらえることができた！

　地域の健康課題を解決するために，何ができるかを話し合った（２回目）

　　・愛育委員・栄養委員を知ってもらうための広報活動

　　・集まった時に，ラジオ体操やきびきび体操を行う

　　・高血圧予防のために汁物塩分測定を行う

　　・生活習慣病に対して楽しく改善できることを見つける

　　・健康メニューの試食を提供

　　・町の行事に参加する　・声かけを行う

　具体的に今後，どう取り組むかを話し合った（３回目）

　・独居高齢者の配食サービスを愛育委員，栄養委員で一緒に行いたい

　・いきいきサロンなど既存の事業へ声かけを行い，愛育委員，栄養委員で役割を決めて，一緒

　　に行いたい」という意見が出た。

その後の大和地区における実践

　　これまで愛育委員活動として行っていた配食サービスを愛育・栄養委員合同で話し合って，

　　「より充実した配食サービスをしたい」という思いから一緒に行うことになった

　　　　愛育委員は訪問活動を通して，地域の高齢者の状況を把握

　　　　栄養委員は食を通してバランスのとれた食事を提供することができる

　　お互いが持っている力を出し合うことで，より充実した配食サービスが実現した

　　　　「こんな所に，こんな人がいるんだ」など，訪問して知ることがたくさんあった

　　　　「一緒に行わないと体験できなかった」といった感想が聞かれた

　　大和地区に今年，平成26年４月に地区社協「大和をもっとよくしよう会」が発足

　　　　社会福祉協議会が中心となり，「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくり」

　　　　に向けて活動する『基盤組織』として行政区10地区の中の一つである大和地区に設立

　　「大和をもっとよくしよう会」の目的

　　　　大和地区の中で住民それぞれの立場で何ができるか，向こう三軒両隣の関係や遠い親戚

　　　　より近くの他人がいざという時に頼りになる間柄であることを重きに考えた

　　そこで，地区内にある関係団体が横のつながりを強めていこうと考えた

　　　　公民館が毎年行っていた健康教室の中に「大和をもっとよくしよう会」と「行政」「社協」

　　　　がタッグを組み「大和地区健康の集い」を開催することになった

　　「大和地区健康の集い」

　　　　引きこもりがちな方も「食」を通して楽しむこと，そして，人との交流を深めることで

　　　　地域の中で暮らしやすくなることをめざして実施

　　　　対象は65歳以上の高齢者で交通手段がなく，引きこもりがちな高齢者を対象

　　　　　　こうした高齢者を把握している愛育委員が一軒ずつチラシをもって訪問

　　　　引きこもりになる原因の一つである「交通手段がないから参加できない」方が多かった

　　　　　　そこで，社協，役場と送迎を行うことにした

　　　　栄養委員は「皆でワイワイ言いながら楽しく会食してほしい」と献立を考えた

　　　　当日は，スタッフ込み，約130人もの大勢の参加となった

　　こうした取り組みを通して，愛育委員や栄養委員は自分達の活動の意義を再確認できた

　　　　愛育委員の選出についてはパンフレットを作成して全戸へ配布し，活動の理解を図った

　　　　栄養委員については，会長，副会長が会員向けのメッセージを出した

　　　　　「任期の２年が終わり，まったく新しい方に委員が入れ替わってしまったら，活動が

　　　　　　スムーズにできず，不安に感じたり，やらされ感にとらわれてしまうかもしれない。

　　　　　　そうならないためにも，何人か残って楽しく活動が出来るようしたい。栄養委員は，

　　　　　　学ぶことがとても多く刺激になります。そして地域になくてはならない団体です。」

　　　　その結果，会長，副会長の思いを受け，約３割の方が残ってくださることになった

　　職員も「思いを伝えあい，共有することの大切さ」を改めて感じることができた

**この事例からの学び**

　地域の状況を伝えることの大切さ

　栄養委員と愛育委員との合同の取り組みでやりがいを感じることができた

　　　感謝の言葉を住民から言われた！　委員の達成感を感じた

　地域の住民と委員がつながることで，やりがいを実感できる

　　　地域で住民が安心して暮らせるためには地域内でつながることが大切

　行政職員間での議論をしっかりしたことが良かった

　地域の多くの団体の一つ一つに　横串を刺すことの大切さを実感できた

　　　こうした取り組みにより，健康に限らず地域の課題を解決するために重要

　地区のデータを見せて，地区の現状を知ってもらうことで，自分たちの活動を考えてもらえた

　　　「地域のために役立ちたい」という住民の思いが素晴らしい！

　　　地区社協も含め，地域の中での自分たちの役割を考えてもらうことができた

　愛育委員，栄養委員が一緒に話し合いを持ったことが良かった

　　　既存の話し合いの機会を活用したことも有効だった

　愛育委員や栄養委員の思い，活動したいという思いから要望書が出た！

　　　その住民の思いが，職員を動かした

　委員の思いを引き出すことができ，それを形にして，実践に移したことが素晴らしい

　　　パンフレットやメッセージとして残したことも良かった

　住民から意見が出ることも恐れないことが大切

　　　危機感を感じた時が変わるチャンス！　「ピンチはチャンス」

　　　住民がどうにかしたいという思いを持っていることが大切

　住民からの要望書という危機的な状況を契機に，住民のエンパワーまで持って行った

　　　住民の「地域のために役に立ちたい」という熱い思いがあったから，要望書が提出された

　　　職員間の話し合い，住民との話し合いから具体的なアクションにつながり，達成感を得た

　大和地区においては，縦割りの組織に横串を刺す取り組みなった

　　　午前中の議論が，この事例の取り組みで実践されていた！

**事例検討⑤**

**入善町の取り組み「生涯現役めざし隊」の誕生から**

入善町健康福祉課　　　（理学療法士）

**事例報告「起承」**

　入善町の概要

　　　26,300人　高齢化率31％　要介護認定率　17.8％

　　　公民館が111か所あることが特徴！

　平成13年度から，生涯現役づくり推進事業をスタートさせた

　　　高齢者の悉皆調査を実施した

　　　　　自分が健康だと思うことが元気の秘訣だった

　　　　　社会ネットワークや日常生活習慣が鍵を握っていた

　　　地域活動・ボランティア活動をしている人が31％で，全国の41％を下回る結果だった

　　　外出頻度は　まずまず多かった（全国平均よりも高かった）

　　　　　外出先は畑や田んぼで，地域とのつながりが少ないことが示唆された

　　　何らかの痛みを感じる人が82.1％と多かったが・・

　　　　　上手に痛みと付き合いながら，地域とのつながりを持ちながら生活をすることが必要

　　　住民参加によるふれあいいきいきサロン活動を支援　61か所

　　　　　元気わくわく教室も51か所で開催

　平成18年度の介護保険法の改正に伴い住民主体で介護予防を進めようと考えた

**GW「住民主体で，介護予防を進めるのは何のためか？」**

**「どうしたら，住民主体で介護予防を進めることができるか？」**

　行政サイドの思惑：行政主導でやるには，マンパワー・予算不足

　　　　　　　　　　介護サービス（デイサービス，デイケア）を利用すれば，介護保険財政が

　住民にとって，介護予防に取り組む意義は何だろうか？

　　　自分たちがやりたい活動，楽しみたい活動ができる，孤立せずに仲間と一緒に活動したい

　　　　　→　それで，ピンピンコロリを実現したい　認知症を予防したい

　　　介護予防の先にあるもの　どんな暮らしができたらいいのかを議論するといいが・・

　　　　　こうした機微な話題を語りたがらない県民性もあるのではないか

　どう進めるか？　住民主体で行う場合の，会の運営，活動のマネジメントが大変・・

　　　団塊の世代の男性の能力を活用しよう

　　　介護予防をすることで，どのような活動ができたらいいのか，教育・教養

　　　　　教育委員会の生涯学習課との協働がポイント

**事例報告「転結」**

　「生涯現役めざし隊」の誕生！

　　　介護予防の大切さを伝え，ふれあいサロンに介護予防の取り組みを入れる支援

　　　　　住民の前で自ら発信することができるボランティアの先駆けとなった

　　　第１期生の募集

　　　　　町内在住で，介護予防や生きがいづくり活動に関心のある人たちを募集

　　　　　自分自身が楽しむことを優先するように　先輩にも楽しみを伝えてもらった

　　　月１回の定例会と意見交換会　隊長と副隊長の選任

　　　　　誰かが学んできたものを皆で一緒に学んで，地域に広めていった

　　　平成22年度には一緒にスローガンづくりをした

　　　　　認知症予防のレクレーション

　　　　　ケーブルテレビに出演して介護予防

　見えてきた課題　活動にばらつきが出てきた

　　　地域の健康課題に沿った活動になっているのか？

　　　地域のつながりの希薄化が心配

　　　活動にかかる交通費の助成も欲しいという声が・・

　行政としての支援

　　　生涯現役めざし隊の活動ＰＲ

　　　隊員の活動支援　研修会　活動便利帳の作成と配布

　活動の成果

　　　地域活動・ボランティア活動に参加する人が20％増加した

　　　県で活動が表彰された！　国のエイジレスライフ実践団体として表彰された

　　　運動機能低下の割合が24％という結果

　　　　　更に，運動に特化したリーダーの養成を始めた　地域運動指導リーダー

　今後の活動の場の拡大

　　　子どもから高齢者まで，交流の機会の場の拡大を

**この事例からの学び**

　住民が地域に向けて情報の発信者になった

　　　こうした人を養成することが大切

　　　行政の事業のお手伝いを養成するだけではなく，リーダーを養成することが必要

　各地のサロンでの活動に終わらず，他で学んできたことを一緒に学ぶことで，マンネリ化（－）

　　　こうした場をうまく作っていることも大切

　県や国で表彰されたことも大きい

　　　表彰の候補として推薦することも，行政の役割として重要

　住民主体の活動は大変だが，それを乗り越えようとする気になるのも行政の支援があるから

　　　行政が学習の機会を作るなど，自主的な活動を支援している

　データにより，活動の成果をフィードバックしていることが素晴らしい

　　　活動の振り返りや評価の機会を持っている

　　　構成員にその結果をフィードバックしている

　ケーブルテレビでＰＲすることで，身近な人が参加しようと思える

　　　自己肯定感もアップする　隣の地域にも刺激になっている

　　　スローガンづくりを通して，目標の確認にもなっている

　組織の立ち上げでは，水面下での仕掛けが大切　誰に声をかけるか

　　　最初から募集の際に戦略を持っていた！

　行政主導だと内容が偏ってしまう　健康に偏りがち

　　　住民主導で様々なテーマに広がって行っている

　感覚ではなく，数値で活動の成果を示している

　　　長い目で成果が出るまでの支援も大切

　新たな課題が出たときに，タイムリーな支援を行うこと

　　　支援しすぎないことも大切

　核となるリーダーを発掘して，信頼関係を築くこと

　　　他の活動で知り合った住民が核となることも少なくない

　数年たつと，疲れが見える

　　　この時に，外に向けてアピールすることが必要　表彰など

　　　一人に人に負担がかからないような配慮も

　そろそろ，７年たち，目的などの再確認することも必要

　　　団塊世代への取り込みも視野に入れて

　地域で縦割りの組織に「横串を刺す」働きかけの重要性

　　　非常に盛んな公民館活動との連携

　　　生涯現役めざし隊と他の組織との校区における協働

**事例検討⑥**

**「美唄市の取り組み」**

　　　　　　美唄市保健福祉部健康推進課　石山由依子

**事例報告「起承」**

　美唄市　人口　かつては９万人あったが，現在23,984人　高齢化率35.7％　出生数117人

　　　組織　健康推進課　保健師８名＋嘱託保健師２名　業務分担と地区分担の重層性

　第二期健康増進計画を平成24年度に，住民組織と策定した（保健所が支援）

　　　びばいヘルシーライフ21

　　　　　身体活動・運動と喫煙を重点領域に設定

　　　住民組織のメンバーから計画の推進に向けて，発破をかけられている

　美唄市地域福祉計画に沿って，小学校区ごとに地区活動を推進

　　　茶志内小学校区　「やすらぎ会」高齢者の生きがいづくり

　　　　　お世話人実行委員会で運営を行っている

　　　　　　　保健推進員，食生活改善推進員，老人クラブ役員，会を応援してくれる地域住民

　　　　　　　　　保健推進員は現役の委員だけでなく，旧委員も応援してくれている

　　　中央小学校区　「グー・チョキ・パー」　世代間交流

　　　　　グー・チョキ・パー実行員会

　　　　　　　保健推進員，食生活改善推進員，老人クラブ役員，会を応援してくれる地域住民

　　　　　　　　　保健推進員は現役の委員だけでなく，旧委員も応援してくれている

　　　　　　　すきやき隊，体育協会体育指導員，学童保育，児童館，主任児童委員

　　　東小学校区　「めだかの学校」　世代間交流

　　　　　めだかの学校実行員会

　　　　　　　保健推進員，食生活改善推進員，老人クラブ役員，会を応援してくれる地域住民

　　　　　　　　　保健推進員は現役の委員だけでなく，旧委員も応援してくれている

　　　　　　　すきやき隊，子育てサポーター，小学校，中学校，学童保育，主任児童委員

　素晴らしい活動をやっているのに，住民はやらされ感や不全感を感じていた・・

**ＧＷ「住民組織のエンパワーをどう進めるか？」**

**事例報告「転結」**

　そこで，住民組織の声をじっくり聴いてみた

　　　マイナスの面だけでなく，プラスの声もたくさん聴かれ！

　　　何のための活動かを考えたら，十分な効果が出ていた！

　　　　　活動を通して地域住民とのつながりを実感していたメンバー

　　　　　食生活改善推進員：自分たちの活動を小学生が理解してくれた

　活動を通して効果

　　　町内会長，民生委員，交番，郵便局などとのつながりがよくなった

　　　学校を活動の拠点にすることは難しかったが，

　　　　　学校の方が関心を持ってくれていることが分かった

　　　　　実行委員会のメンバーが学校の「生活」の授業の講師にもなった

　　　長く続けること，養育困難な家庭にも参加しやすい取り組みになっていった

　　　　　住民の視点での取り組みの見直しが有効であった

　　　保健と教育がつながると，中学校，高校ともつながってきた

　住民組織支援における課題

　　　後継者の人材の課題

　　　専門職のスキルアップの課題

　　　世代交代のタイミングの課題

　３つの住民組織との協働

（１）**保健推進員**：Ｓ52年～現在65名（選出率44％）

　　・市の非常勤職員として町内会長の推薦で選出

　　・任期３年，原則70歳までの方，報酬15,000円／年

　　・保健推進員協議会活動あり　＊事務局は保健センター

（２）**食生活改善推進員**：Ｈ６年～現在45名

　　・Ｈ６～９年度・Ｈ17年度・Ｈ25年度　養成

　　・食生活改善推進員協議会活動あり ＊事務局は保健センター

　　・農政サイドや商工会からも信頼を置かれている

（３）**運動推進員**：Ｈ14年～現在36名

　　・第１期健康増進計画の重点事業としてＨ14年度・Ｈ23年度　養成

　　・キャラクター「びー助」も作って，熱心に活動をしている　オリジナル体操も

　第２期健康増進計画を一緒に作ったプロセスが，３組織の活動の保証となった

　　　今は少し落ち着いて私たちも組織支援に向き合い，事務局として機能できるようになった。

　生活習慣病予防教室等に参加した卒業生による健康づくりサークルも８つある

　　　週１～２回程度集まり，体育館等で卓球，テニポン，カローリング等の運動

　　　サークル同士の交流，講習を目的に，年３回運動推進員の協力のもと実施

**住民組織と活動を継続できた要因**

１．地域の健康課題を市民と共有する

・地区担当保健師が，住民組織の方々一人一人に関心を寄せ，健康状態を把握し，日々，信頼関係を築くことを意識している

・保健師は，市民が発信してくれる声を聴き，できる，できないは置いといて，不安はあってもしっかり受けとめる

２．活動目的に立ち返り目的の共有を図る

・保健師が担当地区に愛着と責任をもち，保健師が１歩地域に出向いたなら，感度を高めて「みて・きいて・考えて」行動

３．住民組織間のつながりと活動のやりがいづくり

・お世話人会や実行委員会を通じて住民組織間同士の役割理解を深められる機会をつくり，各組織が役割を果たせるように調整する

４．健康増進計画を根拠に信念をもって活動する

・迷って戸惑ったら，まずは保健師や業務担当に相談して課題を共有，優先順位を整理して，上司に相談

・関係機関・部署との情報共有，関係づくり，日々のつながりも重要

５．焦らないで市民を信じること

・どうしても分かち合えず，共有できない時もある。タイミングではない時もある。

　→ ＰＤＣＡサイクルを回しながら，住民組織と協働すること

**まとめ**

・住民組織は，市民目線に立ち情報とともに様々な考えを持ち，自助・共助・公助のまちづくりのための知恵を地域生活の中で必ず持っている。

・情報を共有し市民が地域で役に立っていると感じられる基盤・仕組みづくりは保健師の役割

・活動の後ろ盾は「健康増進計画」。市民と作った計画に誇りを持ち，自信を持って，計画推進は行政として粛々とおこなう。保健所の協力を得ながら俯瞰的視点を忘れない

・ＰＤＣＡサイクルによって保健事業を遂行し，地区活動と連動させることは業務担当の役割

・様々な健康レベルの市民と保健活動を通して出会い，個別や集団支援をしながら，地域のなかで役割をもつことの喜びと幸せを感じられる地域ケアシステムの構築が行政の役割。

・いかに市民が地域で活躍できる場をつくるかが，今後のソーシャル・キャピタルの醸成の鍵

**この事例からの学び**

　住民組織と丁寧に関わっている素晴らしい事例である

　　　講義で触れた校区単位で，地域にある各種の住民組織に「横串」を刺す取り組みを実践

　第二期健康増進計画を住民組織と一緒に策定したことにより，「魂」の宿った計画になっている

　　　活動に行き詰ったら，健康増進計画を見れば，目的や目標を確認できる

　　　　　住民組織と行政が協働する際の拠り所となっている！

　　　保健活動の持つ本来の役割がいかんなく発揮されている

　住民組織と活動を継続できた要因が的確に分析されている

　　１．地域の健康課題を市民と共有する

　　　　　保健師が住民の声をしっかり聴いている

　　２．活動目的に立ち返り，目的の共有を図る

　　　　　地域に出て，「みて・きいて・考えて」行動

　　３．住民組織間のつながりと活動のやりがいを創出

　　　　お世話人会や実行委員会を通じて住民組織間同士の役割理解を深めている

　　４．健康増進計画を根拠に信念をもって活動する

　　　　　住民と一緒に策定した健康増進計画には「魂」が宿っている

　　５．焦らないで市民を信じること

　　　　　どうしても分かち合えず，共有できない時もある

　　　　　支援や協働のタイミングではない時もある

　　→　ＰＤＣＡサイクルに基づいて，協働ができていることも素晴らしい

　住民組織が低迷したときにどうするか

　　できていないことに目が向きがちだが，できていることに注目してフィードバックする

　　　　決して「お世辞」や「気休め」で言ってはいけない

　　　　専門職の視点で，的確に評価すること

　　　　　　このとき，医療費や要介護認定率で評価しないこと！

　　　　　　　　これらの指標は他の要因で大きく変動するため

　　　　　　ソーシャル・キャピタルで評価することがポイント

　　それでも，評価すべき取り組みがない場合

　　　　リーダーの資質やメンバーの折り合いが悪く，活動が低迷することもある！

　　　　このような時には，組織を継続させるだけでも，ＯＫ

　　　　　　やる気のあるメンバーだけで，活動を維持し，モチベーションを維持する

　　　　　　支援ができるタイミングを，住民を信じて待つことが重要

　住民組織の後継者不足という声が北海道では多いらしいが・・

　　住民組織活動のメンバーをどうリクルートするかは，事業で住民に接する保健師の役割

　　　　母子保健推進員のリクルートは乳幼児健診の時に，目星を付けるところから

　　　　　　ＰＴＡの役員が終わるころに，母子保健推進員や主任児童委員をお願いする