

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

介護予防の知識啓発と地域づくり

～いきいき若返りまつり・地域座談会の活動を通して～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

台東保健所保健サービス課保健指導担当

代表者：山田 圭子

～「いきいき若返りまつり」の様子～

①地域で活動している
グループの発表



勤務先：台東保健所

所 属：保健サービス課保健指導担当

所在地：〒110-0015

東京都台東区東上野4-22-8

T E L：03-3847-9497

F A X：03-3847-9467

E-Mail：keiko-yamada@city.taito.tokyo.jp



②健康度測定及び
お茶飲み処

◇活動方針

介護予防に関する知識の啓発及び住民が主体的に介護予防に取り組む地域づくりを目的として、区内に7か所ある地域包括支援センター単位で地域座談会を行い、そこで検討した内容を実践する場として年1回「いきいき若返りまつり」を実施している。地域座談会は、地区担当保健師や地域包括支援センターの職員の他に、町会・老人クラブ・民生委員・自主グループの代表者等地域における介護予防の実施に関するキーパーソンをメンバーとして、高齢者の健康づくりに関する地域の課題等について検討を行っており、その議論を踏まえ、当該年度の目的・目標を定めた上で、「いきいき若返りまつり」を開催し、終了後に地域座談会でその評価を行い、地域の課題や翌年度に向けた検討を行っている。

「いきいき若返りまつり」を実施することではなく、あくまでも、地域ぐるみでの介護予防の取り組み（地域づくり）のきっかけを得ることを目的として「まつり」を行っている。

◇活動内容とその成果

1. 実施にかかる経緯

平成17年に区の保健医療福祉の基本理念として「いきいきたいと推進指針」が策定され、「すべての区民が、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと『その人らしく』暮らしていくことができる」ことを目指し、「自助」「共助」「公助」に基づき、特に地域の力を高めることにより共助を伸ばしていくことが目指すべき方向性として位置づけられた。

これを受け、平成18年度にはその基本理念に基づいた台東区の保健活動のあり方を具体的に示した「保健師活動のあり方」を作成し、保健師としての活動を通して地域力を高めることを目指すことを示した。

その具体的な取り組みとして、当時の台東区は23区内で高齢化率が最も高く、高齢者の介護予防に取り組むことが重

活動成果報告書

要な課題となっていた状況を踏まえ、住民が主体的に介護予防に取り組む地域づくりを実現のため、区民が参加できる具体的な活動から取り組み、区民と共に地域づくりを実践することとし、三社祭に代表されるように「まつり」という文化が根付いている台東区の特徴を活かし、「まつり」という手法を使用することとし、「いきいき若返りまつり」を平成 19 年度に開始し、現在に至っている。

2. 活動経緯

①1 年目：平成 19 年度

平成 19 年度は、「地域でつながりが持ちあえるような働きかけを行うこと」、「地域のことを考える場を持ち、ネットワークを広げる」ということを目標に、保健師や地域包括支援センターが中心となり、行政主導でまつりを実施した。

まつり後に協力者や地域のキーパーソンを対象に結果を報告する場として地域座談会を実施。その結果、「日頃から閉じこもりがちの高齢者にどのように対応したらよいか」「来年は企画から参加したい」等の声が自然にあがる形で実施できたことから、地域座談会を活用して、区民と行政、区民同士が話し合う場として位置づけることとなった。

併せて、まつりについての参加者アンケート結果、座談会・関係者からの聞き取った意見一つ一つを、「保健師活動のあり方」の内容に照らし合わせ自助・共助・公助ごとに分類・分析し、この実践が地域づくり活動の発展にどのような効果をもたらしているか評価を行った。

②2 年目：平成 20 年度

平成 20 年度は地域座談会を定期開催し、座談会の中で地域の共通の課題を意識しながらまつりを企画、実施した。その結果、区民が自主的に近隣の人に声かけをする等、共助が推進し、座談会メンバー同士のつながりもできてきた。

③3 年目：平成 21 年度

平成 21 年度は、行政による公助の推進にも目を向け、区役所内の関係部署が定期的に地域づくり活動の展開を話し合う関係機関会議を発足した。

④4 年目～：平成 22 年度以降

平成 22 年度は、これまでの座談会等の実施により積極的な参加やそれぞれの地区で具体的な課題の共有が見られてきたことから、各地区の特性を活かし、区としての「保健師活動のあり方」を念頭に置きながらも、それぞれの地区ごとに異なる目的・目標を掲げてまつりを行い、それまでは「保健師活動のあり方」の内容と照らし合わせる形で、全体で行っていた分析評価も地区ごとの課題に対する評価という形で行うこととした。

平成 23 年度以降も各地区の課題を意識しながら、地域座談会やまつりを展開している。

3. 具体的活動内容 ～M地区を例に～

①地域座談会での検討

平成 24 年度のいきいき若返りまつり終了後から、まつりのアンケート集計結果や台東区の生活実態のデータ等を活用して、座談会メンバーと地域の特徴や課題について話し合いを実施。アンケート結果から「この地域に住んでいて安心、まあ安心と思う」人の数が減少傾向にあったことから、「昔は三軒隣まで知り合いだったから安心だった。」「知り合いがいることで安心」という声が聞かれ、平成 25 年度のまつりの目的を「つながりを広げる」こと、そのために「まつりをきっかけに身近な人に声かけをする」ことを参加者で確認した。また、台東区では塩分摂取率が高いということから「気をつけてはいるが、適塩量が分からない」という声を基に、平成 25 年度のまつりの場で適塩の味噌汁の試飲を行い、普段と比較してもらう方法を実践することとなった。同時に地域の実態を把握することを目標とした。

②いきいき若返りまつりの実施 ～平成 25 年度のまつりを例に～

目標である「身近な人に声かけをする」ために、まつり前から座談会メンバーが近所や知り合いにまつりのチラシを配布しな

活動成果報告書

がら声かけを行った。当日のイベントやブースの内容は座談会で検討して決定したものであり、例えば、詩吟や合唱、踊りなどの地域活動している人やグループの発表の場を設け、地域活動の発表の機会や来所者にとっての趣味やつながりの機会を儲けるほか、骨密度測定や足指力等の健康度測定、介護予防に関する情報の展示、お茶飲み処で自由に交流できる場の設置、適塩の味噌汁の試飲会とアンケート調査（普段の味噌汁の濃さ等）を実施し、地域の実態の把握等を行った。

③いきいき若返りまつりの結果・地域座談会での評価 ～平成 25 年度の取り組みを例に～

悪天候にも関わらず、参加者数は昨年度（233 名）と大差なく 230 名であり、アンケート回収者の約 8 割が広報等の媒体ではなく、声かけによって参加していたことから、座談会メンバーの声かけの成果がでていいると思われる。また、適塩のアンケート結果からは約 4 割の人が適塩味噌汁を「薄い」と感じているという実態が浮かび上がった。

④その後の成果 ～平成 25 年度の取り組みを例に～

平成 25 年度のいきいき若返りまつり終了後から、まつりで把握した地域の実態や区の課題を基に、翌年度のいきいき若返りまつりとまつりの場以外で活かせる「減塩対策」について座談会で話し合っている。その中で、「まずは地域の人に関心を持ってもらうことが始まり」、「知ることで意識するようになる」という声が聞かれ、「いきいき若返りまつり以外でも町会や老人クラブ等の人が集まるところで区の実態や減塩対策について話していくと良いのでは」という意見も出てきた。また、座談会メンバーから「区の実態が入った減塩対策のチラシを身近な人に配りたい」という声も上がり、年 1 回のいきいき若返りまつりの場だけでなく、普段から取り組める対策についても話が進んできている。このようなまつり以外での広い取り組みを検討できたのは今回が初めてであり、それは座談会メンバーが日頃から地域の皆で減塩対策に取り組み、健康を向上させていくことを意識しているからであると言える。今後は、M地区の取り組みを発信し、区全体の取り組みへ広げていくことを目指し、座談会で地域ぐるみで取り組めることについて検討していく予定である。

4. 成果

今年で 7 年目を迎えた地域座談会やいきいき若返りまつりは、各地区の特色がでてきており、地区の課題解決のため、地区ごとに異なる形でまつり（地域づくり）を行おうとする動きがでてきており、地域において地域活動や介護予防に対する意識の向上が見られる。そして、各地区の地域座談会で目的・目標を決め、評価を区民と共に行うことで、地域座談会での区民の発言が地域を意識した内容が増えてきている。

一方で、保健師活動においても、各地区の地域座談会で区民と共に地域の課題等を話し合うことで区民と一緒に地域づくりを実施する実感が得られることから、担当地区に対する愛着、地区活動へのやる気の高まり、関係者との連携が強まるきっかけとなるなど地区担当制の重要性を支える役割も果たしている。

◇特に PR したいこと ～区民と共に行う地域づくり～

台東区の特性を活かした「まつり」という具体的な取り組みを用いて、地区の関係者を巻き込み、当初は行政からの働きによるものの、継続的に地域座談会での課題の検討や企画・まつりの実施・地域座談会での評価という一連の取り組みを行うことで、地域関係者の主体的な意識・取り組み（＝地域力、ソーシャルキャピタル）を生み出す活動となっている。

また、上述した保健師の関わりは、地区活動へのやる気の高まり、地域の関係者との連携の強化に繋がる活動となっており、地域の特性に併せた保健活動の成功事例の一つとして全国的に共有するべき価値のある取り組みと考えている。

◇今後の計画

今後も地域の特性に合わせて、区民と一緒に地域のことを考え、地域ぐるみの健康な地域をつくっていききたい。そのためには、現在のように地域座談会やいきいき若返りまつりを続けながら、地区の特性にあった手法を検討していく必要があると考える。

以上