

活動成果報告書

平成27年度（第19回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

「守ろう現金！守ろう元気！」

～元気で好きなことを続けていくために、財産と一緒に健康を守る`とくとく教室`の取り組み～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

札幌市北区保健福祉部

代表者：松下 果

勤務先：札幌市北区役所

所 属：保健福祉部 保健福祉課

所在地：〒001-8612

北海道札幌市北区北24条西6丁目

TEL：011-757-2465

FAX：011-736-5378



◇活動方針

北区新琴似西地区の健康課題として、①高齢化率が区内で最も高く、今後認知症高齢者も増える可能性がある、②血圧有所見者割合が区内で最も高い、ということがある。住民には、これらの課題を知る機会はなく、健康に対する意識も低かった。そのため、住民の気付きを促し、行動変容に繋げ、健康づくり活動を継続かつ地域全体へ拡散していくことが必要であると考えた。そこで、新琴似西地区をモデル地区として、平成26年度より3年計画での保健師による重点的な地区活動を開始した。平成26年度は、健康課題を住民と共有し、課題解決に向けた取り組みを一緒に検討する1年とした。2年目では取り組みの具体的実施、3年目では住民の自主的な活動となるよう支援を行う方針である。

◇活動内容とその成果

1. ワークショップの開催（平成26年8月25日開催）

〈目的〉①住民と健康課題を共有 ②健康課題解決に向けてどのような取組みが効果的か住民の意見を聞く

〈参加者〉福祉のまち推進センター^{*1} 委員、民生委員、連合町内会役員、町内会長、新琴似西まちづくりセンター^{*2}（以下まちセン） 所長、地域包括支援センター（以下包括） 職員、介護予防センター^{*3}（以下予防センター） 職員、区社会福祉協議会（以下社協）、区保健師 計42名

〈結果〉目的①については、「このまま高齢化が進むと10年後はもっと苦しくなる。」「認知症など地域の人が異変に気付くことが多い。」「認知症の人を発見しても相談窓口がわからない。」「地域の社会資源の知識がない。」「地域の繋がりが希薄化している。」、目的②については「講座を開いて知識をつけたい。」「保健師と住民が連携して教室などを開催したら良い。」といった声が多く聞かれた。

活動成果報告書

2. 五者会議の開催（隔月実施）

〈目的〉課題解決のための取り組み方針の検討（ワークショップで出された意見を踏まえて）

〈参加者〉まちセン所長、包括職員、予防センター職員、社協、区保健師

〈結果〉主体的な健康づくりの動機づけをはかるため、多くの住民が参加できる教室を企画することとなった。また、「健康づくり」に限った内容の教室にすると参加者数が伸び悩む、住民は健康への危機感は薄く「消費者被害」など社会的に話題になっていることを知りたい傾向にあるなどの課題が挙げられたため、住民の関心が高い内容を取り入れることとした。

3. とくどく教室～守ろう現金！守ろう元気！～の開催

〈教室の特徴〉札幌市では官公庁職員を名乗り高齢者を騙すといった手口の消費者被害が増加している状況であり、住民にとって身近な話題であったためお金と健康を結びつけた「守ろう現金！守ろう元気！」をテーマとした。このテーマには、元気で好きなことを続けていくためには、財産と一緒に健康を守ることも大切という思いが込められている。教室名は、参加者にお得感を感じて帰ってもらえるよう、“とくどく教室”と命名した。

〈目的〉①住民への知識普及、②地域の繋がりの強化、③関係機関の役割周知

〈日時〉1回目：平成26年10月16日　2回目：平成27年5月29日

3回目：平成27年11月17日　4回目：平成27年11月20日

〈内容〉

1・2回目

- ・消費者被害、健康について〇×クイズ方式で問題を出題し、参加者が主体的に考えられるようにした。
- ・参加者にとって馴染み深い音楽（ソーラン節）を用いた運動プログラム（タオル体操）を考案し、興味をもち自宅でも継続して実施してもらえるようにした。
- ・教室で学んだことの記憶が残るよう、「童謡ウサギとカメ」で詐欺予防についての替え歌をつくり、自宅でも思い出せる工夫をした。
- ・教室のまとめとして、関係機関で作成した新琴似西地区の相談先リストを渡し、相談窓口をわかりやすく示した。

3・4回目（住民を交えた会議や1・2回目終了後アンケートで出された意見を反映した内容とした）

- ・司法書士より相続についての講話を行った。
- ・保健センター管理栄養士より、冬の野菜不足解消方法として、冷凍野菜の活用方法を紹介した。また、北区食生活改善推進員協議会新琴似西地区会員の協力を得て、実際に冷凍野菜を使ったメニューの試食を行った。
- ・今年度、連町によってリニューアルされた新琴似音頭に合わせたタオル体操を行った。

〈参加人数〉1回目：42名　2回目：54名　3回目：31名　4回目：27名

〈アンケート結果〉

- ・参加した感想について、9割以上の参加者が「とても良かった」「良かった」と回答。
- ・来年度以降の実施について、9割以上の参加者が「また参加したい」と回答。
- ・包括・予防センターの認知度は、徐々に上がっている。
- ・自由記載について、「他の会館でもやってほしい。」「長く続けて下さい。」「筋肉がほぐれた。」「とくどくしました。」との回答。

活動成果報告書

4. 成果

とくとく教室の様子を地域の新聞や機関誌等で取材してもらい、教室の存在を知ってもらうことができた。とくとく教室の大きな特徴として、2つのテーマを組み合わせた内容となっており、1回の教室で幅広い知識を習得でき、参加者にとっても満足度の高い教室となっている。保健師にとっては、“健康づくりに関する知識を普及啓発する場”となっただけではなく、“住民のニーズを知る場”や“健康づくりのキーパーソンとなる人材の発掘の場”にもすることができた。また、包括や予防センター、区保健師の認知度も着実にあがり、個別の相談件数も増え、個別支援の強化にもつながった。参加者と関係機関のつながりだけでなく、町内会役員が町内会の人たちを誘って教室に参加することで参加者同士の地域のつながりも強くなってきているところである。さらに、関係機関間でも、今まで開催していなかった五者会議を定期的で開催することになり、各機関からみた地域の課題を共有し、課題解決に向けた取り組みを話し合う場としても活用できている。

◇今後の計画

今回は平成28年3月25日に開催予定である。3・4回目終了後アンケートで、体力測定をやってみたいとの要望が多くあったため、区内の大学と連携して、体力・認知機能・自律神経機能の測定を行い、参加者の自主的な健康づくりの意識付けの機会としたい。

今後は、高齢者だけではなく、幅広い年代の人に参加してもらい、地域の繋がりを強くしていくことをめざす。生涯を通じた健康づくりのためには、若い世代からの意識付けが重要であり、その世代へのアプローチとして教育機関や地域の企業とタイアップした企画を検討しているところである。また、核家族化により、高齢者世帯と子育て家庭の地域内での交流の機会が少なく、とくとく教室が交流の場となってほしいとの地域からの要望も実現していけるような内容を検討していく。住民がとくとく教室の企画段階から会議に参加し、当日も役割を担うことで、将来的には住民主体の健康づくりに発展させていきたい。

注釈

福祉のまち推進センター^{※1}…住民の自主的な福祉活動を行う組織として地区社協（概ね連合町内会圏域）ごとに設置されている機関。

まちづくりセンター^{※2}…札幌市自治基本条例の基本理念である「市民が主役のまちづくり」を積極的に進めるために、従来の連絡所の機能を強化し、さまざまなまちづくり活動の拠点となっている機関。

介護予防センター^{※3}…生活機能が低下している高齢者（二次予防事業対象者）を把握し、包括につなげるなど、包括を補完する役割を担う機関。