

# 活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

地域に根ざした「健康づくり応援団」の活動支援  
～住民による活動をサステイナブルに！～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

廿日市市役所 福祉保健部 健康推進課  
代表者：阿部 朱美

勤務先：廿日市市役所

所 属：福祉保健部 健康推進課

所在地：〒738-8512

広島県廿日市市新宮一丁目13-1

廿日市市保健センター

TEL：0829-20-1610

FAX：0829-20-1611



市制施行30周年記念式典で  
廿日市市長から感謝状を受賞しました！

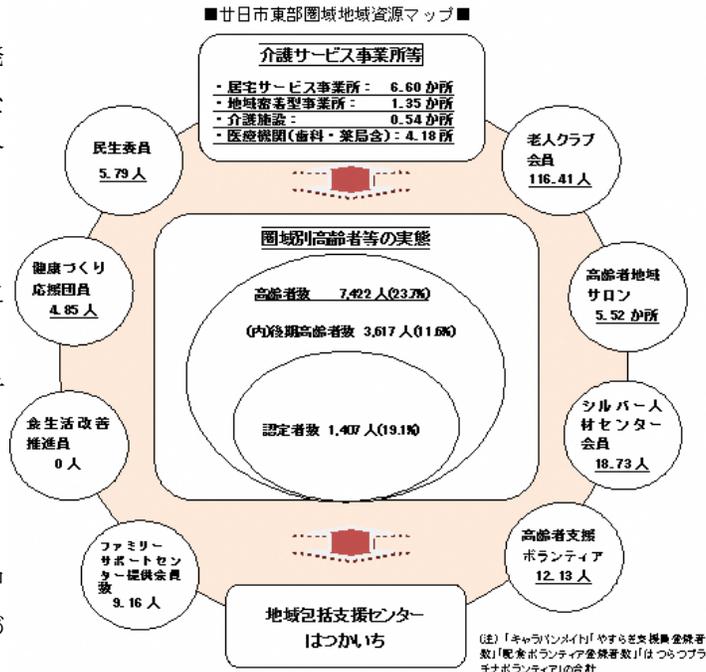
## ◇活動方針

本市は、平成18年度から地域介護予防活動支援事業として健康づくり応援団（以下、応援団という）事業を実施している。

応援団の活動は、運動や身体活動の普及啓発を通じて、応援団自身や地域の高齢者が可能な限り健康で生き生きとした生活を送れるよう介護予防に取り組む地域社会を構築することを目的とする。

公募により応援団の養成講座（委託事業）に参加した者は、15回の講座や実技を修了した後、応援団として市に登録され、地域の高齢者サロン等へ出向き、簡単な運動や体操の指導、介護予防の普及啓発といった活動を行っている。

現在、応援団は、地域包括ケアシステムの中で地域住民を支援するマンパワーとして位置づけられており、その活動は介護予防にとどまらず地域づくりに発展する可能性を秘めている。



※「圏域内高齢者」以外のマップ内数値は平成29年10月1日現在の高齢者千人(平成29年度人口)に対する割合で算出しています。

(廿日市市高齢者福祉計画・第7期廿日市市介護保険事業計画より)

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### 1. 応援団の自主的活動

応援団は地域の高齢者サロンなどに出向き、自重トレーニング（自分の体重を負荷とするトレーニング）やタオル体操、ボールを使った運動などを行い、健康づくりを応援している。

年度	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
修了者（人）	24	25	14	22	17	15	16	10	7	10	11	14
累計登録者（人）	23	49	63	85	102	117	133	143	150	160	171	185

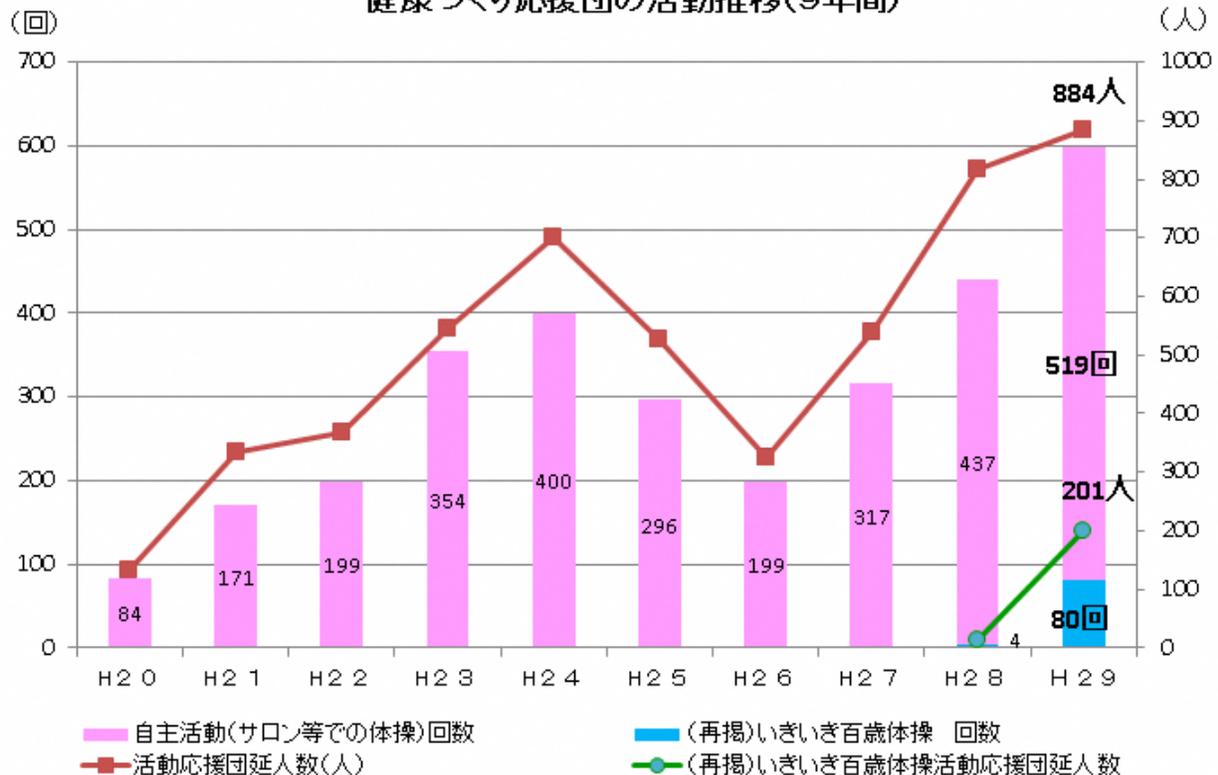
平成 28 年度からは、高齢介護課や地域包括支援センター、地域リハビリテーションセンターと連携し、「いきいき百歳体操」を活用した通いの場の担い手として貢献し、活動実績は伸びている。



いきいき百歳体操の普及啓発  
～ショッピングモールの一角を活用～



健康づくり応援団の活動推移(9年間)



# 活動成果報告書

## 2. 保健師による活動支援

保健師は、年に4回、応援団の連絡会研修会を開催し、応援団同士の交流の場や新しい情報・技術の提供、ボールやマット、タオルなどの用具の貸し出しを行う等の後方支援を行っている。

応援団を支援する中で、次の課題が浮かんできた。

- ・後期高齢化や60歳以上の再雇用が進む中、新たなマンパワーの確保や住民が地域で無理なく活動しやすいような仕組みづくり、魅力的な取り組み、支援が必要となってくる。
- ・人事異動に伴い、事業や地域を担当する保健師は短い年数で変わるため、住民の活動を支援する内容や技術は、引継ぎの的確さや引き継いだ担当者の個々の力量に影響を受ける。

そこで、地域に根付いた住民組織活動を支援した経験がある保健師に支援内容をインタビューした結果をもとに、応援団の活動が地域づくりへと発展するための支援内容について主なポイントを整理した。

### 《自主性を引き出す支援》

“ ”内の言葉はインタビュー結果から抜粋。

- 地域の健康課題を提供し、活動の必要性を伝える  
“シニア世代は社会参加が少ない、認知症による要介護認定率が高い、特定保健指導の対象者が多い、といった健康課題があった” “地域診断の結果、前期高齢者の健康づくり資源が区内にないことがわかった” 等
- 自主的な言葉が出てくるのを待つ  
“「よし！やろう！」という言葉を引き出す” “住民が「やってみよう！やってみないとわからない」と発言するような投げかけをする” 等
- 自主的な活動に自信が持てるように促す  
“住民からのアイデアに拍手で賛成する” “自主的な活動をするときにメンバーが着用するオリジナルポロシャツを作成する（助成する）” “スキルアップのための養成講座を開催する” 等

### 《自主的な活動へ寄り添う支援》

- リーダーやメンバーをエンパワメントする  
“リーダーの相談にのり、労いや賞賛の言葉をかける” “リーダーや役員と活動をまとめたものを公表し、表彰を受ける” “活動を発表する場をつくる” 等
- 他の活動や施策へつなぐ  
“類似した団体と交流会を開催する” “活動を市の計画の中に位置づける” “他の団体や活動とつながりを持たせwin-winの関係をつくる” 等
- 発掘した人材を活動へつなぐ  
“健康教育や健康相談、家庭訪問などの地区活動での出会いから人材を探す” 等

## ◇今後の計画

- ・魅力的な取組として、チューブ体操を研修に取り入れる。（2月26日実施予定）
- ・応援団の養成講座の中に各地域の既存の住民組織の活動紹介を入れ、終了後の自主的な活動を促し、既存の組織と連携しやすい体制を整える（win-winの関係づくり）。（次年度養成講座で実施予定）
- ・住民組織活動が地域づくりへと発展するための支援内容のポイントを「保健師人材育成マニュアル」に掲載し、保健師の活動内容の質を担保していく。（3月末完成予定）
- ・代表者や活動回数が多い者とともに、話し合いを重ね、応援団の組織の理念や方向性を自分たちの言葉で語り、決めていけるよう支援する（自主性を引き出し、活動に寄り添う）。（次年度実施予定）