

活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

健康マイスターとの協働による健康づくりの推進
～健康づくりに取り組む人材の育成と活用～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

春日井市 健康福祉部 健康増進課

代表者：橋口 祥代

勤務先：春日井市役所

所 属：健康福祉部 健康増進課

所在地：〒486-8686

愛知県春日井市鳥居松町5-44

TEL：0568-85-6164

FAX：0568-85-3786



◇活動方針

春日井市では、第六次総合計画において「健康」を重点分野に位置づけ、高齢化が進行するなかで生涯にわたって心身の健康を確保し、生きがいを持って暮らすことができるまちづくりを進めている。

「自分の健康は自分でつくる」をスローガンに、市民一人ひとりの健康づくりの取組を支援するとともに、健康マイスター（ボランティア）を養成し、市と連携して地域での健康づくり活動を進めている。

◇活動内容とその成果

①健康マイスターの養成

平成27年度から健康に関する正しい知識を持つ「健康マイスター」の養成講座（全10回）を開催し、令和元年度までに152人が修了し、そのうち86人がボランティア登録をして市などが実施する健康づくり事業のサポート役として活動している。平成30年度からは「健康マイスターボランティアの会」を設立し、健康マイスターが地域での健康づくり活動の中核を担う人材となるよう、活動の機会を拡大している。

【健康マイスター養成人数】

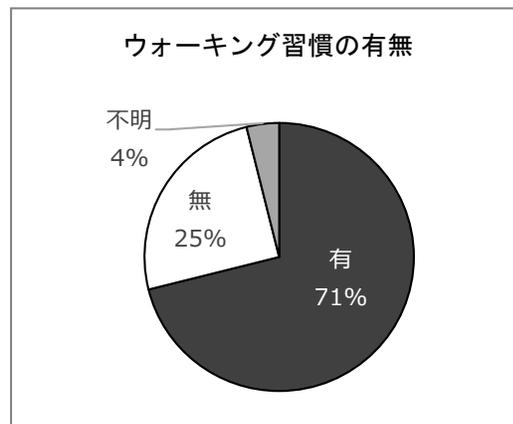
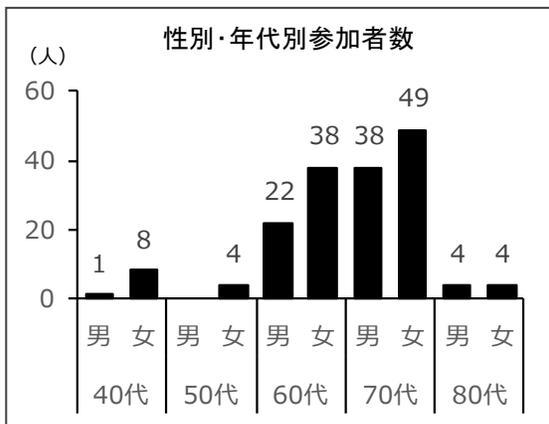
年度	受講者(応募者)	修了者	ボランティア登録者	登録率
H27 《1期生》	33人(81人)	32人	20人	63%
H28 《2期生》	33人(74人)	32人	8人	25%
H29 《3期生》	33人(65人)	31人	19人	61%
H30 《4期生》	33人(57人)	30人	20人	67%
R1 《5期生》	32人(54人)	27人	19人	70%
合計	164人(331人)	152人	86人	57%

活動成果報告書

②「歩こうマップ」を活用したウォーキングイベント

健康マイスターとの協働により市内13のウォーキングコースを掲載した「歩こうマップ」を作成し、公共施設等で配布するとともに、「歩こうマップ」を活用したウォーキングイベントを実施している。

令和元年度は5回実施し、延べ168人の市民が参加した。参加者の年代は60代、70代が約9割を占め、男女比は4:6で女性がやや多い状況であった。また、ウォーキング習慣のない人は全体の25%であり、ウォーキングの機会を提供することができた。健康マイスターが参加者の引率やコースのガイド等を行い、参加者と積極的に交流することで、「みんなと歩いて楽しい」、「外へ出るきっかけになった」という感想を多く聞くことができた。



③リピーター続出の「お気軽運動教室」

高齢者を対象に「誰もが気軽に取り組める軽運動+脳力アップ」をテーマとした教室を毎週3回、市内の総合保健医療センター等で開催している。令和元年度は125回開催し、延べ5,663人の市民が参加した。健康マイスターが運営をサポートし、曜日と時間を固定して事前申し込みを不要とすることで、市民が気軽に参加できる機会の提供につながり、リピーターも多い人気の教室となっている。

活動成果報告書

④出前講座やイベントでの「コグニサイズ」

地域の高齢者サロン等に健康マイスターが出向き、認知症予防のための「コグニサイズ」を取り入れた運動講座を開催している。令和元年度は9回開催し、延べ264人の市民が参加した。

また、市が主催する健康イベント「健康救急フェスティバル」や、市内の商業施設での健康チェックイベントを開催し、体組成測定や健康相談のほか、健康マイスターによるコグニサイズの体験も実施した。



◇今後の計画

誰もがいつまでも健康でいきいきと活躍できる社会の形成に向けて、健康マイスターの養成と活用は、定年退職後の健康づくりのきっかけになるとともに、地域における健康づくり活動のリーダー的人材を輩出し、それぞれの地域で「健康」をキーワードにしたコミュニティの活性化にも寄与する取組であり、本市における地域保健推進の重要な柱と考えている。本市では、令和5年度までに健康マイスターのボランティア登録数を160人以上（現在86人）にすることを目標としており、今後も引き続き、積極的に養成を進める。

また、令和元年度に健康マイスターに対して意識調査を実施したところ、これからのボランティア活動で取り組みたいことについて、「自分の住んでいる地区・町内に根付いた活動」と回答した人が26%いる一方で、「特に考えていない」人も同数おり、健康マイスターによって意識に差がある状況となっている（下表）。そのため、健康マイスターが地域における健康づくり活動の中心的な役割を担い、自律的かつ継続的に活動を展開できるよう、全体の意識の向上やスキルアップを図るとともに、より身近な地域での活動機会を増やし、今後も市と健康マイスターが協働して市民の健康づくりを推進する。

【健康マイスター意識調査結果】

設問：これからのボランティア活動でしたいこと	回答数	割合
1 自分の住んでいる地区・町内に根付いた活動	17件	26%
2 健康マイスター同士の親睦を深めるイベント	7件	11%
3 自分たちで企画した事業・イベント	7件	11%
4 健康マイスターのことを市民に知ってもらう活動・イベント	14件	21%
5 特に考えていない	17件	26%
6 無回答	3件	5%