

複数の自治体と住民の協働による健康づくり ～健康御師の養成およびその活動の支援～

重 松 良 祐

(三重大学教育学部)

1. はじめに

居住地域を問わず、高齢期では身体的自立度の確保が重要な課題であるが、過疎化や医療施設数の過少といった課題を抱えている小さな自治体では、自立度確保の施策をより強く推進しなければならない状態にある。健康日本21の制定後、三重県は都道府県計画の中核をなす「三重県健康づくり推進条例」と「三重県の健康づくり総合計画：ヘルシーピープルみえ・21」を全国に先駆けて作成し、県下の自治体とともに推進している。各自治体は地域特性を反映させながら運動習慣化に取り組んでいる。しかし多くの自治体で「スタッフ数が十分でない」「取り組み事業を長期間／経年的に継続できない」などの問題点が指摘されている。たとえば、介護予防目的の運動教室事業が短期間の開催である、事業後のフォローアップが十分でない、などである。これらの問題を解決しようとさまざまな改善策が講じられているが、小規模自治体では運営資金やマンパワーの不足傾向が顕著であるため、運動習慣化への介入が特に困難な状態にある。

本報告の対象地域である三重県南勢志摩県民局は、17の市町村を管轄している。市町村の多くは町や村であり、かつ高齢化の進んでいる地域である(平均老年人口割合23.4%)。当局保健福祉部は、上記の小規模自治体における諸問題を改善すべく、「健康御師(けんこうおんし)」と呼ばれる運動アドバイザーを17市町村連合で養成し、その後の活動を有機的に支援しつつ、行政との協働分野を広げていくというシステムを考案している。このシステムは2000年度より実施されている。特に2002年度からは健康御師の養成を本格的に始めており、運営資金やマンパワーの比較的少ない自治体においても一定の効果をあげている。このことから本発表では、健康御師養成システムとその実績を報告する。

2. 方法

三重県南勢志摩県民局の管轄下にある17市町村を対象地域とした。健康御師の候補者(本報告の対象者)は各自治体の推薦を受けた者とした。1年目に基本的な養成講習会を開き、一定回数以上参加した者を健康御師と認定した。養成講習会は講義と実技で構成した。講義では運動の効果や長期的な運動プログラムの組み立て方を伝えた。実技は日本体育協会の「中高年者の運動プログラムに関する総合的研究」のガイドラインに沿う内容を紹介した。2年目には発展的な講習会を開き、(1)運動リーダーとして自治体の運動教室等で仲間に対して支援できる能力を養う、(2)地域で運動仲間を増やしていくためにグループづくりやイベント企画などの能力を養う、ことを意図した。また、健康御師同士のネットワーク構築や、健康御師としての活動を具体化するディスカッションを含めた。

3. 結果とまとめ

2年間で137名を健康御師として認定することができた。アンケート調査から、参加者の93.8%がこの研修会を有意義と感じていた。また、全体の27.7%が実際に運動教室を主導するようになり、14.3%が今後伝えていきたいと考えていた。健康御師たちは、各自治体でオリジナル体操を自主的に創作し普及するようになったり、ウォーキングイベントを企画し実行したりするようになった。さらに他自治体で運動イベントを開いたり、その地域の健康御師に運動プログラムを伝達するなど、自治体の枠を越えた健康づくりへ発展していくようになった。このような運動アドバイザーの養成と活動を支援するシステムは他地域においても展開できると思われる。住民主体の健康づくりムーブメントを促進すると考えられる。