

専門部会 A の検討状況報告

「健康でいきがいのもてる地域づくり」

～ 身近な地域での高齢者の健康づくり ～

I 部会検討の経過 (報告者 末兼副部会長)

1 具体的なテーマ・検討項目
<p>できるだけ要介護になることなく元気で生きがいをもって生活できる地域づくり、「身近な地域での高齢者の健康づくり」を具体的なテーマに。</p> <p>(検討項目)</p> <p>1 身近な地域での健康維持・増進の取組 (地域での高齢者の健康づくり活動がさらに広がるように)</p> <p>2 健康づくり・要介護予防の情報発信 (健康づくりに関する情報を広くわかりやすく発信するように)</p>
2 現状
<p>平成19年4月の幸区の人口 145,652人、 65歳以上の方 26,789人 (高齢化率18.4%) 高齢者率は川崎区に次いで2番目に高い。 要介護者の方 4,093人</p> <p>⇒ 地域での高齢者の健康づくり関係の取組は、右図を参照</p>
3 検討の経緯
<p>身近な地域での高齢者の健康づくりに関して、「老人クラブ」などのほかに、地域で健康づくりに取組む自主活動グループの活動が行われている。</p> <p>3月、4月、5月と毎月1回ずつ部会を開催し、区内でどのような取組が行われているか、健康づくりに関する情報をどのように得ているかなど、自主活動グループの視察やアンケートなども行いながら検討</p> <p>本日、2つの検討項目について説明して意見交換を行い、本日の意見をもとに、次回の区民会議までに部会検討のまとめを行う。</p>

人口の推移と高齢者人口の推移

	H16.4	H17.4	H18.4	H19.4
全市人口	1,296,895	1,307,304	1,332,432	1,345,306
全市高齢者人口	181,689	188,728	197,108	206,882
全市高齢化率	14.01	14.44	14.79	15.38
幸区人口	142,163	143,881	145,189	145,652
幸区高齢者人口	23,985	24,867	25,784	26,789
幸区高齢化率	16.87	17.28	17.76	18.39

要介護・要支援認定者数

H19.4	
全市	幸区
31,599	4,093

地域での高齢者の健康づくり関係(区内全体を対象に展開している取組)

部会での検討項目	名称
1 身近な地域での健康維持・増進の取組	<p>健康づくり自主グループの活動 (保健福祉センターで把握している数:平成18年度17団体)</p> <p>老人クラブ(81ヶ所)活動。 (会員数:男1,948人、女3,583人 計5,531人)</p> <p>(交流の場) わたしの町のすこやか活動 (6地区。南河原、河原町、御幸東、日吉第一、小倉地域、御幸西。 平成17年度 延べ参加人数 4,625人)</p> <p><施設>さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター) (平成18年度延べ利用人数 41,479人)</p> <p><施設>老人いこいの家 (7ヶ所。南河原、神明、下平間、古市場、日吉、小倉。 平成18年度 延べ利用人数 67,765人)</p>
	<p>(活動支援) 健康づくり自主グループ交流会 (平成18年度 1回 180人)</p> <p><再掲>健康づくり自主グループに向けた健康教室 (平成18年度 39回 909人)</p>
	<p>(人材の育成) 健康づくり(食生活・運動)ボランティア養成講座 (平成18年度 1回 18人)</p>
2 健康づくり・要介護予防の情報発信	<p>(情報紙) 「保健福祉センターだより」発行 (年2回全戸配布)</p> <p>「健康づくりだより」発行 (平成18年度 2回 各8,000部)</p> <p>「幸区の社会福祉」発行 (平成18年度 4回 全戸配布)</p>
	<p>(講座、講演会など) 生活習慣病予防、介護予防運動教室、介護予防講演会 (平成18年度 15回 268人)</p> <p>口腔機能向上のための出前講座(学習会) (平成18年度 20回 625人)</p> <p>健康づくり自主グループに向けた健康教室 (平成18年度 39回 909人)</p> <p>町会、社協、民協に向けた介護予防、栄養に関する学習会 (平成18年度 23回 642人)</p>

専門部会 A 「健康で生きがいをもてる地域づくり」

～ 身近な地域での高齢者の健康づくり ～

II 検討状況の報告

検討事項1 身近な地域での健康維持・増進の取組 (報告者 萩原委員)

お互いの顔の見える地域での日常的なつながりが大切である。

地域で健康づくりに取組む団体などの活動を中心に、身近な地域での、健康の持・増進の取組を進める。

調査検討

老人クラブなどのほかにも、地域では健康づくりに取組む自主活動グループの活が行われている。健康づくりに取組む自主活動グループの視察なども行いながら、域での健康づくりの取組がさらに広がるための方策を検討。

検討の状況

幸区役所保健福祉センターが把握している高齢者の健康づくりに関する自主活動グループの中から協力の得られた4団体へ視察などを行った。

⇒本資料3頁を参照

2つの団体(今年から団地の広場で本格的に活動をはじめた健康体操を行う団体、町内会館で転倒予防教室などを行う団体)を視察して、残りの2つの団体(10年活動しているウォーキングの団体、区役所の男性料理教室に参加した方を対象とした団体)には調査票を送り文書で回答をもらった。

運営上の課題として、

○役員のなり手が無い、 ○男性会員が少ない、 ○活動への指導者などが少ない、 ○PRや宣伝などのノウハウが不足している、などの意見があった。

解決に向けた取組

人材の育成、地域での活動紹介・情報提供の充実、男性の参加を広げる

□地域の健康づくり活動を紹介、情報の提供 ⇒本資料4頁を参照

「お散歩に行こうね」の健康づくり版の情報紙、活動場所を紹介するマップ など

□自主活動グループなどを対象とした活動や運営に役立つ講習会の拡充

□地域の自主活動を支援するサポーター(ボランティア)の養成講座の拡充

実現に向けた手段

区役所と関係団体(スポーツ関係も含む)などで構成する実行委員会組織による「(仮称)幸区健康づくり倶楽部(応援団)」を結成して進める

検討事項2 健康づくり・介護予防の情報発信 (報告者 小林委員)

できるだけ要介護になることなく元気で生きがいをもって長く生活できるように、日ごろからの健康づくり、介護予防の重要性を幅広く情報発信する

調査検討

- (1) 健康づくりについて、高齢者の方はどこから情報をえているか、どのような情報を必要としているか。
- (2) 情報提供の手段でもある講演会について、多くの方に参加してもらうためのあり方について

検討の状況

- (1) 3月に幸区役所が実施した「健康づくりふれあい講演会」でアンケート調査を実施。72名の方に協力(回答)を得た ⇒本資料の5～6頁を参照

①高齢者の健康づくり情報の入手先について

市政だよりなどの広報が42%、近所の方・知人・友人が26%

②具体的にどのような情報を望んでいるかについて

運動や体力づくりに関する情報、食事に関する情報、文化活動・生きがいづくり、身近な運動のできる場所、介護保険に関する情報など、高い関心が寄せられた。

- (2) 情報提供の手段でもある講演会のあり方について

○どのような講演会テーマが望まれているかを把握する。

たとえば、地域の団体などから希望テーマを出してもらう。

○多くの方が参加しやすいよう、同一テーマで「老人いこいの家」など地域の身近な施設を巡回(出張)して行う。 などの委員意見があった。

解決に向けた取組

□高齢者は市政だよりなど役所の広報紙から情報を得ているので、健康づくりの特集、地域の健康づくり小冊子の作成など広報を充実させる。

□区役所と区民・関係団体などが一緒に企画する「健康づくり講演会」を、「老人いこいの家」など身近な地域を巡回して開催する。

□地域でのウォーキングや散策活動などと健康づくり講演会が一緒になった健康づくり事業の実施。

例えば、歴史の散策コースマップを活用した歴史散策ウォーキング、「健康づくり講演会」会場をゴールとするウォークラリーの実施。

実現に向けた手段

解決に向けた取組を区役所と関係団体などで構成する実行委員会組織による「(仮称)幸区健康づくり倶楽部(応援団)」を結成して進める。

地域の健康づくり活動の自主グループ調査

平成 19 年 5 月実施

		A 会	B 会	C 会	D 会
	活動の概要 (設立年)	野外での体操の実施 (2007年)	寝て行う転倒予防体操教室を実施して、その後座談を行う。 (2001年)	男性料理教室の実施 (2002年)	ウォーキングの実施 (1997年)
1	活動している人の住まいの範囲	町内会・自治会の区域	小学校区	おおむね区内	区内
役員・メンバーの構成					
2	役員(代表等)主な年代層 女性の人数	4人 60歳代 4人	3人 50歳代 3人	3人 70歳代 —	4人 60歳代 3人
	正会員 主な年代層 女性の人数	30人 60歳代 29人	30人 60~70歳代 29人	18人 60歳代 —	52人 60歳代 46人
3	入会条件	団地内に居住していること	なし	幸保健福祉センターの男子料理教室を修了し、かつ60歳以上の 人	・幸保健福祉センターの健康増進教室の修了者、または保健師の推薦した人 ・会員の推薦する人
4	会の主な収入	なし	①会費(1回100円) ②町内会からの補助金	会費(年間6,000円)	①会費(年間500円) ②交通費実費、施設入園料等の徴収
5	会の主な支出	なし	会場借上料	食材費	①交通費実費、施設入園料等②ルート案内書作成の経費
6	実際の活動を行う頻度と場所	1か月に2回 団地内の広場	月に4回 町内会館	年に10回 幸健康福祉プラザ	月に2回 (同じ行先地で毎月2回開催、どちらかを選んで参加)県内外に及ぶ広範囲な地域

		A 会	B 会	C 会	D 会
7	H18年度の活動内容と実績	H18年11月に活動を開始し、H19年4月から本格的に活動を開始したばかり。	・月4回の体操の実施 ・保健師による講座等(2回) ・体力測定(1回)	・年10回の男性料理教室 ・総会(1回)	・ウォーキング14回(14か所) ・H19年2月から毎月2回開催を実施 ・研修会(2回) ・料理教室(1回) ・口腔ケア教室(1回)
活動上の課題					
	①会員に関する こと	役員のみがいない。	—	特定の個人にかかる負担が大きい。	①男性会員が少ない。 ②保健師からの推薦による入会者が減少している。
	②活動自体に関する こと	—	活動自体がマンネリ化している。	—	会員間で活動の満足度に差がある(速く歩く人とゆっくり歩く人)。
	③活動拠点に関する こと	—	—	現行会場をいつまで利用できるか不安。	—
	④支援者に関する こと	活動への指導者や助言者がいない。	活動への支援者が少ない(ボランティア)。	—	—
8	⑤情報の受発信に関する こと	PRや宣伝などのノウハウが不足している。	—	—	—
	今後、力を入れて 取組みたいこと	① 会員を増やしていきたい。 ② 年齢的に若い会員を増やしたい。 ③ 活動に対するPRや広報活動を積極的にやりたい。	①支援者(ボランティア)を増やしていきたい。 ②現状維持のままやっていきたい。	現状維持のままやっていきたい。	①会員を増やしていきたい(保健福祉センターと連携強化をはかりつつ)。 ②経験豊富な会員を増やしていきたい(近い将来、会員の中から独立して活動できる人が出現することが望ましい)。 ③「寝たきりにならない」を目的に地域への浸透を図っていきたい。

お散歩に行こうね!



発行：幸区役所保健福祉センター

平成19年6月版

問合せ：556-6688
児童家庭支援担当

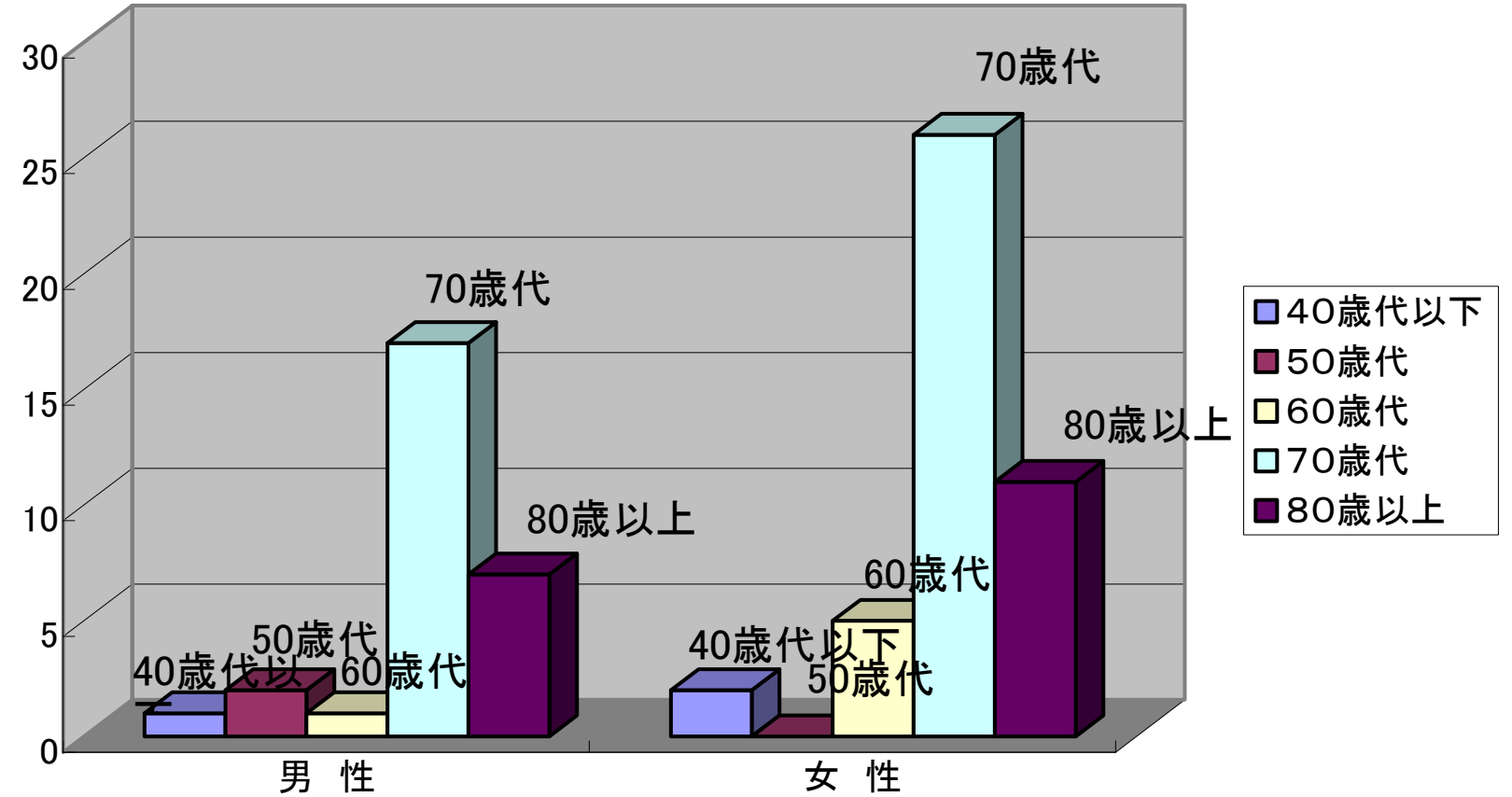
日	月	火	水	木	金	土
<p>4日(月)9:30受付 10:00~11:30の時間帯で「親子のたまり場」がスタートします。川崎駅西口近辺の子育て中の母と子のために地域のボランティアさんがフリースペースを企画しました。ご近所にママ友達をつくる良い機会です。※対象は南河原地区の母と子です!(場所はさいわいウリニックの東側すぐそば、創設月開催)</p>		<p>5日(火)幸図書館にてエプロンおばさんのおはなし会11:00~</p>		<p>家庭の健康セミナー「運動しましょう!」開催! 体を動かし日頃の運動不足の解消と生活習慣病の予防をしましょう! 対象は大人ですが、3歳以上のお子さんと参加出来ます! 第1回は7月6日(金)10:00~11:30 区役所4階 ※次回は9月 申込は6月19日から区役所地域保健福祉課へ 電話・来所にて(556)6648</p>		
3	4	5	6	7	8	9
<p>南河原地区乳幼児のつどい「親子のたまり場」 南河原老人いきいの家 受付9:30 「親子遊び」</p>	<p>ひらまたけのこ広場 平間幼稚園跡地10:00~ ユニケーション広場 「ままんたらんど」 北加瀬こ文で10:00~</p>	<p>双子の会 10:00~ 区役所4階 北加瀬赤ちゃん相談 北加瀬原町公会堂 受付9:30~11:00</p>	<p>15日(金)12:00~13:30 ママはお風呂にゆったり・まったり 「赤ちゃん銭湯でゴンニチハ!」 今年第1回は富士見湯(幸町4丁目) 予約は電話で:14日締切・先着15名 区役所地域保健福祉課 556-6648</p>	<p>YMCA かわさき保育園 今回は「体育遊び」です。10:00~11:30 予約は直接保育園へ 520-1825</p>	<p>地域のフリースペースです!</p>	
10	11	12	13	14	15	16
<p>図書館日吉分館にて「おはなし会」 11:00から11:30・2~4歳 春のポリオ最終日です。 1:30~2:50受付 会場:幸市民館2階</p>	<p>↓10:00~12:00 幸市民館の子育て広場 区役所 育児相談 9:00~10:00 受付</p>	<p>鹿島田赤ちゃん相談 鹿島田公会堂9:30~10:30</p>	<p>支援センターふるいちば 保育園の先生による「育児相談」 14:00~16:30</p>	<p>南河原フリースペース 河原町保育園 受付9:30 「みんなで親子体操」</p>	<p>ワンダーひろば 鹿島田公会堂10:00~12:00 支援センターふるいちば 北加瀬ママも子育て 9:30~15:00</p>	
17	18	19	20	21	22	23
<p>南加瀬赤ちゃん相談 南加瀬原町会館 10:00より 2~3か月児。13:00~15:00は皆さんどうぞ! 支援センターふるいちば すくすく講座14:00~15:30</p>	<p>幸図書館 エプロンおばさんのおはなし会 11:00~ 幸市民館の子育て広場 10:00~12:00</p>	<p>小倉赤ちゃん相談 小倉公会堂9:30~10:30受付</p>	<p>親子の出会いの場所 南加瀬子育て広場 南加瀬こども文化センター 10:00~12:00</p>	<p>たんぼぼ 河原町集会所で10:00~ (自由遊びと七夕飾り)</p>	<p>大森先生の「親子体操」 10:30~11:20 楽しみですね!</p>	
24	25	26	27	28	29	30
<p>今日は大森先生の「親子体操」</p>	<p>図書館日吉分館にて「おはなし会」 11:00~11:30 2~4歳</p>	<p>区役所 育児相談 13:00~13:30 受付</p>	<p>パーク赤ちゃん相談 バンゲティの全体集会室 10:00~10:30 受付</p>	<p>支援センターふるいちば たまきさんの読み聞かせ 11:00~11:30</p>	<p>白吉分館にて7月12日(水) 10:00から11:30開催の「子育てフェスタ」 6/21の10:00から受付開始 0~3歳向け予約制 587)1491</p>	

お散歩に行こうね! は川崎市のHPで見ることできます http://www.city.kawasaki.jp/63/63hukusa/home/65_osanpo/index.html

健康づくり ふれあい講演会 アンケート

アンケート回答者

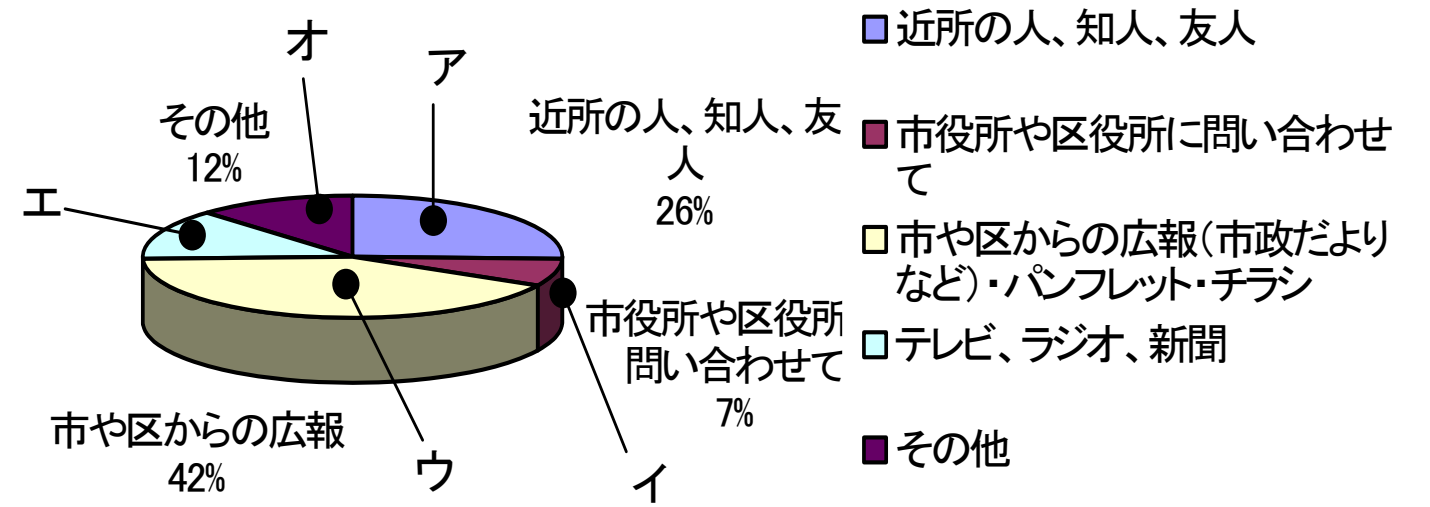
	男性	女性
40歳代以下	1	2
50歳代	2	0
60歳代	1	5
70歳代	17	26
80歳以上	7	11
	28	44
<hr/>		
アンケート回答者合計	72	名



設問

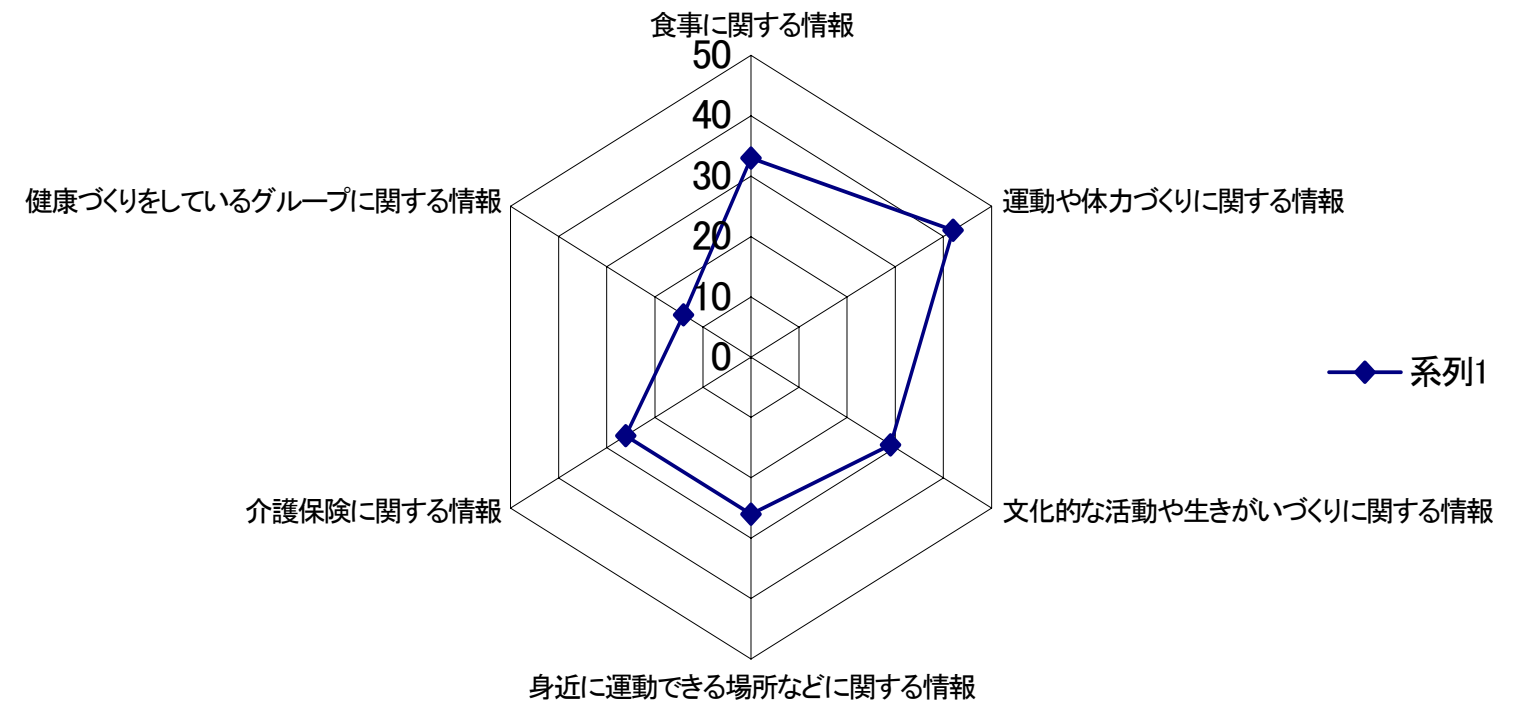
(1) 高齢者の健康づくり(保健、医療を含む)情報について、どのように入手していますか。(複数回答可)

ア	近所の人、知人、友人	25	名
イ	市役所や区役所に問い合わせ	7	名
ウ	市や区からの広報(市政だよりなど)・パンフレット・チラシ	41	名
エ	テレビ、ラジオ、新聞	13	名
オ	その他	12	名
合計		98	名



(2) 高齢者の健康づくり(保健、医療を含む)情報について、具体的にどのようなことを検討してほしいですか。(複数回答)

ア	食事に関する情報	33	名
イ	運動や体力づくりに関する情報	42	名
ウ	文化的な活動や生きがいづくりに関する情報	29	名
エ	身近に運動できる場所などに関する情報	26	名
オ	介護保険に関する情報	26	名
カ	健康づくりをしているグループに関する情報	14	名
キ	その他	0	名
合計		170	名



(3) 区民会議で、高齢者の健康づくりについてどのようなことを検討してほしいですか。(複数回答可)

ア	健康づくりのための情報発信について	40	名
イ	地域活動団体など関係機関の連携について	29	名
ウ	世代を超えた交流について	19	名
エ	運動や健康づくりのための場所について	37	名
オ	地域の声かけ・見守りについて	23	名
カ	その他	1	名
合計		149	名

