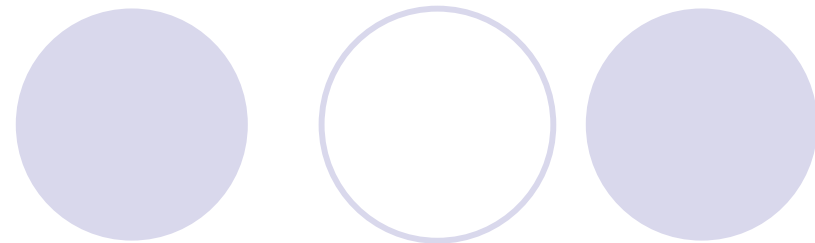


平成19年度 第2回幸区区民会議

「安全・安心・すこやか」部会報告

『身近な地域での高齢者の健康づくり』

I. 部会検討の経過



1. 検討項目

1. 身近な地域での健康維持・増進の取組を進める
⇒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
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
3. 1と2の取組を進めるための方策
⇒取組みを区役所と協働で行うため、『(仮称)さいわい区健康づくり応援団を立ち上げる

2. 現状

(1) 65歳以上人口

●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

(2) 身近な地域での健康維持・増進の取組み

	名 称
(交流の場)	<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>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 (6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>
(活動支援)	<p>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>
(人材の育成)	<p>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>

(3) 健康づくり・介護予防の情報発信

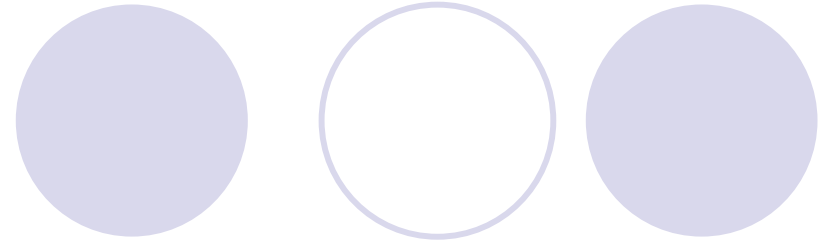
<p>(情報紙)</p>	<p>「保健福祉センターだより」発行（年2回全戸配布）</p> <p>「健康づくりだより」発行（平成18年度 2回 各8,000部）</p> <p>「幸区の社会福祉」発行（平成18年度 4回 全戸配布）</p>
<p>(講座、講演会など)</p>	<p>生活習慣病予防、介護予防運動教室、介護予防講演会 (平成18年度 15回 268人)</p> <p>口腔機能向上のための出前講座(学習会) (平成18年度 20回 625人)</p> <p>健康づくり自主グループに向けた健康教室 (平成18年度 39回 909人)</p> <p>町会、社協、民協に向けた介護予防、栄養に関する学習会 (平成18年度 23回 642人)</p>

3. 検討の経緯

現状を把握しながら検討を進めた

- 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。
- 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

II. 検討の報告



部会検討のまとめ1

- **身近な地域での健康維持・増進の取り組み**

1. 検討事項



○健康づくりに取組む自主活動グループの視察などを行いながら、地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

2. 検討の内容

○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。

	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、その後に座談を行う。 (2001年)	男性料理教室の実施 (2002年)	ウォーキングの実施 (1997年)
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(代表) 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
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) 県内外に及ぶ広範囲な地域
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・月4回体操の実施 ・保健師の講座等(2回) ・体力測定(1回) 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性料理教室(年10回) ・総会(1回) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング14回(14か所) ・H19年2月から毎月2回開催 ・研修会(2回) ・料理教室(1回) ・口腔ケア教室(1回)



【運営上の課題】

- 役員のなり手がいない。
- 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

などの意見があった。

3. 解決に向けた取組み

●地域の自主グループの活動紹介、活動情報の発信を支援する

『お散歩に行こうね』のような情報紙、活動場所などを紹介するマップの作成配布など

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>6日(水)12:00~13:30 ママはお風呂にゆったり・まったり「赤ちゃん銭湯でゴニゴニハ!」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 556-6643</p> <p>7日(木)家庭の健康セミナー「運動しましょう!」開催!体を動かして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」 南河原老人いこいの家 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~ コミュニケーション広場 「まぼんたらんど」 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>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>	<p>15日(金)12:00~13:30 ママはお風呂にゆったり・まったり「赤ちゃん銭湯でゴニゴニハ!」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 556-6643</p>	<p>10日(月)図書館日吉分館にて「おはなし会」 11:00から11:30・2~4歳 料 1:30~2:50受付 会場:幸市民館2階</p>	<p>11日(火)↓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>12日(水)10:00~10:30 鹿島田赤ちゃん相談 鹿島田公会堂</p>	<p>13日(木)支援センターふみいちば 保育園の先生による「育児相談」 14:00~15:30</p>	<p>14日(金)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>15日(土)ワンダーひろば 鹿島田公会堂10:00~12:00 支援センターふみいちば ハクモママも子育て 9:30~15:00</p>	<p>16日(日)支援センターふみいちば 保育園の先生による「育児相談」 14:00~15:30</p>
10	11	12	13	14	15	16					
<p>春のポリオ最終日です。</p>	<p>17日(土)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 0は皆さんどうぞ! 支援センターふみいちば すくすく講座14:00~15:30</p>	<p>18日(日)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>19日(月)小倉赤ちゃん相談 小倉公会堂9:30~10:30受付</p>	<p>20日(火)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>21日(水)たんぽぽ 河原町集会所で10:00~ (自由遊びと七夕飾り)</p>	<p>22日(木)大森先生の「親子体操」 10:30~11:20 楽しみですね!</p>					
17	18	19	20	21	22	23					
<p>今月は 大森先生の「親子体操」</p>	<p>24日(土)図書館日吉分館にて「おはなし会」 11:00~11:30 2~4歳</p>	<p>25日(日)区役所 育児相談 13:00~13:30受付</p>	<p>26日(月)パーク赤ちゃん相談 ベンチの全体集会所 10:00~10:30受付</p>	<p>27日(火)支援センターふみいちば たまきさんの読み聞かせ 11:00~11:30</p>	<p>28日(水)日吉分館にて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 5871491</p>	<p>29日(木)</p>					
24	25	26	27	28	29	30					

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

3. 解決に向けた取組み

- 自主活動グループ会員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ボランティアを養成する講座の拡充

3. 解決に向けた取組み

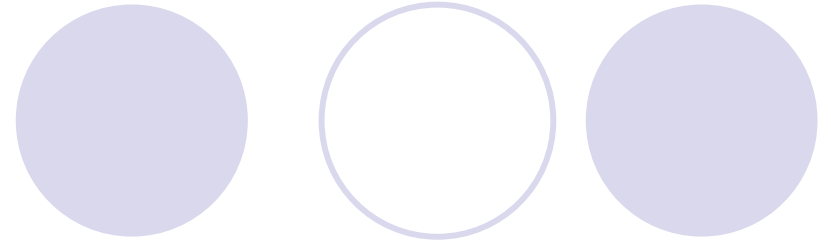
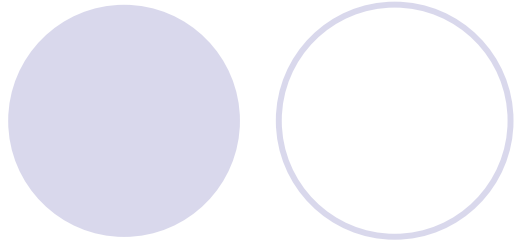
●ウォーキング等を活用した身近な地での健康づくり活動の実施

身近な地域(小学校区程度)で、活動している健康づくり関係団体などの協力により、だれもが気軽に参加しやすいウォーキング、または、関係団体が取組んでいる活動などを行う。

参加者に地域の健康づくり活動を紹介する情報チラシなどを配布して、日常的に健康づくり活動に取り組むきっかけとする。

3. 解決に向けた取組み

- 健康づくりを推進するため、大きなウォーキングイベントなどを開催する。
- ・ より多くの人に気軽に参加してもらえよう、交流と健康づくり活動を推進するためのイベントとして行う。



部会検討のまとめ2

● **健康づくり・介護予防の情報発信**

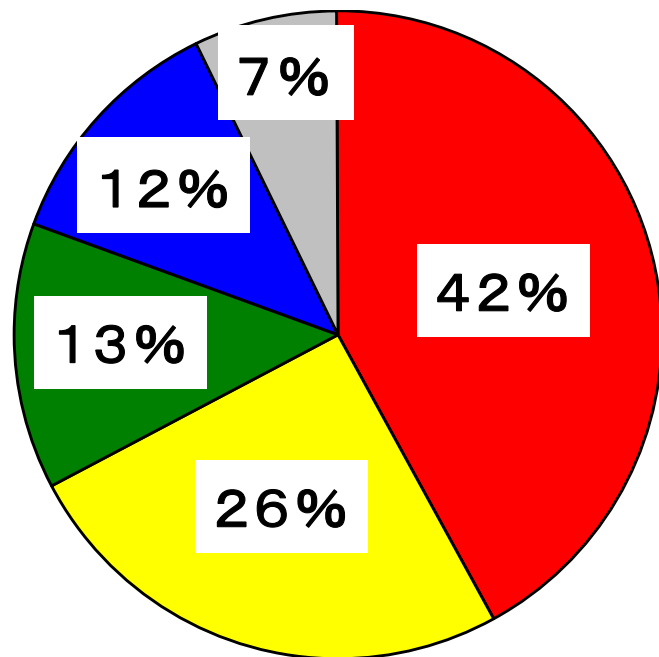
1. 検討事項

- (1) 健康づくりについて、高齢者の方はどこから情報を得ているか、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、多くの方に参加してもらうためのあり方について

2. 検討の内容

(1)「健康づくりふれあい講演会」でのアンケート

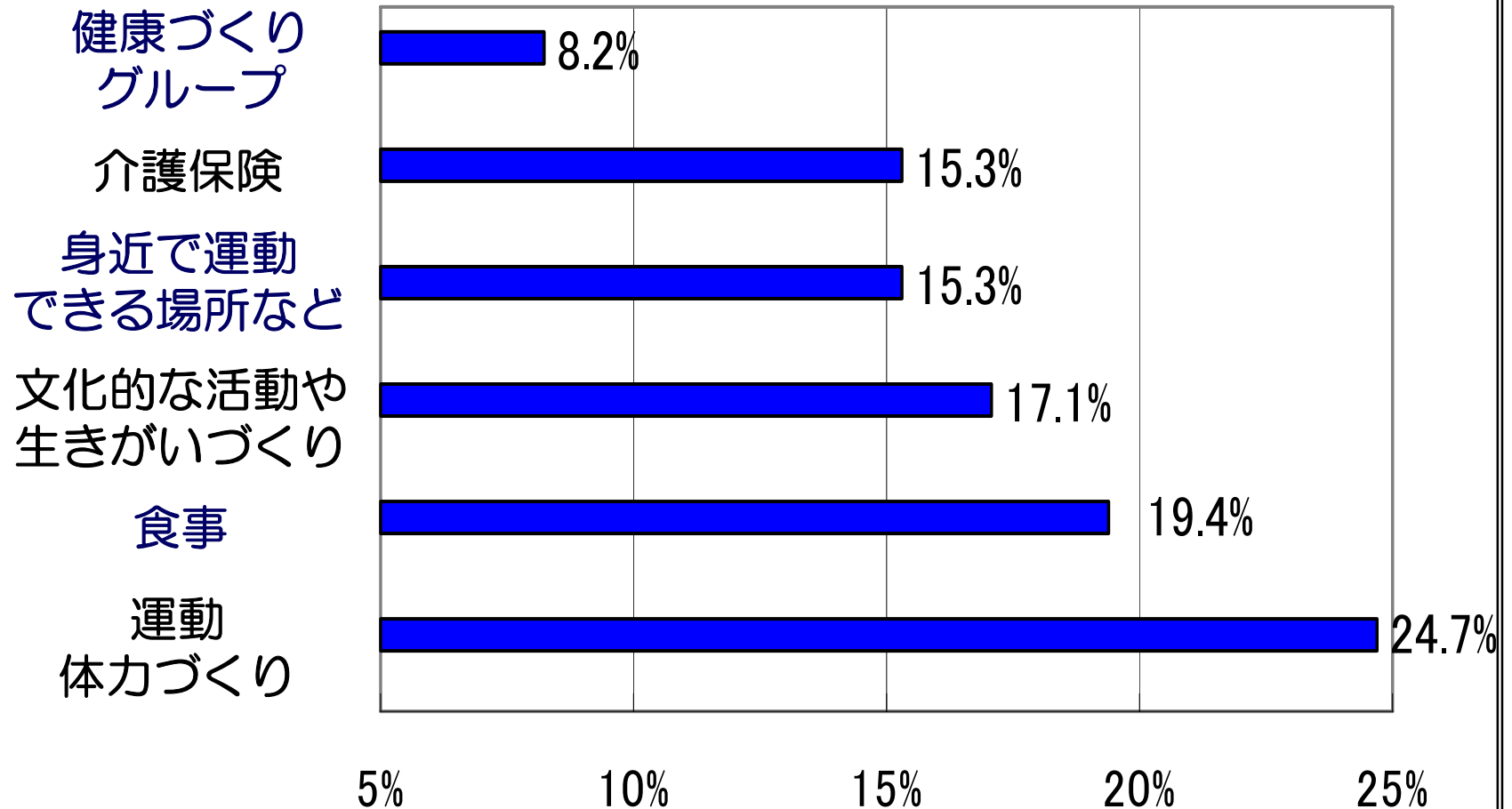
①高齢者の健康づくり情報の入手先について



- 市や区からの広報
- 近所の人、知人、友人
- テレビ、ラジオ、新聞
- その他
- 区役所などに問い合わせ

(1)「健康づくりふれあい講演会」でのアンケート

②具体的にどのような情報を望んでいるか



(2) 情報提供、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し、求められているテーマを設定する。
⇒ たとえば、地域の団体などから希望テーマを出してもらおう。
- 多く方の参加を図るため、同一テーマで『老いこいの家』など地域の身近なところを巡回して行う。

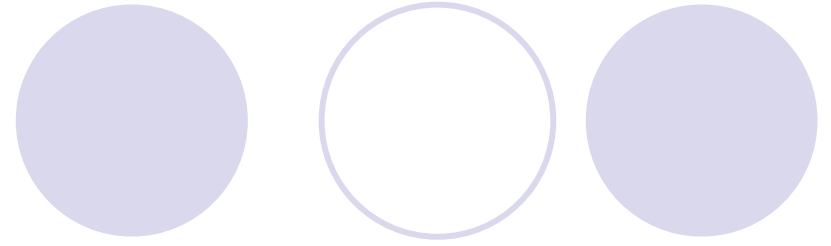
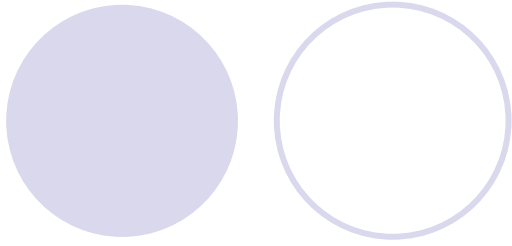
などの委員意見があった。

3. 解決に向けた取組み

- 高齢者は市政だより等、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等、広報を充実させる。
- 地域の自主活動グループの活動介、活動情報を提供する。
『お散歩に行こうね』のような情報紙、活動場所などを紹介するマップの作成配布など(再掲)

3. 解決に向けた取組み

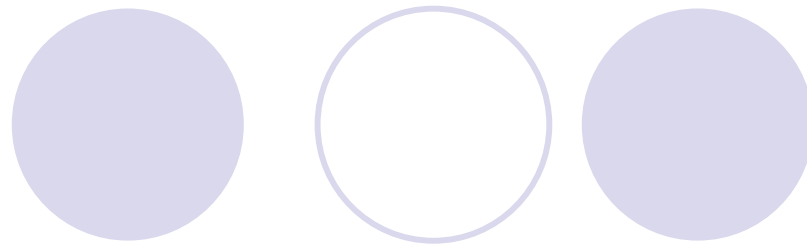
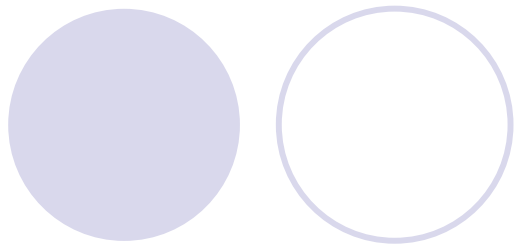
- 区役所と区民・関係団体などが一緒に企画する『健康づくり講演会』を、『老人いこいの家』等、身近な地域巡回して開催する。



部会検討のまとめ3

●取組推進の方策(実現に向けた取組み)について

仮称・幸区高齢者健康づくり応援団
の立ち上げ



1. 検討事項

○検討事項1、2の取組推進に向けた方策について検討

2. 解決に向けた取組み

- 健康づくりに取組んでいる区内の関係団体(区全体を対象に活動している団体。スポーツ関係も含む)などによる『(仮称)幸区高齢者健康づくり応援団』を立ち上げる。

＜応援団のイメージ＞

『(仮称)幸区高齢者健康づくり応援団』は、趣旨に協賛する区内の関係団体などによる、言事業を進める「実行委員会」のゆるやかなもの

2. 解決に向けた取組み

- 検討事項1と2で示した高齢者の健康づくり事業の実施に向けて、区役所と協働して取組む。

＜応援イメージ＞

- ① 区民ニーズを反映した企画提案
- ② 事業実施を担ってもらう関係団体への協力依頼
- ③ 講師（指導者）派遣への協力
- ④ 関係情報の提供
- ⑤ PR・広報への協力 など

2. 解決に向けた取組み

＜実施の仕方＞

- ・応援団の構成団体などが現在取組んでいる事業を拡充して実施したり
- ・行政が行っている事業を見直して拡充して実施したり
- ・応援団の構成団体や関係団体などにより新たに実施したり

することなどを検討する。