

健康づくり活動立ち上げ編

1 参加推奨モデル



自己管理や生きがいづくりが課題となっはいるものの、地域の拠点（集える場所）がある場合は、まずは自分のために健康づくり活動を始めてみませんか。ただ、活動を一人で継続するのは困難な場合も多いため、身近な知り合いを巻き込んで互いを励まし合いながら継続性を高めましょう。

2 健康づくりのための運動とは

健康づくりのための運動とは、糖尿病や脂質異常症、メタボリックシンドローム、循環器疾患、がんなどの生活習慣病の発症の予防や、病気による死亡リスクの低下、生活機能レベルの低下の予防を期待し、健康で生活することのできる健康寿命を延ばすために行う運動です。

厚生労働省の身体活動基準 2013 では、運動は日常生活での家事や仕事、活動などの身体活動以外に、週 2 回以上、1 回 30 分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいとされています。

3 具体的な効果について

運動を行うことによって、心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、生活の質の向上にもつながります。

- ・生活習慣病の予防につながります。
- ・体力や持久力がつき、身体活動を行いやすくなります。
- ・ストレッチングや筋力トレーニングによって身体の柔軟性が高まり、筋力・筋肉量が増え、膝痛や腰痛予防に繋がります。
- ・健康的な体格を維持でき、自己効力感が高まります。
- ・爽快感や達成感が得られ、ストレスの発散や精神的な充実・安定が得られます。
- ・生きがいや趣味、仲間がみつき、社会的な意義や役割を持つことにつながります。

4 具体的な活動について

1. 既存の健康づくり活動に参加する

麻生区には以下のような「公園 de 健康づくり」活動があります。

- ①健康ウォーキング編 2km 程度のウォーキング
- ②健康体操編 1 時間程度の健康体操

また、誰でも参加できるサークルなどもあります。

まずは麻生区役所地域みまもり支援センター地域支援課（044-965-5157）に相談してみましょう。

2. 健康づくりを普及する組織を立ち上げる

サロンや老人クラブのメンバー同士で話し合いながら新しい活動として進めていく方法と、自治会・町内会内やいこいの家に通っている方同士で声をかけあって小さなグループを立ち上げて新たに始める方法などがあります。

地域包括支援センターや行政の保健師などに相談しながら進めることが効果的です。健康づくり活動が安定するまでサポートをしてもらえる可能性があります。

3. 活動が定着するまでの支援

健康づくり活動の推進度やメンバーの身体的状況・目的にあわせて体操の内容や量を調整し、サロン等が無理なく活動を続けられるよう支援します。

<<ポイント！>>

- ・運動CDやDVDの活用

住民が主体となって運動を実施するためには、指導者がいなくても活動が継続できる運動CDやDVD等の媒体があると効果的です。

5 開催頻度について

最初は週1回程度の開催をめざして行います。

また、体力測定（年1～2回）、健康講話（年1回）等も行うことで、運動効果を実感しつつ継続への意欲を高めることができます。

6 開催範囲について

週一回程度集まることができる範囲（距離）の方々に構成するのが一般的です。

町会・自治会単位、小学校区単位など会場の大きさを考慮して数名から十数名集まることができる方で実施すると良いでしょう。

7 運営主体について

- ・サロンや老人クラブの取り組みとしての運営
- ・町会・自治会内の取り組みとしての運営

- ・ いこいの家などに通っている方同士の有志活動としての運営

8 参加者への呼びかけ方法について

まずは、簡単な案内チラシを作成し、ご近所の方に配布してみましょう。町会・自治会の回覧を活用させていただくなどの方法が有効です。

また、参加者に「ぜひお友達も誘って来てください」と声をかけたり、地域でみんなから信頼されている方に声をかけていただいたりすると、「参加してみようかな」という気持ちになります。

9 活動経費について ※P57-58 各種支援・助成金制度一覧参照

経費は、各自の負担が基本となります。必要であれば、助成金（対象となるサロンや内容には定めがある場合もあります）なども活用しましょう。

また、昼食代やおやつ代、外へ出かけた場合の入場料などは、参加者に自己負担していただいている場合もあります。定期的に続けていくためにも、主催者にとって負担にならないように工夫をしましょう。

10 活動について相談できる組織・団体 ※ P 59 連絡先一覧参照

- 麻生区役所地域みまもり支援センター
- 地域包括支援センター