

## 高齢者の健康づくりを支える仕組み

～運動への参加をさらに促すために～

東京都日野市 西垣 津有



はじめに

日野市は、東京都西部の多摩地域に位置する、人口約 18 万人、面積 27.53 km<sup>2</sup>の「緑と清流のまち」である。市の北部を多摩川、市の中央部を東西に浅川が流れ、浅川以南には多摩丘陵と呼ばれる丘陵地があり樹林地や湧水が残る。一方、浅川以北では、昭和の初めに行った大企業の誘致により、日野自動車、富士電機、ユニカなどの大工場をはじめ、10 近くの中小事業所が立地する多摩地域でも有数の工業都市の顔を持っている。

しかし、住宅地の広がりによる制約などから、近年は大工場の撤退が相次ぎ、これまで緩やかながらも増加していた人口も、2015 年から 2020 年までの間に減少に転じるとされている。

日野市では、2010 年時点の生産年齢人口約 66.3 %、高齢化率約 21 %に対し、2040 年の生産年齢人口は 55.4 %、高齢化率は約 34 %と推計されている。[国立社会保障人口問題研究所（地域別将来推計人口）2013 年 3 月推計より]



図 1 日野市の位置 日野市HPより

また、2012 年 3 月から 2013 年 2 月までの 1 年間の日野市における年齢別医療費の傾向を見ると、高齢化とともに医療費は上がり、60 歳以上の年齢層では年間平均医療費約 31 万 6,000 円を上回るようになるという結果が出ている。（日野市地域戦略室作成資料より）

将来の日野市の生活基盤を維持するためには、高齢者が社会との結びつきを持ちながらの健康寿命の向上が重要になってくる。健康寿命とは、人生のなかで健康で障害の無い期間のことである。

都市部において様々な生活スタイルで暮らす人々がいる中で、高齢者の健康について着目した理由は、自分の母親のことがあったからである。

専ら移動手段が歩くことであった母は、60 歳を少し過ぎた頃、道端にあるほんの僅かな段差につまずいて転倒し、膝を手術した。それ以降、歩くのに不自由は無かったものの、一人で外に出て、また転倒したらどうしようという不安感からあまり出歩かなくなってしまったのである。そして家にいることが多くなると、気力や物事への興味も薄れ、他の病気を発症することとなってしまった。

当時を振り返ってみると、娘としてもっと外に目を向けさせることをすべきであったという反省、そして後悔の思いがある。そのため今度は行政の立場から、高齢者の健康づくりについて提案を行いたい。

## 1. 健康に関する国際的な考え方とわが国の政策

1948年に設立された世界保健機関（WHO）の憲章前文には、「健康」について、「完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と定義されている。これは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることということである。

そのためWHOでは、病気の撲滅のための研究、適正な医療・医薬品の普及にとどまらず、健康的なライフスタイルの推進にも力を入れている。

日本においては、2000年3月に当時の厚生省の事務次官通知による「21世紀における国民健康づくり運動(通称 健康日本21)」により、本格的に健康に対する取組みがスタートした。内容は、疾病の発生を防ぐための一次予防として、生活習慣の改善に重点を置いたものである。

具体的には、食生活・栄養、身体活動・運動、休養・心の健康づくり、タバコ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんの九つの分野について、具体的な数値目標を設定している。例えば、成人一日当たりの平均食塩摂取量について、1997年の国民栄養調査では13.5gとなっているが、これを2010年には10g未満とする、というものである。(厚生労働省 健康日本21 目標値一覧より)

この計画に先立ち、2000年2月に健康日本21計画策定検討会が取りまとめた「21世紀における国民健康づくり運動についての報告書」には日本の健康課題について次のように書かれている。

日本人の寿命が戦後急速に伸びた背景には、「感染症」などの急性期疾患が激減したことが挙げられる。一方で、がんや循環器病などの「生活習慣病」が増加し、さらに近年では、「寝たきり」や「痴呆」のように、高齢化に伴う障害も増加。これらの疾患は生命を奪うだけでなく、身体の機能や生活の質を低下させるものも多い。こうした生活習慣病の予防、治療に当たっては、個人が継続的に生活習慣を改善し、病気を予防していくなど、積極的に健康を増進していくことが重要な課題となってきた。また、急速な出生率の低下によって、2050年には3人に1人が老人という超高齢社会になっていく。これまでのような高い経済成長が望めないとするならば、病気を治すこと、あるいは介護のための社会的負担を減らすことが重要である。よって、我が国にとって、より健康な社会を目指すことが、21世紀の大きな課題となるのである。

これこそが今、何故「健康」が取り上げられているのかについての背景であろう。

その後、2002年に健康増進法が制定されたが、これは健康日本21を推進するとともに、健康づくりや疾病予防に重点を置いた施策を講じていくために行った法的な基盤整備である。

健康日本21の位置づけは、国全体の戦略計画ということである。そのため、執行計画

については各自治体で実施することを国は推奨している。

## 2. 日野市における健康政策と取組み状況

健康日本 21 の趣旨を踏まえ、日野市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに関係機関や団体も一体となって社会的に支援し、共に地域で支え合う健康づくりの実現を目指すべく、2003 年に健康増進計画「日野人げんき！」プランを策定した。

高齢者のための重点目標は寝たきりゼロの実現である。この重点目標に対する健康政策として、中心的な事業である「さわやか健康体操」と「健康づくり推進員事業」の取組みについて紹介するとともに、市民が主体となって活動している事例を挙げ、日野市の健康政策における課題について考えてみたい。

### 2-1 さわやか健康体操

#### <事業内容>

65 歳以上の運動習慣のない方を対象に、概ね週に 1 回、年間を通じて行っている体操教室である。高齢者が運動をはじめるときかけとなるよう、また自立した運動習慣が身に付くよう、簡単な体操やストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動といった気軽に簡単に家庭で出来る体操を基本としている。市内 26 箇所を会場として、募集は基本的に年 1 回、希望する会場、曜日を指定するかたちとなっている。

#### <活動実績>

平成 25 年度 参加者数 2,176 名（平成 24 年度 2,239 名）

#### <アンケート結果>

平成 25 年度に実施した参加者アンケートによると、参加者の年齢構成は 70 歳代が全体の 68 %を占め、80 歳代も 13 %おり、男女比率は男性が約 13 %、女性が 87 %であった。さわやか健康体操以外に、何らかの運動を実践している方の割合は 80 %にのぼり、その内容はウォーキング、ラジオ体操やストレッチなどである。参加して良かったと思う点が多かったのは、身体が軽くなった、1 週間の目標ができた、友人ができた、という意見であった。

#### <課題>

募集に際し申込み回数の制限が無いことから、毎年申込み方が多く、結果として新規参加者はなかなか増えていない。また、会場 26 箇所のうち約 1/3 の会場では希望者が多く、抽選を行っているため、落選者は第 2 希望の会場へ回ることになる。

これは、新たな会場や指導員の確保が困難なため、これ以上会場の数を増やすことができないことによるものである。このことはアンケート結果からも見てとれ、「同じ会場でやりたい」、「希望者全員を入れてほしい」という意見が出ていた。

以上をまとめると、利用者にとっての健康づくりには有効に機能はしているものの、市民のニーズに合わせた事業規模の拡大が難しい状況がある。これは、市内 26 箇所の会場を確保し、家から近い場所で気軽に取り組めることを目指したものの、これ以上の会場確

保が困難な中では、申込みに何らかの制限を設けたり、或いは会場自体の見直しが課題となっている。

## 2-2 健康づくり推進員事業

### <事業内容>

自分の健康は自分で守ることをモットーに、平成 16 年度から事業を開始した。市内を 2 つの中学校区ごとに 4 つのグループに分け、それぞれのグループの推進員が活動内容について企画から運営、実施までを行っている。活動内容はウォーキング、室内体操、歌、ゲームなどがある。平成 22 年度からは市内全域を対象としたウォーキンググループを新たに設け、現在は 5 つのグループが活動中である。各グループともに、ほぼひと月に 1 回の活動を実施している。その月の活動内容は広報でお知らせしており、現地集合の形が多いため、広報を見た方が気軽に参加できる仕組みになっている。

推進員は現在 46 名おり、新規推進員募集の呼びかけを随時行っている。また、保健師が担当として入り、推進員とともに事業を行っている。

| 活動年度    | 平成19年度 | 平成20年度 | 平成21年度 | 平成22年度 | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 活動回数(回) | 28     | 44     | 49     | 57     | 46     | 55     | 51     |
| 参加人数(人) | 753    | 1,341  | 1,704  | 2,466  | 1,846  | 2,374  | 2,360  |

**表 1 健康づくり推進員事業 各年度における活動状況の推移**

活動状況を見ると、参加者は年々増加傾向にある。平成 22 年度は市内全域を対象としたウォーキンググループが活動を開始した年であり、事業全体の活性化を狙った活動を展開したため、活動回数、参加人数ともに一時的に増加している。

### <参加者のニーズの把握>

本事業は活動を開始して 10 年が経過しているが、最近の参加者へのアンケート結果が無かったため、参加者の健康への関心度や本事業に何を求めるかを把握し、そこから見えてくる課題を明らかにしたいと思い、担当保健師と推進員に了解を得たうえで、アンケートを行った。

アンケートは、屋外で活動する「ウォーキンググループ」と室内で活動する「室内体操・歌会グループ」の活動と一緒に参加しながら、「活動に参加し始める前と現在とを比較しての変化について」、「健康に関して他に取り組んでいるものがあるか」や「もっとこうして欲しいこと」など各グループ 8 人ずつ、合計 16 人に調査を実施した。調査の結果は表 2 のとおりである。

### <アンケート結果>

調査の結果、参加者の多くは本事業だけでなく、他の事業にも積極的に参加し、体を動かしていることが分かった。本事業を楽しみにしている方が多く、健康に対する意識も以

前に比べて向上したという結果がでた。

ウォーキンググループについては、自分だけでは普段歩かないルートを歩けるという点で評価が高かった。また、室内体操・歌会グループでは、普段使わない筋肉を使ったり筋を伸ばしたりするのは、このような機会がなければ、なかなかやらないのでありがたいという点で評価が高かった。

ウォーキンググループのなかで、他の事業だと思って参加した方からは、鉄道会社が主催のウォーキングについて触れ、参加するとちょっとしたもの(缶バッチ)が貰えるのがうれしいという話があり、それと共通する意見としては、室内体操の参加者も皆勤賞が貰えるのだという点を挙げていた。

| 質問項目                           | ウォーキンググループ  | 第3グループ(室内体操・歌会)  |
|--------------------------------|---|--|
|                                |   | 自然と歴史あふれる日野市倉沢の里山へ行く (7Km)   |
| お聞きした参加者の年齢及び性別                | 70代女性 6人、70代男性1人、60代男性 1人   | 60代女性 2人、70代女性 4人、80代女性 2人   |
| 本グループへの参加期間                    | 1年未満 4人、1年以上2年未満 1人、3年以上 3人   | 1年未満 2人、1年以上2年未満 1人、3年以上 5人  |
| 本グループの活動についての感想                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・活発な活動でいいと思う</li> <li>・いい活動だ</li> <li>・楽しい</li> <li>・お昼で終わるので、午後は自分の好きなことができるのでよい。</li> <li>・予約なしで参加できるのがよい</li> <li>・参加費が安い</li> <li>・市内いろいろな場所を巡るのがいい。</li> <li>・日野市に感謝</li> <li>・次が楽しみになった</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい</li> <li>・皆勤賞を貰えるのがよい</li> <li>・こういう機会でないとも体の筋を伸ばすことをしないので、よい</li> <li>・集まる人達が皆いい人</li> <li>・ある日を楽しみにしている</li> </ul> |
| 参加する前と現在を比較して、どのような変化がありましたか。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体調は変わらない</li> <li>・長く歩けるようになった</li> <li>・体調がよくなった</li> <li>・体が楽になった</li> <li>・健康に対する意識が高まった</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・考え方が明るくなった</li> <li>・楽しみが増えた</li> <li>・プラス志向になった</li> <li>・生活に色がでてきた</li> </ul>  |
| 健康に関して、他に取り組んでいるものがあれば教えてください。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・さわやか健康体操</li> <li>・太極拳</li> <li>・生活保健センターでの体操</li> <li>・毎日歩いている</li> <li>・楽・楽トレーニング体操</li> <li>・ラジオ体操、みんなの体操 (録画して、好きな時に見ながら体操する)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・さわやか健康体操</li> <li>・体操</li> <li>・ウォーキング</li> <li>・カラオケ</li> </ul>   |
| もっと、こうしてほしいと思っっている点は何ですか。      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・欲を言えば、ポイントポイントで史跡などの説明があるといい。いい景色だからポイントにして、また来た道を戻るのが分らない。</li> <li>・他のウォーキング事業と間違えて参加してしまった。出発地点から随時スタートしてよいスタイルの方がいいのではないかと。自分のペースで歩きたい。せつかく歩く為にきたのに、ダラダラと歩いていて、歩いた気がしない。</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・2つの施設利用して月ごとに会場が変わるのだが、欲を言えば、毎月同じ会場になるとよい。(もう1か所は行くのが遠いので)</li> </ul>  |
| 今日は何人で参加しましたか。                 | 一人で参加 3人、二人で参加 4人、三人で参加 1人  | 一人で参加 6人、二人で参加 2人  |

表2 健康づくり推進員事業 参加者へのアンケート結果

<課題>

推進員の高齢化が挙げられる。随時募集はしているが、なかなか新規の推進員が増えない。

ウォーキンググループでは、市内を廻るルートにすることで地元の良さを再発見してもらおうと考える推進員に対し、市内には見どころが無いからと市外のルートを希望する参加者との間でギャップが生じている。しかしながら、参加者の声に耳を傾けながら推進員が活動の企画を練っていけることから、今後の活動の幅は広がっていくものと考えられる。

2-3 市民主体の活動事例

行政が主体ではなく、市民等が主体となって活動している事例を2つ紹介したい。

①多摩平団地自治会と実践女子大学の共同事業 散歩と体操の会「JISSEN 桜風会」

3年前に実践女子大学の研究講座「年齢を重ねても運動することで筋力を鍛えることができる」に多摩平団地自治会が連携する形で立ち上がった会である。自治会からは、「始めてみると筋力の向上だけにとどまらず、道すがらのたわいもない会話が実に楽しい」、「歳を重ねるとなかなかできなかった友だちができた」という声が聞かれた。

しかし、単年度の講座だったため、やむなく一旦終了となったが、平成26年度に「スポーツを通じた地域コミュニティ活性化促進事業」として文部科学省から委託を受けることとなり、産官学が連携するかたちで再スタートすることとなった。

効果としては、自治会というコミュニティのなかで参加者の呼びかけができるため、閉じこもりがちな高齢者へのアプローチがしやすい点が挙げられる。現在は、委託事業終了後も引き続き事業継続ができるよう、仕組みづくりを検討しているところである。

②公園・競技場で毎朝行われ、その参加者が徐々に増えているラジオ体操

日野市内にある多摩平第一公園、日野中央公園、市民の森スポーツ公園の3か所において、早朝、ラジオ体操や太極拳が行われている。100%自主的な市民活動として参加者が増えている。今後、市民側が行政との連携を求めているのかどうかについて、確認をしていくこととなる。

2-4 日野市における健康政策の到達点と課題

これまで日野市の健康政策について現状をみてきたが、ここで、現状分析とデータからみる懸案事項を示したうえで、課題について述べてみたい。

①現状分析

事業に参加した方にとって、次回の活動が楽しみになったという意見からもわかるように、現在の健康政策が運動することのきっかけ作りに役立っているといえる。

定員を設けている事業については、どうしても個人の希望どおりにいかない事が発生するため、それが事業に対する不満となって現れている。また、参加者の数に応じてその都度、臨機応変に対応することが難しい。

必然的に健康に対して関心があり、それを行動にうつす意欲のある市民が対象になっている。

②データからみる懸案事項

表3と表4の厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「健康意識に関する調査」(2014年)によると、65歳以上で何かしら健康に留意している人の割合は70%おり、そのうち、運動やスポーツを行っている人は58%である。つまり、65歳以上で運動やスポーツを行っているのは全体の40%にとどまり、疾病等により身体を動かすことが難しいなどの理由の方は当然いるものの、残りの60%については、運動・スポーツを行っていないとい

う結果が読み取れる。

|        | 健康のために積極的にやっています、特に注意があること | 健康のために生活習慣には気を付けています | 病気になるような気がつく、何かをやっている | 特に意識しておらず、具体的に何もしない |
|--------|----------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|
| 全年齢    | 17.2%                      | 36.7%                | 32.5%                 | 13.5%               |
| 20～39歳 | 14.0%                      | 30.8%                | 36.2%                 | 19.0%               |
| 40～64歳 | 16.0%                      | 33.8%                | 35.7%                 | 14.5%               |
| 65歳以上  | 22.2%                      | 46.8%                | 24.4%                 | 6.7%                |

表3 厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「健康意識に関する調査」(2014年)  
「普段から健康に気をつけるよう意識しているか」

|        | 睡眠・休息に注意し、十分に寝る | 食事・栄養に気を配っている | 酒・タバコを控える | 定期的に健康診断を受ける | 運動・スポーツをする | 新聞・雑誌・テレビ・健康情報を知る | その他  |
|--------|-----------------|---------------|-----------|--------------|------------|-------------------|------|
| 計      | 55.6%           | 69.2%         | 19.4%     | 45.6%        | 48.5%      | 15.5%             | 1.9% |
| 20～39歳 | 57.3%           | 69.4%         | 25.4%     | 22.2%        | 37.0%      | 10.5%             | 2.5% |
| 40～64歳 | 56.2%           | 65.8%         | 17.8%     | 47.0%        | 46.5%      | 13.0%             | 2.0% |
| 65歳以上  | 54.0%           | 72.6%         | 17.2%     | 59.3%        | 58.0%      | 21.2%             | 1.5% |

表4 厚生労働省政策評価官室委託「健康意識に関する調査」(2014年)  
「健康のために具体的に気を付けていること」

(注) 上表3のうち、健康のために「積極的にやっていることや特に注意を払っていることがある」又は「生活習慣には気をつけるようにしている」人を対象にした質問 (複数回答)

③課題

冒頭のWHOの憲章前文で述べたように、健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることである。よって、運動をしなくても満たされた状態であれば問題はないという見方をすることはできる。

しかし、歳を重ねるごとに医療費が上がることからすると、病気予防、免疫力の強化のためにも健康づくりのための運動は欠かすことはできないはずである。

そこで、健康に対し、情報・知識は収集するが行動するまでには至っていない人や自ら参加しようとならない人に対して、どう取り組むか。また、都市部における人との繋がりを持つようにならないケースを含め、閉じこもりがち高齢者が一歩外へ出て、健康づくりを行

える仕組みが必要とされているのである。

### 3. 日常生活に健康づくりの要素を取り入れた先進事例

健康政策は様々な自治体で取り組んでいるが、その中でも既にあるものとあるものを組み合わせて実践している事例と、高齢者が一歩外に出る仕組みとして有効と思われる事例について紹介したい。

#### 3-1 大分県大分市ーきれいなまちづくりと市民の健康づくりの連動

大分市では、「市民協働のまちづくり」として7つの取り組みを実施している。その取り組みのうちの2つ「日本一きれいなまちづくり」と「市民の健康づくり」を一緒に行うことにより相乗効果を図っている。

「日本一きれいなまちづくり」とは、市長以下市職員が率先してごみを拾い始めたのをきっかけに、後に一大市民運動へと発展したものである。もうひとつの「市民の健康づくり」とは、市長が河川で始めた朝のラジオ体操をきっかけに、今では市内各地でラジオ体操会や健康づくり教室などが行われているというものである。

2007年に大分川河川敷においてこの2つを組み合わせ、みんなでラジオ体操をした後、ごみ拾いを実施したところ約1万人の参加者が集い、その後の継続した取り組みとなっている。

#### 3-2 静岡県藤枝市ーふじえだ健康マイレージと健康情報発信

##### ①ふじえだ健康マイレージ

市民の健康づくりを応援する仕組みが評価され、2013年に厚生労働省主催の第1回健康寿命をのぼそう！アワード優良賞を受賞した事業である。

<事業内容>

18歳以上の市内在住・在勤・在学者であれば、誰でも参加ができる。市内各主要施設またはホームページからチャレンジシートを手に入れ、日常生活での取り組みとして、日々の運動や食事など5項目について自己目標を達成できた場合に各1ポイントを自ら付与する。その他、健康診断の受診、禁煙、健康講座やスポーツ教室、ウォーキングイベントなどの行事に参加した場合には10ポイント付与し、4週間以上チャレンジして規定ポイント数を達成した人には、静岡県内約700の協力店でサービスが受けられる「ふじのくに健康いきいきカード」が貰える。



写真1 「ふじえだ健康マイレージチャレンジシート」(左)と「ふじのくに健康いきいきカード」(右) 藤枝市HPより

サービス内容は、お買い物総額の「5%OFF」や「お食事をした方にコーヒー1杯サービス」



「お店のポイント2倍」など、各協力店舗にとってマイナスではなく、プラスになるような無理の無い範囲で各店舗が設定したものとなっている。

この事業は藤枝市がモデル事業として2012年10月にスタートし、静岡県が着目して協働事業となったものである。2013年には県内8の市町、2014年には17の市町が取組んでおり、今後は更に県内の自治体加わる予定。達成ポイント数や特典は自治体によって違いはあるが、達成した人には必ず「ふじのくに健康いきいきカード」が貰える仕組みとなっている。

チャレンジした人の声としては、「毎日続けることの大変さを思ったのと同時に健康に目を向けていなかったことを改めて思った。でも、ご褒美が励みになった。」「少し頑張れば達成できそうなことを目標に掲げたら、自分としては思ったより頑張れたような気がする」というものである。

#### <藤枝市が目指すものと課題>

ホームページからでは見えてこない事業の内容について、是非話をお伺いしたいと思い、藤枝市健康福祉部健康企画課の大久保氏に電話で聞き取り調査を行った。最も知りたかったことは、どの年齢層をターゲットにしているかという点だった。参加者は18歳以上という設定だが、必ずターゲットの年齢層があるはずだと思ったからである。

その点についての答えは、30～40代の若い世代というものであった。これは20年、30年先の藤枝市を見据えて、今から日々の生活習慣を意識づけ、定着させていきたいという狙いからであった。静岡県内でも検診率がトップクラスの藤枝市ならではの事業の組み立て方に、敵わない思いであった。

しかし、実際に参加しているのは、60～70歳が圧倒的に多いということであった。

紙版のチャレンジシートは高齢者が手にし、WEB版は30～40代が最も多くダウンロードしている状況で、そのWEB版のダウンロード回数だけでも2万人は超えている。ターゲットとしている年齢層の人口3万8千人のうち2万人が参加していると考えれば、充分手ごたえを感じられる事業である。

また、本事業にかかる2014年度の予算は、協力店の店頭に掲げてもらうのぼり旗、チャレンジシートの印刷製本費、システム使用料をあわせても80万円ほどである。

協力店は藤枝市内だけでみると約80店舗あり、職種は飲食業のほか、ガソリンスタンド、呉服店など多岐に亘っている。

改善点は、ポイントを貯めて達成する人が少ないということであった。そのため、やって良かったと思ってもらえるよう、今後検討をしていくという話であった。

## ②健康情報発信

### <藤枝市の健康情報発信>

広報紙以外での健康情報の発信の仕方について聞き取りをしたところ、協力店に情報チラシを置かせてもらっているということであった。その他、健康講座(出前講座)に呼ばれて健康をテーマに話をする回数が、健康マイレージの導入前は1～2回だったのが、導入後

は10～30回へと増えており、その際には健康情報も発信しており、何かにつけイベント等で健康情報のPRを積極的に行っているということであった。

以上のことから、健康マイレージを始めたこと自体が宣伝効果をもたらしている面はあるが、何かにつけ僅かな機会も逃さずに情報を発信していることがわかる。

#### 4. 高齢者をやる気にさせる健康づくりへの提案

家に閉じこもりがちになっている方を含め、高齢者が一歩外に出るための仕組みに、特効薬は無いと思う。しかし、術が無いわけではない。少しずつでも出来ることから、そして良いと思ったことを始めてみる。そして継続することにより、徐々にその効果が表れてくるものと確信している。

また、本レポートにおいて自ら「都市部における人との繋がりを持つとしないケース」があると述べたが、そのような方でもやはり心のどこかでは人との、そして社会とのつながりを求めているものである。ただ、ある程度の距離間が欲しいと思っているのではないか。

そのような思いをベースに、日野市の今後の取り組みに向けて3つの提案を行いたい。

##### 4-1 市内一斉清掃とラジオ体操の組み合わせ

年に2回、春と秋に行っている自治会、子ども会、個人参加による「市内一斉清掃」、そして年1回の周辺自治会、企業参加による「多摩川・浅川クリーン作戦」。この清掃活動の前に、各々の集合場所で行うラジオ体操に加え、隣に居合わせた二人で行う筋伸ばし運動を行うことを提案したい。

清掃活動が始まってしまうと、一人での作業となってしまうが、集合した際にラジオ体操等を取り入れることで、健康増進に寄与するばかりではなく参加者同士の一体感も生まれ、地域コミュニティにも役立つと考えられる。

日野市では2000年から家庭用ごみの戸別収集、ごみ袋の有料化、そして市がISO14001を取得するなど、環境にやさしいまちをスローガンに大改革を行ってきた経験がある。今回、その環境への取り組みに加えて健康づくりというプラス志向の要素を取り入れることによって、更なる相乗効果が期待できる。

##### 4-2 お得感をだして、健康づくりに取り組む

家に閉じこもりがちの方や普段から運動をしない方でも買い物はするし、髪は切りに行くし、通院し薬局に行くこともある。そんな、外に出る機会を逃がす手は無い。

まず第一段階として、行動が予測できる店舗に健康情報を置いてもらう。待ち時間に目にとまる場所に掲示してもらったり、もしくは店員が情報を伝えるのである。特に人から聞いた情報はお得な情報と認識し、行動にうつす効果が期待できる。

この場合の健康情報とは、市の事業内容もしくは、店舗ごとの業務内容の中で健康に関するものが有効である。実際に、日野市多摩平にあるノムラ薬局多摩平店にて、健康情報の提供について聞いたところ、現在も出来る限り生活するうえでのワンポイント情報を提

供しており、今後も引き続きやっていきたいという返事を得ることができた。

第二段階として、先進事例として紹介した静岡県藤枝市の健康マイレージと同様に、健康づくりに取り組むことで「特典」が手に入るポイントサービスの活用を提案したい。協力店として、どれだけの市内店舗が賛同していただけるか、という懸念はあるが、今やポイントカードを用意している店舗も多いことを考えると、ちょっとした特典を用意すること自体に無理は生じないであろう。

そして、特典が使える協力店に、第一段階で健康情報を置いていただいた店舗も加わっていただく。そうすることで、店舗にしてみればリピーターになってくれる可能性が高くなるため、まちの活性化にもつながるであろう。加えて「特典」のひとつとして、日野市の子どもたちの応援隊として、合唱祭や運動会を来賓として参観できたり、学校給食を食べる機会が得られるコースの検討も合わせて提案したい。

#### 4-3 小さなことから健康情報を発信

身体の疾患等の理由により、なかなか外に出ることが難しい方に対する働きかけとして、民生・児童委員や配食サービスを届ける「人」が健康情報を提供する取組みである。

この場合の健康情報とは、家の中でもできる筋力アップ法(例えば片足立ちの勧め)、日光に当たることの大切さや、歯磨きの勧めなど、家にいて取り組めるものとする。例えば、現在、配食サービスを利用している約520人の高齢者に対しては、2週間もしくはひと月ごとに届けているメニュー表の余白や裏面に健康情報を発信してはどうか。

最初はちょっとした働きかけが、継続して行うことで徐々に目が、そして体が外に向くようになっていくことに期待したい。

おわりに

それぞれが健康について少しでも行動に移していくことで、それが結果として健康寿命が延伸することに繋がっていくのである。超高齢化社会を見据え、持続可能な取組みにより、健康で住み続けられるまち日野を目指し、行政として健康づくりへのきっかけ作りや行動の機会、継続のサポートを行わなければならない。

現在、日野市ではこの健康寿命を延ばす政策について関係部署が来年度に向けて取組みを提示することとなっている。そこで、自らの提案を関係部署へ示し、実行への足がかりとしていきたい。なお、健康情報発信の例として挙げた、配食サービス時のメニュー表を活用した提案内容については、市から配食サービスを受託している団体へ既に話をしており、実行可能との返事をいただいているところである。

(参考文献)

公益社団法人 日本WHO協会ホームページ

厚生労働省ホームページ

大分県大分市ホームページ

静岡県藤枝市ホームページ