

取組みテーマ ②

地域福祉・健康づくりの推進

健康づくり区民会議

健康づくり支援・推進事業
(東淀川区)



ひかりちゃん



クローズアップ

区民みんなで健康づくり宣言

大阪市民の健康指標は「がん」「心疾患」「脳虚血疾患」などの生活習慣病による死亡が死因の6割を占めています。生活習慣病の予防には、個人の生活習慣の見直しが不可欠であり、これまでの行政の取組みに加え、市民一人ひとりの取組みが求められています。

東淀川区(保健福祉センター)においても、これまで医師会、歯科医師会、薬剤師会やその他の関係機関・団体の協力を得て健診や健康教育等の各種事業を実施するとともに、広報・啓発にも取り組んできましたが、区民一人ひとりに健康づくりの意識が根付くまでには至っていない状況です。

区民一人ひとりが健康づくりについて正しい知識を持ち、自らの意思で生活習慣を改善し、健全な生活習慣を身につけることが重要な課題となっています。

平成19年10月「第30回東淀川区みんなの健康展」において、区民が力を合わせて健康づくりの輪を広げ、互いに励まし助け合いながら「健康のまち東淀川区」の実現をめざしてい

こうと「東淀川区健康づくり区民宣言」を行いました。

また、その趣旨に賛同いただいた30を超える団体・区民により、区における健康づくりの推進母体として「東淀川区健康づくり区民会議」(以下、区民会議)を設立しました。

【平成20年度の主な取組みは次のとおりです。】

①区内で健康づくり運動の機運を盛り上げるためシンボルマークの「ひかりちゃんステッカー」や「のぼり」の掲出を団体、区民の協力により行いました。「ひかりちゃんステッカー」の掲出には、3,000を超える協力申し出があり、東淀川区において健康づくり運動の認知度も高まりつつあります。

②運動習慣者の増加を図るため、寝たきり予防推進協議会や地域住民が中心となり、実際に地域内を歩きながらコースを選定し、「地域別ウォーキングマップ」を作成しました。マップには、歩数、距離、時間、消費カロリーや地域ならではの見所掲載され、区民の方にも好評を得ています。

③区民の健康づくり活動を支援するため、区のホームページに「健康づくり情報コーナー」を開設しました。区民会議の活動や健康データ、イベント情報、栄養士会による元気いきいきレシピ、医師、歯科医師、薬剤師会による健康ワンポイントアドバイスなどの情報を掲載、隔月に更新しています。

また、地域の各種団体においても、医師会が講演とウォーキングを組み合わせた「健康ウォーク」、東淀ライオンズクラブが「デューク更家のウォーキング講座」を開催するなど、区民会議を中心に行政・団体・企業・区民が協力しながら、健康づくり運動を推進しています。



ウォーキングマップ作成委員会の開催



地域別のウォーキングマップ

いきいき百歳体操 (城東区)

いくみん健康体操 (生野区)



クローズアップ
ベストプラクティスに学ぶ



クローズアップ
バリエーション豊富なオリジナル

いきいき百歳体操は、高知市で発案された介護予防に効果のある、高齢者の方のためのおもりを使った筋力運動で、高知市では 200 ヶ所で定期的に体操が実施されています。

平成 19 年に、この体操を大阪府島本町の取組みで知り、大都市では大阪市城東区が初めて取り入れることとしました。

保健師が中心となり、区役所の出前講座で体操を広めるほか、地域で自主的に実施するためのリーダーやサポーターの養成、おもりの貸し出しなどを行いました。

そして、現在では、城東区内の集会所や老人憩いの家など 22 ヶ所で、週 1 回または週 2 回、定期的に体操が実施され、体操の体験者は 3,000 人を超えました。

「いくみん健康体操」は、区民一人ひとりが健康づくりの必要性を理解し、自らの健康を守るため継続して運動できることを目的に区民との協働により考案された生野区オリジナルな体操です。

子どもたちの歌唱によるもの、テンポのゆっくりしたもの、ハングル版など、バリエーションを広げるとともに、ビデオ、パンフレット、CD、DVD を作成し、出前講座をはじめ様々な機会を通じて普及啓発を進めています。

区内イベント等で広く周知を図るほか、高齢者・障害者施設でのこどもたちから高齢者への体操普及活動など、世代間交流・地域との共生社会の実現を目指し、楽しみながらつけられる体操の定着に努めています。



いきいき百歳体操

いくみん体操



地域福祉アクションプランの推進 (西淀川区)

「気軽に介護介顔の見えるにしよどがわ」の実現をめざして、①高齢者 110 番ネット事業、②アクションプラン塾事業、③障害者支援ネットワーク事業を中心に、公私協働で進めています。

① 高齢者 110 番ネット事業 (平成 18 年度～)

平成 18 年度に佃小学校下(7 町会、2,530 世帯、65 歳以上 1,350 名)をモデル地域に設定し、65 歳以上の高齢者アンケートを実施した結果(回答率 92.5%)、「地域で横断的に高齢者を支える仕組みづくりが必要である」ことが浮き彫りになりました。

このアンケート結果をもとに、平成 19 年度は「災害時にも一人も見逃さない」を目標に、地域で日常的に支え合う「高齢者 110 番ネット事業」を佃小学校下に創設しました。

この事業は、高齢者が見守り訪問を希望する場合、「すこやかクラブ」に加入することにより、「高齢者 110 番の家」のサポーターによる見守り訪問を受けることができ、日頃の悩みなどを気軽に相談できます。「高齢者 110 番の家」サポーターは、概ね 3 人のすこやかクラブ会員を担当し、地域情報を掲載した「お節介通信」を持参して月 1 回の訪問を行います。

事業を総合管理する「高齢者サポート協議会」は、町会、民生委員、地域ネットワーク委員、老人クラブなど既存団体が横につながった組織形態をとり、地域包括支援センターなど専門職とも連携しています。個人情報扱うため、一人ひとり同意を得る取組を民生委員、町会役員で行っています。



このように公私協働で取組を進めてきた「高齢者 110 番ネット事業」は、平成 20 年 6 月から 65 歳以上の 5 割を超える登録者を有して佃小学校下で本格始動しました。す



で「お節介通信(月 1 回発行)」が 10 号まで会員宅に届けられ相談も増え、地域で支え合う見守り活動が定着してきました。

平成 20 年度は、残りの佃地域(2 小学校下、13 町会、3,500 世帯、65 歳以上 1,700 名)に事業を拡大中です。事業の理解が進むにつれ、町会の「地域力」が発揮され「すこやかクラブ員」の申し込み、「高齢者 110 番の家」の登録が進み、平成 21 年 4 月から佃地域全域(区の六分の一を占める)での本格始動をめざしています。

② アクションプラン塾事業(平成 20 年度～)

地域福祉アクションプランの活動で培った地域福祉の成果を区民に紹介するとともに、地域課題の解決に向けた新たな人材発掘・育成などを目的に、公募した約 100 名の区民を対象に 9 回の参加型連続講座を毎回 8 割以上の参加者の熱気と意気込みで開催しています。今後、塾修了者の各地域での活動と「地域福祉力」の向上に向けた取組が期待されています。



③ 障害者支援ネットワーク事業(平成 20 年度～)

在宅障害者を日常的に支えるネットワークづくりをめざし、施設間のネットワークをより強固なものにするために、「本人主体の支援」を共通テーマに 4 回の講演会を開催しました。また、障害を持たれた方々が、安全・便利に暮らせるための情報を提供するために、「障害者サポートパンフレット」作りに取り組んでいます。

地域福祉アクションプランの推進 (西成区)

西成区は大阪市の中でも特に少子高齢化が進んでいる地域です。平成 17 年国勢調査によると西成区の高齢化率は 29.0%(大阪市 20.1%)と市内で最も高く、同年の出生率は 4.9%(大阪市 8.6%)で最も低い状況であり、また、独居世帯の比率も非常に高く、地域で生活するうえで、子育てや高齢者の介護など、住民ひとりひとりが抱える課題は深刻化しています。

この様な中で、行政をはじめ地域におけるすべての人々が、互いに支えあい、協力しながらそれぞれの役割を積極的にはたすことにより、子どもから高齢者、障がいのある人、子育て中の方など、すべての区民が、住み慣れた地域で、安心・安全に暮らしていけるまちづくり「福祉によるまちづくり」をめざすのが西成区地域福祉アクションプランです。

西成区では、平成 16 年 3 月に策定された大阪市地域福祉計画及び大阪市地域福祉活動計画を受けて、平成 16 年 11 月に西成区地域福祉アクションプラン策定・推進委員会を立ち上げました。以後、区内各団体及び全地域より推薦された方、医療関係、福祉施設従事者、公募による市民、区役所と区社会福祉協議会が、住民主体の参画と協働による仕組みづくりに、熱心に話し合い、精力的に取り組みました。(策定・推進委員会及び作業部会開催計 26 回、延 869 人参加)

プランの策定にあたっては、地域で従来から取り組まれている行事や取り組みを生かし、社会状況の変化にともなう地域の「つながり」の低下や「福祉」の考え方の変化による福祉対象者のひろがりなどを考慮しつつ「すべての区民の権利擁護」「双方向の情報提供」「つながりづくり」「社会資源の充実」「安心・安全のまちづくり」の 5 項目をアクションプランの「めざすこと」として、それらを具体的な活動にうつしていくことにしました。

そして、平成 18 年 6 月に「西成区地域福祉アクションプラン」が策定され、すべての区民が安心・安全に暮らせる福祉によるまちづくりを推進するという目的を持ち、区民・地域・各団体・福祉施設・区役所・区社協等がそれぞれの役割を担い、一体感を持って、プランの実行・推進に取り組んできました。

平成 18 年度は、アクションプランの啓発と賛同者を募るための「めんばーずグッズの取組み」や、安心・安全の観点から身近な地域のことを知る場、話し合う場となる「地域ごとの安心・安全マップづくり」など、様々な取り組みを多くの人々の参加を得て始めることができました。「障害者自立支援法 10000 人相談会」は初の企画でし、アクションプラン策定が契機で実現された緊急時要援護者登録事業は長年の懸案が具体化された成果といえます。また平成 19 年度には、誰もが気軽に参加して楽しむことができるバルーンアートを活用した「バルーンアート活動による新たなつながりづくり」を開始し、今までアクションプランに参加のなかった方々が新たに参加されるなど、「つながり」の輪が広がりました。そして、プランの実行・推進は 3 年目をむかえ、これまでの取り組みが着実に地域へ広がっています。「地域ごとの安心・安全マップづくり」は 16 地域中、すでに 11 の地域で取り組まれています。「バルーンアート活動による新たなつながりづくり」では活動の担い手となるバルーンアートファンクラブの数が当初の 6 倍に増え、地域で独自の活動も始まっています。

このように、地域のことを身近に感じ、感じたことを地域で考え、話し合い、相互に協力して支えあう環境をつくりあげていくことにより、誰もが愛着をもって、安心して暮らすことのできる地域づくりを進めていく原動力となるよう、今後も、プランの実行・推進に取り組んでいきます。

(※アクションプラン取組みの経過は区のホームページでご覧いただけます。)

http://www.city.osaka.jp/nishinari/chiiki_actionplan/index.html

