

## はじめに

当センターは、区民の総合的な健康診査や健康相談の拠点として開設され、区民の健康づくりと疾病予防の早期発見の役割を果たしてきた。

地域における健康づくりにおいては、昭和 57 年(以下 S57 年)から保健所や区関連事業所からの依頼により、区民の健康づくり活動を支援するため、地域での健康づくり教室や自主体操グループ等に運動指導員の派遣指導を行ってきた。

近年では、専門スタッフを区民団体や区内事業所に派遣して指導するなど、時代とともに保健センターの果たす役割は変化してきた。

「地域における健康づくり」の 33 年を振り返り、今後の方向性をまとめたので報告する。

### 1. 運動指導派遣事業

(1)この事業は、S57 年から開始され、当初、保健所・児童館などの健康教室であり、その後、地域と密着した場である出張所や区民センターなどの区関連機関とも協力しながら、健康教室を開催した。教室が終了しても受講内容を継続できるように自主グループ化に向けた取り組みを行い、S57 年度は 3 団体であったが、現在では 203 団体に関わりより大きな広がりをもち派遣事業を展開するようになった。

初期には、各自主グループに月 1~4 回の指導を行っていたが、グループ数の増加からマンパワーの限界により、派遣回数を徐々に減らし、H5 年より月に 1 回の派遣とした。

(2)運動指導員の自主グループに対する派遣回数の減少により、会にとって自主的活動が増えることになるため、グループ内のリーダーに対し、実技や音源を利用した運動実技講習会を開催し、自主活動時に活用できるように支援をしてきた。

H14 年度には、増え続ける依頼に対し派遣調整が困難となったため、事業の内容や各自主グループへの派遣年数を基準に、派遣回数や優先順位などを明確にした「運動指導員派遣要領」を策定し、各事業や自主グループの派遣回数を調整することとなった。また、H17 年度から「せたがや元気体操リーダー」を養成し、運動指導員の代行や、自主活動時のリード役として活動するボランティアを担う人材を普及することで、自主活動を活発化できるよう支援している。

(3)H23 年度から、派遣指導 10 年目以上の自主グループを対象に集め、お互いの活動内容や、工夫している点などの情報を共有する「地域交流会」を開催している。

また、派遣指導で 20 年以上関わりのあるグループに対し「グループの表彰」を行っている。今までに 27 グループが対象となった。

### 2. リーダーの養成事業

地域からの派遣要請に応じきれない状況下で、H17 年 11 月世田谷区と区民、地域と協働し、健康づくりを推進する取り組みが行われ、その後、区民有志よる区民主体の「NPO 法人健康フォーラム けやき 21」(以下 けやき 21)が発足し、「せたがや貯筋体操」の普及活動が行われるようになった。

また、円滑に多くの自主体操グループ活動を応援するため、世田谷区とけやき 21 とも協働しながら三者で「せたがや元気体操リーダー養成講座」を開講した。

住民有償ボランティアとして区民から公募し、講義と実技の 6 日間、現場指導実習や指導見学を経て、認定された「せたがや元気体操リーダー」(以下 リーダー)が現在 6 期養成し、71 名が活躍

している。

また、指導技術の向上とリーダーとしての資質向上のためにスキルアップ研修を年6回、リーダー相互の情報交換会として交流会を年6回実施している。

リーダーの登録や派遣調整、スキルアップ研修会、リーダー交流会なども、けやき 21 が保健センターと協働で管理運営している。

### 3. 専門職員の派遣（地域健康出前講座）

H19年度より、区内五か所ある健康づくり課からの派遣依頼により、地域で開催される健康づくり講座・イベントなどに「体成分分析測定」や「聴こえチェック」を実施し、身近な場所で手軽にできる「出張健康チェック」の支援をしている。

H20年度より、働き盛り世代（20～50歳代）を対象に、区民が集う場所や事業所に出向き、専門講師を派遣する「健康出前講座」を行い、健康づくりの普及啓発講座を行っている。A・運動指導+生活習慣病予防の話、B・運動指導+体成分分析測定、C・職場のこころのストレスチェックの3コースより選択している。

H26年度より、区民団体を対象に、個々の健康や団体の活動支援、さらなる健康意識向上プログラムとして「出張健康応援団」を企画し、食生活の講話やストレスをためないコツ等の講話や、骨密度測定、簡易体力測定などを団体のニーズに合わせ派遣している。

また、地域事業所と共催で、H23年度より互いの施設の利点を活かした生活習慣病予防運動を普及啓発する「地域講座」を協同で開催し、新たに就労者世代の健康づくりも目指している。

H24年度より職場・事業所向けに「職場の元気力アップ事業」として、区内事業者の9割を占める中小企業の健康づくりをするために、職場で継続的に実践できる手法を提案・指導している。

### 4. 生活習慣病の重度化予防の取り組み

H24年度より、保健センターを利用するのが不便な区民に、手軽に身近な場所で「簡易測定」ができ、生活習慣病の重度化を予防する機会を提供する「からだチェック&アドバイス」を開始した。

また、生活習慣病患者がなかなか生活改善に取り組めていないことから、H26年度から開業医と連携のもとに、該当する雇患者に対して、保健センターが行う「集団指導」や「個別指導」を紹介する取り組みを試行している。

### 5. その他の事業支援

H17年度には、世田谷区の介護予防対策の一つとして、高齢者が自宅で手軽にできる運動プログラムを提供するためのモデル事業として、福岡大学と提携して「ステップ台運動教室」を実施し、地域介護支援事業者が提供する、介護予防運動プログラム作成に活用された。

H20年度からは、介護予防事業の一事業として、「運動器の機能向上プログラム」「はつらつ介護予防講座」を実施している。

### 6. 望まれる地域の健康づくり支援

壮年期世代から介護予防まで一体的な取り組みをめざす。

若い世代には、一人ひとりが自分に合った食事や運動などの正しい知識で実践できる事業展開を行い、高齢者世代には、健康寿命をのばし住み慣れた場所で充実した生活を送れるよう区内関連事業所と連携を図りながら、区民のニーズにあった健康づくり支援を行っていききたい。

