



山村振興のキーポイント

健康をキーワードとしたプログラムと分析

【津南町から学ぶ】



既存施設の有効活用 地域の既存施設を活用

町の健康づくりを推進するにあたって、既存の健康増進施設「クアハウス津南」を有効活用した。

活動継続につながる効果検証 取組の成果について研究する

寝たきりゼロ運動等の取組が、目標としている「医療・介護費の削減」につながっているかを町と地元の大学が連携して分析し、健康づくり運動の効果検証を行っている。

財政支援による活動の広がり 国の支援事業の活用

総務省が推進する事業である「頑張る地方応援プログラム」に採択されたことによって、財政的な支援が得られ、町の「健康づくり推進」に関する様々な取組の実施が可能となっている。

目標設定 日本一達者で長生きの町

様々な事業を実施するにあたって、目標のうたい文句を、極端に設定することで、地域に意識の向上と誇りを醸成することができる。本取組においても「日本一」や「寝たきりゼロ」など、極端な表現を積極的に使用している。

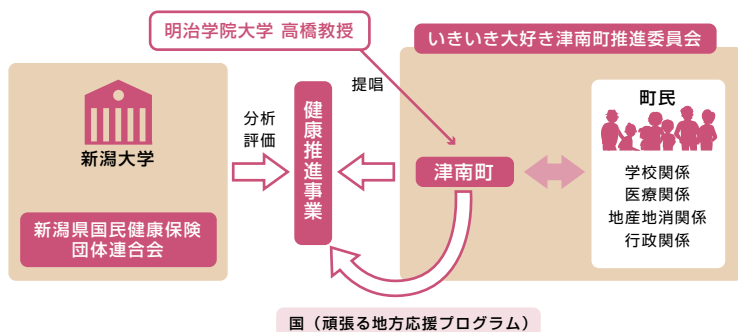
町民の理解と支援 健康でクリーンな町への誇り

高齢者の健康教育参加への協力、健康な津南の食材を活用しようという地産地消の試食会の開催、森林セラピー案内や昔ながらのクリーンな生業と生活を営んでいる秋山郷への案内等、町の取組への理解が町民の活動を活性化させている。



活用した組織と制度

学識者、大学と連携した健康づくり



その人に聞く

運動教室だけではない 様々な取組を通じた町民の健康づくり

津南町福祉保健課 健康運動指導士 滝沢泰宏 氏



津南町で行っている水中運動や健骨体操は高齢者が日常生活を送るうえで必要不可欠な筋肉をつけるとともに、転倒による骨折等を防ぐ運動です。高齢者にとっては非常に効果があり、医療費・介護予防費の削減に効果があるだけではなく、閉じこもりの予防にもなっており、生きがいの一部にもなっています。

現在は、この成功をもとに、取組を全年齢に広げ、近年世間で話題となっているメタボリックシンドローム等の予防へと発展させたいと考えています。特に食育と連携し、運動習慣の定着とあわせて健康づくりの支援体制を確立できたらと思います。また、町の健康づくり事業の一つとして「放課後児童健全育成事業」を実施しております。子どもたちが外で遊ぶ機会が少なくなり、体力の低下にもつながっていることから、健康増進施設に

子どもたちを集め、集団で遊んだり、運動することに取り組んでいます。

健康づくり事業の全年齢への拡大は始まったばかりで、うまくいかないことも多々ありますが、社会実験等を通じ少しずつでも取組への参加人数を増やしていくことが重要だと考えています。



今後の課題・展望

指導者の育成と対象者増による運動の拡大

目標1

インストラクター 人材確保

健康づくりを指導するインストラクターが不足しているため、インストラクターの育成・研修の実施による人材確保を図っていく。

目標2

事業推進対象 の拡大

高齢者に照準をしばったプログラムを、町内全年齢層の健康推進につなげ、町の医療費、健康保健料の一層の低下を目指す。

目標3

まちづくりと の関連

全年齢層への健康づくりの日常習慣化に加え、健康でクリーンな町を推進するため、地産地消、森林セラピー等による運動の拡大が期待される。

関連・関係する団体

津南町福祉保健課健康班（いきいき大好き津南町推進委員会事務局）
〒949-8292 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585 Tel：025-765-3114