

「豊島区」

◎ 地域で支える健康づくり「健康チャレンジ！」事業について

1) 事業の目的、概要について

区民が参加することにより、健康を意識したライフスタイルを確立し、区民自らが健康づくりを実践し、健康増進と生活習慣病の予防することを目的としている。

特に健康への意識があまり高くない人にターゲットをあて、この層からの多くの参加を目指している。

また、区内の健康関連事業者や事業の趣旨に賛同する方を募集し、地域ぐるみの事業の実施を目指されている。

コンセプトは、民間業者、スポーツ施設、団体、区民グループと連携して区民の健康をサポートする。「いつでも、だれでも、どこでも」をモットーに気軽に参加しやすい健康プログラムを提供しようとしている。

事業の概要は、区民が参加する健康ポイント事業で「知ってチャレンジ!」「やってチャレンジ!」の2つのジャンルに分けた健康メニューに参加し、一定ポイントをためると、年度末3月に実施する豪華景品が当たる抽選会に参加ができ、参加賞がもらえるシステムになっている。

2) 事業の成果について

* 突然出来たわけではなく、「健康づくり大学」リーダーの養成講座で、健康意識の高い40歳から65歳の区民が、3年間週2回厳しい講座に参加された、3年間で200名が卒業された。女性が多く男性は少なかったが、現在リーダーになって活動しているのは男性だ。保健所の講座は敷居が高くてつまらない。興味はあるが足を運べない。このリーダーが区民のためにプログラムを考えるため、身近なところでとっつきやすい題材でやってみてはどうか、日常の生活のなかで気軽に出来るものを考えないと人は来ないのではないかと、この見地から、月1回集まり区民のために何が出来るかいろんな催し物を組んでくれた。こうして健康チャレンジは生まれた。気軽に取り組んでもらえる仕組みづくりが大事だ。

* 楽しみながら健康づくりに参加できる。区の施設は勿論、民間のフィットネスに声がけをして、区民の皆さんに知ってもらえるチャンスと捉え、会員さんに取り込んでもらうようにした。

* としま健康チャレンジ! 応援団（応援してくれる企業・団体・グループ）は平成22年度現在62団体グループにのぼっている。初年度の平成21年度チ

チャレンジカード発行数は８３５枚。（目標１０００）

* 知ってチャレンジ事業は勉強型、基本講演会４回、講習会１２回で延べ５０００名近い方が参加された。１回１００ポイントを取得する。

* やってチャレンジ事業は体験型、区内スポーツ施設８か所。民間フィットネスクラブ１２か所。体脂肪減量相談会や測定会を６回実施されている。

* ためしてチャレンジ事業では、１４団体で２６種類のプログラムが実施されている。乳がん検診に山田邦子さんがボランティアで協力されたり、乳がん・がん予防について、吉本興業さんのボランティア協力など東京ならではの部分もあるように思える。

* 本年の実績は７７０名カード登録、年度内一人４００ポイントでポイントは終わり、多くの区民に参加してもらいたいため、一人が何枚もカードを持ってチャレンジは出来ないようにしている。応援団１５０社くらい声をかけた。１０歳から７５歳の年齢制限、介護予防大作戦とダブらないように企画されている。チャレンジは５０代６０代の年齢の方が多い。女性８割男性２割。スポーツ施策とは別に今期健康事業だが延べ５０００人近い参加をしていただいている。４００ポイントで抽選会の参加資格としており、年度一人一回限り。２１年度の抽選会是一日限りであったことと５００ポイントであった。また３カテゴリーをクリアーすることを条件としていた。２２年度は２カテゴリー４００ポイントにした。今年度は郵送方抽選会も設けた。

ポイントカードの交付が平成２２年６月１日池袋保険所地域保健課・長崎健康相談所・男女平等推進センターにて配布された。

２２年度は、本事業が、日本経済新聞に掲載されたり、雑誌に取り上げられたりした。

* ２１年度のお楽しみ抽選会・豊島区民センター文化ホール 平成２２年３月１３日（土）に実施。

* 講演会「スポーツと健康」* 広めよう！豊島の「筋トレッチ体操」* お楽しみ抽選会が実施された。参加人員約１４０人。応援団の参加賞も好評で抽選会に参加した全員の方が次年度も続ける登録をされた。

* 全員のアンケートでは７０％の方がもう少しで４００ポイントになると回答があった。

以前と比較してわかることは参加申し込みが今では満員状態の事業が出るようになった。健康づくりの教室に足を運んでくださる区民が多くなってきた。健康施策の目玉にしてあまり来なかった健康診断等の事業に来るようになった。

３）今後の事業展開や課題について

まだ知らない人のほうが多い。伸び悩んでいる。ご家族での参加呼びかけを

している。かなりの方は抽選会に来ていただいているがポイントが400ポイントにならない人が多い。商店街を巻き込む取り組みにはなっていない。

効果検証が難しい。参加カードだけで評価は出来ない。若い層の参加をもう少し増やすことが今後の課題。子供と一緒に出来るプログラムを考えていきたい。健康事業は5年10年続けていかないと効果が出ない。病気が減るとか、がんが減るなどはすぐに効果は出てこない。最後の抽選会までチャレンジしてもらい、5年10年続けば高齢化が高くなったとき元気な高齢者が多い区でありたい。

* 今年が目玉として、ためしてチャレンジに郊外視察隊を蓑輪町の健康ツアー一泊2日300ポイントを組んだ。5回通し企画が1回目4名で平日参加は難しい。単発企画に変更したところ、11月は4日5日40名参加となった。

* がん検診の啓発、職域検診を啓発し楽しみながら健康づくりに参加できている。

(所感)

保健所の講座は敷居が高くてつまらない。興味があるが足を運べない。「健康づくり大学」を卒業したリーダーが主体となって、市民目線で気軽に参加できるプログラムを考えた。ポイントが貯まる、豪華な参加賞があたる。健康意識が高まる。すぐに答えは出ないし、効果測定も難しいが5年10年の後、病気予防意識を持った、元気な高齢者が増えるとの見通の中で、健康意識の啓発は言葉でなく、市民が体を動かすこと、自分自身の体を見つめること、楽しく参加することが大切だ。元気な高齢者は大きなテーマだ。小さな予算で出来るのではないか。

大津市でもこの様な仕組み作りで、市民の健康管理が出来るよう提案していきたい。