

## ▶ 健康長寿の都市づくりに向けた拠点を活用したプログラム開発

研究者 ▶ 医学部 医学科 助教 齋藤京子 教授 水嶋春朔 特任講師 山末耕太郎 助教 菅谷浩  
国際総合科学部 国際都市学系 教授 鈴木伸治

### 地域課題

平成29年1月1日現在の横浜市の人口は373.1万人、65歳以上の高齢者は89万人（24%）で、平成37（2025）年には高齢者は100万人（26.8%）、75歳以上の後期高齢者は約59万人、要介護認定者数は19.6万人（高齢者の内20%）と推計されている（横浜市市民生活白書2009）。金沢区は人口200,850人、高齢者人口30,449人（15%）、後期高齢者人口14,968人（7.4%）と横浜市においても高齢化が進み、介護予防はもとより、医療費の適正化や、地域住民が幸福を感じる環境未来都市に向けた「健康長寿の都市づくり」を進めることが重要な課題となっている。

### 課題解決の方法

高齢化が進んでいる金沢区内においても特に高齢化が進んだ居住者が多い集合住宅がある並木地域において、地域住民を対象としたアクティブシニアを増やして元気に暮らし続ける～健康なまちづくり：ヘルシー並木大作戦～を平成26年度から展開している。アウトソーシング型の高齢者のミニ集会への出前も行う「健康づくり出前講座」プログラムを充実発展させ、健康長寿を目指す都市づくりのモデル事業を確立し、他の地域にも応用展開していくことが望まれる。

医療機関等に受診するもさらに健康づくり、介護予防に関する正しい知識や情報を得たいと思う高齢者が多く、継続した健康情報や介護予防情報の提供と個別対応の場としての「健康づくり出前講座」を定期的に開催し展開していく。

健康づくり・介護予防の重要な柱として、身体活動の増加、食生活習慣の見直し、認知症予防があげられる。地域住民が健康づくり・介護予防に取り組むためのモチベーションをアップ、維持することに貢献する健康グッズを制作して提供していく。

### 実施内容

#### 1. 「健康づくり出前講座」の継続的展開

拠点UDCN並木ラボ（並木一丁目）において、富岡東地域ケアプラザおよび並木地域ケアプラザ、金沢区とも連携して、地域住民を対象としたアクティブシニアを増やして元気に暮らし続ける～健康なまちづくり：ヘルシー並木大作戦～「健康づくり出前講座」を下記のとおり展開した。

- ・「健康づくり出前講座」はUDCN並木ラボで9回、並木ラボ以外は10回開催した。（計180名）
- ・UDCN並木ラボ以外での「健康づくり出前講座」開催要請があった。夏の実践講座として、講座参加者に健康腕時計及び血圧計の貸し出しをし、「こころとかたただの健康測定会」を実施した。アンケートの満足度は、参加者の98%以上は大満足、満足と答えている。

#### 2. 健康づくりグッズの共同制作

健康づくりのためのモチベーションをアップするために有効な健康づくりグッズを地域住民、健康づくり出前講座参加者などと共同制作する。「健康づくり出前講座」の資料や運動グッズを持ち運ぶためのエコバッグ作成、ヘルシーメニューガイド、頭や身体を使う運動プログラムを盛り込む。

### 成果・効果

健康づくり出前講座をUDCN並木ラボで開催していることで、大学近隣の自治体から「健康づくり出前講座」の要望が出てきている。またUDCN並木ラボ等で行われている出前は徐々に住民に認知されてきている。出前講座の参加者を対象とした「こころとかたただの健康」測定会を実施し、参加者は7名であった。資料等を入れるエコバッグの健康グッズを作製し、複数回参加している者に配布し参加者のモチベーションアップにつなげている。同時に自治体の健康イベント景品としても宣伝をかねて配布している。自宅のできる運動教材も検討、作成した。

### 今後の課題と展開

効率の良い集客方法を考える必要がある。「健康づくり出前講座（講義＋運動・実習）」のパッケージ化された物を自治体及び企業に紹介し、使用（有料化を考えながら）してもらうようにする。

今後は自治体及び地域住民、企業に生活習慣病予防、介護予防等に関する健康教育『講義＋運動（実習）』のパッケージ化された物を提供する。また、引き続き健康づくりに役立つ教材及びグッズを制作する。



健康づくり出前講座（並木二丁目）



健康づくり出前講座（谷津坂会館）