

## ▶ 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 助教 菅谷渚  
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27年1月1日現在の横浜市の人口は371.2万人、65歳以上の高齢者は85万人（22.9%）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202,797人、高齢者人口53,575人（26.4%）、後期高齢者人口4,352人（11.9%）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の中でも、特に高齢化が進んだ居住者が多い並木地域において、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27年度に引き続いて展開。アウトソーシング型の「健康づくり出前講座」プログラム（UDCN並木拠点を基盤）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（毎月2回、第2・4金曜日13-15時）に開催し、有機的に展開していく。

### 実施内容

UDCN並木ラボにおいて、富岡東地域ケアプラザおよび並木地域ケアプラザとも連携して、地域住民を対象とした「健康づくり出前講座」を平成26年11月28日より原則毎月第2・4金曜日に開催している。構成は第1部の健康づくりミニ講座（40分程度）とミニエクササイズ（15分程度）、第2部の個別健康相談からなる。平成26-27年度は、のべ300人以上の参加者があった。平成28年度は4月22日から2月24日まで計13回開催し、のべ150名以上の参加者があった。特に平成28年度には、UDCN並木ラボ以外での「健康づくり出前講座」開催要請が5地区（並木三丁目（なぎさ団地集会所）、かもめの会・東部地区社会福祉協議会（西柴一丁目、谷津坂会館）、能見台三丁目・ふれあい安心会（能見台三丁目集会所）、並木二丁目9街区・お茶のみサロン（第9住宅集会所）、並木元気づくりステーション事業（金沢区））からあり、10数名から40名程度の参加者があり、ニーズの高さを実感した。また講座で学んだことの実践編とし、調理実習を金沢区保健センター及び住民と共に開催した。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。

### 成果・効果

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」の継続的な展開によって、並木地域において周知度が上がり、UDCN並木ラボのある並木一丁目以外の地区のミニ集会への出前の要請を5ヶ所から得て、並木地域全体および西柴一丁目、能見台三丁目にも波及し、高齢者が必要としている保健医療情報をわかりやすくお伝えすることができた。また都合が悪かった方に後で視聴できるようにビデオ撮影して、DVDに編集し、UDCN並木ラボにて貸出を行った。

並木1・2・3丁目のマップにウォーキング3ルートを描き込んだ健康ウォーキングマップを制作し、レジャーシートに印刷して利用者に配布することによって、ウォーキングのモチベーション維持に貢献した。

### 今後の課題と展開

UDCNラボにおける「健康づくり出前講座」の参加者数にバラつきがあり、参加者数の獲得に工夫が必要。