

千葉県君津市の二次予防事業の受け皿についての見学の報告

実施日：2013年1月15日(火)

1) はじめに

千葉県君津市では一次予防・二次予防事業を分けずに展開している。基本チェックリストを2年間で全戸配布する方法をとり、「栄養」、「口腔」、「認知」で抽出された高齢者は二次予防の教室(3~4ヵ月間)に参加させている。二次予防の教室では栄養、口腔、認知についてのプログラムで構成される。一方で、「運動器」で抽出された高齢者は概ね60歳以上を一括りにした健康増進事業(健康増進モデル事業等)へ参加を斡旋する。この健康増進事業が「二次予防事業の受け皿」としての役割も兼ねていた。

2) 健康増進事業の概要

君津市では、平成15年に介護予防の拠点施設として「生きがい支援センター」を開設して健康増進事業を開始した。平成18年には、中富公会堂において自治会単位の運動教室をモデル的に実施した。翌年から自治会集会施設を活用した運動教室を本格的に展開し、毎年約10教室を新たに開始させ、平成25年1月現在で59箇所の運動教室が開催されている。君津市は170の自治会集会施設すべてで運動教室を開催することを目標としている。

君津市の高齢者のための健康増進事業は、①健康増進事業、②屋外運動習慣化事業、③健康増進モデル事業に分けられる。このうち③健康増進モデル事業では、(財)体力づくり指導協会(以下、協会)の指導者が最初の3年間、運動指導をおこない、その後は自主活動グループに移行させている。3年間の最後の1年間は、月に1回、参加者全員に対して「高齢者体力づくり支援士」の養成プログラムを提供する。4年目には協会の指導者が3ヵ月に一度訪問し、それ以外は、養成プログラムを修了した参加者が中心となり自主的に運動をしている。5年目になると協会の指導者は訪問しないが、運動教室を継続するうえでの相談に応じたり、健康増進大会の開催や頑張っている人やグループの表彰など、自主的な活動を支援するようにしている。

3) 見学

見学したのは以下の4箇所である。

A) 北子安自治会館(健康増進モデル事業)

約30名の参加者とリーダー1名がマット上でおこなうストレッチと筋力トレーニングを中心の運動をおこなっていた。二次予防事業の対象者として参加していたのは男性1名だけであったが、一般高齢者と同等の健康度に見受けられた。その男性に聞いてみると、教室に参加してとても元気になったようだった。肩こり改善などの効果を実感する声も聴

かれた。

北子安自治会館の教室はキャンセル待ちがでる人気ぶりで、申し込みから 1 年後にやっと参加できたという女性もいた。申込みや新規参加者の受け入れ、出席状況などは市役所で管理している。

この会場のリーダーは 80 歳の男性、参加者の声によって選ばれた。女性が多い教室などでは、全員で持ち回りにリーダーを交代するところもあるようだ。



B) 内みのわ運動公園（屋外運動習慣化事業）

運動遊園が設置された場所で、「おはよう運動」、「階段運動」、「つまずかない運動」、「ふらつかない運動」、「全身のびのび運動」、「ありがとう運動」などを市民ボランティアである地域指導員 6 名で指導していた。前日の大雪にもかかわらず約 10 名の参加者が集まり、遊具が雪で使えないので、遊具を使わない室内バージョンの運動を屋外でおこなっていた。



C) 生きがい支援センター（健康増進事業）

君津市の介護予防拠点施設である「生きがい支援センター」には、エアロバイクやレッグプレスマシン、トレッドミルが設置されている。ここは理学療法士や作業療法士が運動指導をおこない、看護師が同席しており、メディカル面が強い。参加者は遠方からも集ま

っていた。

この日は雪の影響で参加者は5名のみだったが、普段は20名くらいいる。指導者は運動プログラムをマニュアル化し、バランス、デニユアルタスク、ストレッチング、歩行など多様な運動内容をテンポよく進めていた。



D) 保健福祉センターふれあい館（屋外運動習慣化事業）

ここにも運動遊園が設置されている。この日は体力測定で、協会の指導者と地域指導員がおり、約20名の参加者が集まっていた。測定項目は、握力、ファンクショナルリーチ、5回椅子立ち上がり、仰臥位起立時間、連続上腕屈伸など7項目であった。



4) 質疑応答

質問1. 受け入れ事業を開催するに至った具体的な経緯

回答1.1 平成15年から介護保険の要介護・要支援に該当しない市民を対象に介護予防事業として、運動指導を実施していた。

回答1.2 平成19年度から市長の政策の柱として健康増進事業を積極的に展開することとなり、各自治会単位の「健康増進モデル事業」の拡大を計画した。平成20年度から介護予防事業の運動教室をこれらの事業で受け入れる事とした。市長の高齢者の健康づくりに対する熱意が高く、各自治会の開講式には、市長が出席し初回の運動を参加者と一緒におこなっている。

質問2. 事業が上手くいっている要因

- 回答2.1 システム。1～2年は専門の指導員をつける。参加者が効果を実感でき、運動習慣化が身につく。仲間づくりができて、参加することが楽しみとなりコミュニティができる。3年目で、参加者全員を対象に君津市版高齢者体力づくり支援士の講習を受けてもらい、住民の相互支援により教室が自立できるよう支援する。月1回、全12回の講習会。
- 回答2.2 地域のコミュニティが重要。隣近所の結びつき（絆）が弱まっている中で、自治会集会施設を活用し自治会単位の事業を展開することにより、運動教室だけにとどまらず、一人暮らし高齢者への参加勧奨、サロンの展開等、地域コミュニティの回復に役立っている。自治会との共同事業に位置付け、自主性を持たせるとともに行政も後方からサポートしている。
- 回答2.3 住民の健康意識（志向）を高めていけるよう、健康都市宣言や健康増進大会など開催している。
- 回答2.4 環境要因（施設）。集会施設（自治会館）を活用している（徒歩や自転車でいける距離、同じ地域の住民でグループ化している）。
- 回答2.5 専門性の高い指導者を派遣している。
- 回答2.6 各教室で壁新聞を作ってもらいコンテストを実施するなど意欲の継続を支援している。
- 回答2.7 トップの理解が深い。
- 回答2.8 皆勤賞・精勤賞等を「きみつ健康増進大会」で表彰し、意欲向上を狙っている（3年連続皆勤賞の人もいる）。

質問3. 課題は？

- 回答3.1 二次予防対象者の参加がまだ少ない。対象者や基本チェックリストに回答のない方の訪問指導を強化するとともに、運動指導のみにとどまらない、複合的な展開を進めていく必要がある。
- 回答3.2 自主グループ化した教室がモチベーションを維持し活発な活動を継続できるよう支援していく仕組みづくりが必要。また、参加者が核となり、若い世代も含めた市民が一体となった健康意識の醸成を働きかけていく仕組みが必要。更に参加している高齢者が社会の担い手として地域づくり活動に行動できる仕組みづくりが必要。
- 回答3.3 事業にかかわる部署が地域包括支援室と介護予防健康増進室の2か所になっているので、連携と役割分担の明確化が必要。また、事業を展開していくための職員の専門性の維持が必要。

(以上)