

「健康大学しながわ」7年間の活動報告と今後の取組み

品川区保健所 荏原保健センター 山崎修平、北村美樹、永井靖子、小宮山育子、榎本芳美

品川保健センター 中島圭子、高橋利予、森豊美、太田留奈

大井保健センター 奥村穂並

1 はじめに

品川区では、平成14年度策定の「区民健康づくりプラン品川」に基づき、13地区毎の健康づくり推進委員事業の活性化を図ってきた。

また、区内3保健センターで実施していた病態別健康学習から、ポピュレーションアプローチへの転換を図るとともに、新たに地域での健康づくりのリーダーとなる人材の育成を目的に、平成21年度に「健康大学しながわ」を開講した。

健康づくり推進委員事業とは異なり、区独自に区民を健康づくりリーダーとして育成する事業は全国的にも少ないため、本稿では、地域健康づくり事業展開の先駆的な施策として「健康大学しながわ」7年間の実績、考察、今後の展望について報告する。

2 「健康大学しながわ」の概要

1) 対象・方法

地域の健康づくりリーダーの育成を掲げ、定員40名、20~69歳の区内在住・在勤者を対象とした。

2) 講座内容

初年度以降、講座内容は以下の4つの柱からなる。①最新の健康情報を学ぶ「公開講座(全5回)」、②機能解剖学や運動生理学を学ぶ「運動講座(全8回)」、③地域活動に必要なコミュニケーションスキルを学ぶ「コミュニケーション講座(全3回)」、④学んだ講座の中で関心あるテーマについて探求する「健康探求講座(全6回)」の4つである。

3) 参加型評価の実施と内容の確立

初年度終了時より2年間は、次年度以降の内容や募集方法等の再検討のため、明治大学と協

働で「参加型評価」を実施した。この際、区側の期待としては「地域健康づくりのリーダー育成」であったが、受講生の多くは「自身の健康管理」を主目的として参加しており、両者の認識の差異が確認された。そのため、以降は「地域健康づくりのリーダー育成」の目的を明確に示し、前述の4つの講座内容が確立していった。

3 結果

健康大学しながわの実績を【図表1】に示す。
【図表1】応募者等の実績(平成27年度まで)

	H21年度	H22年度	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度
応募者数	172	51	54	53	35	29	14
入学者数	56	51	54	53	35	29	11
卒業生数	50	44	44	45	28	23	11
公開講座参加者数	890	434	447	574	748	721	555

平成27年度終了時点で、卒業生数は234人である。卒業生の中からは「企画運営委員会」、「地域健康づくり研究グループ」(以下、「地域グループ」という。)の2つの自主グループが立ち上がり、地域グループは年度を重ねるごとに数を増やし、現在は計6グループが地域で活動している。

1) 企画運営委員会

企画運営委員会は、初期には参加型評価への参加、以降は健康大学しながわの運営サポートや全体のPR活動などを行っている。平成25年度からは、品川区民活動情報サイトへ登録し、登録団体として社会貢献活動報告会等へも参加している。

2) 地域グループ

地域グループ一覧を【図表 2】に示す。各グループでは、「地域での健康づくり活動に必要と思われること」の設問に対し、88人 (n=209) が「活動の場」と回答しており、今後は卒業生のより広がりのある活動展開に向けての検討が必要であり、平成 28 年度より後述の「協働健康づくりの会」を発足させ実施している。

【図表 2】地域グループ一覧

グループ名	活動内容
PSS 紙芝居グループ	紙芝居によるロコモ予防体験、食事バランスの啓発
ShinagawaH2 (Happy & Health)	「品から体験」によるメタボ・ロコモ予防
ここからスマイル	習字による脳トレニング
Kai-chan (けいちゃん)	演劇によるロコモ予防啓発
華食隊 (らくしよくたい)	「共食」「共同調理」をテーマとした「華食亭 (カワエ)」の運営
口楽隊 (こうらくえん)	お口の体操

【図表 3】地域グループ活動実績

	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度
受講者数	790	915	1578	1871	1138
実施回数	14	21	37	39	28

地域グループには、事務局である保健センターを通し、区役所他部署や健康づくり推進委員会などから出張健康学習の形で依頼が入り、依頼内容に適したグループが応じている。

平成 24 年度には庁内向け啓発発表会を行う等して活動のさらなる PR を図り、平成 25 年度以降は地域グループによる健康学習を受講した区民は毎年 1,000 人以上となっている【図表 3】。

4 考察

我が国の平均寿命が男女とも延伸をみせるなか、他方、健康寿命とは差があり、平均寿命と健康寿命の差が拡大することで、医療費や介護給付費を消費する期間の増大を招くことが指摘されている。行政としては、健康寿命の延伸に向けて今後一層の取り組みが求められるところであるが、住民による健康づくりの自主グループ活動は、住民それぞれの生活習慣病予防や社会参加の機会の増加につながり、良好な社会環境の循環を生み出していく。これにより平均寿命と健康寿命の差を縮小することが期待され、健康大学しながわ卒業生の地域での活動は良好な社会環境の循環に寄与していると考えられる。

平成 27 年度に行った卒業生向けのアンケート

5 今後の展望

品川区における現行の健康増進計画である「しながわ健康プラン 21」【図表 4】では、「地域での健康づくりの推進」を基本目標の一つとしており、健康大学しながわ卒業生のさらなる活動の充実が期待されている。

【図表 4】しながわ健康プラン 21 の施策体系



開講から 7 年が経過し、当初の目的であった地域の健康づくりリーダーと成り得る人材の発掘を一定程度達成した事により、平成 28 年度からは 4 つの講座を改新し、①公開講座 (全 3 回)、②健康チャレンジコース (全 8 回)、③マスターコース (全 3 回)、④協働健康づくりの会 (全 3 回) として実施している。

このうち、マスターコースは卒業生向けのスキルアップ研修会の位置づけであり、卒業後も継続した支援を行い卒業生の活動の質を担保向上させている。協働健康づくりの会は、卒業生と運営事務局に東京医療保健大学をファシリテーターとして交えたグループワークを中心とした会であり、転換期を迎えた健康大学しながわ全体の今後の活動展開についての検討を行っている。

健康大学しながわ

(開始:平成21年度)

担当部署:品川区保健所品川保健センター
 住所:品川区北品川3-11-22
 電話:03-3474-2225
 ホームページ:
<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/menu000008500/hpg000008408.htm>

キーワード

- 全17回4分野のカリキュラム
- 健康探求講座で成果発表
- 卒業後に地域で自主活動

背景

人口 372,077 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 21.04 % (H27.1.1 現在)

- 区内全3保健センター開催の各種病態別健康教室には、主に高齢の女性が各センターで参加していた現状を踏まえ、ポピュレーションアプローチとしての健康教室を合同開催とした。
- 若年層や男性を増員することで、年齢や性別に偏らない幅広い住民が、地域の健康づくりに主体的に取り組む仕組みづくりを目指した。
- 区内町会・自治会等から推薦される「健康づくり推進委員」を補佐し、地域に根差した柔軟な健康づくり活動を目指した。

目的・ねらい

- 「区民健康づくりプラン品川」では、健康寿命の延伸を図るために、区民一人ひとりが主体的・自発的に取り組む健康づくり活動を支援している。活動に必要な知識と技術を学び、卒業後には自主グループ活動や出張健康学習の実施等を通じて地域で多様な健康づくり活動を行う人材を育成する。

実施体制

- 主管部署:保健センター3か所。事務局は品川保健センター(事務2名、保健師3名、栄養士1名)
 実施には他20名以上の職員(栄養士、保健師、歯科衛生士、健康運動指導士、理学療法士)が関わる。
- 連携団体:企画委員として、卒業生約20名と共同運営。

メインターゲット

- おおむね20～60代の区内在住在勤の方

補助金利用等

国の健康増進事業

メインターゲットへの周知

- 広報しながわ、地域・文化センター、図書館等でポスター掲示、ちらしや申込用紙の配布など。
 健康大学卒業生や健康づくり推進委員へメインターゲットへの勧奨依頼の通知を送付。

事業内容

- 募集方法:申込様式に記入、品川保健センターへの持参か郵送受付
- 定員:40名下記の全てにあてはまる人
 - ①70歳未満のかた。②医師に運動を制限されていない
 - ③地域の健康づくり活動に関心がある。
- 費用:5,000円
- 講座:6～12月全17回 平日夜間や土曜日に主に開催
- カリキュラム:4分野
 - ①運動講座(全6回) ②健康探求講座(全4回 テーマ別に5グループ活動)
 - ③コミュニケーション講座(全2回) ④公開講座(全5回)
- 卒業後予定:企画運営委員活動:次年度の大学運営に参加
 地域健康づくり研究グループ:地域での健康づくりについて考え、出張型健康学習等を実践し自主的に活動していく

担当者からひとこと

ヘルスプロモーションの立場から、区民が自らの健康改善に取り組む主体的な健康づくり活動の支援を意識した。

留意点・工夫

- 地域の健康づくりのリーダーでなく、ファシリテーターとしての育成。
既存の健康づくり推進委員と棲み分け、多様で自主的な活動を目指す。
- 町内会・自治会からだけでなく、地域の実情を考え全ての地域住民が参加しやすい仕組みをつくった。
- 若年者の参加増をねらい、主に平日夜間、土曜日にプログラムを開催。
- 受講料は施設使用料であり回数券となるので、大学終了後の運動継続のツールにもなっている。
有料の方が、参加者の意欲や継続率が高くなる傾向があると考えます。
- 仲間づくりや卒業後の自主グループ活動を狙って、テーマ別研究のグループ活動、卒業式にテーマ別発表会を設けている。
- しながわ健康大学学長は区長で卒業式に出席するなど区で取り組むことで士気を上げていく。



★健康大学しながわ 入学式



★卒業生の紙芝居による活動

効果(事業実績)

○H21～24年度は定員を上回る応募があり、卒業者は200名を越えている。卒業者は企画運営委員会に参加し、健康大学しながわの運営の支援や、「しながわすまいるネット」による情報発信を行った。

<http://genki365.net/gnks16/mypage/index.php?gid=G0000484>

年度	定員	応募者数	入学者数	卒業者数	実施回数	受講者(延べ)
21	40	172	56	50	22	1,740
22	40	51	51	44	22	1,078
23	40	54	51	44	23	1,207
24	40	53	51	45	22	1,311
25	40	35	30	28	22	1,131
計		365	239	211	111	6,467

課題

- H25・26年度の大学入学希望者の減少。
- 卒後の地域活動へのスムーズな移行や自立化の体制や仕組み作りの工夫が必要。
- 卒業生の活動は、卒後の自主グループによる健康教育の回数や受講者のみを実績としてみるだけでなく、卒後すでに地域で活動している方々の状況を把握し、評価することが必要。

今後の目標・展開


- 応募者減に対する周知方法の見直し。
- 卒後の自主グループ活動を支援していくための体制づくり。
- 卒業生の活動の一つとして地域健康づくり推進委員としての活動につなげていきたい。

(資料) 健康大学しながわ

★平成26年度 品川大学の概要と流れ

学長ご挨拶

子どもから高齢者まで区民がいいききと暮らし、地域が活力を維持していくためには、健康が不可欠です。品川区では、平成15年に「区民健康づくりプラン品川」を策定し、健康づくり関係団体の代表による「品川区民健康づくり推進協議会」と13地域センターごとの「地区健康づくり推進委員会」を組織し健康づくり活動を展開してきました。平成21年に策定した「品川区長期基本計画」において、地域における健康づくりの推進体制をさらに充実させるために「健康大学しながわ」を開設しました。区民の皆様が健康について学び、地域での健康づくり活動に役立て、将来の健康なまちづくりの推進役となられることを願っています。




健康大学しながわ学長
品川区長 濱野 健

健康大学しながわとは

「健康大学しながわ」は、区民の方が健康について総合的に学び、それをもとに地域で様々な健康づくり活動が出来ることを目的に21年度より開設しました。「公開講座」「健康探求講座」「コミュニケーション講座」「運動講座」の4つの講座から、地域で健康づくり活動を展開するために必要な知識を系統的に学びます。選りすぐりの講師陣が丁寧な講義を行います。大学卒業後は卒業生が自主的に、地域活動を行います。

入学までの流れ

- ① 4月21日より募集要項・入学申込書配布
(品川・大井・荏原保健センター、区役所健康課、地域センター、文化センター、図書館)
☆区のホームページからもダウンロードできます。
↓
(開き方) 品川区→健康・福祉→健康づくり→健康大学しながわ)
- ② 5月30日(金)17:00までに、品川保健センターに入学申込書を持参または郵送(必着)
(郵送の場合は、記入内容の確認のためにお電話をすることがあります)
- ③ 6月初旬に受講者決定(応募多数の場合は、選考を行います)
- ④ 6月中旬までに結果通知(選考結果に関わらず、封書にて通知します)
- ⑤ 6月21日(土)開校式(受講料5,000円は後日納めていただきます)



対象

(定員 40名)
☆20歳～69歳以下で区内在住・在勤の方
☆医師に運動を制限されていない方
☆地域の健康づくり活動に関心のある方
☆ボランティア活動に理解と関心のある方

持ち物・服装

筆記用具 (必要資料は当日配布します)
「運動講座」では、運動のできる服装・靴・タオル・飲み物等を持参して下さい。

卒業要件

カリキュラム全 24回のうち、17回以上出席された方に卒業証書を授与します。

費用

受講料 5,000円
(品川健康わたり利用券11回分です。納めていただいた受講料はお返してできません。)

★平成26年度 募集ちらし

健康大学しながわ 2014 第6期 学生募集!

* 健康づくりに必要な最新情報や運動を学び、仲間とともに地域で健康の輪を拡げてみませんか *

◆講座

① 公開講座	(全5回)
② 運動講座	(全8回)
③ コミュニケーション講座	(全3回)
④ 健康探求講座	(全6回)

◆対象 定員 40名 (在勤可)

- ✓ 20歳～69歳以下
- ✓ 医師に運動を制限されていない方
- ✓ 品川区の健康づくり活動に関心のある方

◆日程 平成26年6月～12月

- ・水曜日/金曜日 19時00分～ 講座①②
- ・土曜日 13時30分～ 講座③④ (例外有)

◆会場

品川保健センター、荏原保健センター、区役所第3庁舎講堂、きゅりあなど

◆応募

募集要項・申込書は保健センター・健康課・文化センター・図書館等にあり。詳細は以下をご覧ください。

- > 広報しながわ 4月21日号
- > 品川区ホームページ 健康・福祉 → 健康づくり → 健康大学しながわ

◆問合せ先

品川保健センター 03-3474-2225

Copyright©健康大学しながわ卒業生

★平成26年度 健康探求講座の発表の様子



★平成26年度
カリキュラムと卒後

**健康大学
しながわ
2014**

各講座のカリキュラム

公開講座（全5回）
大学等と連携して最新の健康情報を学びます。「地域の健康づくり」、「口腔」、「栄養」、「運動」、「生活習慣病予防」など幅広い分野から、健康に関する知識を深める講座です。
* 受講生以外の区民の方も受講可。

運動講座（全8回）
地域で健康づくり活動をするのに必要な運動の知識と方法を学びます。機能解剖学・運動生理学を産学で学びながら、実際に運動の体験もする講座です。

コミュニケーション講座（全3回）
健康課題の解決の鍵といわれている「関係性」の回復を図るために必要な、コミュニケーションスキルを学ぶ体験型の講座です。

健康探求講座（全6回）
グループワークで、保健センター医療専門職と一緒に、関心のある健康テーマについて学習・探求をします。卒業式には、探求成果の発表をします。
例
石口の健康、転倒・腰痛予防体操、ウォーキング、ヘルスプロモーション、健康的な生活習慣、食生活など

卒後の予定

○ 企画運営委員活動
より良い「健康大学しながわ」にするために、反省点や改善点を踏まえ、次年度の大学運営に企画運営委員として参加、活躍していただきます。

○ 地域健康づくり研究グループ活動
地域での健康づくりについて考え、活動していくためのグループです。地域に出て自主的に、活動していくことを目指します。

前年度卒業生の声

今回、健康大学の学びを通し健康、運動、コミュニケーションの取り方など、多くのことを学びました。この学びは私にとって新たな気づきや発見、また同級生や卒業生、スタッフの皆さんとの出会いなど、貴重な半年間となりました。今後は学んだことを家族、友人達に伝えるだけでなく地域にも貢献していきたいです。

★卒業生の自主グループ

健康大学しながわ/企画
グループ名 企画運営委員会
活動日 毎月第1火曜日（定例会） 随時、講座実施日
活動場所 品川保健センター講座実施会場
メンバー 21人
会費
その他
(1)健康大学講座実施サポート (2)公開講座、卒業生による地域活動の広報（通信発行、しながわずまいるネットHP） (3)委員親睦会の実施

健康大学しながわ/地域健康づくり研究グループ
グループ名 ShinagawaH2(Happy&Health)
活動日 原則 毎月第4水曜日(定例会)
活動場所 集会所など希望の場所
メンバー 9人
会費
その他 随時メンバー募集中 メタバとロコモを予防しよう！ いつでもどこでも「品がら体操」始めてみませんか？

健康大学しながわ/地域健康づくり研究グループ
グループ名 品川口楽線
活動日 原則毎月第2土曜日
活動場所 集会所など
メンバー 8人
会費 1000円/年
その他 随時メンバー募集中。平日日中の活動が可能で大歓迎。 食べる、飲む、笑う、寝る、歌う、小顔になるetc.、口は、「健康の源」。会から元気で楽しくのご縁を大切にしています。ウイークデーに活動可能な方、大歓迎。

健康大学しながわ/地域健康づくり自主グループ
グループ名 ロコモネット
活動日 月前金第3火曜日/随時親睦会/社会貢献行事
活動場所 第5地域センター・きゅりあん3階他
メンバー 5人
会費 1000円/年
その他 随時メンバー募集中 「いつでも、元気なようね！」が合言葉。音楽に合わせ楽しいロコトレを一緒に…。

健康大学しながわ/地域健康づくり研究グループ
グループ名 紙芝居グループ
活動日 お声を掛けて頂けたら何時でも
活動場所 何処へでも参ります。
メンバー 9人
会費
その他 所要時間は10分～15分です。 加齢に負けないで、健康な楽しい生活の提案を手づくり紙芝居を使い、パフォーマンス致します。

健康大学しながわ/地域健康づくり研究グループ
グループ名 ここからスマイル
活動日 随時
活動場所 依頼者の希望の場所
メンバー 12人
会費
その他 どこでも出前可 生活習慣のバランスチェックで「健康寿命」を伸ばし、指体操と一緒にやっ「いきいき脳」を鍛えましょう！

健康大学しながわ/地域健康づくり自主グループ
グループ名 楽食隊
活動日 毎週火曜日・金曜日 11:00から15:30
活動場所 大井町楽食亭
メンバー 6人
会費
その他 2日前までに参加連絡要 ゆづりした時間と軽食を提供致します。また、一緒に調理したい方は、早めに来店下さい。スローガンは、協調理・供食です。

健康大学しながわ/地域健康づくり自主グループ
グループ名 もったいない塾
活動日 手袋＆会費：第2、4金曜日、午前中活動、年約20回のうち数回の良い日
活動場所 手袋＆会費：ワエルカムセンター1階 活動場所：小学校すまいるスクール
メンバー 10人
会費 研修費3000円(以降活動は有償)
その他 27年度は研修後メンバー登録 助成金を活用した活動です。この活動を、別団体、別資金で運営する事も可能です。独自に始めたい人、内容を覚えて活動を開発したい人にも、研修でknow-howを提供します。

★健康な身体づくりのため「品がら体操」を実施



★脳を鍛える指体操

