

## 基本目標2 地域での健康づくりの推進

### 個別目標1 主体的に健康づくりにかかわる

健康づくりは、区民一人ひとりが自らのために取り組むことが基本ですが、一人では継続しにくい取り組みでもあります。そのため、健康づくり推進委員会をはじめとする団体の活動などに積極的に参加することで、健康づくりに向けた取り組みを実践・継続していくことが大切です。

#### 区民の取り組み① 地域での健康づくり活動に参加しよう

品川区には様々な健康づくりの機会があります。特に健康づくり推進委員会は、その地域の住民が委員を務め、活動を計画・実施しています。教える側も教えられる側も地域の住民であることから、健康について学ぶ機会であるとともに、身近に健康づくりに取り組む仲間を得ることもつながります。

健康づくりは各自の取り組みによるところが大きいのですが、仲間をつくり、お互いに励まし合いながら取り組むことも、継続的な健康づくりにとっては大切なことです。

#### 区民の取り組み② 健康づくり実践団体の活動に参加しよう

健康づくりの機会を提供する主体として、また健康づくりに取り組む仲間探しの場としても、地域で健康づくりに取り組む団体の活性化は重要です。このような活動への参加は、自分の知識や関心を高め、生きがいの創出になります。「健康づくりを目的とした活動」に制約はありません。年齢や性別などに縛られず、地域に住む人たち、自分が勤める地域の人たちと一緒に、健康づくりをめざして、行動してみましょう。

そのきっかけとして、地域での健康づくり活動を実践することを目的とした講座を開催する「健康大学しながわ」を活用してみましょう。

#### 区民の取り組み③ 健康づくり事業に参加しよう

品川区では、健康で暮らし続けられるまち「しながわ」をめざすため、区民が気軽に参加できる健康づくりを推進しており、その一つとして「しながわ健康ポイント事業」を実施しています。「しながわ健康ポイント事業」は、気軽にできるウォーキングをはじめとして、様々な方法でポイントを貯めることができ、獲得したポイントは、「品川区商店街商品券」などの景品と交換できます。「しながわ健康ポイント事業」は、楽しみながら健康づくりに取り組むことで日常の活動量の増加、運動習慣の定着をねらいとしています。

## 区の取り組み① 地域での健康づくり活動への支援

区には、地域で健康づくりの企画・運営をする健康づくり推進委員がいます。健康づくり推進委員は、ウォーキングイベントや料理講習会、運動教室など、地域での様々な健康づくり活動をしており、区民に対してわかりやすく情報を提供します。

### 【主な取り組み例】

健康づくり推進委員会事業※

※ 区内全域における健康づくり活動を活性化するため、各町会、自治会から推薦された区民を健康づくり推進委員として委嘱し、健康づくり活動を行っています。委員の役割は、地域における健康づくり事業の企画・実施、健康づくりに関する啓発活動などです。

## 区の取り組み② 地域における健康づくり活動の人材育成

健康について総合的に学べる実践型などの講座を開催し、新たな健康づくり推進者を発掘するとともに、地域での卒業生・修了生やグループ活動者向けに、地域で活動できるスキルの獲得、スキルアップを目的とした講座を開催します。

### 【主な取り組み例】

健康大学しながわ

## 区の取り組み③ 健康づくりに向けた動機づけ（再掲）

区民の健康づくりの意識向上と健康増進を図る動機づけを推進するため、体を動かす楽しさを伝えるトリム体操のイベントや、健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対し、運動を始めるきっかけや継続する動機となるインセンティブを付与する事業を実施します。

### 【主な取り組み例】

トリムフェスティバル、しながわ健康ポイント事業

## 【指標と目標】

No.	指標	現状値	目標値
1	ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動に取り組んでいる人の割合	4.8%	増やす
2	健康づくり推進委員活動の認知率	8.0%	増やす
3	健康づくりに関する取り組みの行動宣言をしている団体および企業数	28 団体	30 団体
4	地域での健康づくり活動の参加者数	5,003 人	5,253 人

指標 No.1～2 の出典：品川区「平成 29 年度 健康に関する意識調査」

指標 No.3 の出典：品川区「しながわ健康プラン 21」

指標 No.4 の出典：品川区「令和元年度品川区の保健衛生」

## 個別目標2 自分が住む地域とのつながりを持つ

健やかで豊かな暮らしを送るためには、個人の健康づくりに加え、自分が住む地域の人びととのつながりを持つことが重要です。近所の人たちとのつきあいは、こころの健康の維持だけでなく、孤立から生じる様々な問題を未然に防ぐことにも有効です。あいさつを交わすことからはじめ、仲間をつくり、さらには地域の健康づくりを担う自主グループや団体等の活動との接点を持ちましょう。

### 区民の取り組み① あいさつを交わしましょう

地域での孤立を防ぐためには、自宅近くで出会う人に対して世代を問わずに声をかけることが大切です。そのきっかけとなるのがあいさつです。地域で積極的にあいさつを行うことは、地域のコミュニケーションのきっかけとなり、顔の見える関係を築くことにつながります。

地域とのつながりを豊かにするために、まず、日頃から近隣住民とあいさつを交わし、簡単なコミュニケーションを心がけるようにしましょう。

### 区民の取り組み② 地域の安全を見守ろう

高齢者の孤独死や事故、子育て世帯の孤立による育児放棄などが社会問題になる中、そのような事故を未然に防ぐためには地域での見守りが欠かせません。町会・自治会では子どもを見守る「83 運動<sup>※</sup>」への協力を行っていますが、子どもだけでなく、子育て世帯や一人暮らしの高齢者などを地域で見守ることで日常生活における異変や問題を発見し、事故を防ぐことが求められます。

だれもが住みやすく、安心して暮らすことのできる地域を、地域住民自らがつくろうとすることが大切です。

<sup>※</sup> 83 運動とは、「小学生の登下校時刻である8時と3時には、なるべく外の用事を行いながら子どもを見守ろう」という品川区立小学校PTA連合会長の発案で始まった運動です。今では8時と3時だけでなく、散歩や買い物など普段の生活の中で、まわりにいる子どもたちの存在を意識し、「子どもを見守ることを生活の一部にしよう」という活動となっています。

### 区民の取り組み③ 健康づくり活動に参加してみよう

健康づくりは区民すべてに共通する課題であり、地域における健康づくりの活動は、地域住民の年齢構成や地域特性の違いによって異なることから、それぞれの地域における活動が重要となります。町会・自治会や健康づくりの団体の活動に参加をしてみることで人とのつながりも広がり、知人に呼び掛ける等して健康づくりの輪を広げていきましょう。また、区民一人ひとりがお互いに助け合い、地域住民の健康づくりを応援する気運を高めていきましょう。

## 区の取り組み① 地域とのつながりを深める取り組み

人と人の出会いの場や、交流機会の創出は、社会参加の促進、身体活動量の増加や運動活動を維持するだけでなく、人とのコミュニケーションにより脳の機能が活性化され、認知機能の維持にも効果があります。健康体操やカラオケなどのプログラムと入浴サービスを組み合わせた取り組みや、気軽にスポーツに親しむことができるよう地域が主体となり運営する地域スポーツクラブの取り組みを推進します。

### 【主な取り組み例】

しながわ出会いの湯、地域スポーツクラブ事業\*

※ 国のスポーツ施策をもとに、学校利用団体を中心として組織された17のコミュニティスポーツ・レクリエーション活動推進委員会を4つのエリアに分け、発展した組織で、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでもスポーツを楽しめる環境づくりをめざし、区立学校の体育館・校庭等を拠点として、各種スポーツ・レクリエーション教室、大会等を実施しています。

## 区の取り組み② 区民との協働による健康づくりの推進

健康づくり推進委員と協働し、65歳以上の区民で閉じこもりがちな自立支援高齢者を対象に、転倒予防のための運動機能訓練や生活指導等を盛り込んだ地域参加型の健康教室を実施します。また、スポーツ推進委員会や地域スポーツクラブと連携して、スポーツをとおして参加者同士の交流を図る取り組みを推進します。

### 【主な取り組み例】

ふれあい健康塾、地域スポーツの推進（各種スポーツ教室・大会等の実施）

### 【指標と目標】

No.	指標	現状値	目標値
1	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合	24.8%	26.0%
2	地域での健康づくり活動に今後取り組みたいと思う人の割合	34.4%	36.1%

指標 No.1～2の出典：品川区「平成29年度 健康に関する意識調査」

## コラム ▶ 地域社会と健康 ～地域社会と交流を～

個人や家庭内での健康づくりだけでなく、地域社会との交流によって、より充実した健康づくりを行うことができます。積極的に地域社会の活動に参加することで、健康づくりはより楽しくなります。

