第10回 健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

厚生労働省 健康局長 優良賞

コロナに負けるな！ 健康づくり事業（高齢者の廃用性症候群予防事業）

受賞者　特定非営利活動法人 えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会（愛媛県松山市）

取組アクション　適度な運動　適切な食生活　禁煙　健診・検診　その他

地域の健康づくりリーダーによる高齢者の健康づくり

背景・概要

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う自粛生活が続き、「動かない」ことにより「動けなく」なり、誰ともしゃべらないことにより体力が低下したり軽いうつ状態に陥ったりする高齢者が激増。そこで、高齢者の健康づくりを安心・安全に進めていくとともに、それを担う地域リーダー（地域健康づくりリーダー育成事業で育成した2,000人超の「愛媛県高齢者体操指導者」）の活動を支援・推進することを目的に事業を実施した。

↑健康づくりのために作成したリーフレットなど

取組内容

●コロナ流行下を意識した健康づくり　次のような取組を立案・実施。①「おうち de 体操」リーフレットを作成。②「おうち de 体操」小冊子作成（①より詳しく、運動した日・歩数・体重などが記録できるカレンダー付）。③地域リーダーを対象としたコロナ流行下におけるメンタルケア講座。④地域リーダー・保健師・医療福祉施設従事者を対象とした高齢者の健康づくりに関するオンラインセミナー。⑤地域リーダー同士のオンライン情報交換・交流会。⑥高齢者におすすめの実技を動画で配信。⑦健康リスクが特に高い高齢者に対するオンラインのパーソナル運動指導。

↑2018年の西日本豪雨では仮設住宅や集落を訪問しリーフレットを配布、自宅での運動を呼び掛けた

成 果

●ご当地キャラを使ったツールが好評！ デジタル施策に課題　上記①～⑦の取組のうち、①～⑤は成功、⑥⑦は頓挫。①②の「おうち de 体操」リーフレットと小冊子について、ご当地キャラを使ったことで地域住民が手に取りやすく、大変な人気となった。リーフレットは当初3,000部発行し、2,000部増刷したものの、予算の都合でそれ以上の増刷ができなかったためダウンロード版を発行。③④⑤は、地域リーダーをはじめとする参加者を通して、高齢者のケアに役立った。⑥⑦が頓挫した理由は、スマートフォンやWi-Fi環境のある高齢者が少なかったこと、集会所等で動画による体操を実施していて新鮮味がなかったことなどが挙げられる。

●地域リーダーが被災地の健康づくりで活躍　地域の実情が分かっている地域リーダーを通じた健康づくり活動は、感染症のリスクを減らしながら実技や知識を普及するという点で効果があった。特に2018年7月に豪雨災害のあった西予市被災地区での地域リーダーによる健康づくりは、仮設住宅にお住まいの方を中心に非常に喜ばれた。

評価委員による講評：古井 祐司

「コロナに負けるな！ 健康づくり事業」は、新型コロナ禍で高齢者支援を試行した事業であり、これまで地域に寄り添って活動してきたNPOならではの工夫が入っている取組です。事業の構成としては、高齢者の活動やメンタルヘルスに役立つリーフレットなどの素材を作成したり、地域や高齢者の様子を知っている地域リーダーの活動を支援するセミナーや情報交換会を開催するなど、高齢者へどのようにアプローチするのが効果的か、高齢者にはどのような素材や実施方法が受け入れられやすいかをよく検討されています。また、事業を実施する過程や結果に基づいて方法や体制の見直しを図り、高齢者に合う取組を試行錯誤されています。この事業によって、被災住民の健康への貢献や独居高齢者の様子が把握されたことも有意義ですが、今後の地域課題の解決に資する知見を示唆する取組でもあります。