

## 町民の健康づくり・維持活動支援のために

本年度のふるさと創造大学は、コロナ禍の中での開講となり、また、感染拡大予防措置で中止せざるをえない講座もありましたが、『学び、発見、感動、そして元気で！』というサブテーマのもと、中学生とのコラボ学習、地場産業（地域歴史）学習、健康と癒やしの体験学習などの講座を開催し、町民の生きがい活動支援や潤いのある、豊かで充実した生活の創造に努めて参りました。

様々な生涯学習アンケート集計結果を見ても、「健康づくり・維持活動」への関心が高く、高齢になるほど健康の大切さを痛感し、可能な限り健康で自立した豊かな生活を維持したいと多くの人が考えています。そのため、本大学においても、従来から健康講座を必須とし、講座生の健康志向やニーズに応える多様なプログラムを実施してきました。

今年度は、健康・福祉担当者を講師に招き、『～多可町が取り組む健康長寿をめざして～取り組みと課題』というテーマで、行政面にアプローチした学習に取り組みました。講座生からは、「多可町の後期高齢者の健康についての現実を知ることが出来た」「これから年齢的にフレイルチェックが必要なので、とても参考になる情報を得ることが出来た。」「公的保険の負担額の多さ、あらためて、医療費、特に高齢者医療費がたくさんかかっていることに驚いた。」「健康づくりのしくみや健康づくりのお得な制度がわかった。」「色々な多可町の現状を知り、私に出来ることは何かと考えさせられた。」…などの声が寄せられました。

「健康づくり・維持活動」に関わる多可町の現状や支援内容を総合的に学び、合わせて、今後の課題を共有することも出来ました。あらためて、高齢化とコロナ禍、そして、アフターコロナ社会の中での主体的な「健康づくり・維持活動」の大切さを再認識する時間となりました。

また、多可町高齢者福祉計画では、「2025年（令和7年）が近づく中で、更にその先を展望すると、いわゆる団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年（令和22年）には、総人口が急速に減少（約12000～13000人 65歳以上人口50%超）する。介護ニーズの高い85歳以上人口が増加することが見込まれ、また、高齢者の単独世帯や夫婦のみの世帯の増加、認知症の人の増加も見込まれるなど、介護サービス需要がさらに増加・多様化する…」と想定し、多大な経済的負担を含む厳しい将来像が指摘されています。

そのため、従前の将来的展望をふまえて、第二次多可町総合計画「健康づくりの推進」（施策21）では、「一人ひとりが自ら主体となって健康づくりや健康管理を行い、生涯にわたり健康な体と豊かな心で暮らせるまちをめざします。そのために、健康づくりの場と機会を提供し、住民の健康維持と健康増進の意識を高め、健康の自己点検に活用できる各種健康診査の受診率の向上を図ります。」と対応策やビジョンが示されています。

今日の先の見えないコロナ禍の対応に追われながらも、多方面に様々な公的サービスを提供し、町民の健康・福祉にご尽力いただいている、健康・福祉や生涯学習の各行政部局、医療従事者を含む地域包括支援センター（ネットワーク）、社協などの関係機関スタッフに感謝と敬意を払いながら、町民の健康寿命の延伸、介護予防につながる健康づくりの観点から次の提言を致します。

まず今年度の健康に関する講座から学んだことより、以下の2つの提言を致します。

**〔提言①〕住民の「地域づくり・健康づくり」の核となる、「元気アップ広場」巡回サービスの推進を！～いきいき百歳体操の学びから～**

多可町地域包括支援センターが立ち上げ支援をされている「元気アップ広場(住民主体の通いの場)」は、体力測定、いきいき百歳体操、認知症検査、食(栄養)の相談、メンタルサポートなどの様々な巡回サービスを提供している素晴らしい取り組みです。2025年・2040年問題を視野に入れても、住民主体の「地域づくり、健康づくり」のための核となる重要な公的サービスだと考えます。政策的な位置づけを明確にし、区長会、老人会、地域共生推進協、社協、日赤などの医療機関と連携し、協働してその推進に努めて下さるようお願いいたします。一人ひとりが健康を管理し維持することは、理想の成熟社会を実現する鍵となります。

**〔提言②〕加西・多可健幸アプリ(多可町健幸ポイント事業)の更なる普及・推進を！～ウォーキングの学びから～**

クワオルトウォーキングなどのいろんな運動で健幸ポイントがたまるようになっていきます。令和2年6月から多可町は、加西市が行うスマートフォンのアプリを利用した「加西健幸アプリ」に参入し、「加西・多可健幸アプリ」として健幸ポイント事業をスタートさせました。「歩く」「イベントに参加する」「自分のからだをチェックする」などの各ミッションをクリアするとポイントが貯まり、貯まったポイントに応じたインセンティブ(商品券)がもらえます。このアプリを利用して、「楽しく」「お得に」そして「健康に」「幸せに」なりましょう！それが、「健幸」ポイント事業です！

この“健幸アプリ”に、今年2月初旬では、約2300名(昨年約1500名)の多可町民が登録しています。日赤や社協の健康支援事業、ウォーキング、コークゼミ、子育てやスポーツ関連イベントなどへの参加(ポイント獲得)を促すことになり、結果として、住民主体の健康づくり・健康の維持増進、ひいては介護予防につながる素晴らしい事業だと考えます。

年度末には、PDCAによる評価・改善の作業が実施されると思いますが、登録会員を増やしていくとともに、隣接地の市川町、神河町、西脇市、丹波市との連携を検討して頂くことをお願い致します。隣接地域の健康づくりイベントや情報取得により、町民の自主的な健康増進活動はもとより、学びや交流、活動の広がりが期待できます。

その他、健康に関することより、以下の1つの提言を致します。

**〔提言③〕「健康応援ノート」を見直し、適齢期の全高齢者に配布(配信)を！**

現在、特定の保健指導対象者や介護サービス利用者に配布されている既存の「健康応援ノート」を更に見直し、高齢者向けの母子手帳的な新しいコンパクトな「健康応援ノート(健康手帳)」として、適齢期の全高齢者(例えば65歳時の全住民)に配布してはどうでしょうか。人生の節目となる時期に、日常的な健康管理や点検をする契機となり、また、将来の困り事支援の有効な手立てとなることが期待できます。