

第 59 回日本体力医学会大会シンポジウム（大宮ソニックシティ）

地域健康増進への具体的アプローチ ～運動習慣者をいかに増やすか～

司会 荒尾孝先生、中村好男先生

日時 2004 年 9 月 14 日（火）14～16 時（20 分発表）

発表者 三重大学教育学部 重松良祐 rshige@edu.mie-u.ac.jp

〒514-8507 三重県津市上浜町 1515 Phone & Fax: 059-231-9294（直通）

タイトル 複数の自治体と住民の協働による健康づくり

～健康御師の養成およびその活動の支援～

要旨

健康日本 21 を踏まえ、各自治体が地域の特徴を生かした健康づくりに取り組んでいる。本発表では三重県の一行政機関である南勢志摩県民局が取り組んでいる「複数自治体の協働による健康づくり」事例とその特長を紹介する。

三重県南勢志摩地域は伊勢市や鳥羽市、志摩町など 2 市 13 町 2 村、計 17 自治体で構成されている（人口 28 万人、高齢化率 23.8%、合計特殊出生率 1.4）。これらの自治体の多くが十分な人的資源や財源を持たないこともあり、南勢志摩県民局の保健福祉部が 17 自治体間の横断的な協働体制を組織している。この組織の中に“健康御師”と呼ばれるシステムがある。御師とは江戸時代に伊勢参宮を全国的に広めた人たちの名称であり、保健福祉部がこれにあやかって地域で健康づくりの輪を広げる活動に励む人たちを健康御師と名付けている。健康御師になるためには、意欲ある住民が約 1 年にわたって計画的に開かれる研修に参加することが必要で、いくつかの条件を満たすことで保健福祉部によって認定される。2002 年度から研修が延べ 16 回開催され（平均 97 名/回の参加人数）、2003 年度までに 137 名が健康御師の認定を受けている。

健康御師の役割は自ら運動を実践するだけでなく、地域で運動を広げることにある。1 回 150 分の研修の中で、数種類の運動指導ノウハウを学ぶとともに、グループワークを実践し、自治体を越えた健康御師の連携を目指している。現時点では運動を十分に指導できる人材はわずかであるが、健康御師の多くは運動習慣者を増やすためのファシリテータとしての能力を十分に備えている。

このように、近隣自治体が協働で指導者/ファシリテータを養成し、連携を図り、活動を支援していくシステムは、人的資源や財源の十分でない自治体でも実施できるという特長を有している。また、意欲や動機の高い人を中心に組織できるため、質の高い健康づくりを展開できる。地元の人による指導が良ければそれを活用したらよいが、他自治体の健康御師の活用によって御師自身の自信と活動の場の広がりにつながるとともに、指導を受ける側も実践する動機が高まるというメリットもある。

今後は、行政主導の体制から健康御師主導の体制（NPO など）への移行を目指す。行政や研究機関がこれを支援し、息の長い住民主体の健康づくりムーブメントを実現できればと考えている。