

さすけねえ輪で変える!高齢化率50%の町 健康共創プロジェクト

受賞者 西会津町 (福島県)



●住民主体のまちづくり。2040年の日本における健康づくりの可能性を実証

背景・概要

西会津町は、人口約5,300人の豪雪地帯であり、冬の運動不足や塩蔵品中心の食文化により脳血管疾患が多かった。現在、高齢化率50%を超え、単なる病気の予防ではなく、心身の健康増進が持続可能なまちづくりにつながるという広い視点で健康づくりに取り組む必要がある。そこで、鎌田實医師に指導を依頼し、次の4つを目的として住民主体の新たな健康づくりをスタートした。
①住民が主体的に健康づくりを進める運動の展開 ②健康寿命の延伸 ③食生活・運動・社会参加・ソーシャルキャピタルの強化など包括的な取組み ④健康づくりの過程を住民とともに探求し、専門職のスキル向上にもつなげる
取組みのプロセスを重視し、「住民と共に計画を創る(co-Plan)」「共に実行する(co-Do)」「体験を振り返り想いを共感する(Compassion)」「楽しく試みる(Attempt)」という、独自のPDCAサイクルで住民とともに健康づくりを進めている。

取組内容

住民と行政専門職が、体感と空間を使って創造性のある対話形式でワークショップを重ね、住民とともに「からだ・こころ・つながりの健康づくり」という基本方針を共創。さらに「さすけねえ輪」の合言葉で自分たちの活動を実行(「さすけねえ」は大丈夫という意味の方言)。「さすけねえ輪」の意味を広め、実践を促すため、好事例をケーブルテレビや広報誌で紹介。町内各集落に出向き、その地域の健康課題について解決策などを住民同士が対話する健康座談会を実施。自ら取組む望ましい食生活・運動・社会参加を促し、ソーシャルキャピタルを醸成。どの企画も「住民とともに計画・実行、振り返り、楽しく試みる」という場づくりを重視する実践を重ね、専門職のスキルアップを図る。これらを「さすけねえ輪まんだら」というロジックモデルを作成し、KPIを設定し、評価している。

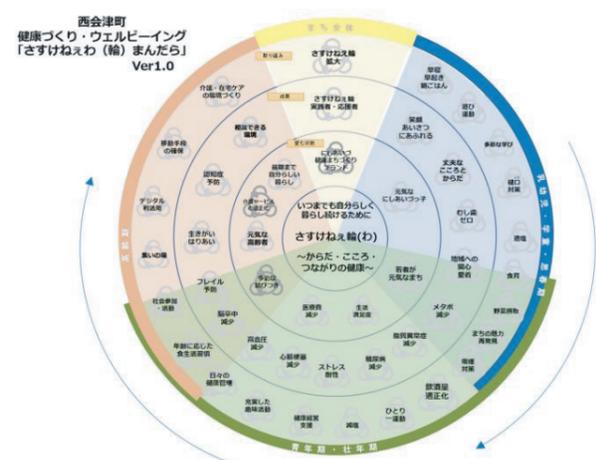


健康増進計画策定委員会(オモシロ座談会)

からだも、こころも、つながりも全部大事。



それぞれの輪(わ)を
拡げていくことを目指していこう。



健康増進計画策定委員と共に創った
さすけねえ輪のロゴマーク



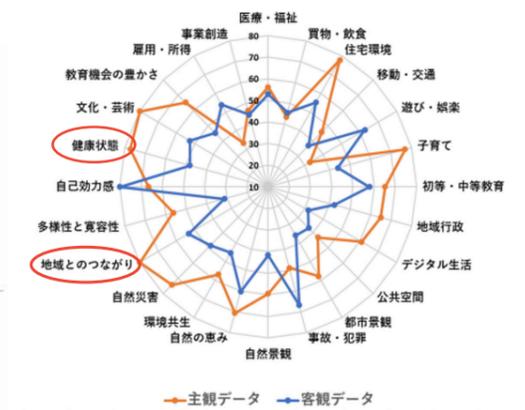
さすけねえ輪アンバサダーの方々



子どもも食生活改善推進員も一緒にさすけねえ輪ポーズ

成果

- 「さすけねえ輪」の拡がり R6.9月 認知度 81%、理解度 55%
- 健康づくりを共に推進する人や組織の数 さすけねえ輪アンバサダー・応援隊 332名、さすけねえ輪食育応援団 45店舗
- 平均自立期間(要介護2まで) 男性 R1年度 77.4歳⇒R6年度 79.5歳(+2.1歳)、女性 R1年度82.4歳⇒R6年度 85.2歳(+2.8歳)
- 西会津町のWell-being指標(R6年度調査)の主観的データ *全国平均50
「健康状態」77.3 「地域とのつながり」80.0



受賞者の声

- ①取組のきっかけ
高齢化の進行で、生活習慣病や介護予防への対応による改善は限界に近づきつつあることから、住民主体の新たな健康づくりをスタートした。
- ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと
時間をかけたプロセスや、目の前の道のりが正解かどうか、「からだ・こころ・つながりの健康」のコンセプトが生まれ出るまで不安だった。
- ③②をどう乗り越えたのか
まず専門職が意識を変え、プロセスを重視し、住民と楽しみながら共創できる場の設定などを学びながら、時間をかけて実行してきた。
- ④今後の展望
すべての住民がいよいよ自分らしく、健康で幸せを感じられる町をめざし、住民とともに「さすけねえ輪」の健康づくりを広げていく。

評価委員による調評：辻 一郎

西会津町は、「からだ」と「こころ」の健康に加えて「つながり」の健康を重視しています。行政と町民が各地域の健康課題と解決策を話し合う過程で、町民が主体的に健康づくりに取り組むようになり、それが社会参加やソーシャルキャピタルの強化につながりました。「さすけねえ(大丈夫!)」の輪を合言葉にして、町民体操(音頭)やロジックモデル(まんだら)でも活用されるなど、健康づくりの理念が生活の場で浸透しました。その結果、減塩や孤立防止が進み、健康寿命も大幅に伸びました。同町は、人口5千人余で高齢化率が50%を超えています。この取組は、住民と行政が手を取り合って活動することの有効性を実証したものであり、小規模自治体の今後のあり方を前向きに示してくれたと言えるでしょう。