

健康づくりは、まちづくり 矢賀地区の福祉計画

東保健センター
中本 稔



WIFYをはじめよう

朝起きてから夜寝るまでの
あなたの1日を考えて下さい。

あなたにとって大切なものは何だろうか？
とても大事にしていることはありますか？
なくなったら困るものはありますか？
5つだけ書き出して下さい。

困ったまちのイメージ

- 安心できないまち(事件や事故、大災害)
- 不便なまち(お店や病院、道路や交通)
- 人がいないまち、子どもや年寄りのいないまち
- ごみや野犬、野良猫(ときにいのしし?)
- 騒音や大気汚染

それでは、「住みよいまち」イメージは？

いつまでも健康に暮らせる

安心・安全

声や音楽、まちの音、まちの風景

きょうのお話

地域福祉計画やまちづくりプランではなにをする？

計画の基本は、目標、実行、そして評価
(plan) (do) (see)

福祉のまちづくり = 住みよいまちづくり

校区の特徴(資源)を活かして、

一人ひとりが元気に暮らす仕組み(仕掛け)づくり
を「明文化」

期間限定で共通の目標をかかげてまちづくり

特別なことではなくこれまで矢賀地区で進めてきたこと
をちょっと工夫して協働の作業

そのためには、主体は住民全員、互いを尊重

地域の健康課題(全国レベル)

- ・「健康危機」の中で、
原因不明の生活習慣病が増えた。
医師不足、介護難民で病気になっては大変
そこで、生活習慣を変えようとしたら...
何をしないといけないだろうか。
何があれば習慣を変えることができる？
仮に病気や障害になっても住み慣れた自宅
で暮らすことができるだろうか。
キーワードは「関係性の再構築」(助け合い)

内臓肥満に着目した 生活習慣病発症予防・重症化の流れ

不適切な生活習慣	境界領域期	習慣病発症	重症化合併症	結末
不適切な食事 運動不足 ストレス過剰 飲酒 喫煙	肥満 高血圧 脂質異常 高血糖	肥満症 高血圧症 高脂血症 糖尿病	脳血管疾患 心疾患 (心筋梗塞・狭心症) 人工透析 網膜症	半身麻痺 認知症 ADL・IADL QOL 死亡
健康づくり 普及・啓発	健診 健診率	保健指導 (発症予防) 食事運動など 習慣の改善	治療・保健指導 (重症化予防) 受療促進 適切な治療と習慣の改善	
MS概念の浸透度		保健指導率	医療機関受療率	

主観的健康感 (Kaplan 1983)

- あなたの健康状態はつぎのうちどれですか？

とても健康

まあまあ健康

ふつう

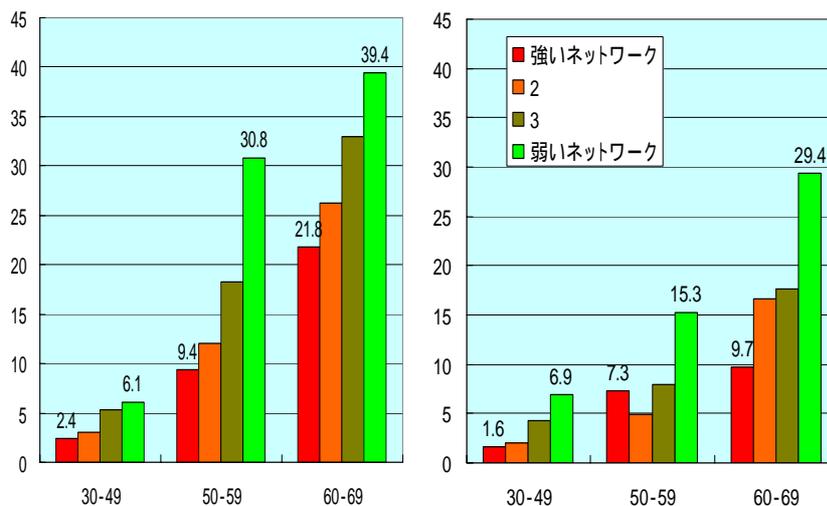
健康でない

10年後の生存率は

「とても健康」の人は98%

「健康でない」は61%

社会的ネットワーク指標別にみた性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)



**あなたの身のまわりに
次のような人々がいらっしゃいますか？**
(当てはまるすべてに を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人

(三重県民1万人アンケートから)

**まちの資源の開発、活用
(母子保健)**

- **健全な発育の支援**
親育ち子育てには共通の
話題(仕掛け?)も必要
大きなまちには
たくさんの知恵が集まる
利用しないともったいない
- **楽しい資源を健康づくり、
まちづくりに活用しよう**
- 「思わずにっこり」が
平和で幸福な社会(まち)



**ねこの手まつり
(子育てオープン
スペースの大集合)**

こどもも親も
生きていること
暮らしていること
楽しんでいること
悩みを相談できること
病気を治せること
生きがいをもてること

行政だけではありません。
地域の皆さんの活動が大事



**尾長山の
ヒメヤマツツジ
緑のボランティアと尾長山に**



いつまでも
この花が咲くこと
この花を見ること
この花を話題にすること
この花で楽しんだこと

尾長山に登って、
矢賀のまちを見たこと

まちづくりのポイント(中本私案)

生きいきと暮らしていける

自己実現 地域社会(職場も)での居場所、役立ち感
生涯現役 老若男女 障害有・無 生産・消費

このまちが好きだ

まちをよく知っている、なんとなく気になる

愛する家族・仲間がいる

「アナタいるだけでうれしい西宮」

毎日新聞万柳から(作者 西宮・B型人間)

安心・安全 便利

事故・災害・犯罪予防 バリアフリー 集まり動き

矢賀の地域福祉計画？

- 矢賀による、矢賀のための矢賀の計画
- 矢賀地区らしさ = 今ある矢賀を大切に
(テーマは何であれ、普段から利用している
矢賀の資源(人、もの、空間)を使った
楽しく続けることができる目標と実行)
- さて、皆さんの矢賀への思いは
どこにあるだろうか。