

タイトル	和光市健康づくり基本条例に基づくヘルスサポーター養成講座を実施しました
いつ 実施日時・工期	平成 25 年 10 月 12 日（土）10：00～15：30 ヘルスサポーター養成講座（最終回・修了書授与）
どこで 会場・開催地等	和光市中央公民館会議室
だれが 主催者・関係者	和光市役所 保健福祉部 健康支援課 同 社会保障制度改革推進プロジェクトチーム
なにを 事業内容など	和光市健康づくり基本条例（平成 25 年 4 月施行）に基づき、健康づくりに関する施策の推進を図るため、「ヘルスサポーター養成講座」を実施。
なぜ 目的・理由	条例に基づく健康づくりを推進するため、地域における健康に関する課題を、市民、事業者、関係団体等の参加により改善・解決するための総合的な力（ヘルスソーシャルキャピタル）を活用し、地域における信頼とつながりを強め、孤立予防等の取組を進めるため。
どうした 経緯・経過	受講者は 20 歳以上の公募市民。受講登録者数は 58 人で、約 9 割が修了見込。
金額	
その他	協力／東京都健康長寿医療センター
問い合わせ先 担当課	課 名 社会保障制度改革推進プロジェクトチーム 氏 名 チームリーダー 阿部 剛 電 話 048-464-1111（内線 2148）

## ヘルスサポーター養成講座について（概要）

### 1 講座の概要（目的等）

和光市健康づくり基本条例に基づき、健康づくりに関する施策の推進を図るための市民ボランティアとして養成。

講座は、東京都健康長寿医療センターの協力を得て、平成25年9月14日から10月12日までの毎週土曜日、全5回の講座を実施。（1回の講座は10：00～15：30で実施）

講義及びグループワークで構成され、講義レベルは専門性の高いものとなっている。

#### 【主な講座内容】

- ① ヘルスサポーターの役割について
  - ・地域における健康づくり施策等の重要性（2012年度市民調査の結果から）
  - ・ヘルスソーシャルキャピタル（地域のつながりによる健康づくり）
  - ・健康な地域を創るためのヘルスサポーターの役割（グループワーク）
- ② 疾病及び介護予防
  - ・生活習慣病予防及び介護予防（老年症候群の概論及びロコモ・身体機能）
- ③ 口腔ケア・認知症・心のケア（講義及び実技）
- ④ 健康増進・介護予防における食・栄養改善の重要性（献立作成実習等）
- ⑤ 地域におけるサポーター（自主活動団体）の活動事例紹介
- ⑥ グループワーク（地域の健康増進に対してできることとは）

### 2 受講者等

受講者は20歳以上の公募市民。受講登録者数は58人で、約9割の受講生が修了見込。

修了の基準は全カリキュラムの7割を履修することとしているが、基準に満たない場合は補講等による追加修了認定を実施する。

また、修了者には、講座修了後に実施される研修会において、認定サポーターの証となる「ブルーリング」（ラバーブレスレット）を授与し、サポーター活動の際に着用するものとしている。

### 3 ヘルスサポーターとしての役割及び市の対応

#### (1) ヘルスサポーター養成の目的

第一義的には、サポーター自身のセルフケアを重視している。

今後はライフステージの異なるサポーターも育成していくことになるため、まずは今回受講したサポーターの健康度を上げていくことが重要。（自身が健康になることにより、健診等の重要性を理解し、アピールする。）

#### (2) ヘルスサポーターの活躍の場（サポーターへの期待）

既存の健康づくり関連施策への参加・協力、各種調査への協力などを想定しているが、事業や調査に積極的に関わることで、地域を知る（地域の課題を知る）ことにつながり、ヘルスサポーターも行政運営の主体の一つとして、地域課題解決のための企画提案を行うことができるよう、継続した育成を行っていくものとする。

#### (3) シームレス会議における調整

ヘルスサポーターによる施策の企画提案や、市からヘルスサポーターに協力を依頼する事項に関しては、庁内シームレス会議において検討・調整を行う。

### 4 今回の講座における受講生のフォローアップ等

フォローアップ講習会（振り返りの会やOB会のようなもの）を実施し、意識の継続を図るとともに、地域活動等の自立に向けた支援を行う予定。