

Hospitality

地域のホスピタリティを訪ねて

互いに気遣える地域を目指して 「健康サポーター養成講座」

NPO法人 てごねっと石見

ヘルスクリエイトチーム



「健康サポーター養成講座」のはじまり

突然ですが、ご自分が住んでいる市町がほかの市町と比べてどれくらい健康(不健康)なのか、ご存知でしょうか。江津市を例にすると、脳血管疾患で亡くなった方の平均寿命は、男女とも島根県の平均値を下回っています。この例は平均寿命ですが、健康寿命を伸ばすことは江津市に限らず、どこのまちでも医療や健康に関する施策や取り組みを考える上で重要だと思えます。

そこで私たちは、自分や周りの方の健康や様子を気にかける人が地域の中にさらに増えたら、江津市がさらに安心して過ごせるまちになるのではないかと期待し、『健康サポーター養成講座』を、江津駅前にある複合施設“パレットごうつ”を会場に今年度から開始しました。

インフォーマル* な社会資源として

この取り組みは、介護予防として健康寿命の延伸・医療費の削減に、地域包括ケアでいえば介護保険外、いわゆる“インフォーマルな社会資源”を充足させるものになり得るものだと考えています。

*治体や専門機関など、フォーマル(正式)な制度以外の、家族や友人、地域住民、ボランティアなどによる、制度に基づかないものを指す

講座の内容について

講座は全9回、3コースで構成されており、参加費は無料です。講座の構成はコミュニティセンターやサロンの活動者、世話役の方にヒアリングをした際に出てきたニーズに沿って構成を考えました。

例えば、江津市の中央を流れる江の川について、豪雨災害に備えて防災に対する取組を手厚くしていきたいとの声や、市内の他地区のサロンや体操教室等はどういった取り組みをしているのか、是非情報交換し合いたいという声、等といったものです。

3コースの構成は、『なりやすい疾病』『地域福祉』『防災時の健康福祉』です。

『なりやすい疾病』では、夏場の講座は脱水対策を学んだり、『地域福祉』では高齢者の集いの場(サロン)を運営

している人を江津市外からお招きして取り組みの工夫などを学んだりしました。『防災時の健康福祉』は近年多発している災害に備えるために、様々な観点から学ぶ予定です。

この全9回のうち3回は市の出前講座を活用させていただいています。講師には市健康医療対策課の保健師のほかに、済生会江津総合病院の看護師や理学療法士、地域の処方箋薬局の薬剤師など、各方面から協力いただきました。サロン運営の回は、浜田市と邑南町のサロン運営の実践者の方にお話をいただきました。

企業の方にも活用していただきたい

今までこの講座には、高齢者やコミュニティセンターやサロンの活動者や世話役の方の他に、保険会社の社員研修としてもご参加いただきました。

日頃、地域福祉や防災、自治について取り組まれている方はもちろんのこと、職業柄家庭を訪問される職業の方、また近年では健康経営という言葉も出てきて、企業も社員の健康管理を経営的に考えて実践することが国からも推奨されていますので、企業の方にも是非活用していただければ喜びます。



健康サポーター養成講座の様子