

自治体部門 優秀賞



取組名

# 元気づくりシステム

受賞者

三重県いなべ市

所在地 ● 〒511-0292

三重県いなべ市大安町大井田 2705 番地

電話 ● 0594-78-3520 (担当課 福祉部長寿福祉課)

U R L ● <http://www.city.inabe.mie.jp/>

地域概要 [三重県いなべ市]

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域  
 総人口：45,684人  
 65歳以上人口：10,282人 (22.5%)  
 75歳以上人口：5,227人 (11.4%)  
 一般世帯数：15,954世帯  
 高齢単身世帯数：936世帯 (5.9%)  
 高齢夫婦世帯数：1,497世帯 (9.4%)

キーワード 出前講座の実施、運動習慣の継続、元気リーダーの養成、地域コミュニティの創出

## 取組の背景・経緯

### 地域のマンパワーを最大限活用した健康づくり事業

いなべ市では、市民が気軽にスポーツに親しみ、身体を動かすことを生活に取り入れ健康度を高めるため「一般社団法人元気クラブいなべ」を設立し、元気づくりシステムを展開している。平成19年度には各地区の集会所等への出前型で健康増進・介護予防事業を開始。この事業を卒業した方々のうち希望者を地域の元気リーダーとして育成し、仲間意識を高め、運動習慣の継続と新たな地域のつながり創出を目指すものである。

## 取組の概要と特徴

### リーダーを中心に無理のない運動習慣づけと地域ボランティア活動

専門コーディネーターである健康運動指導士が、各地域で半年間の集中体験型研修「にこやか集会所コース」を実施。修了者の中から元気リーダーを育成し、リーダーを中心に「元気リーダーコース（自主型）」として地域で仲間を募り、集会所等で週2回の運動を行うシステムとなる。「一般社団法人元気クラブいなべ」は後方支援として定期的にフォローアップ。平成25年度末現在、市内120自治会のうち93地区で「にこやか集会所コース」を実施済みで、この内60地区の集会所で「元気リーダーコース」として活動しており、374人もの元気リーダーが活躍中。

地域のマンパワーを活用したこのシステムで、地域がひとつになって一人ひとりの健康をつくる、守る、そして一人ひとりが元気になり地域も元気になっている。また、さらに自分たちの健康づくりだけでなく、ボランティアとして介護予防・見守り・災害支援・子育て支援等の地域活動も始まり、地域コミュニティの創出につながっている。

## 取組の成果

### 仲間と楽しく活動し、体も心も生き生きと健康に

元気づくりシステム参加者は平成25年度で延べ41,019人。定期的な運動や活動は生活リズムを整えるだけでなく、仲間との外出機会をつくり、心身の健康維持を実現している。

具体的には、風邪をひきにくくなった、腰痛や膝痛等の改善、要介護状態から介護保険認定非該当までの改善も見られた。生活や気持ちに張りが出てきたという参加者も多いうえ、参加者が元気リーダーとしてサービス提供側になることで、高齢者の生きがいや役割創出にもつながっている。

