

「健康の駅よこて」 利用者 1 万人計画

概要版

(2018年度～2027年度)



横 手 市

1. 計画策定の概要

横手市は、平成29年12月の「あきた健康宣言」において、「健康寿命日本一の実現に向けて、健康の駅の利用者1万人以上を目指す」と宣言しました。

「健康の駅よこて」は、平成16年に「健康をテーマとした市民の交流拠点～健康づくりのコンシェルジュ（案内役）」をコンセプトとして開設し、特に生活習慣病予防と介護予防、及び若い世代からの疾病予防や体力づくりに重点を置き取り組んでいます。

また、運動を切り口とした身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康づくりを支援し、一人ひとりの生活の質を高めながら、市民の皆様の健康寿命の延伸を図っております。

すべてのライフステージにおける市民の皆様の健康づくり推進のための契機として、多くの方々に「健康の駅よこて」を利用していただけるよう、このたび「健康の駅よこて」利用者1万人計画を策定しました。

2. 「健康の駅よこて」事業展開スタイル及びイメージ

① 事業展開スタイル

コンセプト

「健康をテーマにした交流拠点」
～健康づくりのコンシェルジュ（案内役）～

「健康の駅よこて」は、市民の皆様が“運動”を切り口とした健康拠点・健康情報の交流の場です



市民の継続的な“健康づくり”を
大・中・小の健康の駅でサポートしています

大規模健康の駅



・東部トレーニングセンター
【Y²（わいわい）ぶらざ 4階】
・西部トレーニングセンター
【南部シルバーエリア内】
・南部トレーニングセンター
【十文字西地区交流センター内】

中規模健康の駅



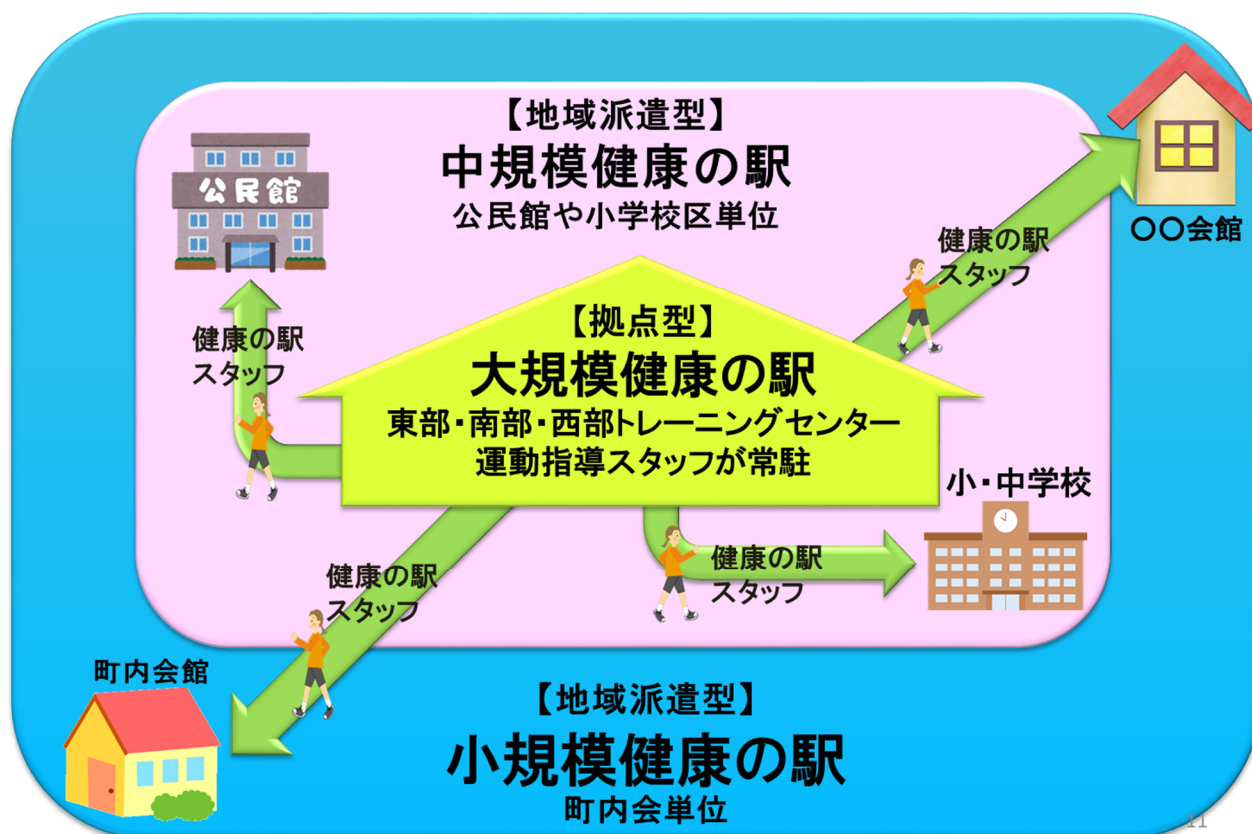
公民館等を利用した健康の駅
(運動指導員やヨガ・3B体操の講師とともに体操などを行います)
【中規模健康の駅数：20(H30)】

小規模健康の駅



町内会館等を利用した健康の駅
(運動指導員とともに体操などを行います)
【小規模健康の駅数：60(H30)】

② 事業展開イメージ



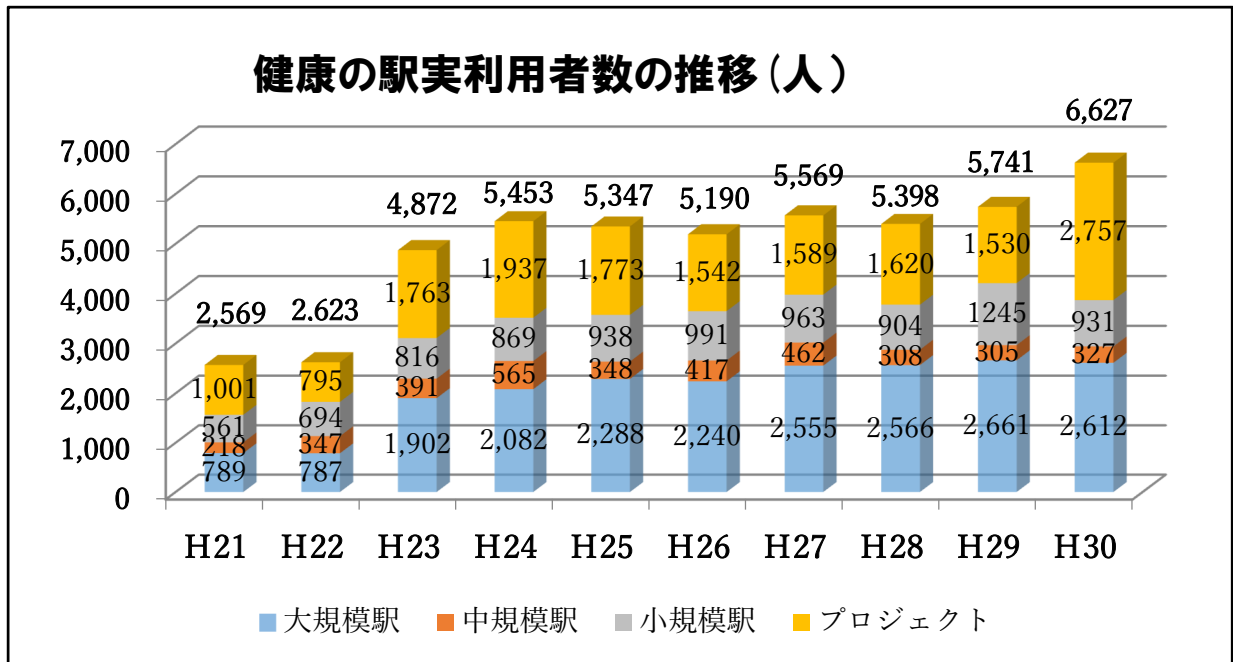
3. 「健康の駅よこて」を利用することで期待できる健康づくりの効果

生活習慣病予防	生活習慣病の重症化予防	体の痛みの緩和	身体機能の維持	日常の動きがしやすい体づくり	低栄養予防	認知症予防	ロコモティブシンドローム予防	介護予防	閉じこもり予防	人との交流の場の拡大	社会参加の拡大	ストレスの解消	健康情報の収集
---------	-------------	---------	---------	----------------	-------	-------	----------------	------	---------	------------	---------	---------	---------

運動を行なうことにより、上記の健康づくりへつながる効果が期待できます。健康の駅では、運動による運動器症候群（ロコモティブシンドローム）や内臓脂肪症候群（メタリック症候群）予防、認知症予防につなげ、健康寿命の延伸や介護予防を図っていくことを目指し活動を実施しています。

4. 「健康の駅よこて」の現状

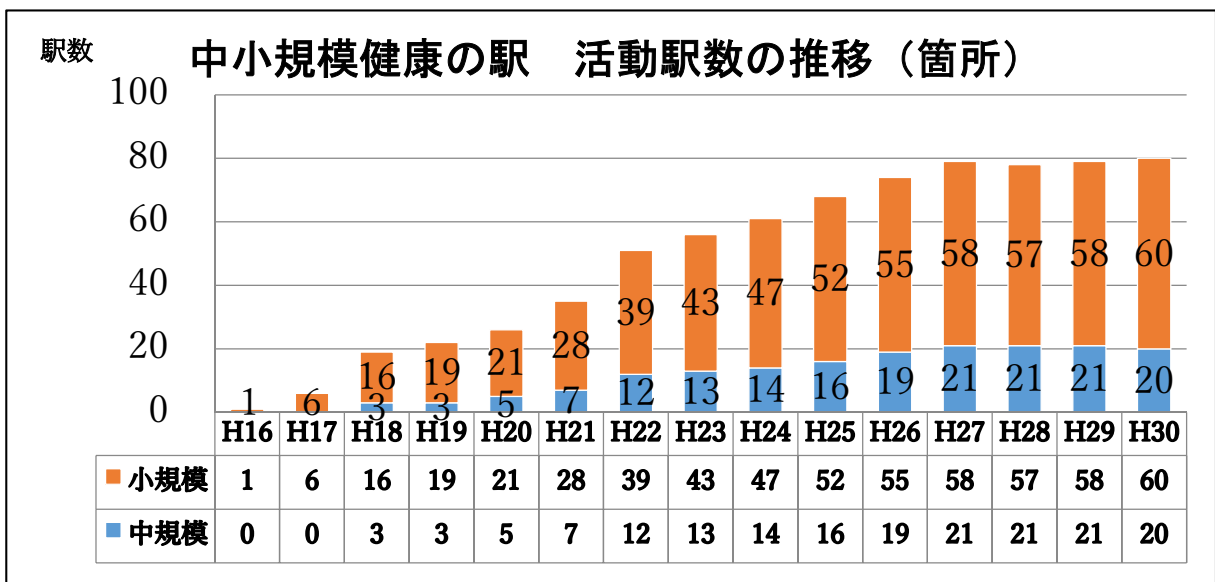
① 実利用者数



平成23年度に東部トレーニングセンターが、横手駅周辺の「Y²（わいわい）ぷらざ」に移転したことにより、健康の駅利用者の実人員数は一気に増加しました。

平成24年度以降の5年間については、若干の増減はあるものの、横ばいの数値で推移していましたが、平成29年度には増加に転じ、平成30年度は前年度比886人増の6,627人となっています。

② 中小規模健康の駅数



中規模駅及び小規模駅の活動駅数は、近年横ばいの数値で推移しています。これは、新規の小規模駅が立ち上がっている一方で、駅を取りまとめる代表者や参加者の高齢化に伴う休止及び廃止となる駅もあることが要因となっています。

今後は、中小規模駅の新規開設を目指すとともに、活動の継続を支援する人材の育成に取り組みます。

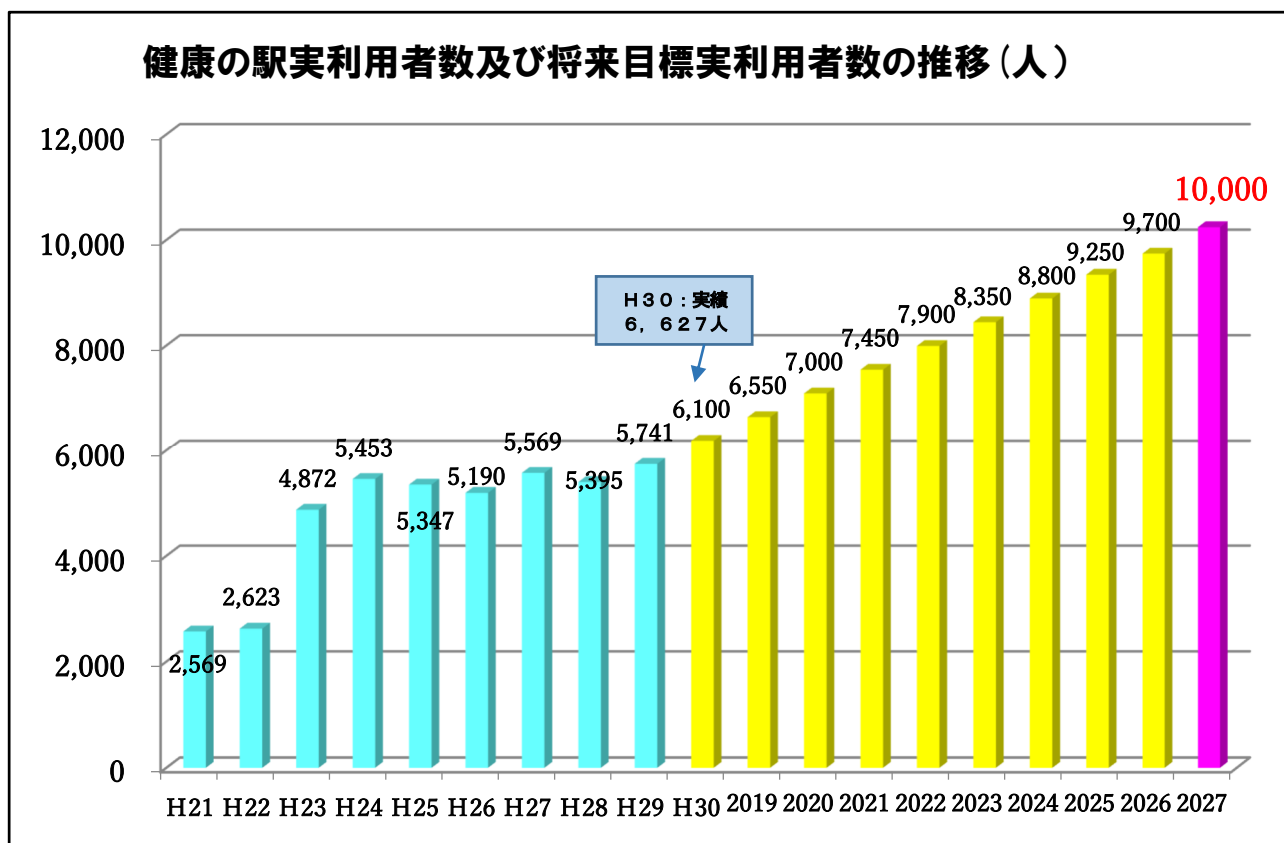
5. 利用者1万人計画の目標値

「健康の駅よこて」を市民の皆様にご利用していただき、健康寿命を延伸できるよう、実利用者数の増加を目指します。

そのため、「健康の駅よこて」で継続的支援が行われている「大中小規模健康の駅、プロジェクト事業」の実利用者について、毎年実利用者450人増を目指し、2027年度まで1万人を目指します！

基準値	2017年度	5,741人
第2期 健康よこて21計画 目標値	2023年度	8,350人
「健康の駅よこて」 利用者一万人計画	2023年度	8,350人
	2027年度	10,000人

* 実人数で目標値を設定



* 平成21～29年度については実績値。平成30年度以降は目標値。

6. 利用者の増加に向けた現状の課題と今後の取り組み

① 大中小規模健康の駅事業の推進

(1) 西南部トレーニングセンターの利用者増を目指す

<課題>

- ・西南部トレーニングセンターは、東部トレーニングセンターと比較すると、若年層の利用者が少なくなっています。

<取り組み>

- ・夕暮れトレーニング事業や平日に利用できる方へ、トレーニングセンターのスケジュール等の情報を市報やチラシで周知し、若年層の利用者の増加を目指します。

(2) 中小規模健康の駅の新規開設を目指す

<課題>

- ・平鹿地域：蛭野地区、増田地域：亀田地区、雄物川地域：里見地区、十文字地区：三重地区及び植田地区、大雄地域：阿気地区に地域密着型の中規模健康の駅が開設されていない状況です。

<取り組み>

- ・中規模健康の駅が開設されていない地域において、市民と連携しながら新規開設を目指します。
また、小規模健康の駅についても、新規開設を目指すとともに、駅の存続を支援できる体制を強化します。

(3) 各種健康運動教室の拡充を目指す

<課題>

- ・各トレーニングセンターにおいて、年に2～3回（期）開催している健康運動教室について、参加申込者数が定員に満たない教室が多くなっています。

<取り組み>

- ・各種健康運動教室において、市民の参加意欲及び運動効果を高められるような活動内容を検討するほか、病院の理学療法士の先生方と連携し、個々の身体状況に応じた事業を展開します。

(4) 健康課題に応じた取り組みにより事業の充実を目指す

<課題>

- ・生活習慣病（高血圧や糖尿病）や精神疾患のリスクを抱えた方、身体機能及び認知機能の低下に対する不安を抱えている利用者が増加しています。

<取り組み>

- ・利用者個々の課題に応じた取り組みを実施することにより、事業の充実を目指します。
さらに、中小規模健康の駅においては、体成分分析装置（インボディ）の利用により、身体機能や健康状況に応じたきめ細やかな保健指導を実施します。

(5) 地域を支援する人材を育成し、中小規模駅の拡充を目指す

<課題>

- ・小規模健康の駅について、参加者を取りまとめる代表者の不在や参加者の高齢化に伴い、健康の駅の休止または廃止となる駅が、年に数か所存在しています。

<取り組み>

- ・健康の駅市民サポーターを育成し、中小規模健康の駅の新規立ち上げや既存の駅の継続を支援する人材を派遣し、地域の活動支援を行います。

② プロジェクト事業の推進

(1) 子どもの生活習慣病予防のため、子どもたちの体力づくりを目指す

<課題>

- ・小児期から、肥満や高血圧症などの生活習慣病を発症する子どもが多くなっているため、低年齢層からの対応が必要になっています。

<取り組み>

- ・小児期から生活習慣病予防へ向けた取組みを強化するため、学校と連携し、運動指導を中心とした子どもの健康づくり事業に取り組みます。
また、学童期の高度肥満児が多いことから、家庭や学校でも継続して続けられる運動指導を、健康教育事業を活用し支援します。

(2) 企業と連携し、働き盛りの健康づくり支援を目指す

<課題>

- ・働き盛りの年齢の方は、自分の健康に関心が薄い傾向にあり、また運動を行なう習慣も身につけていない方が多いため、青年期や壮年期における健康づくりが困難となっています。

<取り組み>

- ・依頼があった企業において、生活習慣病予防に関する健康講話や実技指導、また肩こりや腰痛、膝痛など、痛みの緩和に関する講話、ロコモ予防のための運動指導などを実施します。
働く世代への健康づくり支援は、企業と連携を図りながら、休憩時間等にできる運動指導を通じて、働き盛りの方々の健康づくりを支援します。

(3) いきいきサロンでの介護予防を支援し、健康の駅へのシフトを目指す

<課題>

- ・社会福祉協議会からの依頼を受け、いきいきサロンの対象者に運動指導を実施し、らくらく体操の指導を中心とした介護予防の支援を行っています。ただし、1つのサロンへの訪問指導は、基本的に年1回となっているため、参加者の運動の習慣化につながっていない状況となっています。

<取り組み>

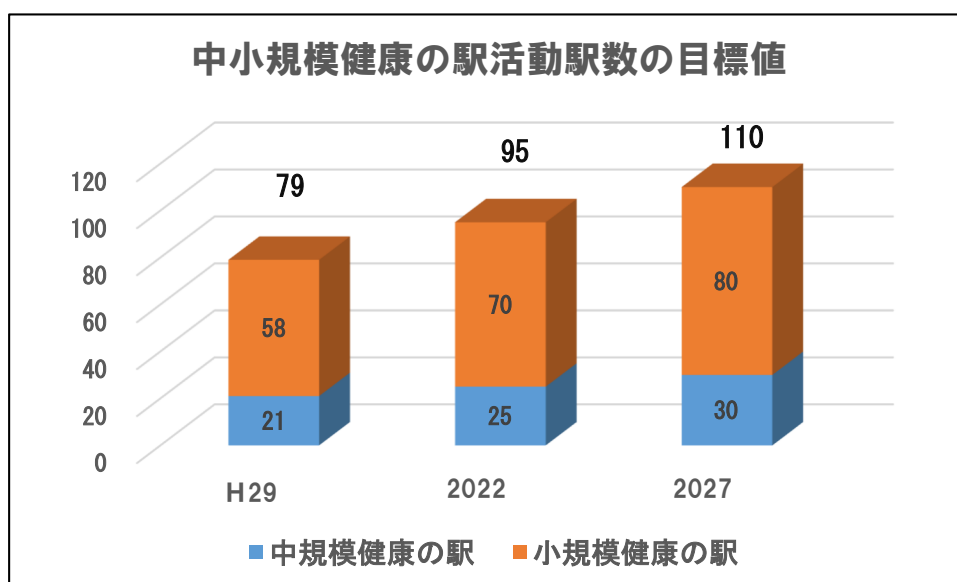
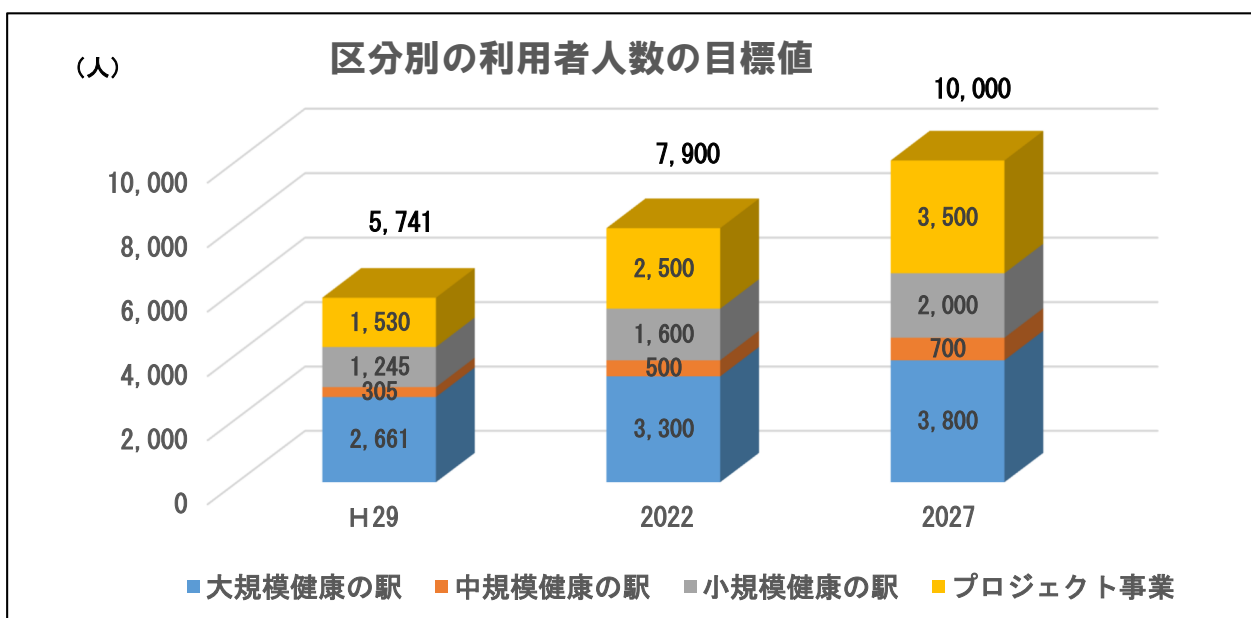
- ・いきいきサロンから健康の駅へシフトしている地域も多くなっており、運動の習慣化のため、さらに多くのいきいきサロンが健康の駅事業へシフトできるよう、積極的な働きかけを行います。

2027年度まで「健康の駅よこて」実利用者1万人を目指し、市民の健康寿命の延伸につなげます

地域密着型の中・小規模健康の駅数及び実利用者数を毎年増加させ、地域での健康づくりを推進していくとともに、大規模健康の駅利用者及びプロジェクト事業参加者の増加を目指します。

事業の更なる拡充を図りながら、「健康の駅よこて」利用者1万人を目指し、市民の皆様の健康寿命の延伸に努めていきます。

◆ 実利用者数1万人達成に関連する目標値の内訳





「健康の駅よこて」利用者1万人計画

- 作成 / 平成30年度（令和元年度 一部修正）
- 発行 / 秋田県横手市
- 問合せ先 / 横手市 市民福祉部 健康推進課
〒013-0044 秋田県横手市横山町1番1号
[TEL] 0182-35-2127 [FAX] 0182-35-6374