

# 拓く

健康づくりの  
現場から 39



十日町石彫ウォークのボランティアスタッフとして集まった健康運動指導士十日町連絡会の皆さん。

## 健康運動指導士が 地域単位で連携して 新しい公共を担う

### 健康運動指導士十日町連絡会

健康運動指導士十日町連絡会は行政の呼びかけにこたえて約3年前に発足。行政との連携を深めつつ、NPOとも協力して地域に根ざした活動を展開している。地域単位で健康運動指導士が横に連携することや、行政等との協働の意味を、十日町連絡会の事例を通して考えてみたい。

#### 連絡会が担う、医療機関と 連携した運動指導のしくみ

十日町市は新潟県南部に位置する豪雪地帯。平成17年4月に5市町村合併により新市が誕生した。健康運動指導士十日町連絡会（以下、「連絡会」という）が発足したのは20年1月。以来、十日町市市民福祉部健康支援課や十日町保健所とのかかわりを深めてきた。

連絡会発足の契機は十日町保健所がつくった。従来、十日町地域では、地元医師会と栄養士会が協働で「地域

栄養サポートシステム」を運営していた。これは、通い慣れた医療機関で管理栄養士が具体的な栄養指導を行うもので、保険診療（生活習慣病指導管理料）の枠組みで実施されている。一方、運動指導を受けられるしくみは存在しなかった。そこで十日町保健所では、十日町地域の健康運動指導士を組織化し、健康運動指導士による運動指導を受けられる事業（県単独事業）をスタートさせることにした。

そして、十日町保健所管内の2市町（十日町市・津南町）の健康運動指導士・健康運動実践指導者の加入する組織として連絡会が発足したのである。会代表はスポーツクラブ「エアードゥ」の関口陽子氏（健康運動指導士）、事務局を上村病院健康管理室の宮澤裕子氏（同）が務める。つてをたどって組織化を進めた結果、現在は、健康運動指導士10名と健康運動実践指導者4名が連絡会に加入している（23年5月現在）。エリア内の有資格者に対する組織率はほぼ100%と見込まれる。会員の所属は、スポーツクラブ、病院、役場や、フリーのインストラクターなどだ。

#### 保健所が作成した冊子により 医療機関等で指導士をPR

今回取材をさせていただいた宮澤氏が連絡会の事務局機能を担ったことや、宮澤氏が所属する医療法人が地域の健康づくり活動に非常に熱心だったこと、そして組織化する対象者が10名強で、比較的話をまとめやすかったなどの要因も、小地域単位での連絡会発足にプラスに働いたが、何よりも大事だったのは、「最小単位のグループで集まってこそ、自分たちの思いで迅速に動くことができる。集まり、交流をするなかで、一人だけではできない領域にまで、活動の幅を広げていくことができる」（宮澤氏）という、各メンバーの思いだった。

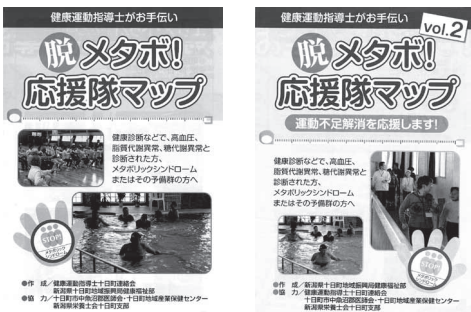
こうした思いを、後ろから支えたのが十日町保健所だった。まず20年3月には、「脱メタボ！応援隊マップ」を作成した。これは、健康運動指導士がメタボ等の改善のための運動指導ができることをPRするため、連絡会や十日町中魚沼郡医師会、十日町地域産業保健センター、新潟県栄養士会十日町支部の協力を得て、

十日町保健所の予算で作成したりリーフレットである。21年3月には第2弾も完成した。

第1弾には、運動・食生活の改善

指導が受けられる13の医療機関名や健康運動指導士の役割が紹介されたほか、健康運動指導士がいる施設（スポーツクラブ、プール、クアハウス、健康増進施設）が地図・顔写真つきで掲載された（写真上参照）。「地域栄養サポートシステム」を行う医療機関で患者向けに配付されたり、役場や運動施設にも設置されたりした。

リーフレット第2弾では、十日町地域のおすすめウォーキングコースや、連絡会（NPO）ネージュスポーツクラブが行う「街中ウォーク」事業（後述）をPRするなど、ウォーキン



十日町保健所が作成した健康運動指導士をPRする小冊子

グに力点を置いた内容とした。

### 定期的な「街中ウォーク」でめざせ、みんな地球一周

「街中ウォーク」は20年8月に「街中ナイトウォーク」という名称でスタートした事業だ。毎月第一・第三土曜日の夜（ただし1〜3月は昼間）に、子どもから大人までが、商店街のアーケードを歩く。十日町市は豪雪地帯だが、アーケードの下なら、雨でも雪でも夜でも、安心して歩くことができる。オールシーズンの健康づくりと、商店街のにぎわいづくりを目指している。

コースは、3km・5kmの2種類で、毎回20人ほどが参加。連絡会の健康運動指導士が持ち回りで担当し

て、参加者はただ歩くだけではなく、ウォーキングの指導も受けることができる。また、参加すると、地域のスタンプカードのポイントが加算されたり、温泉の入浴割引券がもらえたりというインセンティブも用意されている。参加者からは「ふだん車で通り過ぎるところを見られてよかった」「珍しい人たちとも出会えた」等の声が寄せられている（新潟県広報誌「十日町地域版より」）。

街中ウォークのキャッチフレーズは、「市民みんなで目指せ！地球一周4万km!」というもの。街中ウォークに参加する人もしない人も、「地球一周ウォーク」記入用紙に測定した歩数を記入し、市内の体育館や公民館に置かれた回収箱に投函すれば、歩行距離として実績にカウントされる。アーケードの一角には、



商店街のアーケードの一角に設置された街中ウォークの横断幕。総歩行距離を毎週更新して示している。

途中経過を示す横断幕が設置された（写真下参照）、市の広報誌にも適宜、現在の総歩行距離を掲載するなどして、事業をPRしている。

以上のように、みんな地球一周ウォーキングを継続してもらうためのさまざまな仕掛けを盛り込み、また連絡会・市・十日町保健所（NPO）ネージュスポーツクラブがそれぞれの媒体等を活用するなど、連携を図ることに、この事業は順調に継続しており、総歩行距離はすでに約3万kmとなっている。こうした協働事業を継続することが、関係者どうしの理解・連携を深めることにもつながる。

なお、街中ウォークのコースは、21年8月には、県の健康ウォーキングロードとしても登録され、さらに市民への周知が図られることとなった。

### 「アート+市民の力」で街を活性化して、街の健康を増進

同コースをいっそう魅力あるものにしていくのが、随所に配置された石彫（石の彫刻）だ。十日町市では、平成7年から『十日町石彫シンポジウム』を毎年開催している。「芸術文化のかおるまちづくり」の一環として、

市中心部を石彫の道にしようとする活動だ。市民みずから作家を選定し、私有地を提供して設置された石彫は現在74体(23年5月現在)に上る。市民参加型で、外部の芸術家とともに、まちづくりに取り組んでいるのだ。

地域にアートを取り入れる活動や、市民との協働が積極的に推進されており、その代表例が、十日町市・津南町で3年に一度行う「大地の芸術祭」という大規模な国際芸術展だ。平成12年から行われ、期間中は地域を挙げて来場者の「おもてなし」に努める。いまでは約200の現代アート作品が地域に点在している。

さらに20年度からは「協働のまちづくり推進事業」が始まった。市内の473市民活動団体へのヒアリング等を経て、市民・市職員が協働で、「十日町市協働のまちづくり推進指針」を21年3月にまとめ、22年3月には「協働のまちづくり情報紙」を発行するなど、協働の流れは加速している。

街中ウォークもまた、連絡会・NPO・市・保健所等の協働で成立しており、アートとも接点をもちつつある。石彫を眺めて歩くだけではなく、22年6月には、(NPO)ネージュ

スポーツクラブと十日町石彫シンポジウム実行委員会がタイアップして、石彫クリーンアップウォーク(写真参照)を初めて開催した。石彫シンポジウム前に、石彫を掃除しながら歩く企画で、健康づくりと同時に、街の魅力を確認する取り組みでもある。

さまざまな人々がかかわり、活動を継続することで、しだいに活動に広がりが出てくるという、市民参加型のまちづくりの特徴がよく発揮されている。地域活性化は、根源的な意味で、住民の健康づくりに貢献することにもなる。

### 健康計画や保健指導へと 深化する市と連絡会との協働

協働には、互いの欠けているところを補えるメリットがある。たとえば、街中ウォークひとつをとっても、連絡会自体は任意団体のため法人格を持たず、かつ会費収入等の予算を持たないため、単独での事業実施は困難だ。一方、協働先の(NPO)ネージュスポーツクラブは、十日町市の体育館の指定管理を委託されるなどして、法人格もスタッフも、予算も有するが、安全で効果的な運動を指導する



石彫クリーンアップウォーク。写真右端が石彫の一つ

人材を有さない。したがって両者が連携することは、双方にとってメリットがあり、それが街中ウォークの実施・継続を支える力となっている。

22年2月には関口芳史市長(21年5月就任)が市内の団体と行う意見交換会「サタデー市長室」において、連絡会の概要・活動内容を紹介するとともに、市や保健所の事業とのさらなる連携が課題であることを訴えた。また、特定保健指導において結果・実績を出すために、健康運動指導士がどうかかわっていくかが課題であることについて、市長の理解を得るとともに、市の保健衛生部門とも、意見交換等を行う機会を得た。

こうした経緯を経て、行政との連携・協働は、新たなステージを迎えることになった。まず、22年度からは市の健康増進計画「健康とおかまち21」の評価等を行う「健康づくり推進協議会」に、連絡会として委員を出すことになった。「運動面の取り組み強化を図るため」と、十日町市健康支援課の児玉康子氏は語る。また23年度からは、市が直営で行う特定保健指導の継続的支援(運動指導)の一部を委託することも含めて実施方法等について連絡会と協議を始めている。

「こうした流れが生まれてきたのも地域で健康運動指導士を組織化できたからこそ」と、十日町保健所の磯部澄枝氏、十日町市の児玉氏、十日町連絡会の宮澤氏は口をそろえる。

行政だけが「公共」を担うことの限界が指摘され、市民と行政が協力して公共を担う「新しい公共」の重要性が説かれるようになってきた。健康運動指導士や健康運動実践指導者もまた、小地域で横に連携することで、地域の貴重な健康資源として「新しい公共」の一翼を担いうることを、連絡会の事例は示唆している。