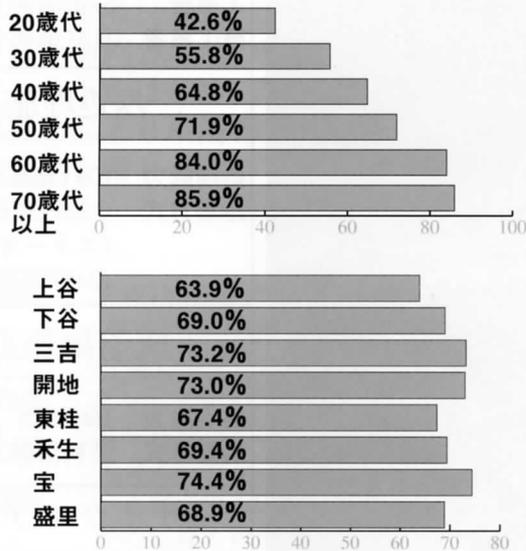
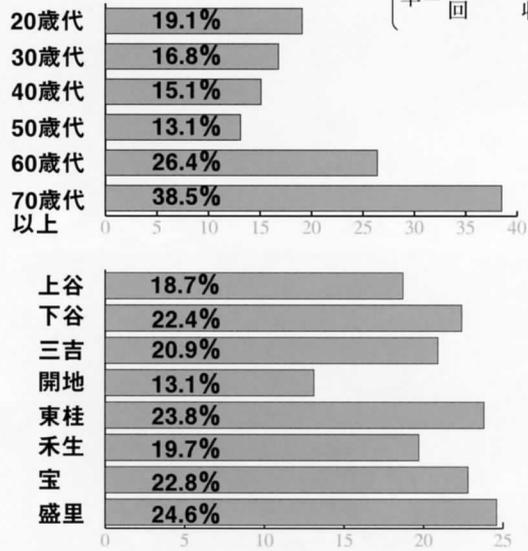


ウェルネス・アクションつる

● 一生この地で暮らしたいと思う【年代・地区別】



● 自立した元気な高齢者が多いまちと思ふ【年代・地区別】



（率 = $\frac{\text{思うと回答した人数}}{\text{回収数}}$ ）

市民懇話会から「ねがい」として、①一生この地で暮らせるまち②自立した高齢者の多いまちでありたいと提言されました。「健康のまち」アンケート結果から現状は7割の方がこの都留市で暮らしたいと答え、自立した元気な高齢者が多いまちだと思う人は2割でした。すべての市民が健やかで心豊かに生活できるまちになれるよう健康づくり活動がはじまりました。

都留市の平成14年1月1日現在、65歳以上の高齢者人口は6,536人（人口の19.1%）です。一人ひとりがどのような状況にあっても生涯現役でいきいきと暮らせ、できれば元気で長生きできるようにと願い、市民も行政もさまざまな取り組みを考え実践しています。

平成7年からモデル事業で行った谷村・東桂の2地区の高齢者の健康づくり教室「元気で長生き健康教室」は平成12年4月に終了しました。5年間の各種事業の診断結果をデータ分析してみると、教室に参加して健康のための運動や活動をしてきた人は教室に参加していない人に比べ

- ①自立した生活が送れること。
- ②亡くなる人が少ないこと。
- ③年齢を重ねるごとに低下する自立能力をおさえることができました。

この3点が明らかになり、教室に参加したり健康のための運動や活動を継続し実施することの大切さがわかりました。この結果を生かし谷村・東桂地区では次の活動がはじまりました。

谷村地区はいままでの活動を継続していくために自分たちで「健康くらぶ」を結成し、2カ月に1回集まり、生活体力測定会、健康体操、私の健康法発表会を行っています。

東桂地区では「クラス会」と称し、歩け歩けをテーマに春は水槽山に登り、秋はゆうゆう広場で体操とダンス、冬はクリスマス会などの交流会を行っています。どちらの会も各地区の代表者が集まり会議で内容を決め、準備など自主的に活動しています。必要に応じ行政や専門家がアドバイスをしています。

また、2カ月に1回の集まりのほかに各自治会単位での集まりを持ち、週1回、歩け歩けをしながらごみ拾いを続けていたり、ふれあい講座を活用し、介護保険の学習会を開いたりしています。個人としては万歩計をつけ毎日歩いたり、健康体操をしたり、県で実施している「健康のカギ」に挑戦し修了証をいただいている方もいます。今後、それぞれの地域で会員が増え、ますます魅力的な会に発展していきそうです。

谷村・東桂以外の地区におきましては、老人クラブの方々とその地区にあった健康づくりを一緒に考えて実施していきます。

あなたの地区でも健康づくりをはじめませんか？ 問合せ先 健康推進課 保健指導担当



私の健康法発表会の様子



クリスマス会の様子



歩け歩けでのごみ拾いの様子



生活体力測定会の様子

* 「健康のカギ」とは日常生活の中で、いつでも、どこでもその意思さえあればできる体力づくりのことです。具体的なプログラムとして、年に約3カ月、15分間自分でできる運動を実施したら、所定の記録表に記入し、提出すると修了証とバッジが贈られる。問合せ先 生涯学習課 スポーツ振興担当