

# PARADIGM SHIFT

新しい考え方への転換

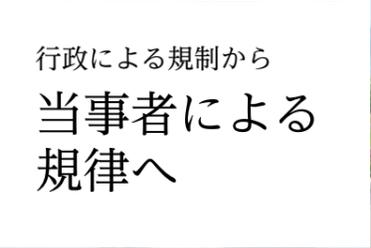
国では、2035年を展望した上で、保健医療において守るべき基本理念や価値観、求められる変革の方向性を示す「保健医療2035」を掲げています。(厚生労働省HPより)



量の拡大から  
質の改善へ



インプット中心から  
価値中心へ



行政による規制から  
当事者による  
規律へ



治療中心から  
ケア中心へ



発散から  
統合へ



—健康日本—の  
まちづくり—

東温市では、医療・福祉・介護の充実した恵まれた環境を活かして、愛媛大学医学部・愛媛医療センター・東温市医師会・東温市歯科医師会などとの連携事業や健診受診環境の整備を進めながら、市民一人ひとりが健康への関心を高めることで、元気な高齢者の割合が日本一のまちづくりを目指しています。

## 健

康とは、心身がすこやかな状態であることを指し、健康長

寿でありたいという願いは、誰もが世代を超えて持っています。しかし今は、経済成長の鈍化と人口動態の変化、医療費をはじめとする社会保障費の急増が見込まれる中で、これまでの保健医療制度の持続可能性が懸念されています。長期的な視点に基づく持続可能な『健康づくり』のためには、—これまでの保健医療制度を規定してきた根底の価値規範や原理、思想などを根本的に転換する必要がある（厚生労働省より引用）—といわれていますが、東温市で活動する「とうおん健康づくりの会」の考え方は、まさにこれからの社会で目指すべき『健康づくり』を一人ひとりが主体となって考える社会を実現するために必要なことかもしれません。

—健康でいきいきと暮らしたい—

今月の広報とうおんは「健康」特集。楽しむことで健康づくりを自律的かつ主体的に行う皆さんに迫ります。

# 特集 健康って楽しみ上手！



# 歩くのが楽しいまち



とうおん健康づくりの会 会長 古河恭一さん。シンボルマークは、『市民』『愛媛大学医学部』『東温市』の三者が、健康長寿を願い、大地をふまえ健康を支えるという意味がある。

新緑が目に見える4月20日、毎年恒例の「春のウォーキング大会」が開催されました。これは、「健康づくりの主役は自分自身であることを認識し、地域にその輪を広げよう！」をスローガンとする『とうおん健康づくりの会』が主催する催しで、毎年違ったコースを会員などで歩いて巡るものです。今年度は市中央公民館（見奈良）を出発し、約7kmとなる佐古ダム（下林）までの往復を総勢60名の会員の皆さんがウォーキングしました。「東温市は自然が豊かなので歩くのも楽しくなる」と、長い道のりの間も会員の皆さんから笑顔がこぼれます。

## 目指したい未来

―会長として、会員の皆さんにできることはもつとある―

今回話を伺ったのは、同会会長の古河恭一さん（北野田）。古河さんは平成19年から会員として活動しており、

## 往復7kmの散歩みち

五月晴に恵まれて、春のウォーキング大会に出向きました。初めて歩いた上重信橋左手河岸には美しい紫藤の花、正面に高く雄大な皿ヶ嶺、萌ゆるような新緑、茶摘み歌に出てくる風景そのものです。山の息吹を感じ坂道を登り木立を抜けると視界には高さ三十米巨大堰壁コンクリートの佐古ダム。満々と水をたたえ、山懐に抱かれたダム湖が静かに眠っている感じでした。

―岡田正幸さん感想より―



平成22年度からは副会長、平成26年度からは会長を歴任されてきた方で会の未来に対する気持ちも人一倍強く持っています。「健康に対する意識というのは、本来は自発的に生まれてくるものだと思います。他人から言われたからやっていることは、どんなことでも長続きしないですね。私たちは自発的な気持ちを起こすきっかけづくりを、会の活動を通してお手伝いしています」

とうおん健康づくりの会は、市内12班で構成されており、現在234名の会員数。4月20日に開催された「春のウォーキング大会」には約60名の会員が参加しましたが、会長はその数に満足はしていません。「どうか会員の皆さんが参加したいと思える企画を考えたいですね。東温市は健康日本一のまちを掲げているのだから、私たちの使命は大きいですよ」と会員の意欲増進に向け、日々模索しています。

同会は、各班での活動が主となりますが、班とは別に4つの部会が立ち上がっており（ウォーキング部会、健康応援部会、とびつきり笑顔の会、ノルディックウォーキング部会）、会員の中でも意欲的に活動する動きが見られます。

例えばウォーキング部会は、特定の地区集会所に設置されたポストに、毎月の「歩いた距離」を記録した用紙を対象者が投函。年間で集計されると自分がどれくらい歩いたのかが分かる仕組みとなっています。簡単な仕組みですが会員のやりがいにつながっており、中には年間3,500kmを歩く方も！「この1年間、天気の良い日を除き、ほぼ毎日ウォーキングができました。80歳を超える年齢となり、無病息災の日々を過ごせたのも、ウォーキングのおかげかと思えます」と約1,000kmを歩いた方が話します。

また、とびつきり笑顔の会では、毎月1回報告会を開催し、年の初めには自分で1年間の目標を立て、部会のなかで発表します。「地道なことですが、自発的に設定した目標を発表することは、この年になって少ない貴重なこ

とです。自分で課した宿題は達成しないと…って思うことが大事。この活動こそが健康づくりの答えじゃないかと思うんです」と会長は満足そうに語ります。



新しく始めた料理講習会

### 新しい試み

昨年度からは、市民グループ同士の新しい繋がりも始まりました。「健康には（食べる・寝る・動く）の3要素が必要と言われていますが、動くはこれまでやってきました。寝るは自然とやっています（笑）。あとは（食べる）。体の中から健康になろうということ、東温市食生活改善推進協議会の方にお声かけさせていただき、料理講習会を年1回開催しています。こういった市民同士の繋がりは新しい取り組みのきっかけにもなりますし、会員さんも積極的に出てくれる。第一楽しいので、ワクワクしますね」。主体的に活動するために大切なことを、会長は教えてくださいました。

### 凡事徹底

最後に、会長に健康づくりとは何かを尋ねました。「たいそうな事をするやられて持続しませんから。普段の生活の中で、少しでも普段使わない内筋を動かしてみるとか、少しのことを徹底していくことが大事だと思います。とにかく楽しむということが一番大事だと思えますね」

とうおん健康づくりの会は、これからも東温市民一人ひとりが豊かな人生を実現するために凡事徹底を忘れず、活動を続けます。



## この活動こそ健康づくりの答えじゃないかと思えます



いよし健康づくりの会  
会長 安渡 偉典さん

東温市の皆さんは「健康」に対する意識がやはり高いと感じます。東温市と伊予市は、各会の指導者に愛大医学部の斉藤先生をお招きしている関係で、情報共有を行っています。今日も

東温市のウォーキングに参加させていただきまして。体の老化はやはり足からきますので、歩くことで身体全体の新陳代謝もあがりま



### 毎回参加しています

毎週水曜日のノルディックウォーキングにも参加しているという横山梅子さん（河之内、写真中央左）。健康の秘訣について尋ねると、「何でも食べることですね。東温市の野菜は美味し



「とうおん健康づくりの会」では随時会員を募集しています。ご希望の人は、事務局（☎966-2191）までご連絡ください。