

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等 1. 5会 自治体名 宮城県東松島市 分野 介護予防

取組タイトル 通いの場づくりのパイオニア！20年の歩み

WEBサイト -

取組の経緯・背景

- ・東松島市は人口3万8千人、高齢化率30%を超え健康寿命の延伸が喫緊の課題。「運動の必要性は分かるが、一人では続かない」、「何をしたいかわからない」という声が聞かれる一方で、「仲間と一緒に楽しみながら継続できる」として通いの場づくりの先駆けとなった団体。
- ・健康日本21に基づき行政が高齢者運動教室を企画実施。事業終了後の平成15年、「運動を継続したい」と住民有志が集まり団体を発足。年号にちなみ、「1.5（いちご）会」と命名。以後20年以上にわたり健康寿命の延伸に取り組んできた。この間には東日本大震災やコロナ禍に直面したが仲間がいたから乗り越えられた。

取組内容

【社会貢献】

- ・ボランティア活動や行政が行う介護予防教室のデモンストレーションへの協力。
- ・通いの場が少ない地域に暮らす、市外の方の受け入れも行う。

【学び】

- ・健康講座の受講。テーマは「フレイル」、「男女共同参画」、「市民協働のまちづくり」、「食事管理」、「骨粗しょう症予防」、「口腔ケア」など多岐に渡る。
- ・救急救命講座の受講。応急手当普及員の資格取得者あり。

【運動】

- ・ラジオ体操、ウォーキング、パークゴルフ、ニュースポーツ、踊り、ダンベル体操などを実施。
- ・社会体育指導員の指導を定期的に受ける。

【介護予防】

- ・基本チェックリストを活用し、フレイル予防に努める。
- ・コグニサイズなどを取り入れ、認知症予防に努める。

【交流】

- ・懇親会やレクリエーションなどとおして会員同士の親睦を深めるほか、活動拠点である市民センターの防災訓練へ積極的に参加。

【協働】

- ・市の保健、福祉、生涯学習部門などと連携し、情報共有をしたうえで地域活動に参加。

取組の効果

- ・**会員の8割は75歳以上**。1. 5会で培った健康意識や仲間とのつながりをもとに、**様々な地域活動、介護予防活動に参加**している。活力ある高齢者が地域活動に参加することで**周囲の健康意識を高める**といった相乗効果を発揮している。



健康講座の様子



運動の様子

概要