

## 取組の概要

“地域ぐるみで健康づくりに取り組もう”をテーマに健康づくりや介護予防の実践や地域・家庭でも取り組める健康づくりの情報発信をし健康で生きがいのある町づくりを目指す。

## グループについて

人数：1,999人  
年齢層：幼児～80歳代  
活動年数：28年3月

## 取組の詳細

- ・3B体操 開催頻度：月2回（隔週）
- ・百歳体操 開催頻度：毎週火・金 週2回（その外自主サロン4ヶ所）
- ・健康ウォーク 年2回  
参加人数：100名程度（小学生から高齢者）
- ・グランドゴルフ大会 年2回  
参加人数：60～70名（小学生の参加あり）
- ・eスポーツフェスティバル（地区民運動会）  
eスポーツ（リングフィットアドベンチャー）と運動会を組み合わせ開催予定
- ・健康を守る会だより 年6回発行  
（栄養と食生活・心の健康づくり・介護予防等の情報発信）
- ・喫煙・飲酒の啓発活動で公民館にサンプル展示 など

グランドゴルフ大会の様子



## <主体性>

定期的に「津和野地区健康を守る会だより」を各戸配布し、重点活動に即した健康情報や各種健（検）診の周知・啓発を行い、地域ぐるみでの健康づくりの発信をしている。

## <独自性>

住民のニーズから生まれた新たな取り組みのスポーツフェスティバルでは、今年からリングフィットアドベンチャーを導入し幅広い年代が参加できるような工夫がなされている。また住民主体の通いの場もあり、介護予防や仲間同士の輪が強まっている。

## <地域貢献度>

社会資源（老人クラブ・婦人会など）と連携して20年以上活動を継続し、また新たな取り組みも行われてきており、活動の幅が広がってきている。

## <将来性>

町内人口の約3割を占める津和野地区では、独居高齢者の割合が高い。小京都を守るため商店街等においても住民同士のつながりを強めており、今後さらなる健康づくり活動の地域浸透が期待できる。

## PR ポイント

- ・eスポーツフェスティバルには、幅広い年代が参加しており健康増進や介護予防など期待できる活動を行っている。
- ・老人クラブや婦人会、青少年育成協議会など他団体と連携した合同活動を20年以上継続実施しており、住民同士のつながりを強めている。
- ・定期的に健康を守る会だより作成しており、活動に参加できなかった方へも健康や事業に関する周知・啓発を行っている。
- ・島根大学とシルバー人材センターが共同研究で行っていたeスポーツを取り入れたりと、時代に沿った新たな活動も取り組んでいる。