

健康寿命を延ばすことを目的とした「いこまい！カード」の導入

愛知県立豊野高等学校

大塔 涼加

永井 綾美

前田 華音

<要旨>

健康寿命をいかに伸ばすか、これは超高齢化を迎える豊田市の大きな課題である。高齢者が積極的かつ長期的な運動習慣を獲得し、なおかつ、地域での多世代交流を狙いとした「いこまい！カード」の導入を提案したい。

<本文>

日本は世界でも有数の長寿大国であり、今年度発表された日本の平均寿命は84歳であった。しかし、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命は平均寿命より10年ほど短い。医療の発達により寿命が伸びても、健康的な日常生活を続けられなくなる期間が10年にも及ぶということは、超高齢化社会を迎える豊田市においても早急に解決すべき課題であると考えた。現在豊田市では、とよたエコポイントを利用した健康づくり宣言プロジェクトが平成26年度より実施されているが、高齢者が長期的かつ習慣化した自発的な運動習慣を獲得できるかどうかという点には疑問が残る。

そこで、高齢者の健康増進活動への参加を促進して健康寿命を伸ばすという目的に特化したポイントカード、「いこまい！カード」の導入を提案したい。また、健康増進イベントでは高齢者だけでなく多くの地域住民の参加による多世代交流を狙い、高齢者の孤立の防止にも繋げたいと考えた。

1. 「いこまい！カード」とは？

- ・カードの名前には、健康活動に「行く」ことで、「生き生き」と「生きる」という意味が込められている。
- ・65歳以上の市民全員に配布されるポイントカードで、豊田市が認定した健康増進活動に参加するたびにポイントが付与される。
- ・集めたポイントに応じて、健康グッズやスポーツウェア、体育施設や健康施設の利用券と交換できる。

2. 「いこまい！カード」導入の狙い

- ・自発的かつ長期的な運動習慣を獲得するきっかけを作り、超高齢化社会における健康寿命を伸ばす。
- ・健康増進活動を地域で開催することで高齢者と地域の人々の結びつきを強くし、高齢者の孤立を防ぐ。
- ・健康増進イベントに企業や高校生・大学生などがボランティアとして参加し、多世代交流が活発となる。

3. 「いこまい！カード」の運用

- ・豊田市内の企業、大学の協力を集めたり、各地域の健康増進イベントには中高校生・大学生などにボランティアとして参加してもらったりする。
- ・ポイント付与対象施設や健康増進イベントなどの情報を広報とよたや新聞、ひまわりネットワークの情報番組、HPなどで宣伝する。
- ・山間部や交通の便が悪い地域の人のために、イベント開催時には無料シャトルバスを運行する。

4. ポイント付与対象となる健康増進活動例

- ・公園におけるラジオ体操大会
- ・豊田スタジアム中央公園を利用したウォークラリーや青空ヨガ
- ・豊田スタジアム中央公園にフィールドアスレチックを設置
- ・各自治区での住民運動会
- ・理学療法士による健康体操講座
- ・市内の名所を巡るウォーキング大会
- ・豊田マラソンに「シニアの部」を新設
- ・認知症予防の脳トレ講座
- ・定期健康診断の受診
- ・管理栄養士による健康料理講座

5. ポイント交換例

- ・健康器具やスポーツウェア等より運動を楽しめるような商品
- ・豊田市内の体育施設やプールなどの利用券
- ・豊田市内のフィットネスクラブ割引券
- ・電車やバスの乗車券