セカンドライフをいきいきと生きる～左京・からだの学校（旧「左京・からだの学校男子倶楽部」）
京都市左京区役所保健福祉センター

京都市左京区では、健康に関する社会環境整備に軸を置く「左京・健康なまちづくりプロジェクト」の一環で、「左京・からだの学校」を実施。その後、受講生が「OB会」を自主運営し、ボランティア活動、地域支え合い活動の担い手として活躍するほか、市長へ「シニアが颯爽とお洒落して歩くのも国際都市の景観だ」と提言するなど、活動を多様化させている。意識が高まり、高齢男性と隙間の労働力のマッチングなどの次の課題も浮上している。

概要・体制

・「左京・健康なまちづくりプロジェクト」の一環で、定年退職後男性の健康増進や新たな仲間づくりを促す「左京・からだの学校」（旧「左京・からだの学校男子倶楽部」）を実施。社会参加や「三方よし」の意義を強調し、地域包括支援センターや社会福祉協議会とのつながり、地域貢献を促す。受講生が「OB会」を発足させ、サークルの立ち上げ、ボランティア活動、地域支え合い活動創出事業の担い手などの社会参加を実現している。協議組織により、他課等も環境整備やソーシャルキャピタル、広義の健康概念を理解している。

背景・課題

・定年退職後男性は、多様な健康課題を抱えている。一方で、多様な経験やスキルを有しており、人材不足の地域とつながる事業ができれば、Win-winの取り組みになり得ると考えていた。
・保健福祉センター職員は、狭義の健康に捉われがちであった。

セカンドライフをいきいきと生きる 左京・からだの学校男子倶楽部

60歳以上男性、8回講座
■行動変容、社会的健康、地域や人とのつながりなど
■売り手よし、買い手よし、世間よしの「三方よし」強調
■体力テスト、グループワーク（地域ごと、地域包括支援センターがファシテーター）
■居場所づくり、ボランティア、就労等の地域貢献へ

卒業

左京からだの学校OB会

「終わってしまうのは寂しい」と第1期生81人中44人で規約策定、自主化
■親睦会、森林除伐ボランティア等
■講座を縁に「メンズキッチン」等のグループを立ち上げて活動
■シニアファッションショー開催。記念行事で「シニアが颯爽と歩くのも国際都市の景観」と市長に提言。

市民

定年退職後男性の健康が課題！！

左京・健康なまちづくりプロジェクト（平成28年～）

健康づくりに取り組みやすい環境をつくり、主体的、継続的な健康づくりを育む

機運醸成・まちづくり ＋ 意識改革・行動変容

左京・健康なまちづくり協議会
各種団体関係者。現況把握、方針決定、総括（計画、進捗管理、評価）

左京・健康ミーティング
幅広い年代の健康に関心ある区民。具体的な方策の検討提案　など

左京区役所 庁内ワーキング
事務局＝地域力推進室、保健部、福祉部。企画・運営、関係者の連絡調整、各部署間の事業の調整・融合の検討　など

効果

■連続講座受講者がOB会を発足させて自主化し、グループ活動やボランティア活動に発展した。
■地域支え合い活動創出事業の担い手としても活躍。
■次期連続講座の講師も務めた。
■保健福祉センター職員が、業務をこなす意識から、連携を財産に関係者と活動をクリエイティブにつくり出す意識にシフト。良い区を目指す職員同士での仕事がやりがいになった。
■保健福祉センターへの他課の信頼が増した。

保健センターの連携機能・役割

・保健福祉センターでは、同プロジェクトの協議会、ワーキングの事務局を地域力推進室と共管。
・「左京・からだの学校」の前にグループインタビューを行い、男性が関心を持つ内容を探った。
・講座のグループワークで地域包括支援センターをファシリテーターとし、受講生を地区毎に分け、地区情報を提供するなど、地域とのつながりを促した。
・企画当初、「民間カルチャーセンターと何が違う？」との問いに対し、つながりができ、外出すれば、心身面の利点がある上、地域の担い手になる可能性があり、介護予防等の効果が期待できると説得。
・プログラム開発・評価に京都大学の協力を得る。
・関係機関とのつながりにより、OB会が多様な活動を展開したため、次年度の講座講師を依頼。
・OB会が「健康の次が大事」と認識しており、観光や景観・環境美化等との連携方策、高齢男性による地域の担い手育成法を検討していく。

効果・成果

・講座の第1期生は81人（平均72歳）で63%が公的事業未参加者。修了者96%。
・受講だけで終わらず、OB会が発足し、多様な社会参加につながった。
・「従来業務をこなす」から「高いカバー率に寄与する連携先や良い区をつくるという熱心な他課職員とつながれば、クリエイティブに仕事ができる」と保健福祉センター職員の意識が変化。また、各課には困り事や健康ニーズがあり、それを把握すれば、連携できる」と認識。
・連携先が格段に増加。区役所内の風通しが良くなり、自然に連携できるようになった。

ポイント

●定年退職後男性の仲間づくり等を目指し連続講座実施、●区長推進の事業等の機会も活用、●関係者に環境整備、ソーシャルキャピタル、三方よしを繰り返し説明、●受講生がOB会を自主化、●他課の住民ニーズを把握したいという困り事に「協議会」を活用

セカンドライフをいきいきと生きる～左京・からだの学校（旧「左京・からだの学校男子倶楽部」）京都市左京区役所保健福祉センター（連携体制構築に向けたプロセス）

⓪ 位置についてヨーイ

・多様な健康課題を抱える**定年退職後の男性に社会参加の機会が必要**と感じていた。
・**従来型の狭義の健康づくりや保健部門中心の取り組みでは、定年退職後の男性の介護予防等のアプローチは届かない**と感じていた。

Ⓐ 俯瞰的立場の職員

俯瞰的立場の職員の存在

・**区長**が「左京・健康なまちづくりプロジェクト」をスタートさせ、**全区的な連携を促進**した。

② 根拠を集める

・**事前にグループインタビュー**で定年退職後男性が好む歴史探訪、調理実習、講座前後の数値評価等のニーズを探った。

⑥ 育てる、促す

・自主的に**「OB会」に発展**した。親睦会、メンズキッチン等のサークル活動、ボランティア等のほか、**地域支え合い活動創出事業における担い手としても活躍**している。
・「心の健康のためスカッとした華麗な格好で外出しよう！」と**シニアファッションショー**を参加費500円で自主開催。「夫婦で外出する機会となった」との声も聞かれた。
・**市長との意見交換イベントに参画**し、市長に「シニアが颯爽とお洒落して歩くのも国際都市の景観だ」と提言した。**講座で「三方よし」を強調したため、このように発展**した。

⓪ 位置についてヨーイ → ① 風をつかむ → ② 根拠を集める → ③ 仲間をつくる → ④ 協議組織をつくる → ⑤ ツールをつくる → ⑥ 育てる、促す → ⑦ 評価・フィードバック

① 風をつかむ

・**京都市が全庁的連携を軸とした「健康長寿のまちづくり」を掲げた。**
・**区長がそれを踏まえ「左京・健康なまちづくりプロジェクト」を平成28年度に開始**することに。
・29年度に**機構改革で保健福祉が一体化。**

③ 仲間をつくる

・地域力推進室等のコアメンバーで、定年退職後男性と社会参加につなげる取り組みを協議。
・**「なぜお節介を？」との質問にヘルスプロモーションの「坂道の図」等で説得。**

④ 協議組織をつくる

・**プロジェクト全体の方針等を決める「左京健康なまちづくり協議会」、方策を検討する住民による「左京健康ミーティング」、部署間調整を行う「左京区役所庁内ワーキング」**を立ち上げ、地域力推進室が共管で事務局を担う。
・社会参加の健康面、介護予防面の効果を説明し、子育て支援関係者が「保育士の手の届かない作業に期待できる」、中小企業同友会も「隙間の労働力に期待できる」など賛同を得た。**「なぜお節介するのか？」との疑問に対し、環境整備の重要性等を繰り返しレクチャー**した。

⑦ 評価・フィードバックする

・第1期生は81人（平均72歳）で63%が公的事業未参加者。修了者96%。
・天井効果で体力測定結果の顕著な改善はなし。
・身体・認知機能の効果は数年先となるため、意識・行動や精神機能の変化を追う意向だが、生産性やネットワークの効果などについて評価手法は予算の継続確保の上でも、検討課題である。

Ⓑ 人材育成の意識

人材育成の意識

・**ヘルスプロモーションの「坂道の図」等を用い、社会参加、環境整備の意義を関係者に繰り返し説明**し、理解促進。