

特集

滋賀県は健康寿命も日本一へ



～健康寿命延伸への取組～

令和5年度

健康寿命延伸プロジェクト 知事表彰③ 総合型地域スポーツクラブ 健康倶楽部ごかしよう

特集では、「滋賀県は健康寿命も日本一へ」をテーマに、滋賀県が「健康なまちづくり」の推進に向けて展開する取り組みの一つ「健康寿命延伸プロジェクト」の令和5年度知事表彰についてご紹介しています。米原市の「朝妻お茶の間サロン」、高島市の「歌声喫茶うたごえ浜かぜ」に続き、第3回は東近江市の総合型地域スポーツクラブ「健康倶楽部ごかしよう」を取り上げました。

総合型地域スポーツクラブとは、地域住民が自主的に運営し、世代やスポーツのキャリアを問わず多種目の競技に参加できる、地域でスポーツを親しむためのクラブです。健康管理の日常化を促進し、笑顔のあふれる健康な場として大勢の参加者にぎわっています。

2004年8月の発足以来、会長を務める北川友一さんをはじめ、クラブを支える運営委員や参加の皆さんにお話を伺いました。

健康倶楽部ごかしよう

概要

【活動拠点】

東近江市五個荘小幡町318

【会員・構成員数】

104人

【活動開始】

平成16年8月21日

【設立（活動）の目的】

人生100年時代の「体」と「心」の健康づくりをスローガンに活動する。行動指針に「体」「学」「癒」を科学し健康寿命アップに取り組む。

【活動・取組の概要】

体…スポーツ教室による貯筋を作る活動、卓球、テニス、健康トレーニング、他

学…バランスのとれた生活環境を学ぶ活動、ヘルシークッキング、インボディ・骨密度測定会、医療講演他

【効果・成果】

①「体」「学」「癒」の活動を通して皆さんは自身の健康状態を肌で感じ、その度合をデータで確認することで健康管理を日常化する環境づくりが出来た。

②一日が楽しくなる身近なより所を提供し、会場のおちこちで皆さんの笑顔と笑いが広がる健全な場づくりが出来た。

【今後の目標・展望】

健康寿命に関わる強化環境づくりの中、長期プランと実現に向けての官民一体の組織づくりを構築する。



▲参加者の皆さん(取材当日)



▲活動拠点の一つ、五個荘体育館

創設は2004年の オリンピックイヤー

健康倶楽部でかしようは、「20年後の体と心の健康づくり」のスローガンと五個荘地区の医療費5%削減を目標に掲げ、平成16年8月21日に創設されました。当時の五個荘町は県下でも医療費の高さが指摘されており、健康づくりが大きな課題となっていました。地域のスポーツ振興については従来から体育協会が担ってきましたが、より健康志向の活動が必要であろうと、協会メンバーを中心に検討されたのが「総合型地域スポーツクラブ」の創設です。一方では、五個荘町を含む1市4町の合併議論が進行しており、自治体が広域になると五個荘地区の健康づくりに対する施策の優先度が低くなるのではという懸念もあつたそうです。

平成15年5月、準備委員会を設立

まず平成15年5月に現在の会長である北川友一さんを委員長として設立準備委



▲会長の北川友一さん

員会が発足されました。住民アンケートなどの取り組みをすすめ、翌年8月の創設にこぎつけます。「世界が注目するオリンピックのアテネ大会開催中なら記憶にも残りやすく、記念すべき年にふさわしいと考えました。」そう語る北川会長は、昭和44年（1969年）に五個荘町の青年会会長と体育協会の理事に就任し、平成15年1月までおよそ33年間、体育協会の理事・理事長・副会長を務めてきました。住民の意向を大切に、「健康倶楽部でかしよう」の名称やマークも公募で決定したそうです。会員数は194名でスタート。20年間で640名が登録されるなど着実に伸ばしています。

「総合型地域 スポーツクラブ」とは

総合型地域スポーツクラブは、子どもから高齢者まで、スポーツを愛好する様々な人々が、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向やレベルに合わせて参加できることが特徴です。地域スポーツの振興や地域コミュニティの活性化、高齢者の生きがいづくりなど、多くの社会的なメリットが期待できます。

健康倶楽部でかしようはその活動を評価され、本年4月に公益財団法人日本スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ全国協議会登録のクラブに認定されました。

将来の自主的なクラブ運営に向け会費の徴収や適切な危機管理など、認定には様々な条件をクリアすることが必要。公益的な事業体として認められたことを意味します。

入会対象は20歳以上としましたが、本年の設立20周年とこの登録認定を機に、参加者を多世代に広げ「小中学校のクラブ活動も支えたい」と北川会長。「今後は、20年前の発足当時のように、もう一度働く世代や若い人に集まっていたら、広がっていくのが理想ですし、県としてもサポートしていきたいと考えています。」と滋賀県スポーツ協会の数さん。

『体』『学』『癒』で 健康を支える

創設時に掲げられた『体』『学』『癒』を科学し『健康寿命』アップにつなげていく』を行動指針として、現在9種目のスポーツに取り組んでいます。



▲一番人気の卓球

▼シェイプアップ



▲健康トレーニング

▼テニス



▲ヨガ

また、「歴史ウォーク」、「ヘルシークッキング」、さらに滋賀医大の医師による特別講演などの「学」や「癒」の活動にも取り組んでいます。



▲ヘルシークッキング

大人気の「ときめき歴史ウォーキング」

地域や近郊の歴史を訪ね歩く人気の高いコンテンツです。スポーツ推進委員さんが担当していた事業を継承したもので、年3回行われ、開催は56回を数えます。当初は近江鉄道の協力を得ながら沿線めぐり、コミュニティセンターとの共催により市のバスを利用できることになり、県外へと行動半径が拡大。本年秋の「永平寺」訪問も先着順の受付が30分で終了し、賑わいのうちに終了したそうです。

参加費は行き先によって変わりますが、一般の方と比べ会員は1,000円



▲大河ドラマにちなみ石山寺も訪問

安く利用できます。「それならお得な会員に」という方も多いとか。

インボディ・骨密度測定会

▼骨密度測定



▲インボディ測定

自分の体の状況を数値化されたデータで知る取り組みも平成30年にスタートし、本年で10回目の開催となります。インボディは筋肉量や体脂肪率などの体組成の測定で、スポーツの種別による成果の確認が可能に。また骨密度を測定することで、骨代謝異常や骨粗しょう症の予防や改善など自身の健康管理に役立ててもらっています。

会員は無料、一般は500円で受けることができます。

測定が行われた10月11日、会場の五個荘体育館を訪れ、参加者にお話を伺いました。



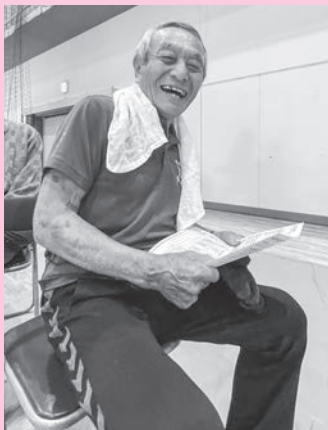
▲毎日1万歩以上歩く辻さん

辻さんは参加をきっかけに、運動と食事療法で体調不良を改善。毎朝6時から3時間歩き、畑仕事や卓球を楽しんでいます。明日はこれ、来週はこれ、と予定が決まっていることが大事だとか。



▲現役で働く大井さん

昼間はシルバー人材派遣で仕事を続けている大井さん。測定すると体の状態や年ごとの変化がわかるので、運動の必要性を実感。いつまでも元気に仕事をするために。



▲創設当初から参加の河村さん

結果のグラフを見ると課題が見えてきます。痩せなければ、運動しなければと。ここでは主に世話役ですが、その喜びが生きる力になっていると運営委員の河村さん。



▲週2回卓球を楽しむ田中さん

中学時代は卓球選手。孫の手が離れたことで参加した田中さん。毎回、10分ごとに相手を変え、約30人と卓球交流。ウォーキングはフライベイトで40年以上続けているそうです。

「良い関係があるから続けられる。」健康倶楽部で卓球を通じて知り合いになった仲良し4人組。左から西堀さん、知田さん、中村さん、山田さん、このあとは骨密度をあげるために女子会で魚を食べに行く予定だと伺いました。



▲仲良し4人娘

収入は会費が5割、 保険も万全

主な収入源は、40%以上を占める会費と、社会福祉協議会や総合型スポーツクラブに対する市からの補助金などです。他には年2回発行している会報の広告も収入となっています。会員の年会費は保険料と合わせて5,000円程度で、初年度は入会金2,000円が別途必要です。そのうち1,000円は積み立てに回しています。

主な支出は会場費や備品の購入費です。参加者は全員保険に加入しており、年間参加延べ人数に相当する5,000人分の保険料を支払い（年度末に参加人数による過不足を調整）。

黒字決算になっていますが、引き続き支出の節減も必要だとか。事務の一部は五個荘コミュニティセンターの職員さんが受け持っています。積み立ては不測の



▲サポート役のコミセン館長、冨田さん

事態の備えとしており、事務所の改修などにも充てられます。

課題は総合型への対応と 運営人材の確保



▲副会長の中村様さん

現在は昼間に活動を行っています。が、「定年が65歳、70歳と伸びてきて、仕事を続ける人も増加。夜の活動が必要ながらも体育館が地区に一つ、占有は困難」と副会長の中村さん。それ以上に重要なのが、運営人材の確保だそうです。「会員さんは喜んで参加されていますが、役員は敬遠されがち。誰かの役に立つ実感など、運営側の楽しみも見つけてもらい、やってよかったという喜びが広がれば幸いです。」世代を超え、小中学校のクラブに対応するには若手スタッフの登用も必要と語りました。

100年時代の スポーツクラブへ

「20年後の体と心の健康づくり」のスローガンを立てた創設から20年。新たに、「人生100年時代の『体』と『心』の健康づくり」が掲げられました。

「多世代の参加に向けた取り組みな



▲運営に携わる役員のみなさん

ど、課題をクリアすることで「コミュニティはより活性化していくはずです」と北川会長。「一人でも多くの住民の方に会員になっていただき、スポーツを通じて生き生きとふれあうことで、五個荘地区の健康寿命を伸ばしていきたい」と結びました。