



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7年度

健康寿命延伸
プロジェクト
知事表彰②
こうかフィットネス
(甲賀市)

「100歳時代を希望の
時代に」

仲間と支え合い、人生を
楽しめ続ける地域づくり

人生100年時代――。

長生きすることが当たり前になり
つつある一方で、「健康に」「自分ら
しく」暮らし続けることが、これか
らの大きな課題であり、その実現に
向けた県内各地でのさまざまな取
組を紹介していくことがこの特集
の大きなテーマでもあります。

甲賀市で活動する「こうかフィット
ネス」は、健康体操を入口に、人
と人とのつながりを育み、誰もが最
後まで住み慣れた地域で暮らせる仕
組みづくりに挑戦している団体で
す。その先進的な取り組みが評価さ
れ、令和7年度健康寿命延伸プロ
ジェクト知事表彰を受賞しました。

掲げる合言葉は、「100歳時代を
希望の時代に」。

その言葉には、高齢者が「支えら
れる存在」ではなく、「地域を支え
る主役」として輝いてほしいという
願いが込められています。活動を立
ち上げた代表・奥村さんに、その思
いを伺いました。

■こうかフィットネス概要■

【会員数】

約120名（令和7年度）

【活動開始】

平成20（2008）年

【活動拠点】

甲賀市内8か所（土山・水口・杉谷・
石山・健康未来塾・リハビリ教室・エ
アロリレー教室・アクティブブレイン
を拠点に、健康体操や脳トレ教室など
を開催。

【理念】

「100歳時代を希望の時代に」を
合言葉に、年齢を重ねても挑戦し続
け、一人ひとりが地域を支える主役と
して輝ける社会を目指す。「自助」と
「共助」を基本に、支え合いの輪を未
来へつないでいる。

【活動目的】

健康体操を入口に仲間づくりや生
きがいづくりを進めるとともに、生
活支援や医療・専門機関との連携を
通じて、誰もが住み慣れた地域で自
分らしく暮らし続けられる地域づく
りを推進する。

【主な活動】

①介護予防体操・健康セミナー・脳

トレ教室

②ダンス・折り紙などのクラブ活動
③「こうか100人体操」や折り紙
ファッションショーによる理念
発信

④会員同士による生活支援・有償ボ
ランティア活動

⑤介護予防・日常生活支援総合事業
⑥医療機関や専門職との連携による
健康づくり・生活支援

【活動の成果】

会員同士が支え合う仕組みづくり
を進め、健康づくりだけでなく、生
活支援や介護予防、地域とのつなが
りづくりへと活動を発展。「100歳
時代を希望の時代に」という理念の
もと、地域住民が主体となる健康づ
くりモデルとして高く評価され、令
和7年度健康寿命延伸プロジェクト
知事表彰を受賞した。

【今後の目標】

健康づくりを出発点に、教室へ通
えなくなつてからも生活支援や医療
との連携を通じて地域で支え続ける
仕組みを充実させ、「100歳時代
を希望の時代に」するモデルづくり
を目指す。

誰もが持つている
可能性に挑戦

健康運動指導士の資格取得を目指して全国各地で学び、多くの専門家と出会う中で、奥村さんは「人には科学だけでは説明できない無限の可能性がある」という考え方に深く共感しました。

なかでも強く心を動かされたのが、「眠っている遺伝子を目覚めさせる」という考え方です。夢中になっているとき、感動したとき、感謝したとき、大好きな人と過ごすとき、そして笑顔でいるとき。そんな前向きな心の状態が、人に本来備わる力を引き出すと学びました。また、運動によって筋肉を刺激することも、心



▲健康体操指導中の奥村さん

身を前向きな状態へ導き、その可能性を引き出すことにつながると考えています。「目標を持つこと」「感動する体験を重ねること」「自分ほもっと良くなると信じること」。それらが人の可能性を広げる力になる――。

「これなら私にもできる。ぜひ実践したい。」

その思いから、2008年、一人ひとりが持つ可能性を信じる健康づくりを実現する場として、「こうかフィットネス」は誕生しました。

「100歳時代を
希望の時代に」

その背景には、「歳を重ねることは弱くなることではない」という奥村さんの強い信念があります。人生100年時代が現実となりつつある今、高齢者は支えられる存在ではなく、地域や時代を支える主役になれる――。それが、こうかフィットネスの基本的な考え方です。

活動の柱は、健康体操やクラブ活動だけではありません。仲間同士の生活支援、介護予防・日常生活支援総合事業、医療や専門機関との連携など、「自助」と「共助」を軸にさまざまな活動を展開しています。

「自ら学び、自ら行動し、仲間と支え合いながら人生を楽しむ。その積み重ねが、健康寿命の延伸につながると考えています。」と奥村さん。その姿を示すことが、未来を生きる若い世代へ希望を手渡すこ

とつながる――。こうかフィットネスの活動には、そんな未来へのメッセージが込められています。

「また来たい！」が
元気になる

一人ひとりが主役になれる
日常の教室

現在、こうかフィットネスには120人を超える会員が所属し、甲賀市内8か所で活動しています。教室ごとに曜日や会場は異なりますが、参加する場所は自由。教室ごとの予定などに合わせて複数の教室へ通う人も多く、たくさんの方との交流を楽しんでいるといいます。

教室の中心となるのは健康体操です。しかし、それだけで終わらないのが、こうかフィットネスの特徴です。ダンスクラブ、折り紙クラブ、健康セミナー、脳トレ、レクリエーションなど、参加者の「好き」や「得意」を生かした活動が次々と生まれてきました。「折り



▲書き方講座



▲そば打ちを体験



▲健康体操中の皆さん

紙が好きな人は折り紙から始めればよいし、踊ることが好きな人はダンスでもいい。まずは外へ出て、人と出会い、仲間をつくることが大切なんです。」奥村さんはそう話します。

例えば折り紙クラブでは、季節の飾りや作品づくりを楽しみながら自然と指先を動かし、会話が弾みます。作品を自宅へ持ち帰って飾る人もいれば、入院した仲間へのプレゼントとして届けることもあります。趣味を通じて人とのつながりが生まれ、それが外出するきっかけにもなっています。

ダンスクラブでは、「お姉さまチーム」と呼ばれる女性グループが



▲折り紙クラブの作品

音楽に合わせて軽やかに踊ります。年齢を感じさせない笑顔と生き生きとした表情は、見る人まで元気にしてくれます。

年に一度の晴れ舞台

「100人体操」と「折り紙ファッションショー」

普段は市内8か所に分かれて活動している仲間たちが一堂に集まり、100人を超える参加者が音楽に合わせて体操を披露します。

その後は、自分たちで制作した色鮮やかな折り紙の衣装を身にまとい、ステージを歩くファッションショーが行われます。会場いっぱい広がる笑顔と拍手。その光景は、初めて訪れた人に「これが介護予防のイベントなのか」と驚きを与えるといいます。活動を続ける中で、「年に一度、全教室のみんなが集まって励まし合える場をつくりたい」と考えたことがきっかけでした。さらに、こうかフィットネスが掲げる「100歳時代を希望の時代に」という理念を、地域の人たちが全国へ発信したいという思いも重なり、現在の形へと発展していき

ました。ステージに



▲平均年齢80歳のお姉さまチーム



▲全員そろって屋外で取り組む100人体操・YMCA



▲折り紙ファッションショーのヒロイン

や健康づくりのおおきな原動力になっています。

甲賀市シルバー人材センターと の絆 同じ地域で、同じ思いを育む

こうかフィットネス最初の体操教室を支えてくれたのが、甲賀市シルバー人材センターでした。「奥村さんのやううとしていることは、これからの社会に必ず必要になる」。当時の係長で、現在は局長を務める宮崎さんのその言葉は、大きな励みとなりました。体操同好会から始まり、シルバーカルチャー講座健康体操講師として採用され現在に至ります。設立当初からの関わりは今も変わりません。「いくつになっても稼ぐ・遊ぶ・学ぶ」を掲げ、高齢者の活躍の場を広げるシルバー人材センターと、健康づくりを通じて生きがいを育むこうかフィットネス。約20年にわたり同じ地域で同じ思いを共有し、ともに歩んできたことが、今日の活動を支える大きな力となっています。

支えられる人から、 支える人へ

こうかフィットネスが目指しているのは、「元気な高齢者を増やすこと」だけではなくありません。「参加している

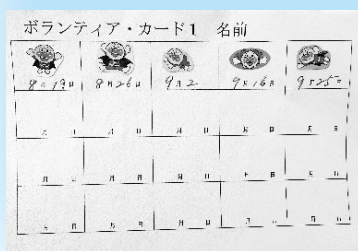
人が、今度は誰かを支える側になってほしいんです。」その思いから生まれたのが、会員同士による支え合いの仕組みです。

教室へ足を運ぶことが難しくなった仲間を送迎したり、買い物を手伝ったり、日常生活のちょっとした困りごとを助け合ったりする。特別な資格がなくても、自分にできることで誰かの役に立つ。その積み重ねが、地域全体の支え合いへとつながっています。

「人は誰かの役に立っている と実感できると、 本当に元気になるんです。」

年齢を重ねると、「迷惑をかけたくない」「世話になるばかりで申し訳ない」と感じる人も少なくありません。しかし、ほんの少しでも「ありがとう」と言われる場面があれば、その人の表情は驚くほど明るくなると奥村さんは話します。今日助ける人が、明日は助けられる側になるかもしれない。そんな自然な循環があるからこそ、誰も無理をせず、長く活動を続けることができます。

「みんなです
しずつ力を出し
合えば、地域は



▲お手伝いでポイントがたまるボランティアカード

必ず変わります。」18年間続いてきた活動の根底には、この揺るぎない信念があります。

通えなくなつてからが、 本当の支援

介護予防教室に通っている間は元気で、やがて年齢とともに通えなくなる日が訪れます。奥村さんは、以前からそのことが気になっていました。「教室に来られなくなつてからの人生にも寄り添いたいんです。」その実現に向け、教室への送迎だけでなく、買い物支援や生活支援など、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるための仕組みづくりも進めています。介護保険サービスだけでは補いきれない部分を地域で支え、住民同士のつながりを生かしながら暮らしを支援することが目標です。

「最後まで自分の家で暮らしたい。」この願いをかなえるには、運動だけでは足りません。買い物や移動、見守り、人との交流など、暮らし全体を支える仕組みが必要になります。「健康づくりと生活支援は、切り離せないものなんです。」と奥村さん。その視線は、関わる皆さんの人生そのものに向けられていることがわかりました。

病院と地域が手を携え、 新しい支え合いへ

知事表彰の受賞をきっかけに、新たな出会いも生まれました。同じく表彰を受けた甲南病院もそのひとつです（甲南病院は次号でご紹介する予定です）。地域の接骨院・鍼灸院やノーリフティング、コーチングケアの専門家の皆さんとの交流も進められています。

病院と地域、それぞれ立場は違つても、「最後まで住み慣れた地域で暮らししてほしい」という目指す姿は共通していました。「病院だけではできないことがある。地域だけでもできないことがある。だからこそ、一緒に取り組むことで、切れ目のない支援体制づくりができるはず。」と奥村さん。その新しいモデルづ



▲高岡院長によるリハビリストレッチの指導

くりは、甲賀市だけでなく、県内各地の地域づくりにも大きなヒントを与えてくれるそうです。



▲健康体操を体験する廣瀬副院長



▲甲南病院廣瀬副院長による出前講座

「100歳時代を 希望の時代に」

奥村さんが目指しているのは、年齢を重ねても役割を持ち、人となりが、自分らしく暮らし続けられる地域をつくること。その先には、人生の最期まで安心

して暮らせる社会があります。「長い人生を頑張つて生きてきた人たちです。最後は幸せだったと思つてもらえる人生であつてほしい。」その言葉に、これまでの活動のすべてや未来への想いが凝縮されていました。

人と出会い、仲間ができ、誰かの役に立ち、支え合いながら暮らししていく。その積み重ねが、健康寿命を延ばし、生きる喜びを育んでいく。

「100歳時代を希望の時代に」

こうかフィットネスが掲げるこの言葉は、超高齢社会を迎えた私たち一人ひとりへの力強いメッセージです。この挑戦は、これからも地域とともに歩み続けていくことでしょう。



▲会場のひとつ「かふか生涯学習館」と奥村さん