



(認証番号ー07006)



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project

「健康」をテーマにした市民の交流拠点

# 「健康の駅よこて」の取り組み

秋田県横手市健康福祉部  
健康推進課長 長井 健

## 秋田県横手市 位置及び市勢



秋田県横手市は内陸南部に位置し、平成17年10月に8市町村が合併し、新たに人口10万4千人の県下第2位の都市として誕生した。

東の奥羽山脈、西の出羽丘陵に囲まれた横手盆地の中央に位置し、東西45km、南北35kmに広がる。肥沃な土壌である横手盆地は全国有数の豪雪地帯であり、「かまぐらのまち」として知られている。

○年齢構成：総人口95,175人，高齢化率33.83%(H27年3月末)

○人口動態(H26年4月～27年3月)

・自然動態：△930人(出生：526人 死亡：1,456人)

・社会動態：△560人(転入：1,731人 転出：2,291人)



## 健康の駅よこてモデル確立までの歴史

	年度	出来事
合併前 横手市	平成14年	・全国規模の首長会による「健康の駅」構想の発案
	平成15年	・健康の駅実践プロジェクト共同研究開始
	平成16年	・横手市健康の駅有識者会議設置 ・厚労省モデル事業「高齢者筋力向上トレーニング事業」を実施（4か所の居宅介護支援事業所と共同実施） ・横手市第1号の健康の駅（小規模駅）を開設 ・健康の駅開設準備室設置
	平成17年	・健康の駅推進室設置（横手地域局福祉保健課付） ・健康の駅よこてトレーニングセンター（大規模駅）開設
H17年10月：1市5町2村の合併により、新横手市が誕生		
合併後 横手市	平成18年	・健康の駅推進室を福祉環境部付とする（本庁機能） ・事業対象者を要介護認定者以外とする（※地域包括支援センターとの役割の明確化）
	平成19年	・健康の駅推進機構より健康の駅の認証を受ける ・旧横手市（東部地域）を中心に中小規模駅の拡充を図る（※社会福祉協議会主催のいきいきサロン開催地区を中心に事業紹介を行う）
	平成20年	・健康の駅推進室の3ブロック化（※東部地域に加え西南部地域にも設置し、トレーニングセンターが3か所となる）
	平成21年	・横手市全域に中小規模駅の拡充を図る ・健康の駅よこてらくらく体操の普及啓発開始
	平成22年	・健康の駅よこてらくらく体操DVD完成（※市HP公開）
	平成23年	・健康の駅よこて東部トレーニングセンターが横手駅前公共施設へ移転（※利用者が年間2万人を超える）
	平成24年	・「第1回健康寿命をのばそう！アワード」で厚労省健康局長優良賞を受賞 ・健康の駅よこてトレーニングセンターの延べ利用者10万人突破
	平成25年	・平成24年度アワード受賞都市による健康寿命延伸都市協議会（6都市）を発足
	平成26年	・健康の駅よこてらくらく体操CD完成（FM横手にて試験放送を実施）

### 横手市医師会

健康の駅利用者のリスク管理  
(大規模駅利用者の意見書作成)

### 健康の駅推進会議

健康の駅事業に関わる有識者会議  
(事業の進行管理、助言指導)

### 健康の駅 よこて

健康の駅認証機関  
(先進事例の紹介や研修会の開催)

### 健康の駅推進機構

アワード受賞都市の協議会  
(先駆的取組の情報共有等)

### 健康寿命延伸都市協議会



# 健康の駅一覧

19駅 (● 認証駅)

新潟県見附市

✳️見附市立病院

✳️ネーブルみつけ

新潟県長岡市

✳️健康の駅ながおか

✳️健康の駅わいが家

岐阜県白川町

✳️健遊館美濃白川

岡山県岡山市

✳️岡山旭東病院

熊本県益城町

✳️健味健食園

鹿児島県南さつま市

✳️健康の駅野の花

鹿児島県鹿児島市

✳️健康の駅神之川

鹿児島県姶良市

✳️フォントナの丘かもう

北海道留萌市

✳️健康の駅るもい

秋田県横手市

✳️健康の駅よこて

群馬県高崎市

✳️園芸福祉の里

福島県石川郡玉川村

✳️健康の駅たまかわ

長野県飯田市

✳️健康の駅ほりばた

山梨県北杜市

✳️健康の駅増富

静岡県芝川町

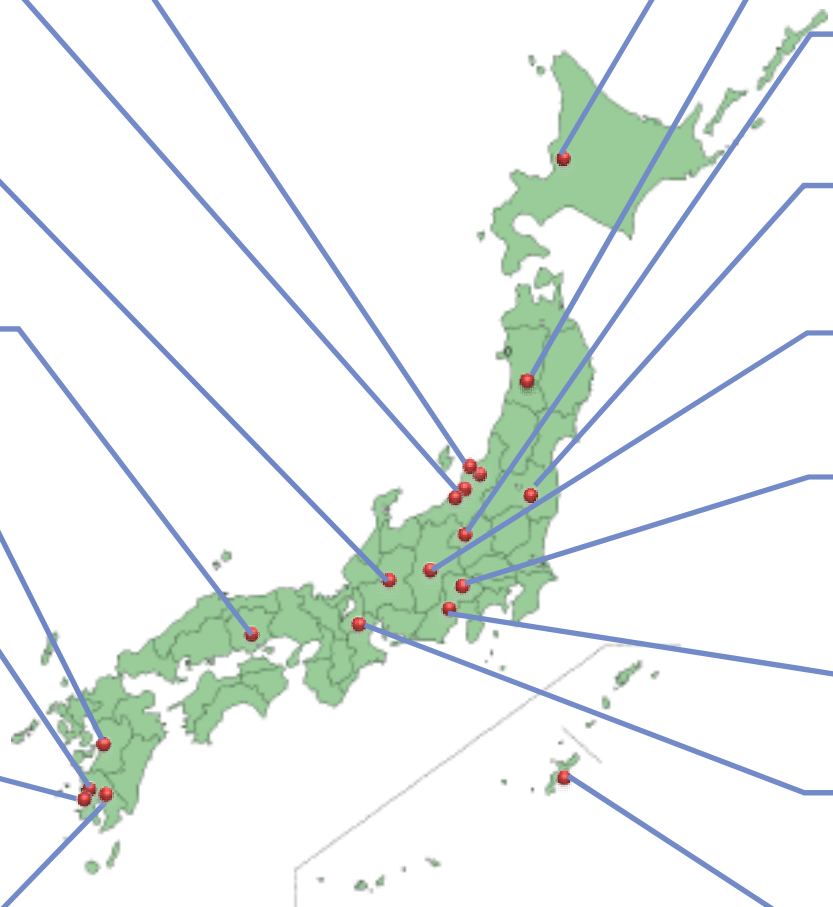
✳️健康の駅百恵の郷

三重県いなべ市

✳️元気クラブいなべ

沖縄県北中城村

✳️グクルの森



健康の駅推進機構

平成26年8月1日現在



コンセプト

# 「健康をテーマにした交流拠点」

～健康づくりをコンシェルジュ～

子どもから高齢者まで、すべての市民が健康をテーマにした交流拠点「健康の駅」において、安全で効果的な健康づくりが実践できるよう支援します。



「健康の駅」は地域の人に支え、育てられることによって、地域全体が元気になり、健康を守る力が育まれる「健康交流拠点」とします。

## “健康の駅よこて”基本方針

### 基本方針

**子どもから高齢者まで、すべての年齢層  
における健康づくり支援**

### 乳幼児期

安心安全な子育て環境



### 学童期

健康的な生活習慣の基盤形成



### 青壮年期

働き盛りの生活習慣病予防



### 高齢期

生涯現役で活力あふれる第二の人生



## “健康の駅よこて”事業展開

---

市民の継続的な健康づくりを大・中・小の健康の駅がサポート



**大規模健康の駅**

保健師や運動指導員が常駐する駅。



**中規模健康の駅**

運動指導員や市民ボランティアを派遣する駅。



**小規模健康の駅**

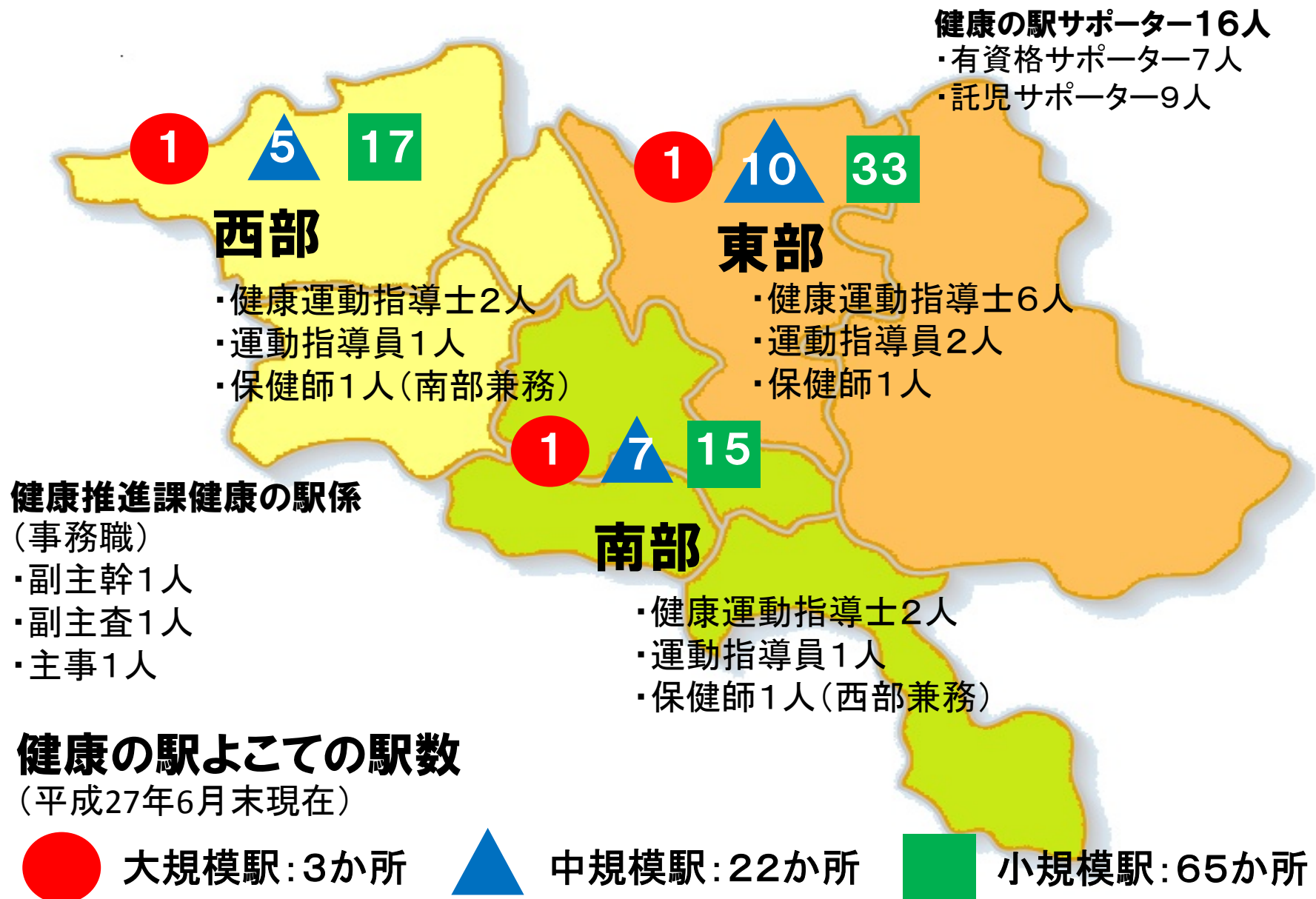
市民の自主的な活動を支援する駅。

運動を切り口(きっかけ)に

健康全般にわたる保健指導を行う。



## 健康の駅事業に関わるマンパワーと駅設置数



## “健康の駅よこて”推進体制(横手市の保健師数と配置図)

### 健康福祉部

#### 健康推進課

- ・保健師主幹 1人
- ・健康づくり係 9人
- ・栄養支援係
- ・健康の駅係 2人

#### 地域包括支援センター

- ・東部支援係 1人
- ・西部支援係 1人
- ・南部支援係 1人
- ・在宅医療連携推進係 1人

### まちづくり推進部

増田市民サービス課 3人

平鹿市民サービス課 3人

雄物川市民サービス課 3人

大森市民サービス課 2人

十文字市民サービス課 3人

山内市民サービス課 2人

大雄市民サービス課 2人

**横手市の保健師数 計34人**

## “大規模健康の駅”(健康の駅よこてトレーニングセンター)事業内容



### 特徴



保健師、健康運動指導士が常駐し、事業展開している。



# 大規模健康の駅(東部)週間予定表

健康の駅よこて「東部」トレーニングセンター週間予定表

	日	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	健康増進タイム	健康増進タイム	健康増進タイム	休	健康増進タイム	健康増進タイム	レディースタイム ※託児サポートあり (託児は要予約)
12:00 ~ 13:00	昼 休 み				昼 休 み		
13:00 ~ 15:30	健康増進タイム	13:00~13:30 準備時間	13:00~13:30 準備時間	館 日	13:00~13:30 準備時間	13:00~13:30 準備時間	健康増進タイム
		生活習慣改善 教室 (30歳~64歳) ※要申込	シニアワークアウト 教室 (65歳以上) ※要申込		生活習慣改善 教室 (30歳~64歳) ※要申込	シニアワークアウト 教室 (65歳以上) ※要申込	
15:30 ~ 17:30	健康増進タイム	健康増進タイム	健康増進タイム		健康増進タイム	健康増進タイム	健康増進タイム
		※午後5時で閉館 します。			※午後5時で閉館 します。		

☆利用区分表

時間区分	対象者	利用時間(曜日)	利用料
レディースタイム	高校生以上の女性 (東支店・西支店ともにそれに相当する状態でない方) ※年齢の上限はありません	午前9時00分 ~ 12時00分(土曜日)	お一人 2時間まで 200円
健康増進タイム	高校生以上 (東支店・西支店ともにそれに相当する状態でない方) ※年齢の上限はありません	午前9時00分 ~ 午後5時00分(日曜日)	
		午前9時00分 ~ 12時00分 (月・火・木・金曜日)	
		午後3時30分 ~ 5時30分 (月・火・木・金曜日)	
		午後1時00分 ~ 5時00分(土曜日)	

※ 東部トレーニングセンターは、原則として毎週水曜日を休館日としますが、健康増進機器のメンテナンスや施設行事との関連で臨時休館日となる場合もあります。

詳しくは、毎月発行の健康の駅トレーニングセンター月間予定表をご確認ください。

※ 各種健康運動教室への参加は事前申込が必要です。募集期間は市報、ホームページ等に掲載いたしますので、ご確認の上お申し込み下さい。

所 在 地	健康の駅よこて 東部トレーニングセンター 健康の駅よこて 西部トレーニングセンター 横手市大森町宇生田245-34 南部シルバエリア内 (☎0182-26-2631) 健康の駅よこて 南部トレーニングセンター 横手市十文字町桂田手一丁目330 十文字西地区館内 (☎0182-44-3211)
問い合わせ先	横手市健康福祉部 健康推進課 健康の駅担当 横手市横山町1-1 (☎0182-35-2127)



## 健康の駅トレーニングセンター イベント情報!!

毎週土曜日AMは  
女性限定のレディースタイム!!

☆無料の託児サービス  
☆毎月1回の楽しいイベント ...ぜひご利用下さい☆

レディースタイム  
イベントスケジュール

6月13日	7月11日
10時~11時	10時~11時
ヨガ	エアロビクス

【講師】 ◆ヨガ 健康の駅サポーター 高橋 広子  
◆エアロビクス 健康の駅サポーター 難波 淳子

【場所】 健康の駅よこて東部トレーニングセンター (駅前町1番21号)  
横手市交流センター わいわいぶらさ 4階

【利用料】 200円

◆ 事前のお申込みをお願いします。【先着15名】  
(申込先) 東部トレーニングセンター 電話: 32-2450

◆ 通常のトレーニングとあわせてどなたでも参加できます。(2時間以内)

【参加方法】 ◆ イベントのみの参加も可  
◆ 動きやすい服装・内履き・タオル・飲み物を持っておいで下さい。  
◆ 託児サービス(無料)を利用される方は、利用される週の木曜日まで下記の番号へお電話でお申込下さい。

【問合せ・託児申込先】 健康推進課 健康の駅係 電話: 35-2127



# 大規模健康の駅(東部)の事業効果

## 生活習慣改善教室プログラム

※毎回の健康チェックと運動の他、以下のプログラムを実施。	
1	開講式、身体・体力測定、痛み評価、食事調査表(BDHQ)回収
2	運動負荷試験、らくらく体操、行動目標設定、歩数計貸出
3	筋トレ、有酸素運動開始、個別栄養相談
4	歩数計回収(データ分析)、個別栄養相談
5	健康講話「高血糖について」
6	健康講話「脂質異常について」
7	血圧計・歩数計貸出、健康講話「家庭血圧の測り方」
8	中間測定(腹囲・体脂肪)
9	歩数計回収、行動目標の進捗状況確認
10	筋トレ見極めテスト
11	血圧計回収(データ分析)、万歩計データの結果表配布・説明
12	家庭血圧の結果表配布・説明、健康講話「脳卒中の予防について」
13	
14	
15	身体・体力測定、痛み評価、アンケート用紙送付
16	閉講式、アンケート用紙回収、記念撮影

## H26年度生活習慣改善教室の効果 (n=30)

身体計測	体重kg		腹囲cm	
	男性	女性	男性	女性
運動前	72.6	57.5	93.0	87.5
運動後	70.3	56.3	90.6	85.0
増減	-2.3	-1.2	-2.4	-2.5

体力測定	膝伸展筋力(左)kg		長座位体前屈cm	
	男性	女性	男性	女性
運動前	35.3	21.9	31.5	37.1
運動後	40.3	25.1	35.9	40.3
増減	5.0	3.2	4.4	3.2

### 参加者の感想(抜粋)

- ・健康に対する意識が変わり、日々の自己管理の大切さを感じた。
- ・自分の現在の状態を知ること、今後の健康維持の管理方法を習得できた。
- ・ずっと引きこもりの自分が運動なんてできるのかと不安だったが、とてもソフトに接していただき、初めから楽しく参加できた。
- ・食事の指導や個人の食事内容の分析まで出していただき驚いた。
- ・運動しなければと思っていたが、何から始めればよいかわからず、ただ時間だけが過ぎていたので、思い切って参加してよかった。
- ・心の健康にもよい教室だった。



## “中規模健康の駅”(地区公民館・小中学校等)事業内容



### 特徴



健康の駅サポーターの協力を得ながら、事業展開している。

## “小規模健康の駅”(町内会館・福祉施設等)事業内容



### 特徴



運動指導員が地域へ出向き、事業展開している。

## 中小規模健康の駅 参加者アンケート調査結果

(調査概要) 平成25年10月、「健康の駅参加後の健康意識・行動の状況」についてアンケート調査を実施。中小規模健康の駅75か所の参加者403人(中規模80人、小規模323人)より回答を得た。

- 問1.体調が良くなった
- 問2.食事がおいしくなった
- 問3.便通が良くなった
- 問4.よく眠れる
- 問5.足腰が丈夫になった
- 問6.体のコリや痛みが良くなった
- 問7.ベスト体重に調整できる
- 問8.栄養バランスを気をつける
- 問9.食事のカロリーを意識する
- 問10.塩分のとり方に気をつける
- 問11.間食や夜食を控える
- 問12.アルコールは適量に気をつける
- 問13.禁煙できている
- 問14.週2日汗ばむ運動をしている
- 問15.日常的にらくらく体操をしている
- 問16.ストレスを解消できている
- 問17.自分に合った運動方法が分かった
- 問18.体を動かすことがおっくうでない
- 問19.体のコリ、痛みの対処法がわかった
- 問20.人と交流の機会が増えた

回答は、問1～20について「とてもあてはまる」「だいたいあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」の4択とした。

(調査結果)

「とてもあてはまる」「だいたいあてはまる」を合計した割合の高い項目

・体調について

「食事がおいしくなった」 90%

「体調が良くなった」 88%

「よく眠れる」 78%

「体を動かすことがおっくうでない」 77%

「足腰が丈夫になった」 72%

・交流について

健康の駅に参加したことで、「人と交流の機会が増えた」と回答した方が65%であり、心の健康づくりの場としての効果も見られた。



# 健康の駅よこてらくらく体操

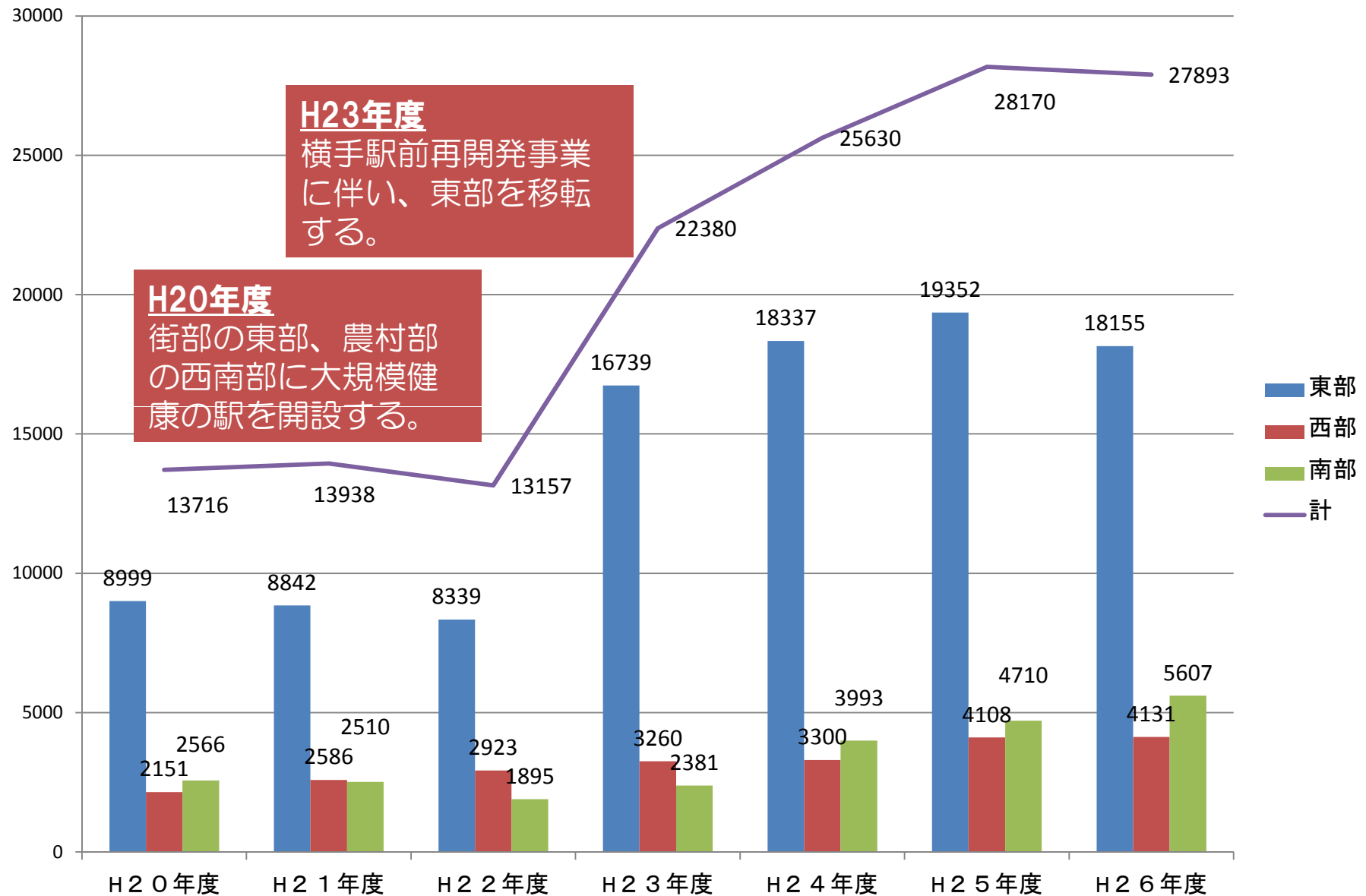


## 健康の駅よこてらくらく体操の特長

1. イスを使用することで、腰痛や膝痛により立位維持がきつい方でも安心してできること。
2. 誰でも手軽に日常的に体操ができるよう、シンプルな動きで構成していること。
3. 若者から高齢者まで幅広い年齢層にとって安全で効果的な体操であること。

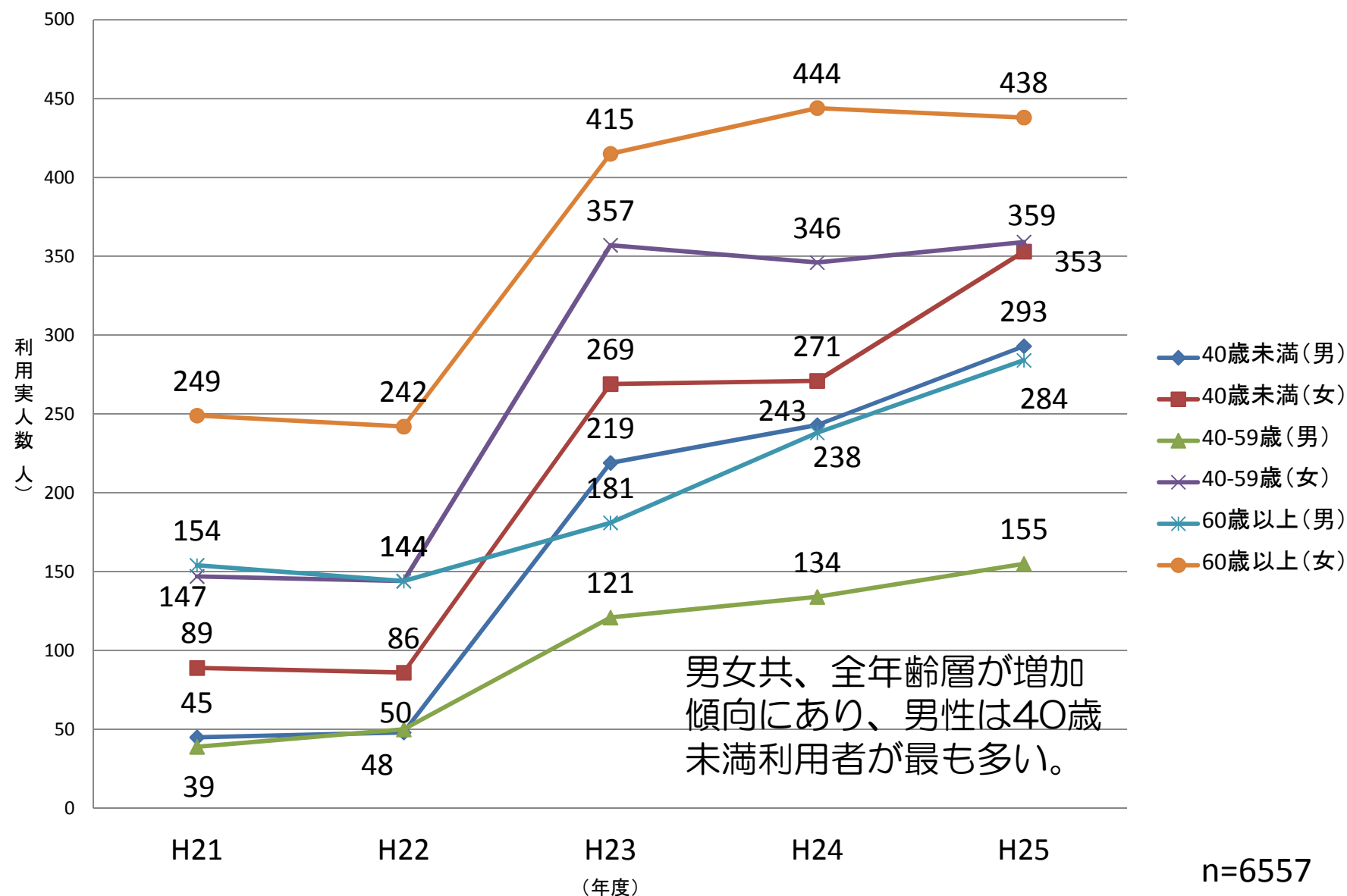


## “大規模健康の駅”3センター別利用延べ人数



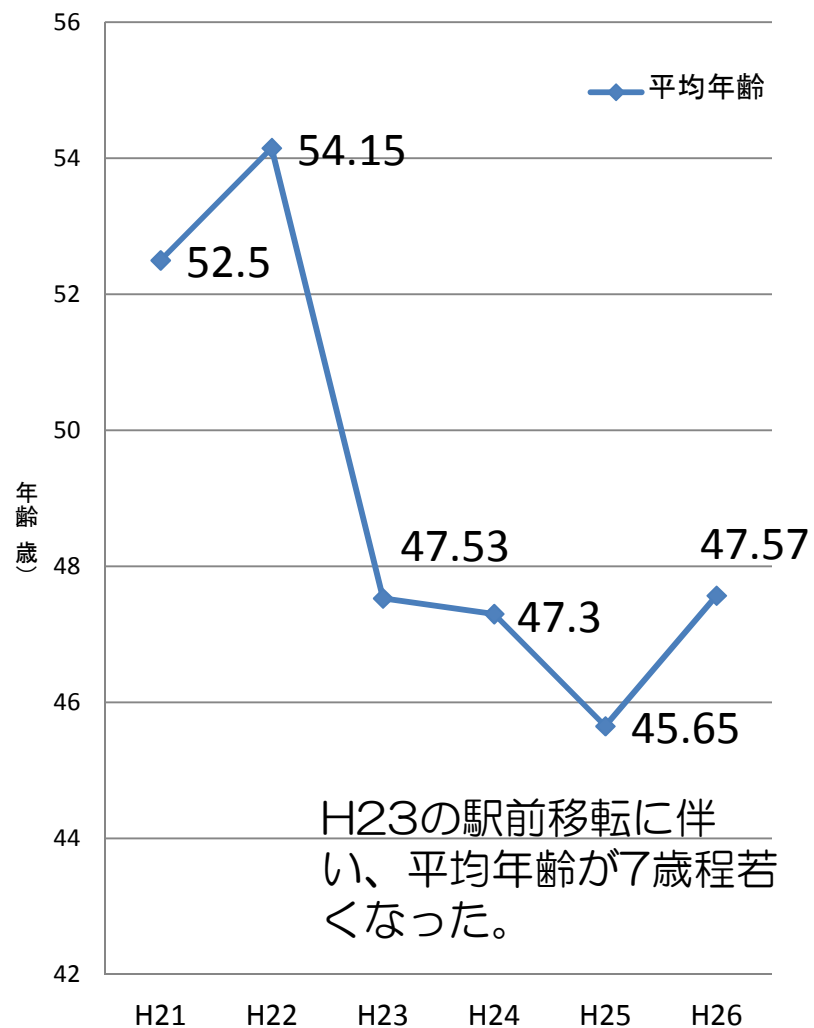


# “大規模健康の駅”年齢別性別利用実人数

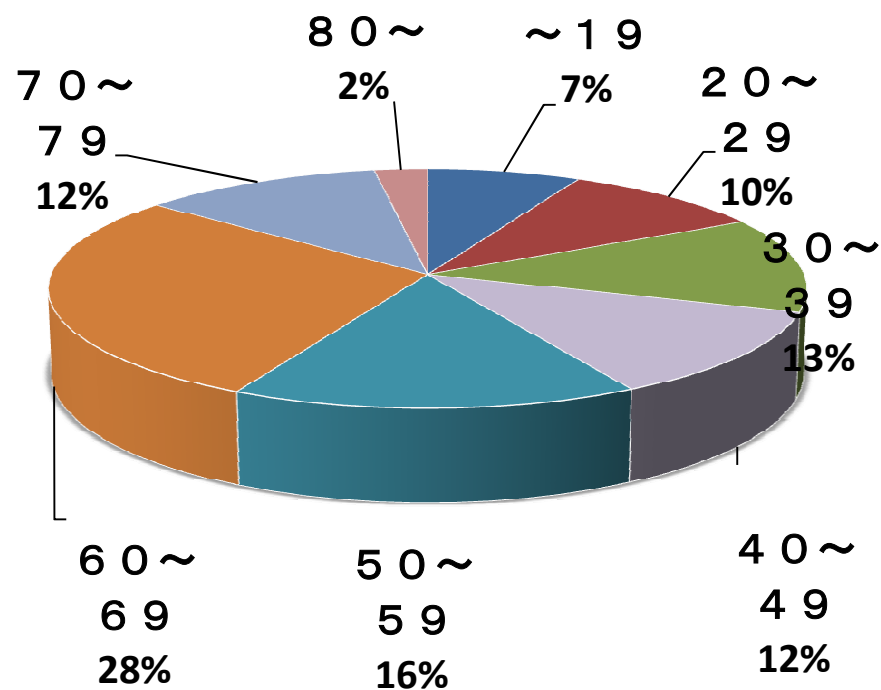


## “大規模健康の駅”利用者の年齢別割合

健康の駅よこて東部トレーニングセンター  
健康増進タイム利用者の平均年齢



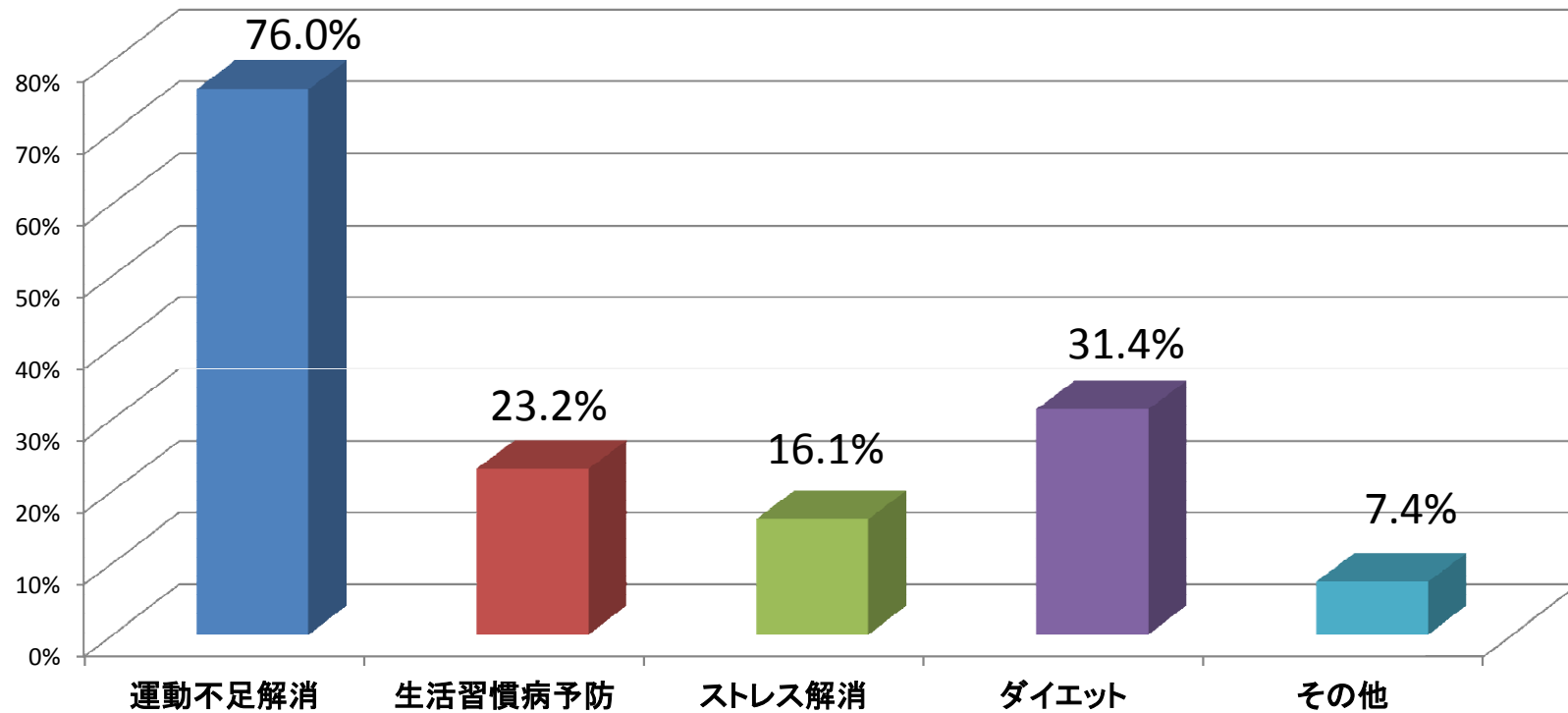
健康の駅よこてトレーニングセンター  
3センター利用者の年齢別割合  
(H26年度実績)



30%が40歳未満の若年利用者

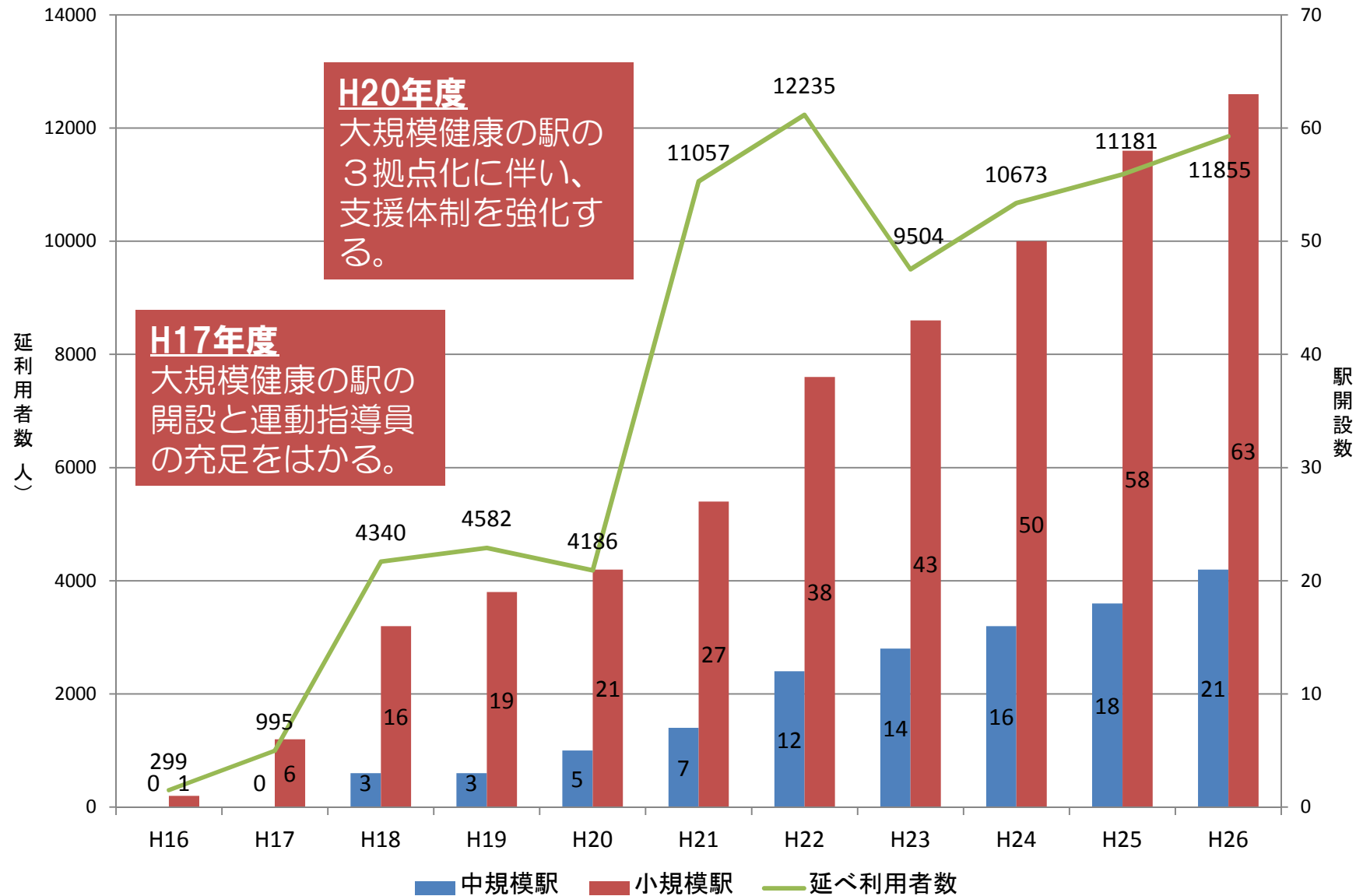
## “大規模健康の駅”利用目的別割合

H20-26 健康の駅よこてトレーニングセンター利用者 利用目的別割合



運動不足解消が76.0%と最も高いため、個々の体力レベルや体調に適した無理なく、効果的な運動方法を伝えることが重要となる。

## “中小規模健康の駅”駅開設数と利用延べ人数



## “健康の駅よこて”の好循環

①身近な場所で顔見知りの  
人が健康づくりに励む姿を  
目にすることで

健康づくりを習慣化する  
元気な市民が増える

②健康づくりに関心を  
もつ人が増え、健康の  
駅に足を運ぶようになり

③健康の駅を訪れた一人ひ  
とりの健康づくりをコンサル  
ジュすることで

④市民が自分に適した  
健康づくりの方法を習  
得することができる





## “健康の駅よこて”が市民の心をつかみ、動かした理由

---

**市民が通いやすい健康の駅**

**専門職の手厚いサポート**

**幅広い年齢層に適した体操**

**健康の駅サポーターの充実**

# “健康の駅よこて”と横手市の地域包括ケアシステム

## 医療と介護の連携 顔の見える関係づくり(秋田県横手市)

○横手市健康福祉部地域包括支援センターを中核として、健康福祉部内でプロジェクトチームを結成し「保健・医療・福祉」の連携拠点づくりをスタートした。



引用:厚生労働省HP

## “健康の駅よこて”と横手市の地域包括ケアシステム

項目	取組の内容
概要	平成24年度「在宅医療連携拠点事業(厚生労働省モデル事業)」に着手。当市西部地域にある健康の丘おおもりで行われてきた地域包括ケアのノウハウをいかした地域ケア体制の構築を目指す。
特徴	健康福祉部内にプロジェクトチームを組織し、課題抽出については病院、診療所、歯科診療所、薬局、訪問看護ステーション、介護施設、居宅介護支援事業所へ訪問し、対面式によるアンケート調査を実施。また、夕暮れ勉強会と称し、定期的に多職種を対象とした勉強会を実施した。
経緯	<p>(1)地域医療 福祉資源の把握及び活用:上記アンケート調査で収集した情報を「在宅医療・福祉・介護連携ガイド」として作成し、各機関へ配布する。</p> <p>(2)会議開催 ①地域ケアネットワーク会議(毎月実施)、②地域ケア推進関係者連絡会議(年2回)を開催。</p> <p>(3)研修会開催 夕方6時より夕暮れ勉強会を開催し、顔の見える関係づくりを構築。</p> <p>(4)24時間365日の在宅医療・介護提供体制の構築 診療医の過重労働や開業医の偏在化といった課題を解決すべき協議を開始。</p> <p>(5)地域包括支援センター・ケアマネジャーの育成支援</p> <p>(6)地域住民への普及啓発 広報や市HPによる周知、かかりつけ医の普及チラシ配布、セミナーや地域巡回による説明会などを実施。</p>

## “健康の駅よこて”と横手市の地域包括ケアシステム

項目	取組の内容
組織	○実施主体：横手市 ○関連団体：医師会、歯科医師会、薬剤師会、病院、訪問看護ステーション、介護支援専門員協会、ホームヘルパー協議会、民生児童委員協議会、社会福祉協議会、県平鹿地域振興局
課題	「ICT専門員の不足によるオペレーション機能の未解決」 将来のICT化を踏まえ、多職種が共有すべき情報について夕暮れ勉強会などを通して検討している。財政面の課題もあるが、ICT化の前にペーパーベースで共有ノート（健康手帳のように使用できるツール）のようなものを活用しながら、多職種間の連携を深めていく。
今後の予定	多職種連携により最期の看取りまで支援する地域包括ケア体制を市民目線で構築し、切れ目ない医療、福祉、介護サービスの普及を促進しながら、地域全体の意識改革に努めていく。





# 在宅医療・福祉・介護連携ガイド

## 訪問診療・往診を行っている病院、診療所

状況により訪問診療・往診を実施できない場合があります。必ず電話等で確認をお願いします。

地区	医療機関名	所在地	電話番号	地区	医療機関名	所在地	電話番号
横手市	平鹿総合病院 ※状況に応じて実施	前郷字八ツ口3-1	32-5121 (FAX33-3200)	平鹿	醍醐クリニック	平鹿町醍醐字石成25-1	25-3090
	市立横手病院 ※当院患者のみ実施	根岸町5-31	32-5001		西成医院	平鹿町浅舞字浅舞53	24-1023
	橋本内科医院	大町5-25	32-0128		山崎医院	平鹿町浅舞字浅舞205-1	24-1009
	石田内科医院	四日町1-11	33-1233		山崎医院分院	平鹿町浅舞字館廻192-1	24-1181
	熊谷医院	寿町2-8	32-2163	十文字	聖愛内科胃腸科クリニック	十文字町仁井田字東37-2	42-2233
	福岡内科医院	平城町3-34	33-9311		高橋医院	十文字町仁井田字東55-3	42-0421
	針生皮膚科内科医院	平城町7-8	32-9461		井田内科胃腸科医院	十文字町字海道下121-4	42-0066
	横手胃腸科クリニック	清川町13-31	35-2222		下田内科消化器科医院	増田町増田字石神55-2	45-5800
	高橋内科医院	安田字ブンナ沢80-45	32-5662	増田	桃雲堂高橋医院	増田町増田字本町49-1	45-2363
	復古堂医院	朝日が丘三丁目1-45	33-6021		市立大森病院	大森町字音生田245-205	26-2141
	おざわ内科診療所	桑里一丁目15-2	23-5301		曾根医院	大森町袴形字西神成7-2	56-4111
	渡辺内科循環器科医院	桑里三丁目3-10	35-7020		渡邊医院	大雄字田根森東94-3	52-3108
	ツインクリニック内科・整形外科	横手町字大関越166-1	35-2235	雄物川	佐々木医院分院	雄物川町沼館字宮の目183-1	22-5557
	和賀胃腸科内科医院	婦気大堤字谷地添126	33-7533		雄物川クリニック	雄物川町今宿字樺突44-1	22-5511
	胃腸科内科高橋クリニック	赤坂字大道添79-3	36-2711		山内診療所	山内平野沢字相野々3-1	53-2211
	沢口内科医院	金沢中野字根小屋165-29	56-6060	〈専門診療科領域の往診可能医療機関名〉			
あさのクリニック	小田嶋まさる内科	横手町字大関越174	38-8951	阿部耳鼻咽喉科医院		十文字町西原2-1-4	42-3341
	あさのクリニック	前郷八ツ口1	32-7600	こはま泌尿器科クリニック		杉沢字中杉沢519-1	35-2666
				桑里プラタナス耳鼻科		桑里一丁目10-17	38-8882
				すずき皮膚科クリニック		駅前町10-10	36-4112
				高橋耳鼻咽喉科クリニック		前郷二番町4-25	32-2275
				山田眼科医院		四日町5-25	32-6006
				横手興生病院		根岸町8-21	32-2071
				八木橋医院		前郷一番町11-7	32-0682

引用:横手市HP

# 在宅医療・福祉・介護連携ガイド

## 病院・診療所

※状況により訪問診療・往診を実施できない場合があります。必ず電話等でご確認をお願いします。

No.	医療機関名 医 師 名 住 所 電 話 番 号	訪問診療 (○印は対応可能)	往診 (○印は対応可能)	標榜科目	受付時間 休 診
01	<b>平鹿総合病院</b> 〒013-8610 横手市前郷字ハツロ 3-1 0182-32-5121	※状況に応じて 対応可能		消化器・泌尿器内科、外科・消化器外科 乳腺外科、整形外科、心療センター 呼吸器内科、循環器内科、神経内科 血液内科、脳神経外科、小児科 心臓血管外科、皮膚科、産婦人科 形成外科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、 歯科、放射線科外来、透析科、眼科	受付時間 8:00～11:00(新患) ○ ○ ○ ○ ○ ○ 6:30～11:00(再来) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ※8/13 8:30～10:00 土曜、日曜、祝日(救急外来、時間外あり)
02	<b>市立横手病院</b> 〒013-8602 横手市根岸町 5-31 0182-32-5001	※当該訪問診療・ 訪問看護利用者に ついては可能		内科、頭脳・脳神経内科、血液内科 神経内科、消化器内科、循環器内科 アレルギー科、呼吸器内科、心療内科 外科、整形外科、泌尿器科、眼科 リハビリテーション科、産婦人科 小児科、放射線科、麻酔科	受付時間 6:30～11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 土曜、日曜、祝日(救急外来、時間外あり)
03	<b>市立大森病院</b> 〒013-0525 横手市大森町菅生田 245-205 0182-26-2141	○	○	内科、神経内科、外科、整形外科 泌尿器科、リハビリテーション科 小児科、眼科、皮膚科、呼吸器内科 心臓血管外科、耳鼻咽喉科 血液・腎臓内科 (※夕暮れ診療あり)	受付時間 6:00～11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 16:30～19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 土曜、日曜、祝日(救急外来、時間外あり)
04	<b>横手興生病院</b> 〒013-0016 横手市根岸町 8-21 0182-32-2071		※状況に応じて 対応可能	精神科、内科、皮膚科	受付時間 7:00～11:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ※第2・4土曜、日曜、祝日

引用:横手市HP



**ご清聴ありがとうございました**

