

健康への関心 カフェから

札幌市厚別区に保健師が企画したコミュニティカフェ「あるくっちゃ」（厚別南5）が誕生し、健康を考えたメニューを提供するなど、住民の「健康寿命」の延伸に取り組んでいる。社会福祉法人栄和会（札幌）の保健師で元札幌市職員の森本友香さん（49）が市職員時代、札幌市民の健康寿命がなかなか延びずに悩んだ経験から「健康への無関心層も無理せず健康に」と願いを込めている。

札幌・厚別 保健師森本さん企画

カフェは栄和会が昨年8月、同会の特別養護老人ホームなどが入る建物の一角に開店した。広さは約55平方メートル。メニューは、主に和食で、認知症予防に良いとされる青魚を使ったサバカレー（400円）は臭み消しにトマト、隠し味にみそを使った。美肌と眼精疲労に良いとされるブルーベリーのスムージー（250円）も人気という。



カウンターに並ぶ森本さん（右端）らスタッフたち。打ち立てのそばも本格的に提供できるようになった。

昨年12月14日

認知症予防にサバカレー／情報交換の場に

カフェがある厚別南の住民の高齢化率は33%とほぼ厚別区の平均だが、隣接する青葉は46%、その隣のもみじ台は50%と周囲は高齢者が多く、カフェは健康への関心を高めてもらうのが目的だ。

森本さんは昨春、同法人に転職した。市職員時代は市の基本計画「健康さっぽろ21」の下、さまざまな健康施策に取り組んだ。それでも健康寿命の延伸になかなかつながらず、市民の健康格差の拡大に悩んだ。

「健康に関心がない人に振り向いてもらい、いかに健康にするかが鍵」と感じたことがカフェの企画につながり「住民同士が情報交換することで無関心層に気付いてもらう。カフェはその基」と話す。

今年プロバスケットボール男子Bリーグ1部の「レバンガ北海道」と連携し、健康教室の開催も検討している。

（鈴木雅人）