

健康長寿に係る先進的な取組事例

羽生市

～健康づくり推進事業～

(1) 羽生市概要

(ア) 羽生市の基本情報

羽生市は関東地方のほぼ中央、埼玉県北東部に位置し、都心から60km、さいたま市（浦和区）から40kmの距離にあり、北は利根川を隔てて群馬県に隣接しています。

市の中心部は、衣料のまちとして発展し、また、地勢が平坦であることから、利根川の豊かな水資源を利用した用水路などが縦横に走り、県北東部の穀倉地帯となっています。

人口は、平成20年の57,775人をピークに減少しており、平成25年1月1日現在、56,421人となっています。その中でも高齢者の人口割合が年々増加傾向にあり、高齢化率は上昇している状況にあります。

介護保険給付額は年々増加しており、住民一人一人の健康に対する意識向上が求められ、同時に介護予防の推進と、住民の自主的な活動は必要不可欠となっています。

①	面積	58.55 km ²
②	人口	56,421 人
③	②のうち65歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	13,390 人 【 23.73% 】

(イ) 人口分布概要と見込み

羽生市における、現在高齢化率は、県平均と比較してやや高い状況にあります。23.73%の高齢化率は、県内63市町村中27番目（39市中8番目）であり、今後も、高齢化が進展するものと見込まれ、なかでも、75歳以上の後期高齢化率の大幅な伸びが予想されています。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	53,604	56,035	57,499	56,693	56,204	53,477	51,357	48,981	46,376	43,473
前期高齢者 (65～74歳人口)	4,219	5,014	5,745	6,108	6,595	7,743	8,190	7,145	6,303	6,115
後期高齢者 (75歳以上)	2,544	3,169	4,144	5,172	6,115	6,858	7,703	9,233	10,013	9,987
高齢化率	12.6%	14.6%	17.2%	19.9%	22.6%	27.3%	30.9%	33.4%	35.2%	37.0%
前期高齢者比率	7.9%	8.9%	10.0%	10.8%	11.7%	14.5%	15.9%	14.6%	13.6%	14.1%
後期高齢者比率	4.7%	5.7%	7.2%	9.1%	10.9%	12.8%	15.0%	18.9%	21.6%	23.0%

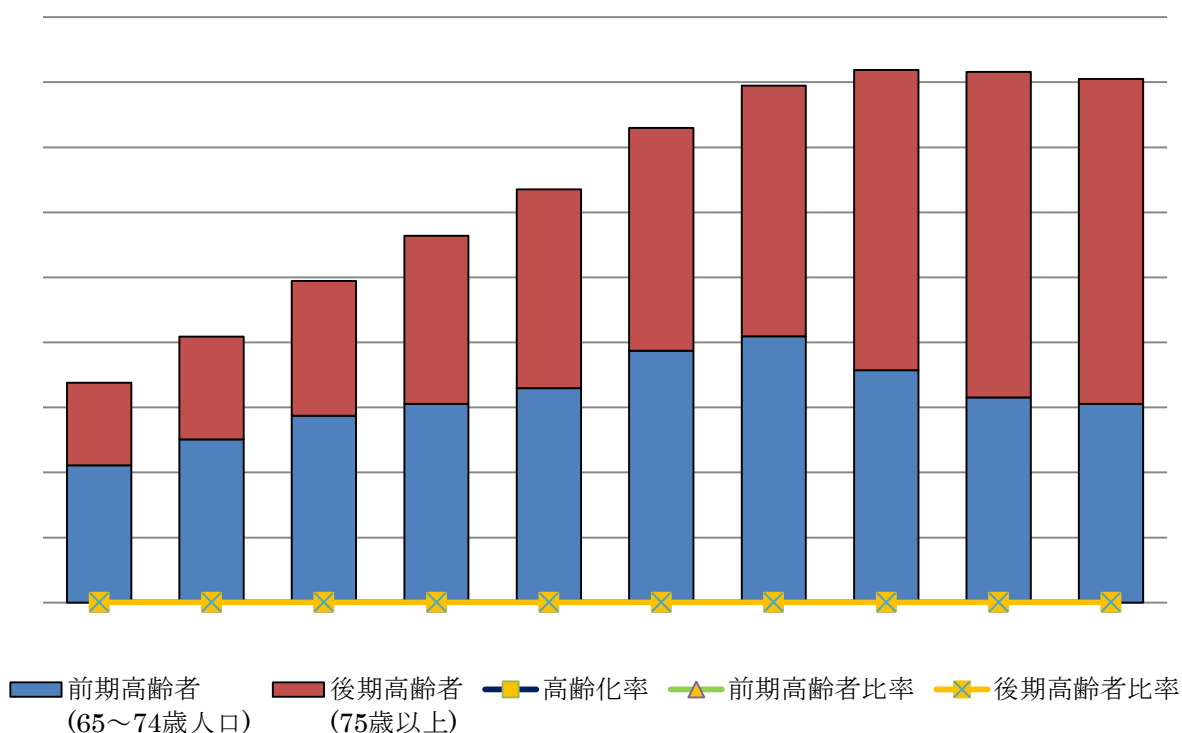
平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』（平成20年12月推計）(H17国勢調査から推計)

(人)

図1 高齢化の推移と将来推計

(%)



(2) 羽生市の取り組み

(ア) 取組の概要

羽生市では、運動を通して、市民の健康増進に寄与することを目的とし、羽生市健康運動普及推進員の養成を行い、健康づくり推進事業を実施している。

健康運動普及推進員による定期的な活動として、平成2年度より、健康体操教室として「火よう会」を立ち上げ、保健センターにおいて、毎週火曜日にストレッチ体操や筋力アップの運動を実施してきた。

この「火よう会」も参加者が増加し、1会場では対応できないため、平成24年度からは地域の公民館5ヶ所で「健康運動教室」として発展させ実施している。

定期的に体を動かす場を提供することで、運動不足の解消・コミュニケーションツールの役割を果たしているものと考えている。

(イ) 取組の内容

- ◇ 事業名 健康づくり推進事業
- ◇ 内容 ・ストレッチや筋力アップの運動
・ウォーキング

() はウォーキング参加者数

	平成22年度	平成23年度	平成24年度
教室名	火よう会	火よう会	健康運動教室
健康運動普及推進員	○人数 20人 ○延べ人数 176人(44人)	○人数 20人 ○延べ人数 205人(41人)	○人数 19人 ○延べ人数 362人(39人)
参加人数	3,275人(332人)	3,345人(274人)	5,574人(128人)
実施体制	○実施場所 羽生市保健センター	○実施場所 羽生市保健センター	○実施場所 羽生市内公民館5ヶ所

○健康運動普及推進員

平成2年に発足し、健康運動を通し、市民の健康増進に寄与することを目的に活動を行っている。主な健康運動の普及活動として、4つの体操（肩・足・腰・ストレッチ）及び筋力アップを目的とした椅子の体操を市関連事業の参加者や各種団体へ普及している。



【主な活動内容】

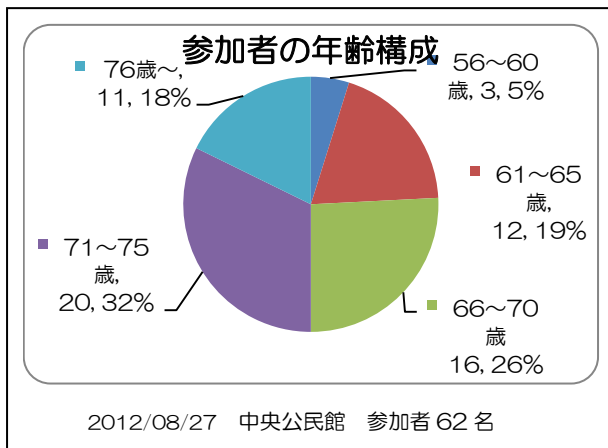
- ・自主事業（健康運動教室・さわやかウォーキング）
- ・市保健事業への協力（健康づくり事業）
- ・市高齢福祉事業への協力（いきいきサロン）
- ・その他各種団体への健康体操の普及（愛育会・高齢者大学・サークル団体等）

(ウ) アンケート調査の分析

（平成24年8月27日に中央公民館において参加者のアンケート調査を行った）

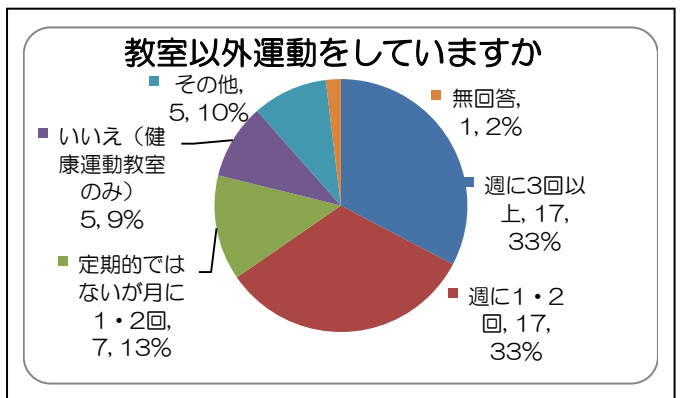
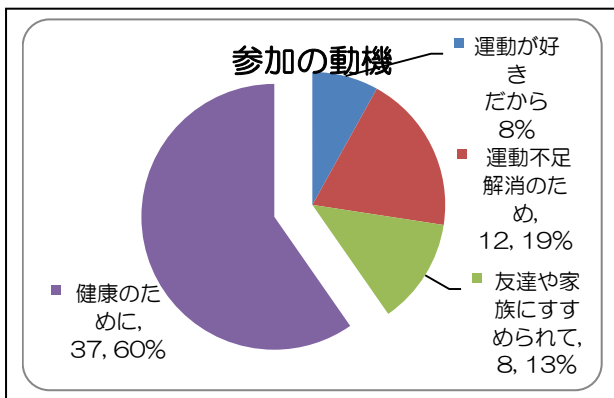
○参加者の状況

参加者62名であり年齢はすべて56歳を超えている。また、その50%は71歳以上の方である。



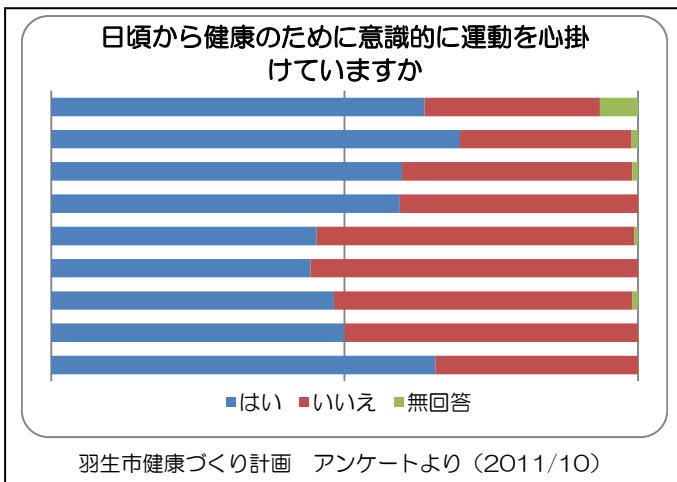
○運動や健康に関する状況調査

その主な結果は、次のとおりである。

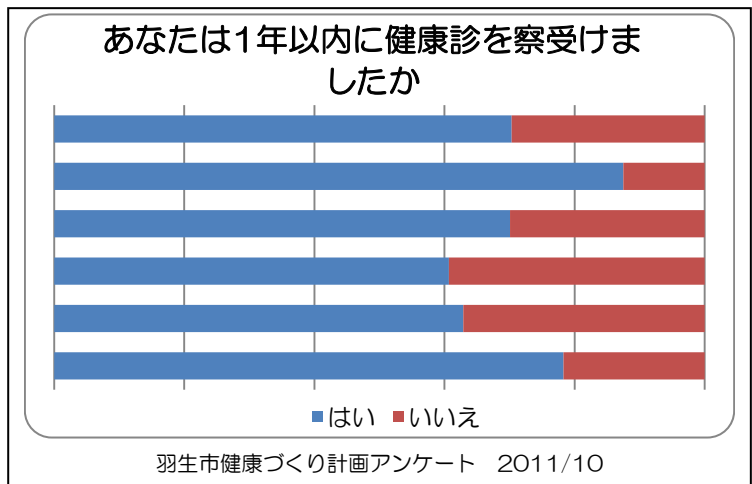
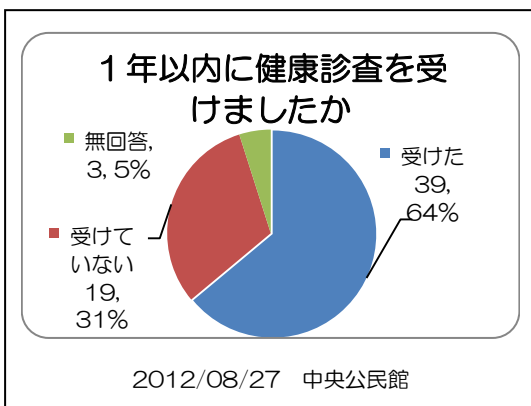


参加の動機としては、「健康のために」と答えた方が最も多く60%であり、「運動不足解消のため」と合わせると約80%になり、健康維持への意識が高いことがうかがえる。

また、参加者の教室以外の運動については、同様に約 80%の方が実施している。

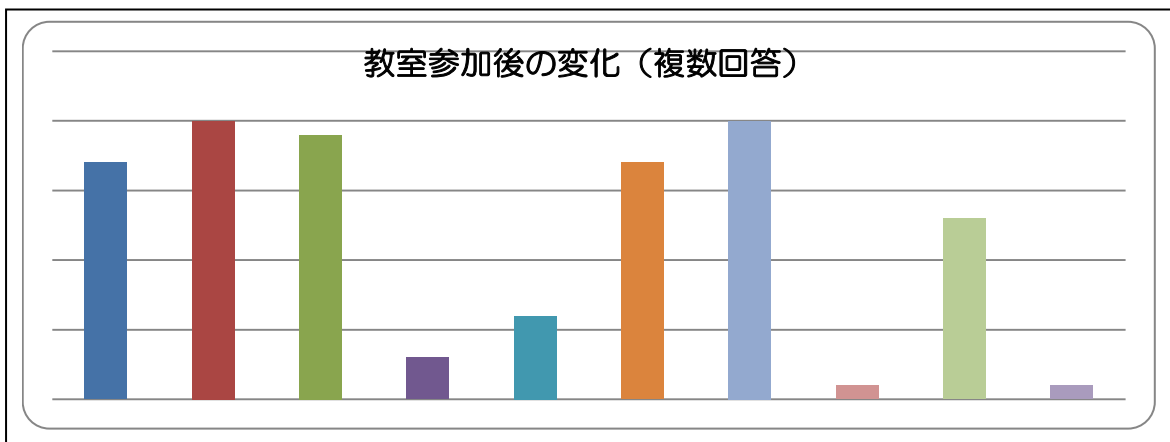


左のグラフは、平成 23 年度に作成した「羽生市健康づくり計画」における市民意識アンケートからも 60 歳を超えた年代すべての半数の方が、意識的に運動を行っており、30 歳から 50 歳代の現役世代の運動への意識の低さが見られる。これは、自由になる時間が限られるといったこともあり、簡単に家庭でできる運動の提案も必要になってくる。



上のグラフは、それぞれ「1年以内に健康診査を受けましたか」との間に
関する回答を、教室参加者と市民全般の回答を一部抜き出して比較したものです。

16 歳以上の平均をみると約 70%の受診率であるのに対し、60 歳代では 60%前半であり教室参加者の 64%と大きく差は見られない。これは、高齢者の場合、受診の機会が市で行う健診と限られてしまうことが影響していると考えられる。



上のグラフは、教室参加後の変化について表したものである。「歩くことが楽になった・階段の上り下りが楽になった」20 名、「肩こり・腰痛・ひざ痛などが軽減した」17 名など身体面に良い変化が現れている。また、「おしゃべりが楽しくなった」20 名、「ストレスがたまらなくなった」17 名と精神面の変化も現れている。

(エ) 生活習慣病の予防効果

次のページの表は、平成22年度の医療費疾病上位5疾病(年齢階級別1人当・通院のみ)の50歳以上を抜き出したものである。

「腎不全」・「糖尿病」・「高血圧性疾患」といった「生活習慣病」が上位を占めているのがわかる。これら「生活習慣病」の予防対策の一つとして、「運動」に効果があると考えられるが、前述のとおり予備軍である40歳代に「運動」不足の傾向がみられることから、「食生活」の改善と合わせた指導が必要である。

年齢	順位	入院外			
		男性		女性	
		疾病名	医療費(円)	疾病名	医療費(円)
50-54歳	1	腎不全	36,000	腎不全	25,708
	2	糖尿病	10,279	糖尿病	7,494
	3	高血圧性疾患	7,485	高血圧性疾患	4,916
	4	統合失調症、統合失調型障害及び妄想性障害	4,964	統合失調症、統合失調型障害及び妄想性障害	3,328
	5	ウイルス肝炎	2,963	その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	2,733
55-59歳	1	腎不全	33,438	腎不全	35,956
	2	高血圧性疾患	16,381	高血圧性疾患	16,497
	3	糖尿病	10,462	糖尿病	6,175
	4	ウイルス肝炎	5,474	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	4,881
	5	脳梗塞	2,642	炎症性多発性関節障害	2,533
60-64歳	1	腎不全	68,188	腎不全	28,860
	2	高血圧性疾患	23,799	高血圧性疾患	22,638
	3	糖尿病	12,640	糖尿病	8,311
	4	炎症性多発性関節障害	6,257	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	5,934
	5	脳梗塞	5,555	その他の神経系の疾患	3,950
65-69歳	1	高血圧性疾患	29,639	高血圧性疾患	27,034
	2	糖尿病	15,524	腎不全	13,120
	3	腎不全	14,866	糖尿病	10,499
	4	脳梗塞	7,997	貧血	8,695
	5	その他の悪性新生物	5,843	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	7,510
70-74歳	1	高血圧性疾患	38,965	高血圧性疾患	42,859
	2	糖尿病	17,966	糖尿病	13,900
	3	脳梗塞	12,878	腎不全	12,526
	4	前立腺肥大(症)	11,888	脳梗塞	10,482
	5	その他の悪性新生物	11,718	脊椎障害(脊椎症を含む)	10,268

※ 平成22年5月取扱分から平成23年4月取扱分の医科レセプトのうち、病名(1疾病のみ)が登録されているレセプトのみ集計した。

「羽生市健康づくり計画」の中でも、「健康づくりの推進」として次のようなテーマを掲げている。(一部抜粋)

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 生活習慣病予防

「身体活動・運動」への具体的な取り組みとして、「生活習慣病予防のための運動指導」や「各地区への健康体操の普及」などを挙げ、「意識的に運動している人の割合」・「週3回以上の運動をしている人の割合」を、それぞれ現状から10%の上昇を具体的な目標指標とし、生活習慣病の予防を図っていく。

(3) 課題・今後の取り組み

今後の取り組みとしては、「羽生市健康づくり計画」の中での「身体活動・運動」の中心に「健康づくり推進事業」を据えることで、より多くの住民へ普及していく。

また、教室参加者の運動効果について、アンケート等を用いて検証し、参加者の健康行動や満足感の向上を図っていく。

さらに、この事業をきっかけとし、介護予防につなげていけるように取り組んでいく。

羽生市役所 ☎561-1121(代)

「どこも悪くないから大丈夫！」 そんな人が危ない



羽生市医師会
神山 善隆 副会長
(神山クリニック院長)

やせている人も要注意！

健診やがん検診は、一見健康そうに見える人、「何も症状はないから…」「どこも悪くないのに…」という人こそ受けてほしいと思います。2008年から、健康診断がメタボを対象にした特定健診に代わったため、やせている人があまり受けなくなりました。やせていても、糖尿病など生活習慣病にかかっている人は少なくありません。

受けた後は、改善に努めましょう

会社などの健診を受けている方が特に、結果だけを見て満足してしまい、治療に結びつかないことが多いように感じます。健診を受けることはもちろん、結果をきちんと受け止め、改善に努めなければなりません。

10月ごろからインフルエンザの予防接種が始まり、医療機関が混雑します。また、12月に駆け込みで検診を受ける方が増えますので、お時間がない方は、早めに受けるようにしてください。

	対象	期間	料金	申し込み先
基本健康診査	20～39歳の方、生活保護受給者	12月25日(水)まで	1000円	健康医療課
羽生市国保特定健康診査	40～74歳の国保加入者		無料	指定医療機関
健康診査	75歳以上の方	12月25日(水)まで	300円	指定医療機関
大腸がん検診	40歳以上の方		600円	
前立腺がん検診 子宮頸がん検診	50歳以上の方 20歳以上の方		1700円	
乳がん、胃がん、肺がん検診(集団) ※	40歳以上の方	9月2日(月)・5日(木)・10日(日)	胃がん900円、肺がん(X線検査300円、かく痰検査600円)、乳がん1300円	健康医療課

※乳がん、胃がん、肺がん検診(集団)は、申し込みいただいた時点で定員に達している場合は、お断りすることがあります。なお、12月に今年度2度目の同検診を行いますので、ぜひ受診してください。

アナタは誤解しています!

～本当にそうなの?～

市では昨年、「羽生市健康づくり計画」の策定にあたり市民アンケートを行いました。その中で、皆さんが回答した「健診やがん検診を受けなかった理由」として上位に挙がった項目にお答えします。

1 忙しくて時間がない

健診の主な内容は採血、身体・血圧測定で、早ければ10分程度で終わります。平日忙しい方は、土日に健診を行っている医療機関もありますのでご利用ください。体を壊しては、仕事や趣味も出来なくなってしまいます。

2 毎年受ける必要はない

大切なのは治療よりも予防です。毎年健診(検診)を受けることで、小さな変化をとらえることができ、病気を早期発見できます。また、検査値の推移から予測を立て、病気の予防にもつなげられます。

3 費用が高そう

健診(検診)によって異なりますが、本市の場合、300円～1700円で受けることができます(左表)。また、生活保護受給世帯の方は受給者証、市民税非課税世帯の方は非課税証明書の提示によって、無料で受けることができます。70歳以上の方は、各種がん検診が無料です。なお、大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診では、特定の年齢の方に無料クーポンをお送りしています。

4 まだそういう年齢じゃない

病気に年齢は関係ありません。生活習慣の乱れは、歳をとってから始まるわけではなく、若いころからの蓄積が病気となって現れます。また、20歳代～40歳代の方のがんの発病も少なくありません。若いうちに現れた病気のサインを見逃さず、早期発見・治療につなげましょう。

10月は健康づくり 強化月間です!

「教室で、健康と仲間を手に入れました」

市では、今年度から10月を健康づくり強化月間とし、さまざまな教室・講座などを開催します。運動や食生活の改善は、仲間がいると続けられるもの。これまでに行った教室の参加者からは「友達ができ、教室に参加して良かった」「友人が運動を頑張っているから、私も負けられない」という声がたくさん寄せられています。

ぜひこの機会に参加し、一緒に健康づくりできる仲間を作りましょう。※時間など詳細は、広報はにゅう9月号と市ホームページでお知らせします。

「そんなこと分かってるよ」と思っているながら、なかなか健診(検診)を受けてこなかった方も多いはず。医療機関が比較的空いている夏の時期がチャンス。検査を受けて、10月から健康づくりに取り組みましょう。まずは3・6・5日のうちの1日、健診(検診)を受ける機会を作り、ご自身の体と向き合いませんか。

	期 日	内 容
アボなし!健康相談	9月30日(月)から 10月11日(金)までの 月・火・木・金曜日	予約不要の健康相談(保健センター)
健康運動オープン講座	10月2日(水)	手軽に続けられる運動、体組成測定(市体育館)
楽ラクお魚クッキング	10月4日(金)	魚を使った調理実習(保健センター)
ウォーキング教室	10月7・21・28日(月)	体組成測定、ウォーキング(中央公園陸上競技場)
健康な体づくり教室 ※詳細は9ページに掲載	10月11日(金)・24日(木)・ 31日(水)、11月8日(金)	体内年齢測定、健康についての講話、体力測定など(保健センター、市体育館)
福祉健康まつり	10月27日(日)	医療特別講演など(市民プラザ)