

健康長寿に係る先進的な取組事例

上尾市

～アッピー元気体操～

(1) 上尾市の概要

(ア) 上尾市の基本情報

上尾市は、首都東京から35kmの距離にあり、埼玉県南東部に位置している。東は伊奈町と蓮田市に、南はさいたま市に、西は川越市と川島町に、北は桶川市と隣接している。昭和30年1月1日、上尾町、平方町、原市町、大石村、上平村、大谷村の3町3村が合併して上尾町になり、3年後の昭和33年7月15日の市制施行で上尾市が誕生した。当時、人口は約3万7,000人だったが、地理的条件の良さに国の高度経済成長政策も加わり、田園都市から工業都市、そして住宅都市へと変ぼうした。平成25年に市制施行55周年を迎え、現在、人口は22万8,000人を超えている。上尾市では、「あなたにげんきをおくるまちあげお」をスローガンに、新たな時代に向けたまちづくりに取り組んでいる。

① 面積	45.55 km ²
② 人口	228,127 人
③ ②のうち65歳以上人口(再掲)	53,209 人
※【 】内は高齢化率	【 23.3% 】

(平成25年11月1日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

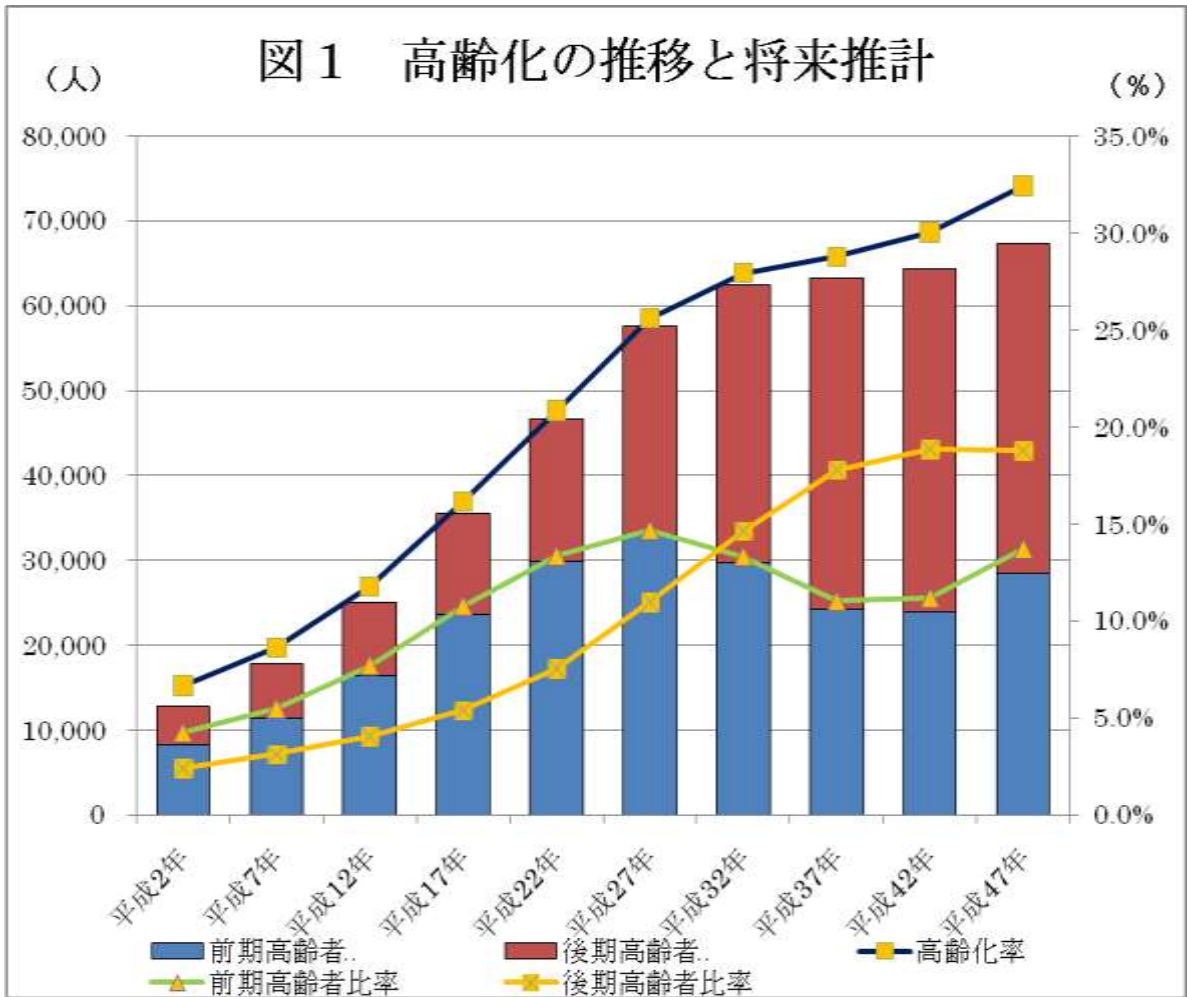
上尾市では、現在高齢化率は、県平均と比較して若干高く、今後は急速に高齢化が進展すると予想される。

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	194,041	206,090	212,947	220,232	223,926	225,319	223,945	220,180	214,539	207,715
前期高齢者(65～74歳人口)	8,281	11,355	16,426	23,714	29,831	33,015	29,795	24,234	23,968	28,432
後期高齢者(75歳以上)	4,611	6,415	8,602	11,844	16,836	24,637	32,712	39,092	40,389	38,922
高齢化率	6.6%	8.6%	11.8%	16.1%	20.8%	25.6%	27.9%	28.8%	30.0%	32.4%
前期高齢者比率	4.3%	5.5%	7.7%	10.8%	13.3%	14.7%	13.3%	11.0%	11.2%	13.7%
後期高齢者比率	2.4%	3.1%	4.0%	5.4%	7.5%	10.9%	14.6%	17.8%	18.8%	18.7%

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)



(2) 上尾市の取組

(ア) 取組の概要

この事業は、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人の介護予防（転倒予防と体力づくり）事業である。市の公民館・集会所の他、通いやすく身近な場所で気軽に体操ができるよう、事務区に協力してもらい事務区の集会所等での体操を実施している。実際に体操を運営するのはアップー元気体操リーダー養成講座を受講した市民ボランティア（以下、リーダー）である。

(イ) 取組の契機

①すこやか教室終了後の運動継続

平成15年から16事務区ですこやか教室（高齢者を対象とした運動教室）を実施していたが、終了後の継続については、即、参加者が指導的役割を果たす事が困難なことや、外部指導者では費用の手当てが必要なことから、継続が難しい状況であった。

②平成18年介護保険改正

平成18年4月の介護保険改正では介護予防重視システムへの転換が図られ、特に、介護保険の利用を、水際でくい止めるための対策の実行が求められた。

以上により、リーダーを養成し、高齢者が身近な会場で、介護予防体操ができる取り組みを実施することとした。

(ウ) 取組の内容

事業名	アッピー元気体操
事業開始	平成18年12月、9会場で開始。毎年リーダーを育成し、会場数を増やし、平成25年度には71会場まで拡大した。

	平成25年度
予 算	13,897千円 ・講師等謝礼 2,936千円 ・消耗品費 1,674千円 ・通信運搬費 55千円 ・火災保険料 457千円 ・介護予防事業委託料 8,522千円 ・会場借上料 253千円
登録者数	2,158人(平成25年11月末)
リーダー協力人数	347人(平成25年11月末)
期 間	通年
実施回数	各会場、概ね週1回
合計会場数	71会場

①新会場開催への協力依頼(平成25年1月～3月)

区長へ事務区で管理している集会所をアッピー元気体操実施会場に協力していただけるか依頼をした。事務区等4会場から協力するとの回答があった。

②リーダー養成講座の周知(平成25年2月)

リーダー養成講座の実施を周知・募集するため、広報・回覧等で周知した。

③アッピー元気体操の実施(通年)

71会場(平成25年11月現在)で各会場概ね週1回、90分実施する。リーダーが会場準備、健康チェック(血圧測定等)、準備体操、アッピー元気体操、アッピーせらばん体操、レクリエーション、整理体操等を行う。アッピー元気体操では介護予防を目的として運動指導士、歯科医師等を講師とした転倒予防講座、口腔機能向上講座等も実施している。

④リーダー養成講座の実施(平成25年5月～7月)

リーダーが主体的にアッピー元気体操を運営できるよう、介護予防に関する
こと、アッピー元気体操・アッピーせらばん体操の目的・効果・実技等の講座
を10回実施した。平成25年度は52人の新リーダーを養成した。

⑤参加者の募集、新リーダー活動開始（平成25年8月）

広報等で参加者の募集を行い、参加希望者は地域包括支援センターで受け付
けた。7月に養成講座を修了したリーダーが既存会場で活動するにあたり、地
域包括支援センターがサポートした。

⑥新会場でのリハーサル（平成25年8月）

9月からの新会場開始に向け、リーダー、包括職員、高齢介護課職員とでリ
ハーサルを実施した。

⑦新会場開始（平成25年9月）

平成25年度新会場は4会場。既存会場と合わせると71会場となった。

⑧体力測定の実施（平成25年9月～平成26年2月）

参加者・リーダーの体力測定を実施し集計する。測定項目は開眼片足立ち、
握力、5m歩行速度の3項目である。

⑨リーダースキルアップ研修（平成26年2月）

アッピー元気体操を充実させるため、実施者であるリーダーのスキルアップ
を目的とした研修を実施する。

（エ）取組の効果

①実施会場数の増加、登録者数の増加

平成24年度は67会場で実施していたが、平成25年度は4会場（61人
分）増やし合計71会場となった。第5期介護保険事業計画において、平成2
5年度目標は70会場を目標としていたが、目標は達成され、高齢者の介護予
防活動の拡大を図ることができた。また登録者数は2,158人（平成25年
11月末現在）となった。

②リーダー数の増加

平成25年度52人育成し、347人（平成25年11月末現在）となった。
第5期介護保険事業計画において合計400人を目標としていたが、達成でき
なかった。

③運動機能の維持

平成24年度の体力測定の結果は、男性、女性とも69歳まではすべて判断
基準Aであった。男性、女性とも75歳以上になると判定基準Bの割合が高
くなる。

※配点・判断基準									
運動機能測定項目		男性				女性			
		測定値	配点	配点					
開眼片足立ち		0～19	2	20以上	0	0～9	2	10以上	0
握力		0～28	2	29以上	0	0～18	2	19以上	0
5m歩行速度		4.4以上	3	0～4.3	0	5.0以上	3	0～4.9	0
判断基準	結果	配点合計	結果						
	A	0～4	運動機能の著しい低下を認めず						
	B	5～7	運動機能の著しい低下を認める						

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

①リーダー主体の運営としたこと

行政主体ではマンパワー等の課題があり毎年会場数を増やすことは困難であった。アッピー元気体操を広めるため、介護予防に関心のある市民を募り養成し、リーダーに運営を任せ主体的に体操を実施できるよう育成・支援していることが、会場数拡大への大きな要因となっていると思われる。

②事務区の協力があつたこと

高齢者が介護予防活動に継続的に参加するには、自宅から近い会場での実施が望まれる。介護予防活動のために無料で会場提供に協力してくださる事務区があつたため、会場数を増やすことができ、継続的に会場を確保することができた。

(カ) 課題、今後の取組

①介護予防の効果が見えにくい

体力測定を毎年実施し全体集計はしているが、参加者・リーダーの個々の経年比較は実施していないため、効果が見えにくい。アッピー元気体操に参加していない人との介護認定率の比較など、効果判定方法の検討が必要である。

②リーダーが不足している

各会場5名以上のアッピー元気体操リーダーの配置が必要であるが、都合や健康上の理由等により、毎年20名前後のリーダーが辞めており、リーダーが不足している。

③実施会場確保が難しい

現在実施している会場の中には、会場の設備、使用目的、会場費用等の問題で使用継続が難しい会場がある。また、会場によっては定員に空きがなく、参加待機者が多いため、新規の参加申し込みを受けるのが難しい会場がある。