

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 伊奈町

### ～健康セミナー～

#### (1) 伊奈町の概要

##### (ア) 伊奈町の基本情報

伊奈町は、埼玉県の南東部、都心から40kmの首都圏近郊に位置し、東西2.5km、南北7.5km、総面積14.80km<sup>2</sup>の比較的平坦な地形にあります。東は蓮田市、西は上尾市、北は桶川市に隣接しています。

交通はさいたま市を起点とする埼玉新都市交通伊奈線（ニューシャトル）が南北に走り、JR高崎線上尾駅・蓮田駅からはバス路線で結ばれています。また、平成14年からは町内循環バス「いなまる」が運行を開始し、町内をめぐっています。

かつては、米麦中心の純農村地帯でしたが、現在は都市化の波とともに人口が急増し、新しいまちづくりが進められる中に落葉果樹類が栽培され、特に梨・ぶどうは埼玉県の主産地として名声を博しています。

① 面積	14.80 km <sup>2</sup>
② 人口	43,160 人
③ ②のうち65歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	7,582 人 【 17.6% 】

（平成24年1月1日現在。町（丁）字別人口調査）

##### (イ) 人口分布概要と見込み

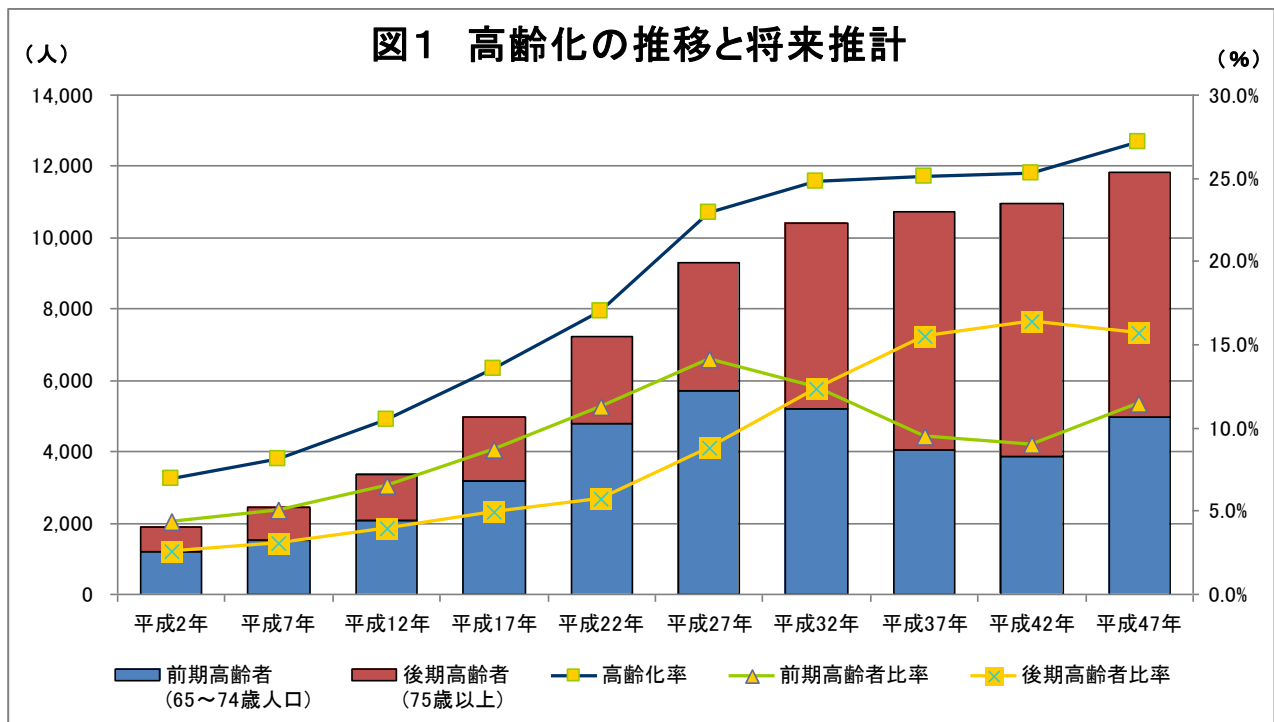
伊奈町では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや低いですが、今後は徐々に高齢化が進展すると予想されています。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

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	26,997	29,792	32,216	36,535	42,494	40,678	42,000	42,883	43,353	43,536
前期高齢者 (65～74歳人口)	1,183	1,504	2,092	3,166	4,789	5,732	5,226	4,072	3,872	4,980
後期高齢者 (75歳以上)	688	915	1,272	1,789	2,443	3,563	5,185	6,664	7,084	6,847
高齢化率	6.9%	8.1%	10.4%	13.6%	17.0%	22.9%	24.8%	25.0%	25.3%	27.2%
前期高齢者比率	4.4%	5.0%	6.5%	8.7%	11.3%	14.1%	12.4%	9.5%	8.9%	11.4%
後期高齢者比率	2.5%	3.1%	3.9%	4.9%	5.7%	8.8%	12.3%	15.5%	16.3%	15.7%

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) 伊奈町の取組

### (ア) 取組の概要

町健康増進課では、食生活改善推進員協議会の会員を養成する講座を年1回開催してまいりました。町に事務局を置く食生活改善推進員協議会は、町民の健康保持・増進を図ることを目的として食生活の改善を啓発普及活動しているボランティア団体です。24年4月1日より加入できるようになった男性の参加・事業内容等の充実を図る・参加者の増加を図る等を目的として、従来の生活習慣病予防教室と養成講座とを組み合わせ、平成24年度から「健康セミナー」として実施しています。

全8回中6回以上の参加者には修了証を交付し、食生活改善推進員として地域の健康づくり活動をしていただくことにしています。

25年度については健康長寿サポーター養成講習を付加し、最終日に講習を予定しています。

### (イ) 取組の契機

#### ① 健康増進計画及び食育推進計画の策定

伊奈町では健康増進計画と食育推進計画を平成25年度に策定します。計画の策定・実施に伴う事業の見直しを図る中で、多くの方に食生活改善推進員やヘルスサポーターとなって、町民に広く健康増進の普及・啓発活動を担ってもらうことを期待。

## ② 高齢化率の上昇

高齢化率について、現在は県平均と比較してやや低めですが、将来推計では今後上昇していくことが予想されることから、今のうちに健康への意識の高まりに取り組む必要があると判断。

## (ウ) 取組の内容

事業名	健康セミナー
事業開始	平成24年度

	平成25年度
予 算	20万円 ・講師謝礼 16万円 ・パンフレット 2万円 ・教材 2万円
参加人数	15人
期 間	平成25年7月～平成25年11月
実施体制	保健センター

### ① 日程調整（平成25年2月）

- ・日程等の調整（講師の依頼、会場の確保を含む）。

### ② セミナーの準備、参加者の募集（平成25年6月～7月）

- ・チラシの作成、パンフレットの購入等。
- ・広報で参加者を募集。広報だけでなくチラシの配布、母子愛育会や食生活改善推進員からの声かけ等も依頼。
- ・参加申し込み者へ詳細な案内を通知。
- ・講師との詳細な打ち合わせ。

### ③ セミナー1回目（平成25年7月23日）

- ・開講式、オリエンテーション  
事業主旨及び日程説明、自己紹介等。
- ・講義 ～やさしい栄養学～  
管理栄養士による、食生活総論、各論、食品衛生についての講義。

### ④ セミナー2回目（平成25年7月30日）

- ・講義 ～心の健康について～  
心理相談員による、心の健康についての講義。
- ・グループワーク ～献立をたててみましょう～

グループに分かれて次回行う調理実習の献立を作成。

⑤ セミナー3回目（平成25年8月29日）

- ・調理実習 ～たてた献立を調理実習しましょう～  
前回グループでたてた献立を調理実習。
- ・講義、実技 ～歯周病予防について、ブラッシング指導～  
歯科衛生士による、歯周病予防についての講義、歯の染め出しとブラッシング指導。

⑥ セミナー4回目（平成25年9月10日）

- ・講義 ～血糖値が高いといわれたら～  
医師による、糖尿病予防についての講義。

⑦ セミナー5～7回目（平成25年9月24日、10月8日、10月29日）

- ・講義、実技 ～健康体操Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ～  
健康運動指導士による、「健康づくりのための運動のすすめ方」や「運動を生活習慣に取り入れるには」等をテーマに講義と実技。

⑧ セミナー8回目（平成25年11月7日）

- ・健康長寿サポーター養成講習
- ・調理実習 ～バランスのとれた献立とは～  
生活習慣病予防の食生活についての講義と調理実習。
- ・地区組織活動について ～食生活改善推進員とは～  
食生活改善推進員協議会会長より、地区組織活動について説明。
- ・閉講式
- ・修了証の交付  
全8回中6回以上参加された方に修了証を交付。食生活改善推進員として活動していただける修了者には入会の流れを説明。（入会希望者3名）
- ・アンケート記入、回収

(エ) 取組の効果

① 健康への意識の高まり

今年度セミナー後に実施したアンケート結果で、「今回参加したことで今後の生活習慣を見直そうと思いましたが?」という問いに対し、すべての参加者から「思う」又は「やや思う」という回答を得られた。今後高齢化率が高まっていくことへの取り組みのひとつとして、健康への意識を高めることができた。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 多岐にわたる内容を取り入れている

多岐にわたる職種を講師とし、それぞれの専門分野から健康についての講義・実技を行うことにより、1つのセミナーで様々な角度から健康について学び、考えることができる。

② 教室の内容をさらに充実させた

うつ病患者の増加や自殺対策が講じられている現況を考え、昨年に引き続き「心の健康について」の講義を組み入れた。

(カ) 課題、今後の取組

① 参加者数の伸び悩み

参加者数の増加も期待して内容の充実等を図った。参加者数にあまり変化はみられなかったが、食生活改善推進員の増加に繋げることができた。昨年度はなかった男性の参加もあったので、今後も増やしていきたい。セミナー参加者募集の周知方法等をさらに検討し、参加者の増加を図りたい。

② 今後の取組

事業終了後のアンケートより、健康への意識を高めることができたという結果は得られたので、今後はBMIや腹囲を測定し、事業前後での比較データをとりたい。

また、今年度はセミナーに健康長寿サポーター養成講習を付加した。今後も食生活改善推進員やヘルスサポーター同様、健康長寿サポーターを増やす取組もしていきたい。