

熊谷市

～ずっと元気！らくらく体操教室～

(1) 熊谷市の概要

(ア) 熊谷市の基本情報

熊谷市は、埼玉県の北部、荒川扇状地の東端に位置し、さいたま市から北北西約 45 キロの距離にある。市域の約 3 分の 2 が北端の利根川と南側の荒川に挟まれた地域であり、ほか約 3 分の 1 が荒川の南側に、残りの一部が利根川の北側にも及ぶ、形状はほぼ平坦で、川によってもたらされた肥沃な大地と、豊かな自然環境を有した素晴らしい地域である。

江戸時代には中仙道の宿場・熊谷宿が置かれ、宿場町として栄え、現在でも市内には国道・主要地方道・新幹線をはじめとする鉄道路線があり、県北部の交通の要となっている。

また、農業産出額県内第 2 位、商品販売額県内第 3 位、製造品出荷額県内第 4 位など、県北部の経済の拠点でもある。

平成 18 年 8 月 16 日に日本国内の最高気温 40.9 度を観測し、「あついぞ熊谷！」のキャッチコピーで、「雪くま」「くま辛」など暑さを逆手に取ったアイデアを次々出し、知名度や経済効果の上昇を図っている。

平成 21 年 4 月 1 日には特例市に移行した。

① 面積	159.88 km ²
② 人口	204,167 人
③ ②のうち 65 歳以上人口 (再掲)	45,050 人
※【 】内は高齢化率	【 22.1% 】

(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

熊谷市では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。

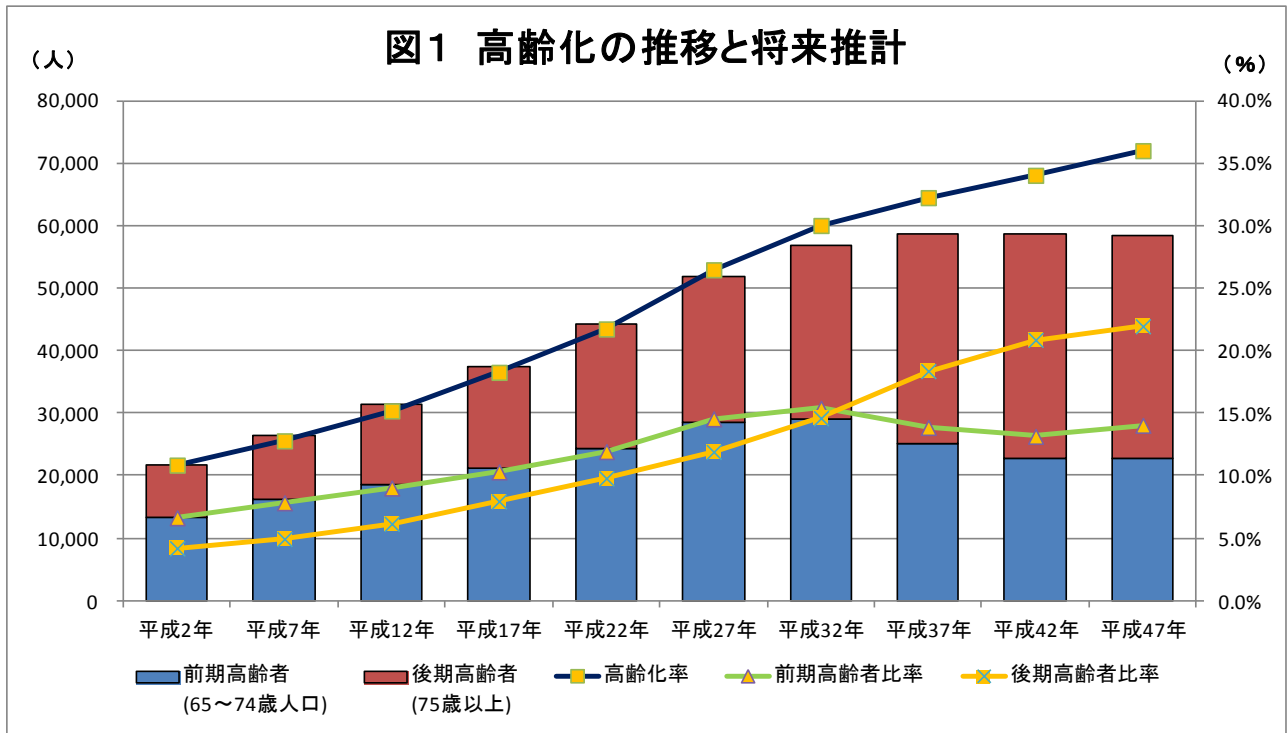
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(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	199,092	205,605	206,446	204,675	203,180	195,786	189,254	181,494	172,591	162,522
前期高齢者 (65～74歳人口)	13,239	16,136	18,638	21,115	24,267	28,508	29,161	25,174	22,712	22,821
後期高齢者 (75歳以上)	8,380	10,184	12,727	16,294	19,917	23,332	27,656	33,353	36,022	35,692
高齢化率	10.9%	12.8%	15.2%	18.3%	21.7%	26.5%	30.0%	32.2%	34.0%	36.0%
前期高齢者比率	6.6%	7.8%	9.0%	10.3%	11.9%	14.6%	15.4%	13.9%	13.2%	14.0%
後期高齢者比率	4.2%	5.0%	6.2%	8.0%	9.8%	11.9%	14.6%	18.4%	20.9%	22.0%

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)



(2) 熊谷市の取組

(ア) 取組の概要

65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者を対象に、3か月間週1回合計14回、市内6箇所の会場で、自宅でも行えるような運動を運動指導員の資格を持つ講師から集団にて指導を受ける。

初回と13回目に体力測定を行い、効果判定を行う。

また、14回の教室のうち1回は口腔機能の向上について、1回は栄養改善についての講義や実技等も行い、運動機能だけでなく、高齢者が陥りやすい健康問題についてもサポートしている。

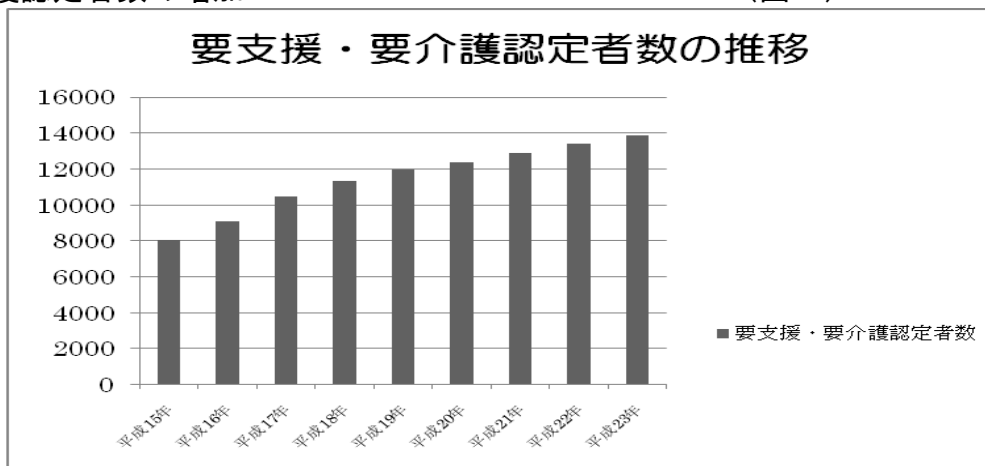
(イ) 取組の契機

① 高齢化率の上昇

図1のグラフからもわかるように、高齢者の割合が上昇しており、平成47年には6万人に近づく勢いである。

② 要介護認定者数の増加

(図2)



平成 15 年から急激に要介護認定を受ける高齢者が増加している。

(ウ) 取組の内容

事業名：ずっと元気！らくらく体操教室

事業開始年度：平成 20 年度

予算（23 年度）：介護予防教室委託料

433,183 円×1.05×6 事業所=2,729,052 円

事業日程：23 年 5 月～8 月・9 月～12 月（2 コース）

別府公民館・老人福祉センター上之荘（月曜日）

江南勤労福祉センター・大里保健センター（火曜日）

老人福祉センターひかわ荘・熊谷保健センター（金曜日）

事前登録制（各会場 30 人定員）応募者多数の場合は、初回の方を優先する。

事業内容：1 回・13 回 体力測定

2 回～14 回 運動機能の向上を目的とした自宅でも行えるプログラ

ム

（うち 1 回ずつ 栄養改善・口腔機能向上の講話・実技を行う）

参加人数：参加延べ人数 3,833 人

今年度も同様に実施。



(ひかわ荘)



(上之荘)



(熊谷保健センター)

(エ) 取組の効果

表 2 体力測定の結果

項目	握力 (右)	握力 (左)	30 秒イス 立ち上がり	開眼 片足立ち	5m 歩行		TUG	
					普通	速歩	普通	速歩
初回	25	23.6	27.6	50.1	3.4	2.6	7.7	6.3
13 回	26.3	25.2	29.7	46.2	3.1	2.5	7.7	6.3
単位	kg		回	秒				

※TUG：Timed Up & Go Test。イスから立ち上がり、3 m 先のコーンを回って再びイスに座るまでの時間を計測する。「通常の歩行速度」と「最大の歩行速度」で計測する。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

- ・ データ的に成功していると、明確な答えが出ていない為、不明。
- ・ 前期と後期で委託事業者を変更しているためプログラムに変化がある。

(カ) 課題、今後の取組

① 参加者の固定化

毎回同じ参加者が申し込んでいる傾向にあり、新規の参加者が少ない。

② 事業委託先の確保

曜日ごとに、委託事業者を数社見積もり合わせで、決定しているが、業者を新規開拓しようとしても、予算や人力的な理由で合わない場合が多く、苦慮している。

③ 事業に対する評価を通じ、予防効果を明確にする

アンケート集計などは行っているが、地域支援事業実施要綱に基づいた事業評価は行っていなかった。