

# 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 20 年に市制施行 50 周年を迎え、現在、人口は 22 万 7,000 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 <sup>2</sup>
② 人口	227,235 人
③ ②のうち 65 歳以上人口 (再掲)	48,500 人
※【 】内は高齢化率	【 21.3% 】

(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

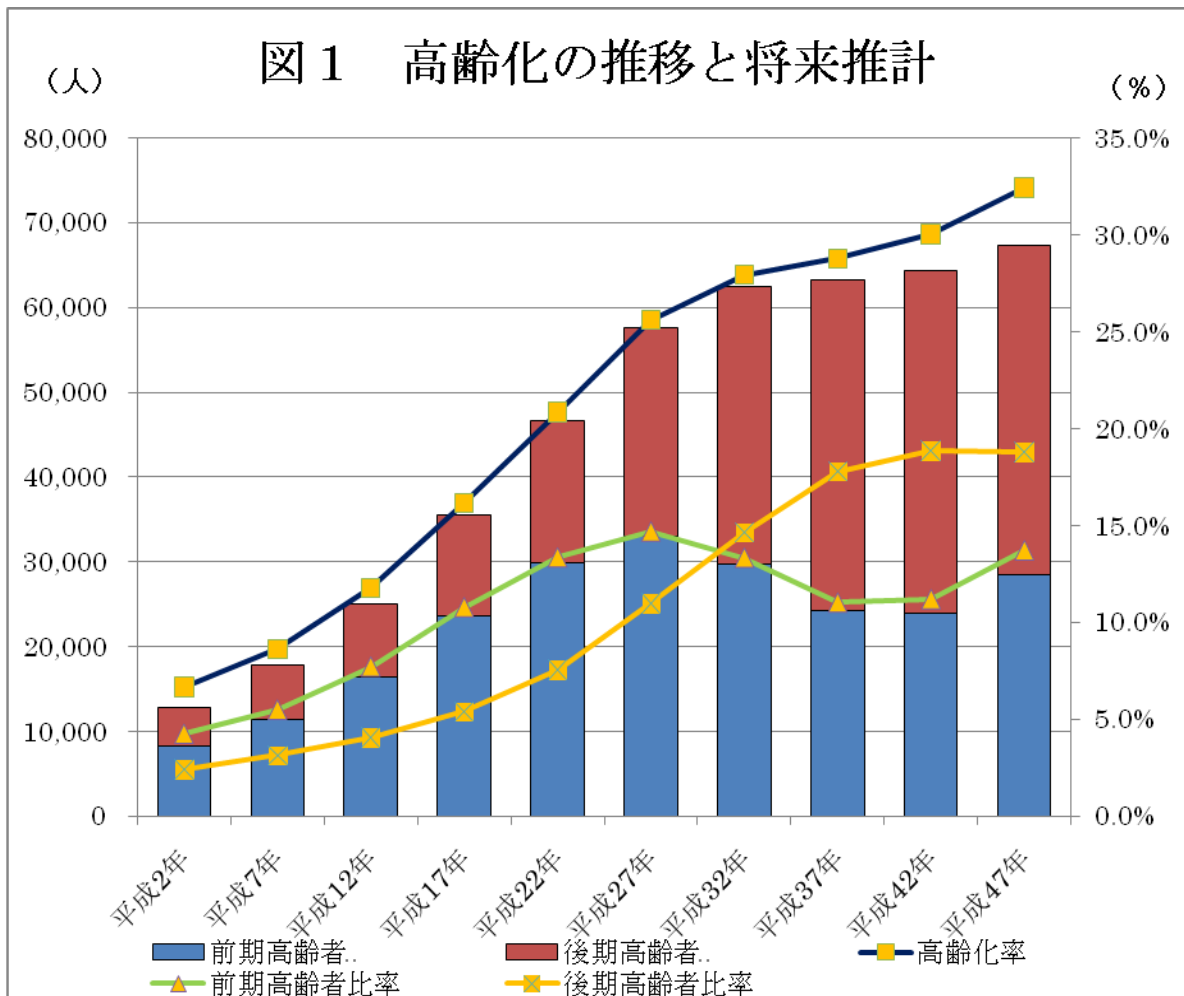
上尾市では、現在高齢化率は、県平均と比較して若干高く、今後は急速に高齢化が進展すると予想される。

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ピ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 23 年度には 60 会場まで拡大した。

	平成 24 年度
予 算	12,115 千円 ・講師等謝礼 2,748 千円 ・消耗品費 927 千円 ・通信運搬費 52 千円 ・火災保険料 407 千円 ・介護予防事業委託料 7,682 千円 ・会場借上料 138 千円 ・介護予防備品購入費 161 千円
登録者数	2,025 人 (平成 24 年 6 月末)
リーダー協力人数	325 人 (平成 24 年 8 月末)
期 間	通年
実施回数	各会場、概ね週 1 回
合計会場数	67 会場

#### ① 新会場開催への協力依頼 (平成 24 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 6 会場、法人 1 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 24 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)

60 会場 (平成 24 年 4 月現在) で各会場概ね週 1 回、90 分実施。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、整理体操等を実施。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24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24年度は50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24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、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24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24年9月）

平成24年度新会場は7会場。既存会場と合わせると67会場となった。

#### ⑧ 体力測定の実施（平成24年9月～平成25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①開眼片足立ち②握力③5m歩行速度である。

#### ⑨ リーダースキルアップ研修（平成25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

平成23年度は60会場で実施していたが、平成24年度は7会場（190人分）増やし合計67会場となった。第5期介護保険事業計画において、平成24年度目標は65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。

#### ② リーダー数の増加

平成24年度50人育成し、325人（平成24年8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350人を目標としていたが、達成できなかった。

**(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下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。