

# 八潮市

## ～中高年向け体操教室（八潮いこい体操）～

### (1) 八潮市の概要

#### (ア) 八潮市の基本情報

八潮市は、埼玉県 of 東南部、都心から北東 15 km に位置し、市内には、中川、綾瀬川など 5 本の一級河川が流れ、北足立台地と野田台地にはさまれた中川低地の南端に位置している。かつては米や野菜の生産を中心とする純農村地帯だったが、都心から 15 キロメートル圏内という地の利もあり、その後の高度経済成長による工場の進出や急激な人口増加により発展を続け、首都高速道路の開通や、平成 17 年にはつくばエクスプレスが開通し、まちの様相は大きく変化し人口も顕著に増加した。

平成 3 年、埼玉県内で初めて「生涯学習都市宣言」を行い、平成 21 年には「八潮市健康・スポーツ都市宣言」、平成 24 年には市制 40 周年を迎え「八潮市平和都市宣言」を行った。

また、平成 13 年には健康増進及び食育推進を目的として、県内でも生産が有数の小松菜を用いたマスコットキャラクター「ハッピーこまちゃん」を作成し、現在では、ゆる玉応援団やけんこう大使として、様々な場面で活用している。

① 面積	18.03 km <sup>2</sup>
② 人口	83,609 人
③ ②のうち 65 歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	16,057 人 【 19.2% 】

（平成 24 年 1 月 1 日現在。町（丁）字別人口調査）



ハッピーこまちゃん®

#### (イ) 人口分布概要と見込み

八潮市では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや低いが、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

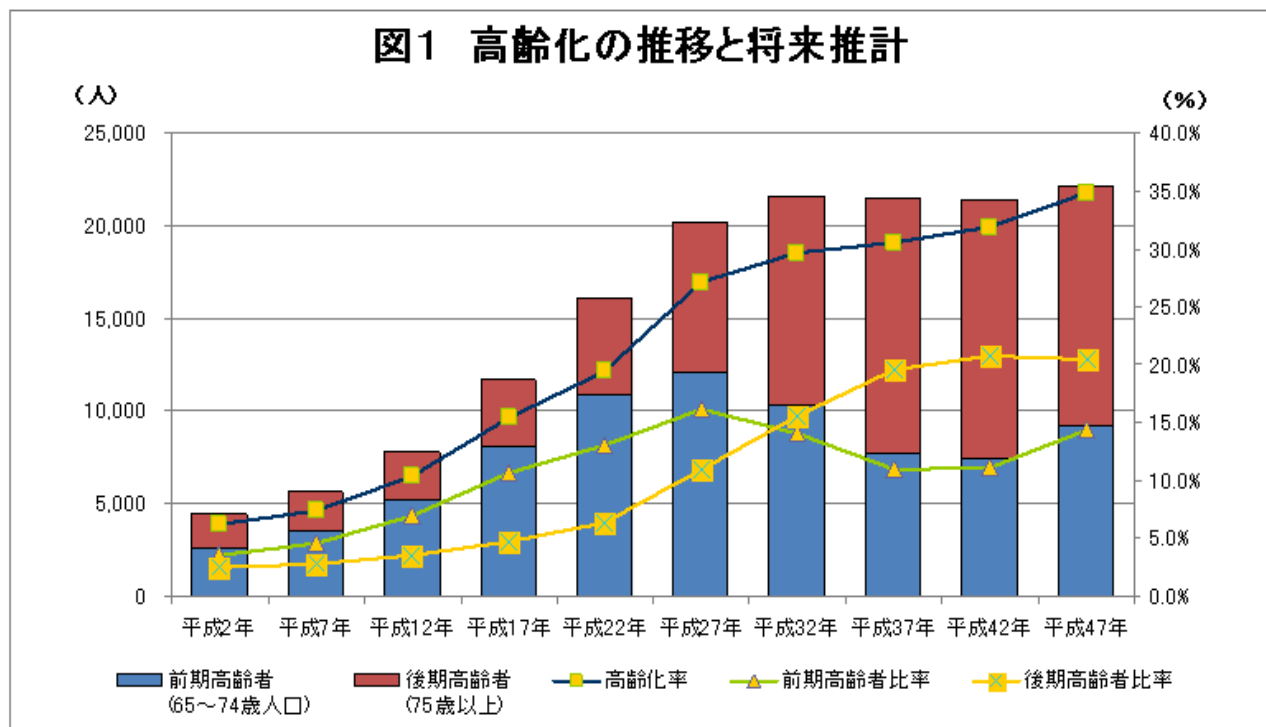
(人)

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	71,790	75,322	74,954	75,507	82,977	74,485	72,809	70,305	67,170	63,708
前期高齢者 (65～74歳人口)	2,583	3,490	5,173	8,049	10,804	12,075	10,279	7,671	7,449	9,166
後期高齢者 (75歳以上)	1,840	2,122	2,619	3,599	5,281	8,147	11,333	13,772	13,899	12,994
高齢化率	6.2%	7.5%	10.4%	15.4%	19.4%	27.1%	29.7%	30.5%	31.8%	34.8%
前期高齢者比率	3.6%	4.6%	6.9%	10.7%	13.0%	16.2%	14.1%	10.9%	11.1%	14.4%
後期高齢者比率	2.6%	2.8%	3.5%	4.8%	6.4%	10.9%	15.6%	19.6%	20.7%	20.4%

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)

図1 高齢化の推移と将来推計



## (2) 八潮市の取組

### (ア) 取組の概要

八潮市には、町会自治会ごとに公民館、集会所があり、地域住民の活動の拠点となっており、身近なところで活動するのに適した環境が整っている。

この事業は、町会、自治会等が地区公民館等を利用し、自主的に週1回程度体操を実施しているもので、保健師がその支援を行っている。「八潮いこい体操」は平成15年度から開始されたもので、川崎市多摩区で実践されているスウェーデンの高齢者向け体操を取り入れた「いこい体操」と「青空ストレッチ体操」を参考に作成した。希望した町会、自治会等に対し、当初は毎回保健師が出向いて体操の定着に向けた働きかけをし、定着後は1~2ヶ月に1度出向き、体操の指導だけではなく市民の健康意識をさらに高めるよう、ホットな健康情報を届ける健康教育を行っている。

中高年齢の方にとっては、主観的健康感の向上が期待され、介護予防につながる一つの要因となっている。

### (イ) 取組の契機

#### ① 健康づくりを身近で行える環境があった

市内には、町会自治会ごとに公民館、集会所があり、地域住民の活動の拠点となっており、身近なところで活動するのに適した環境があった。

#### ② 無理のない体操

「八潮いこい体操」は、全身の曲げ伸ばしが中心で、運動習慣のない方でも無理なくマイペースにできる健康づくりの体操で、気軽に参加でき、仲間と楽しく継続できるという最大の魅力がある。

## (ウ) 取組の内容

事業名	中高年向け体操教室（八潮いこい体操）
事業開始	平成15年度

予 算	平成24年度	100万円
	・介護予防啓発用パンフレット	7万円
	・歯科衛生士謝礼金	21万円
	・いこい体操指導者謝礼金	8万円
	・理学療法士業務委託料	54万円
	・いこい体操リーダー養成講座委託料	10万円

### ① 八潮いこい体操の普及

最初は、毎回保健師が出向き体操の定着に向けた働きかけをし、定着後は1～2ヶ月に1度出向き、体操の指導だけではなく市民の健康意識をさらに高めるよう、ホットな健康情報を届ける健康教育を行っている。

また、自主的に体操を継続できるよう、既存のパンフレットから、新たに、実践者の皆さんと「八潮いこい体操」のパンフレットと、オルゴール音楽をBGMとして体操の解説が入ったCDを作成し、実施会場に配布している。

平成19年度には「八潮市健康づくり行動計画」を策定し、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯の健康の4つの領域において行動目標を定めた。

「八潮いこい体操」は、身体活動・運動領域の中で、市民と一緒に取り組んでいる。



「公民館でのいこい体操の様子」



「いこい体操パンフレット」

### ② 専門職によるアドバイス

各町会自治会等に対し、年1回、専門職によるアドバイスを行っている。

- ・市内医療機関の理学療法士による、体操のポイント、効果等について
- ・歯科衛生士による、口腔ケアの重要性について

### ③ 中高年向け体操（八潮いこい体操）交流会の実施

八潮いこい体操実践者を対象に、実践者同士の交流を図り、健康づくりの実践者としての心得を学ぶ場として、年1～2回、交流会を開催している。活動の参考にするため、実践者同士の意見交換や外部講師による運動器の機能向上に関する講義、実技等を行っている。



「交流事業の様子」

### ④ 中高年向け体操（八潮いこい体操）リーダー養成講座の実施

八潮いこい体操を、自主グループ活動として、それぞれの地域で主体的に実践し、普及啓発を行うリーダーを育成するために実施。中高年における運動生理学の講義、実技の他に、地域で健康づくりをひろめるためには、と題して社会福祉協議会のボランティア担当、地域包括支援センターの講義、参加者によるグループワークを実施した。

### ⑤ 介護予防事業との連携

八潮いこい体操の場で、介護予防事業の一次予防事業の案内を行ったり、二次予防事業修了者の受け皿として活用するなど、八潮いこい体操と介護予防事業を連携させている。

## (エ) 取組の効果

### ① 主観的健康感の向上

週1回、自主的に運動を続けることで、主観的健康感が高まった。

表2 いこい体操実践者300人へのアンケート調査（平成20年2月）

生活意欲がわき、交流が増えた	80.7%
ストレス解消ができるようになった	77.3%
体が軽快になった	75.0%
体調が良くなった	73.7%
食事がおいしくなった	71.0%

また、体の痛みがとれ体重も6kg減った、体がしなやかになった、膝痛がだいぶ良くなってきた、友達ができた、などの声も聞かれている。

### ② 八潮いこい体操を開始する会場の増加

実践者が口コミで体操の効果、楽しさを広め、徐々に取り入れていく町会自治会が増えていった。平成24年9月現在、37会場で実施されている。

表3 八潮いこい体操実施状況

	実施会場	延実施回数(回)	参加者実人数(人)	参加者延人数(人)
平成15年	1	24	21	200
16年	4	81	54	792
17年	15	297	302	3,129
18年	22	812	537	10,584
19年	26	1,089	561	12,503
20年	28	1,180	552	13,328
21年	29	1,317	555	15,843
22年	36	1,466	656	15,847
23年	35	1,472	629	16,178

### ③ 地方自治体にとっての効果

地区担当保健師が定期的に健康教育に出向くことで健康意識が高まり、また、住民の方たちとの顔の見える関係ができ、地域保健活動が円滑に行えるようになった。

### (オ) 成功の要因、創意工夫した点

#### ① 身近な会場で無理なく行えたこと

介護予防啓発事業として、市内公共施設で様々な体操教室を実施しているが、教室が終了すると1人ではなかなか継続できない、また、施設が遠く運動したくてもする機会がない、という声も聞く。

しかし、この八潮いこい体操の利点は、歩いていける範囲に会場があり、ご近所同士声掛け合って参加することができ、また、週1回程度としたことで、生活の一部として定着しやすかった。

#### ② 八潮いこい体操がどなたにも受け入れやすい体操だったこと

運動習慣がなくても、無理なくマイペースにでき、終わった後の爽快感を実感することができる。また、気軽に参加でき、一人ではなかなか続かないという方でも、仲間と集うことで楽しく継続できた。そのため、口コミで徐々に広がっていった。

また、新たに作成したパンフレットやCDは、実践者の方に体操の解説のモデルや、CDの声の吹き替えをお願いしたことで、親しみのあるものとなった。

#### ③ 中高年向け体操（八潮いこい体操）交流事業で横のつながりができた

他の地区の実践者との交流を図ることで、住民同士の横のつながりができ、情報交換等したことで体操継続の励みになっている。

### (カ) 課題、今後の取組

#### ① 八潮いこい体操の効果と生活習慣病の予防効果が見えにくい

継続して事業に対する評価を行っていないため、今後は、主観的健康感をはじめ、

特定健康診査データなどとの比較をし、生活習慣病、介護予防の効果について考慮したい。

## ② 実践者の健康意識のさらなる向上

今後も、八潮いこい体操交流会、リーダー養成講座を実施し、実践者の健康意識をさらに高めていきたい。また、健康づくりの専門職のアドバイスも、理学療法士、歯科衛生士のほかに栄養士等も講師としての機会を作っていきたい。

## ③ 八潮いこい体操実践者の広がり

まだ八潮いこい体操に取り組んでいない町会、自治会や、取り組んではいるが実践者が増えていない地区も見られる。今後も、様々な場で普及啓発を行い、八潮いこい体操がさらに市民に浸透していくように取り組んでいきたい。