

吉川市

～地域型健康づくり事業～

①吉川市の概要

(ア) 吉川市の基本情報

吉川市は、埼玉県の東南部に位置し、東は千葉県野田市及び流山市、西は越谷市、南は三郷市、北は松伏町に接し、東西約 4.2 km、南北 8.0 km、面積 31.62 km²であり、東京駅から 25 km 圏内に位置している。地形的には、東に江戸川、西に中川が流れ、海拔は平均 3～4 m の平坦な沖積低地であり、市の半分を農地が占めている。江戸時代の新田開発による早稲米の産地として発展したとともに、中川を利用した舟運も盛んに行われ、吉川河岸・平沼河岸は大正末期まで物資の集積地として栄えた。

昭和 30 年に、吉川町、旭村、三輪野江村が合併し、現在の市域が定まり「吉川町」が誕生した。昭和 48 年には JR 武蔵野線吉川駅が開業し、それに伴う住宅団地の整備等により、昭和 50 年には人口が 3 万人を超えた。平成 5 年には人口が 5 万人を突破し、平成 8 年 4 月「吉川市」となった。

① 面積	31.62km ²
② 人口	67,178 人
③ ②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	11,833 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

吉川市では、現在高齢化率は県平均と比較しても低いですが、今後も急速に高齢化が進展すると予想されている。

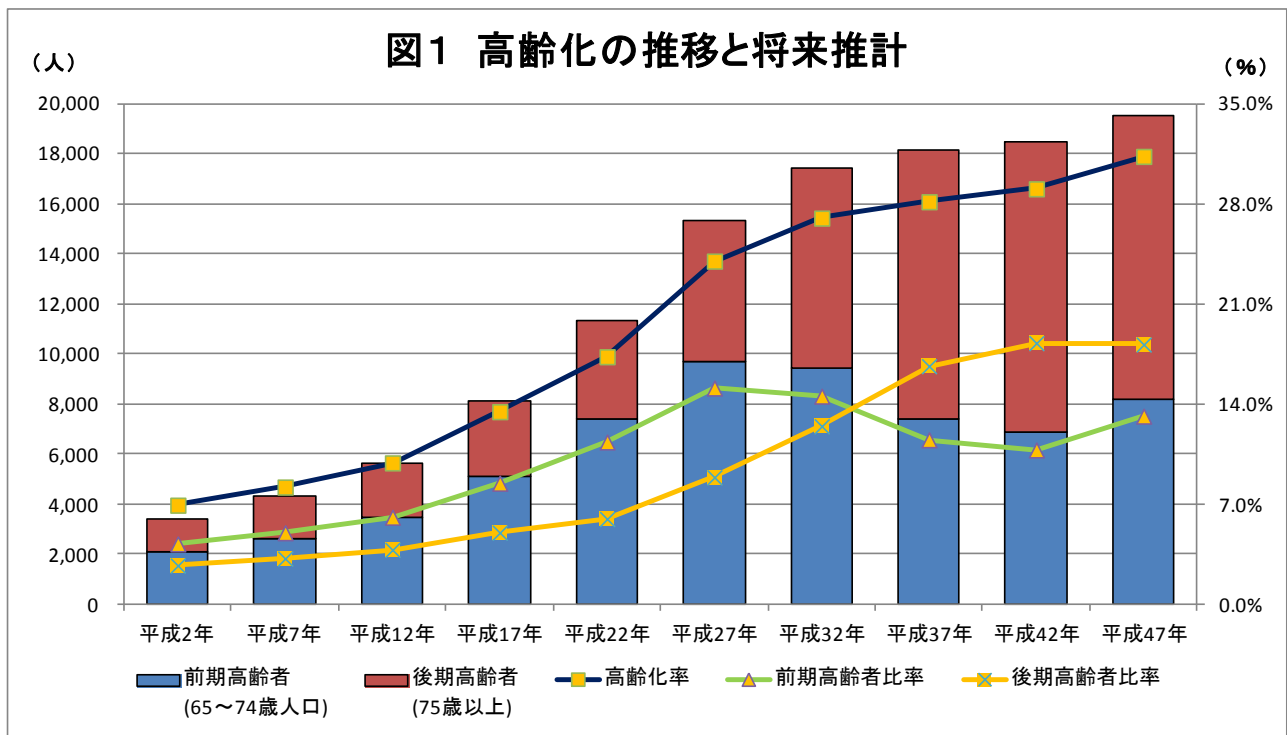
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(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	48,680	52,705	56,673	60,284	65,298	63,940	64,551	64,430	63,644	62,298
前期高齢者 (65～74歳人口)	2,054	2,634	3,446	5,099	7,407	9,665	9,391	7,407	6,866	8,193
後期高齢者 (75歳以上)	1,317	1,684	2,155	3,017	3,892	5,673	8,034	10,723	11,618	11,311
高齢化率	6.9%	8.2%	9.9%	13.5%	17.3%	24.0%	27.0%	28.1%	29.0%	31.3%
前期高齢者比率	4.2%	5.0%	6.1%	8.5%	11.3%	15.1%	14.5%	11.5%	10.8%	13.2%
後期高齢者比率	2.7%	3.2%	3.8%	5.0%	6.0%	8.9%	12.4%	16.6%	18.3%	18.2%

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吉川市の取組

(ア) 取組の概要

吉川市では、平成21年度から市内公共施設において、拠点型の介護予防事業である「いきいき運動教室」を展開してきた。平成21年度には1か所で事業を開始したところ、参加者は年々増え続け、実施会場を増やしてきた。しかしながら、主要な公共施設では、既に市民が公共施設を利用してきており、新たな会場確保が難しいことや1回あたりの開催に参加できる人数が限られていること、また、参加者が会場周辺住民に限られてしまうこと等により、各地域の集会所を利用した介護予防事業の開催の検討を始めた。

事業手法として、場所については、各地域の集会所を活用し、地域の人たちで実施できるものにした。そのため、各地域で介護予防事業を中心的に実施できる人材を育成するために、「健康づくり・介護予防リーダー育成講習会」を市が実施することとした。

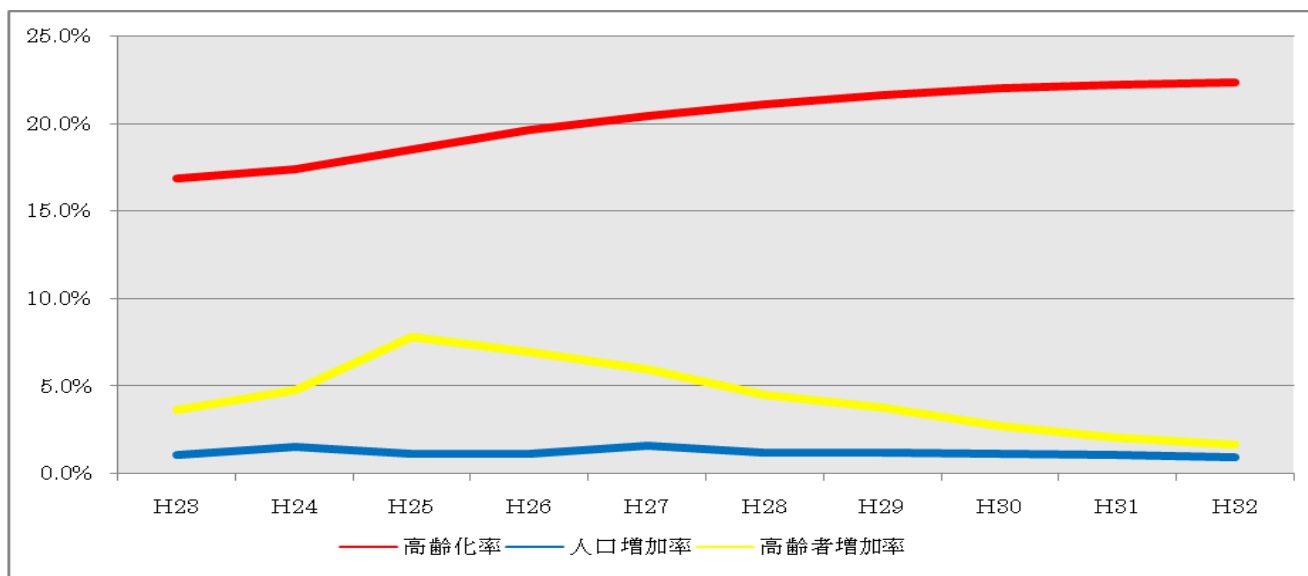
これらの地域の集会所を活用し、健康づくり・介護予防リーダー育成講習会を卒業した人が中心となり、ふれあい・いきいきサロン補助制度を活用しながら、地域における健康づくり事業を展開することにより、高齢者の健康増進がはかられ、高齢者の集まる機会・場所を設けることにより、地域福祉を増進するとともに地域の連携・見守り体制の充実を図ることを目指した。

(イ) 取組の契機

① 高齢化率の伸び

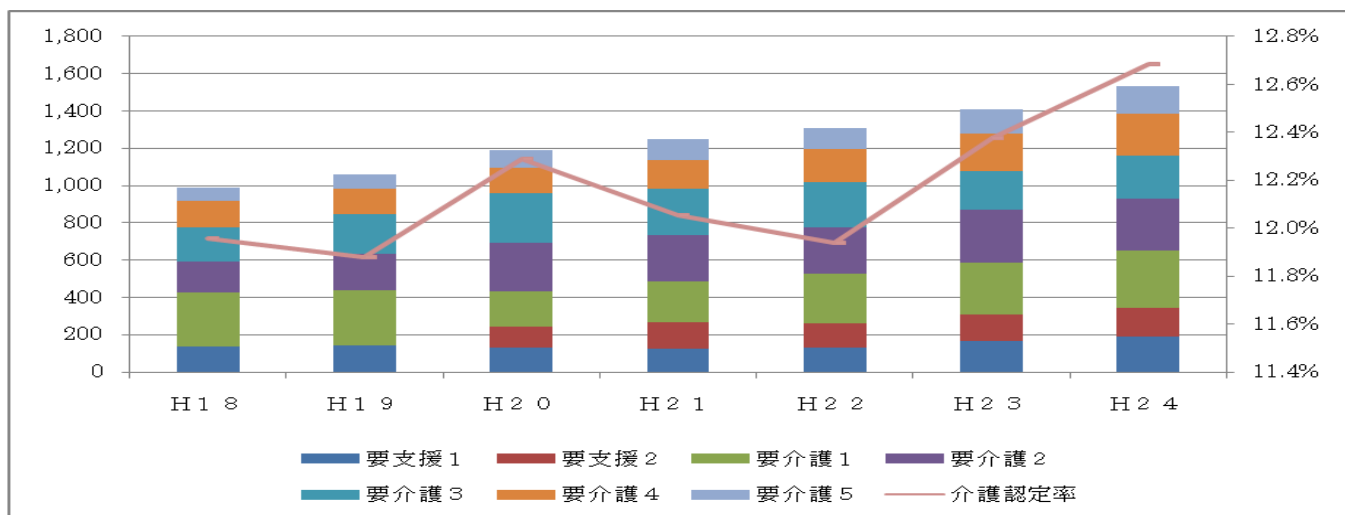
当市における高齢化率は現在のところ、県内平均と比較しても低いものであるが、今後の高齢化率の推計をしてみたところ、平成28年度には、高齢化率が21%を超え、吉川市も超高齢社会に突入すると推測される。また、平成35年ごろには、前期

高齢者数よりも後期高齢者数のほうが多くなることから介護予防事業を充実させる必要があった。



② 介護認定者数の伸び

近年、高齢者が増加するとともに介護認定者数も増加している。また、高齢者に占める要介護認定者の割合も増加しており、高齢者の増化に伴い、さらに要介護認定者が増加することは容易に想像できるものである。



③ いきいき運動教室の限界

平成21年度からスタートとした一次予防事業である「いきいき運動教室」を実施してきた。「いきいき運動教室」は効果があることを認められるとともに、市民からも大変人気のある事業であり、年々開催場所を増やして実施してきたところである。しかしながら、当市において実施できる施設が限られてしまうこと、一回当たりの開催では、参加人数に限りがあることや参加者の地域が限定されてしまうことが事業の課題であった。

(ウ) 取組の内容

事業名	健康づくり・介護予防リーダー育成講習会
事業開始	平成23年度

① カリキュラム及び独自体操の作成

これらの状況を踏まえ、早期に地域における介護予防事業の展開を図ろうと考えていた時、以前から介護予防事業を共同で実施してきた埼玉県立大学の田口准教授に協力を依頼し、地域で健康づくり・介護予防を実践する際のリーダーを養成する健康づくり・介護予防リーダー養成講習会のカリキュラムの作成を依頼した。

カリキュラムは埼玉県高齢介護課、埼玉県立大学、吉川市社会福祉協議会、各地域包括支援センター及び吉川市で協議し作成した。また、併せて吉川市独自の体操の作成を埼玉県立大学の田口准教授と吉川市において一次予防及び二次予防事業において指導していただいた吉川市民である東京体育機器の前田氏にお願いした。

② モデル地区の選定及びリーダーの選出

リーダー育成講習会の参加者については、公募する機会や時間もなかったため、モデル地区を選定し、自治会長から推薦していただいた。モデル地区については、従来からの住宅地、新興住宅地及び農村部における自治会モデル地区とした。その結果、7自治会18名の方が第1回リーダー育成講習会に参加していただいた。

③ 健康づくり・介護予防リーダー育成講習会の実施

リーダー育成講習会は、指導者として地域における高齢者の健康づくり・介護予防に関する取り組みや支援が自主的に行える人材を育成することを目的に、平成23年11月から平成24年1月までの間、全10回講座（1回約2時間）で実施した。

講座内容は、独自体操である「なまらん体操」及びその指導技能の習得、高齢者の身体の特徴、健康づくりや介護予防に関する知識の習得、リーダーとなるための必要な資質等の習得を目指した。全10回であったが講座内容的には、非常に濃いものとなった。



④ なまらん体操

当市のイメージキャラクターである「なまりん」となまらないという意味をかけて、「なまらん体操」と命名し、吉川市の独自体操を考案した。

なまらん体操は、なまらんストレッチ、なまらん筋トレ、なまらん脳トレ手遊び、なまらんリズム体操で構成されている。なまらんリズム体操のうち「ビューティフルサンデー」は市民の間でも好評を得ている。

“リズムに合わせて動き”を身に付けましょう。
すぐにできるようになるのは難しいです。できるようになるまでの“過程”が大事です。

吉川市健康づくり “なまらん体操④”

“なまらんリズム体操”ビューティフル・サンデー



(ト) 前腕 (ト) さわやかな日曜 降りそそぐ太陽 (ト) ハイハイイツァビューティフル・デー (ト) 出かけよう後方かなだへまおう高らかに

①膝のゆるめ持 (緩り返し)
②右から足踏み → 右ハサイドステップ
③右からシコ寝んで → 戻して手をたく (4回繰り返す)
④左から足踏み → 左ハサイドステップ
⑤左からシコ寝んで → 戻して手をたく (4回繰り返す)

⑥横のそばに息が 胸はずむ日曜
⑦ハイハイイツァ ビューティフル・デー
⑧出かけよう手をとり 見つけよう太陽
⑨ハイハイイツァ ビューティフル・デー

⑩今日はずっとハイサンデー
⑪さっと誰かが僕を
⑫おっおっ 待ってる

⑬今日はずっとハイサンデー
⑭さっと誰かが僕を
⑮おっおっ 待ってる

⑯今日はずっとハイサンデー
⑰さっと誰かが僕を
⑱おっおっ 待ってる

⑲今日はずっとハイサンデー
⑳おっおっ 待ってる

BEAUTIFUL SUNDAY
Words & Music by Daniel Brown and Ed McGowan
©1972 BMG MUSIC PUBLISHING LTD.
Permission granted by BMG Music Publishing Japan Ltd.
Published for sale only in Japan
JGRC # 120901-01

少しくらい動きが違ってても、いいですよ！
“楽しむ”ことがポイントですよ。

監修
山口孝行 (埼玉医科大学) 藤田謙介 (東京理科大学) 廣瀬圭子 (埼玉理科大学) 吉川市
いそいそ推進課 健康増進課 社会福祉課 福祉高齢支援センター 社会福祉協議会 福祉介護課
〒330-0801 埼玉県吉川市吉川 吉川市健康づくり推進課 健康課 健康課

⑤ 各地域における健康づくり事業の試行

全10回の講座を踏まえ、各地域から選出されたリーダーには、試しに各地域で1回介護予防教室を開催してもらうことにした。今後は、各リーダーたちが中心となり、介護予防事業を展開することから、市は全く手伝いすることなく（各リーダー達からは、「市は冷たい」とか「やりっぱなしか」との批判もあったが）、自分たちで自治会長と交渉し、会場を確保し、ビラやポスターを作成し、実施してもらうこととした。

⑥ 結果報告会の実施

平成24年3月29日に各地域において試しで行った介護予防教室の結果の報告会を開催し、各地域でどのように実施したのか、どんな反省点があったか、どんな点が良かったかなどを発表してもらい、今後の実施に向けて参考となるような機会を設けた。そこでは、リーダー育成講習会開催当初、「他人に対して指導なんか私にはできない」と不安がっていた方も堂々と自分たちが実施したことを発表している姿はともうれしかった。

⑦ 各地域での活動の開始

その後、リーダー育成講習会に参加した7自治会全てにおいて、実施頻度に差はあるものの、健康づくり事業が実施されている。



⑧ その他の支援策

各地域におけるなまらん体操の指導については、健康づくりリーダーが実施するところではあるが、指導するに当たり媒体が不可欠であると考え、なまらん体操のポスターとDVDの作成を行った。ポスターについては、平成23年度に作成し、各自治会の集会所などに掲示してもらうために全自治会に配布した。DVDについては、平成23年度に市職員及び地域包括支援センター職員をモデルとし、簡易版のDVDを作成し、実施自治会に配布した。平成24年度においては、正式版のDVDを作成している。今後、各自治会や地域包括支援センターに配布する予定である。

⑨ 事業費について

本事業については、埼玉県、埼玉県立大学及び吉川市の共同事業であり、事業費については、平成23年度埼玉県立大学地域保健医療福祉施策連携支援事業の助成を受けており、吉川市は費用負担していない。

(エ) 取組の効果

取り組みの効果として、目指すところは、介護認定者数が減少し、多くの高齢者が各地域でいつまでもいきいきとした生活を送ることであるが、平成23年度が実施したばかりの事業であり、そこまでの効果はまだ出ていないと思われる。現在のところ、事業の効果としては、参加した団体において、継続して健康づくり事業が実施されていることを効果としたいので、現在のところ効果があるものと考えている。また、今後についても継続できるよう支援制度を考えていく予定である。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 説明会の実施

地域型介護予防事業を展開するに当たり、現在、吉川市の高齢者の状況を説明し、実際になまらん体操をやってみることにより、健康づくりの重要性と運動の楽しさを知ってもらう機会を積極的に実施した。特に民生委員・児童委員定例会においてなまらん体操の実演を実施した結果、大変好評を得ており、民生委員さんから地域への浸

透が進み、各自治会における説明会の開催が増えた。

② リーダーの自主性の尊重

市として、こうやってくださいと決めつけてしまうより、地域からやってみたいと思わせることが重要であると考えている。実際に、はじめは「市は何もしてくれない」とか「やったらやりっぱなしだ」とかの批判を受けたが、各地域で任せたことにより、各地域で独自のルールや実施方法を検討し、現在実施している。

(カ) 課題、今後の取組

① 効果測定について

事業の効果については、前述したとおり、介護認定者数の減少が最終目標ではあるが、その効果が出るまではかなりの年月が必要となる。しかし、現在効果測定ができていない。今後は、アンケートを実施するなど効果測定を行っていききたい。

② 協力自治会について

モデル地区は協力的な自治会を選出したため、比較的容易に健康づくり事業について理解が得られた。今後は、リーダー育成講習会に選出していただける自治会が少なくなってくると思われるので、引き続き説明会等を実施し、協力自治会を増やしていきたい。

③ 会場について

現在のところ、各地域における健康づくり事業の実施会場は、各地域の集会所を想定しているが、集会所を全ての自治会で保有しているわけではない。全くないところもあれば、複数の自治会で1か所の会場を使用しているところもあり、実際に地域における健康づくり事業を実施するに当たって会場がなく居酒屋の1階部分(かなり狭い)を使用していた自治会もあった。

④ 継続支援について

健康づくりは継続して実施することが重要であると考えている。そこで、継続していくための支援が必要であると考えている。その支援策として、リーダーさんたちのステップアップ講習会を実施する予定である。また、各地域の健康づくり事業のマンネリ化を防ぐために、専門講師の派遣を実施する。

⑤ 健診の受診率向上へつなげる。

リーダー育成講習会においては、当市健康増進課から健診の重要性や健診結果の見方を指導している。当市において、健診の受診率が低いことから各地域におけるリーダーが中心となり、健診率の向上を目指していきたい。

