

地域健康教室(地域介護予防活動支援事業)

～「健康長寿のまち」を基盤に「生涯活躍のまち」へ～

—No.50 鳩山町—

【事業の目的】

鳩山町は県下一高齢化率が高い状況にありますが、東京都健康長寿医療センター研究所(以下「研究所」という)等の研究機関や、企業、大学など複数のステークホルダーと連携し「栄養」・「運動」・「社会参加」を3本柱に「健康長寿のまち はとやま」を目指す様々な取組(鳩山モデル)を展開しています。

その中でも、特にこの「地域健康教室」は、高齢者の体力や筋力の維持・増進及び寝たきり予防はもちろんのこと、その運営を担う「鳩山町健康づくりサポーターの会」のようなボランティア活動等を育成・支援することで、生きる目的(幸せ、やりがい、居場所づくり、仲間づくり、心の健康づくり等)につなげ、何歳になっても本人の意欲や希望に応じて生涯現役として活躍できる社会参加の場を作ることを目的としています。

【事業の内容】

町が育成・支援する介護予防ボランティア組織である「鳩山町健康づくりサポーターの会」が運営主体となり、原則週1回、町内の主要公的施設4会場において運動を中心とした健康教室(ストレッチ・筋力アップ体操・レクリエーション・脳トレ・口腔機能向上のための歌唱等を取り入れたプログラム)を開催しています。

【事業年度】

平成18年度～

【予算額(千円)】

499千円(平成30年度)

【財源】

介護保険特別会計

【事業実施に至った背景・経緯】

町では急速に高齢化が進行しており、平成20年12月の将来推計では平成

32年には高齢化率が44.5%となることが推計されるなど、高齢化（医療費の増大、地域の担い手の育成など含む。）が大きな課題となっていました。

このため、平成21年度に東京都健康長寿医療センター研究所と共同研究に関する協定を締結し、本格的に健康づくり及び介護予防事業を開始しました。

もともと平成12年に研究所(当時は東京都老人総合研究所)が実施した町内中高年者対象実態調査の結果により、急速に進む高齢社会に向けた地域の保健・福祉に係るボランティア育成の必要性が伺えたことから、平成14年度に「地域健康づくり支援者育成セミナー」を開催しました。このセミナーを修了した方(以下「支援者」という。)を中心にして、平成18年に「支援者」運営による「地域健康教室」がスタートしました。

現在は「支援者」の組織体制も整い、名称も「健康づくりサポーター」となり、会場も町内4か所まで拡大し、参加者延人数は開始当時の627人から平成29年末現在では9,513人と約15倍に増加するなど、「地域健康教室」はこの10年で鳩山町を代表する健康づくり事業になりました。

【事業のPRポイント】

健康づくりと言うと、多くの自治体では「栄養」や「運動」といった身体を中心とした事業を行っていますが、「鳩山モデル」は「社会参加」に焦点を当てているのが特徴です。この特徴により、教室を運営する高齢者の「健康づくりサポーター」としての意欲的な参画、町内各地での健康づくり活動につながっています。

【事業実績・成果・今後の展開】

- 平成28年 ・ 埼玉県65歳健康寿命男女ともに第1位達成
 - ・ 「地域健康教室」の運営を評価された「鳩山町健康づくりサポーターの会」が第60回埼玉県公衆衛生大会にて県知事表彰受賞
- 平成29年 ・ 埼玉県65歳健康寿命男女ともに第1位達成（2年連続）
 - ・ 「健康長寿のまち はとやま」を宣言
- 平成30年 ・ 埼玉県65歳健康寿命男女ともに第1位達成（3年連続）
 - ・ NHK「首都圏情報ネタドリ！」で「地域健康教室」が特集される

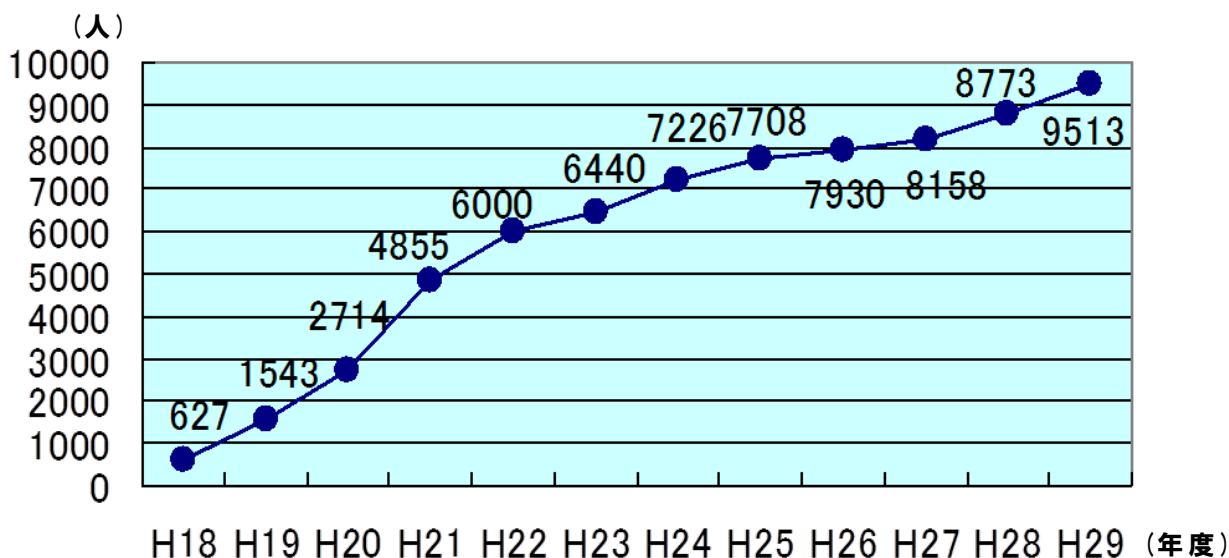
「地域健康教室」は「健康長寿のまち はとやま」の推進に大きく寄与しています。それを示す健康長寿に関連した町のデータとして、65歳健康寿命3年連続県内男女ともに1位獲得、要介護（支援）認定率の割合が県内市町村で2位（全国7位）と低いこと、介護保険料の安さが県内1位、国保医療費指数も県内で1番低いこと等があり、これまでの取組による成果が現れ始めているものと考えています。

今後は、引き続き「栄養」・「運動」・「社会参加」を3本柱に「健康長寿のまち はとやま」を目指す取組を実施し、この健康長寿を基盤にして、高齢者のボランティア活動だけではなく、仕事（高齢者の起業支援・就労支援）など、本人の意欲や希望に応じて、生涯現役として活躍できる「生涯活躍のまち」へ繋げていけるよう、超高齢化社会への挑戦を続けていきます。

【参考資料】

① 地域健康教室位置

② 地域健康教室 延べ参加者数推移



③ 地域健康教室風景

H29 年度教室開催回数 180 回、活動サポーター実人数 31 人



ニュータウン地域健康教室



休憩時間の交流&おしゃべりの輪



保育園児との交流会



はあとらんど地域健康教室



おしゃもじ山地域健康教室



亀井地域健康教室

〔 連絡先 〕

長寿福祉課 地域包括ケア担当（地域包括支援センター）Tel049-296-7700

町民健康課 保健センター Tel049-296-2530

政策財政課 政策・広報情報担当 Tel049-296-1212（直通）