

健康長寿に係る先進的な取組事例

鴻巣市

～健康づくり支援事業～

(1) 取組の概要

鴻巣市では、健康づくりのための地域に根ざした活動（以下「健康づくり支援事業」という）を継続的にそして効果的に行うため、市民の健康の保持増進並びに地域福祉の向上を図ることを目的に活動するもの又は団体を支援している。

活動を希望するもの又は団体は市に登録申請を行い、承認された後に健康づくり支援事業認定申請書を提出し事業を実施することになっている。

支援の対象となる事業として、次の5つを掲げている。

- 1 65歳以上の高齢者を対象とした会食事業
- 2 市民を対象とした健康づくりのための料理教室
- 3 市民を対象とした健康づくりのための講座
- 4 市民を対象とした健康づくりのための試食提供事業
- 5 その他市長が適当と認める事業

当市には、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、食生活改善を中心とした市民の健康づくりを積極的に推進している「鴻巣市食生活改善推進員協議会」（以下「協議会」という）があり、昭和46年に発足以来、保健センターや地区の公民館を拠点として、望ましい食習慣や栄養バランスのよい健康食の普及啓発を積極的に展開している。

現在、協議会は健康づくり支援事業の支援団体として、市民を対象とした男性料理教室、視覚障がい者料理教室、聴覚障がい者料理教室を実施し、学童保育室の小学生に対しては食育及びおやつの試食提供事業を実施している。

今後は、平成25年3月に策定された第2次健康増進計画（いきいき健康プラン21）及び鴻巣市食育推進計画（平成23年3月策定）に基づいて事業の充実を図り、市民が正しい生活習慣を習得し生活習慣病を予防することで、将来的には医療費全体及び介護給付費の抑制につながると考えている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

鴻巣市における65歳以上の高齢者の人口増加の伸び率は、県平均と比較するとやや高い。人口の将来推計では減少傾向にあるものの、今後も県平均を上回るペースで高齢化が進展することが予想されている。

[高齢化の状況]

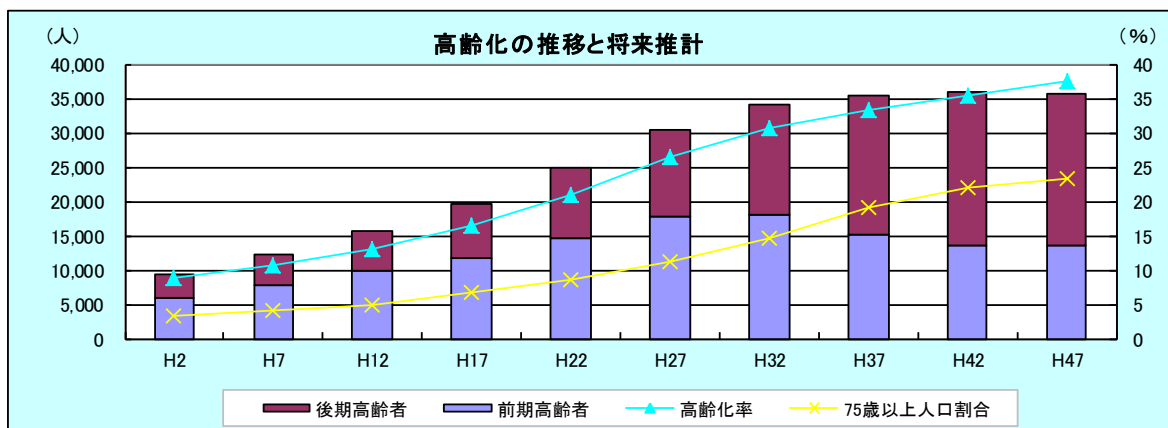
高齢化の推移と将来推計

単位：人

	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47年
	国勢調査人口					将来推計人口			
総人口	107,124	116,421	120,271	119,594	119,639	115,098	111,405	106,840	95,109
高齢化率	8.8%	10.5%	13.1%	16.5%	20.9%	26.5%	30.6%	33.2%	37.4%
高齢者人口 (65歳以上)	9,448	12,260	15,751	19,677	24,945	30,489	34,140	35,475	35,594
前期高齢者 (65～74歳)	5,919	7,648	9,744	11,713	14,583	17,746	17,998	15,144	13,559
後期高齢者 (75歳以上)	3,529	4,612	6,007	7,964	10,362	12,743	16,142	20,331	22,035

資料：平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成20年12月推計)」「平成17年国勢調査人口を基準に推計」



(イ) 健康づくりリーダーの有効活用

市職員が広く市民に対して健康づくりを行うにはマンパワーなどの制限が発生してしまうが、健康づくりのボランティア活動を行っているリーダーを活用することで、定期的に継続して教室を開催することができるという趣旨のもと事業が発足した。

(ウ) 市民からのニーズ（男性料理教室）

市と協議会の共催で開催した「男性料理教室」の参加者から、今後も継続して男性だけの料理教室をぜひ開催して欲しいという要望があった。そこで、健康づくり支援事業の登録団体であった協議会の会員が、引き続き講師となって教室を実施することとなった。

(エ) 協議会からの提案（学童保育室への食育及びおやつ提供）

協議会会員から、学童保育室の子どもたちに旬の食材や普段とりにくい食材を使用した手作りのおやつを提供し、望ましい食習慣を伝えて行きたいという提案が出され、実施することとなった。

(オ) 食生活を支援するための環境が完備

保健センター、地域の公民館などに調理実習室が整備されている。

(カ) 取組の内容

事業名	健康づくり支援事業
事業開始	平成10年度

	平成25年度	平成24年度
予 算	40万円 ・健康づくり支援事業委託料	40万円 ・健康づくり支援事業委託料
参加人数	1,038人(実人数) 1,350人(延人数) ・男性料理教室 13回 58人(実人数) 370人(延人数) ・視覚障がい者料理教室 1回 20人(実人数) ・聴覚障がい者料理教室 1回 20人(実人数) ・学童保育室への食育及びおやつ提供 18会場 940人(実人数)	1,013人(実人数) 1,328人(延人数) ・男性料理教室 13回 54人(実人数) 369人(延人数) ・視覚障がい者料理教室 1回 23人(実人数) ・学童保育室への食育及びおやつ提供 18会場 936人(実人数)
期 間	平成25年5月～平成26年2月	平成24年4月～平成25年2月
実施体制	保健センター、福祉センター 公民館 市内学童保育室18か所	保健センター、福祉センター 公民館 市内学童保育室18か所

① 男性料理教室

市の保健センターと福祉センターを会場として定期的を開催している。毎回健康に関するテーマに基づいてレシピを提案し、講話と調理実習を行い、各会場とも60歳から70歳代の男性が25名前後参加している。講師として、協議会会員5～6名が担当し、野菜の切り方や調理器具の使い方など、基礎から丁寧に指導を行っている。

参加費として500円を集金し、教室実施後に事業費で不足が生じた場合、上限を定めて市が補助を行っている。

<例> 栄養バランス弁当 夏バテ解消レシピ 魚を使ったヘルシーメニュー

② 学童保育室への食育及びおやつ提供

事前に学童保育の担当課に、おやつ提供について市職員が毎年許可をとり実施をしている。日程や学童の人数、その他注意することなどを協議会会員が学童保育室に向いて確認を行う。例年、12月から2月にかけて実施している

当日は、学童保育室の近くの公民館等で午前中から試食の準備にあたり、学童が集まる時間帯に合わせて試食品を搬入する。メニューは、おからやひじきの入ったクッキーと体が温まる米粉のシチューが定番となっている。さらに、協議会会員の立場から、「朝食を毎日食べる」ことの重要性や「主食・主菜・副菜のそろったバランス食」の大切さについてわかりやすく説明をしている。

(キ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

<男性料理教室>

生活習慣病予防の食事について学び、バランス食のレシピを調理実習を通して体感することで、普段の食事作りに活かしていけるという参加者の声が多い。

また、習得したレシピを家庭でも作り、家族に大変喜ばれているという声も聞かれ、本人だけではなく家族や地域に対しても健康づくりの波及効果は大きい。

高齢化社会に向け、高齢男性の地域での交流場、仲間作りの場、地域との連携の場としての機能も果たしており、生活習慣病の予防効果が期待できる。

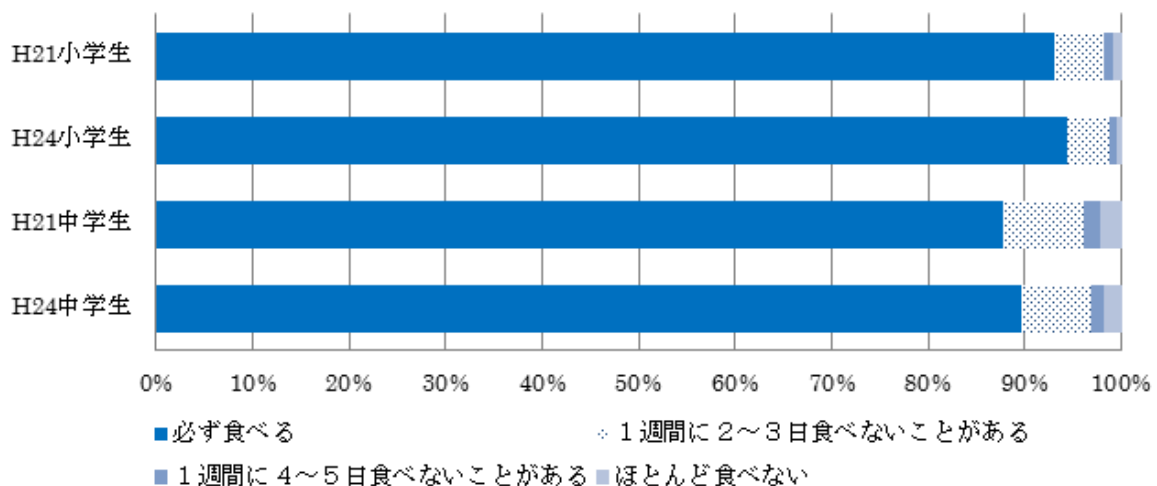
<学童保育室へのおやつ提供>

市教育委員会で実施している“教育に関する3つの達成目標質問紙調査”では「朝食を必ず食べる」と回答した小学生が、平成21年度93% → 平成24年度94.3%と1.3ポイント向上し、中学生においては、平成21年度87.8% → 平成24年度89.7%と1.9ポイント向上した。

子どもの食習慣の改善は、家族の食習慣との関連も深く、子どもを取り巻くさまざまな人に影響を与え、その波及効果は大きいと考えられる。

【朝食喫食状況】

資料：教育に関する3つの達成目標質問紙調査



② 地方自治体にとっての効果

食生活の改善のみで効果を得ることは難しいが、事業を継続することにより生活習慣病の発症や重症化を予防し、将来的に国保医療費を抑制し健康寿命の延伸が図れることを期待する。

(ク) 成功の要因、創意工夫した点

① 協議会の会員に主体性を持たせて活動をすすめたこと

協議会のマンパワーを全面的に活用した。会員自身も、研修会や自主活動等で習得した知識を市民の方に伝達することで、自らのスキルアップにつなげることができた。

また、講師としての経験を重ねることで、より魅力ある教室を円滑に運営することができるようになり、参加者から好評を得ていたと考えられる。

② スタッフが市民であること

講師が食生活改善推進員ということで、参加者にとって身近な存在であったため、交流を図りやすかったと考えられる。

③ 参加者の健康意識が高かったこと

男性料理教室の参加者は、仕事を終え、自由な時間を持ち始めたセカンドライフ世代にあたる定年層の参加であった。定年層は健康に対して目が向き始め、関心が高くなる世代のため、教室を継続して実施することができたと考えられる。

(ケ) 課題、今後の取組

① 自主グループ化に向けてのはたらきかけ

男性料理教室への参加者が年々増えており、実施回数や会場等の検討が必要となっている。さらに、今後は長い期間参加している方々が、自主グループとして活動して行けるような支援が必要である。