

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 越生町

～100歳を目指す健康づくり体験教室～

～運動サポーター養成講座～

### 1 越生町の概要

#### (1) 越生町の基本情報

越生町は、埼玉県のほぼ中央に位置し、首都50km圏にある。面接は、東は鳩山町、南は毛呂山町、西は飯能市、北はときがわ町に接している。西の外秩父山地と関東平野西北部の接点にあり、町のほぼ中央を越辺川が貫流しているため、地形の変化に富み、町土の約7割を山地が占めている。

本町では、少子化が顕著となり、最近では年間出生数も70人程度の状況が続いている。また、平成25年7月現在では、高齢化率が27.2%となり、4人に1人が65歳以上の高齢者となっている。

#### (2) 人口分布と概要と見込み

表1 高齢化の推移と将来推計人口

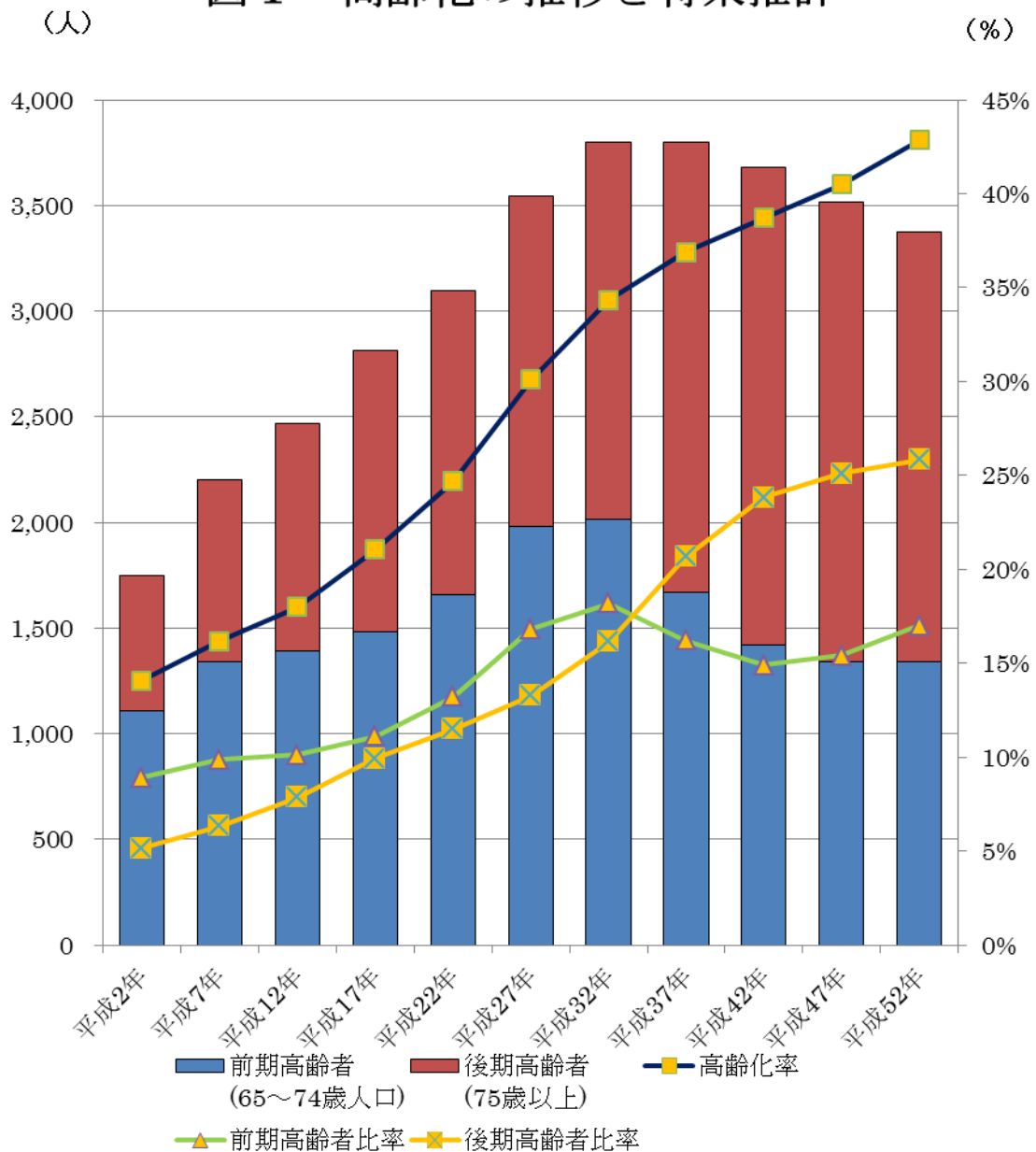
(人)

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	平成52年
総人口	12,444	13,609	13,718	13,356	12,537	11,776	11,070	10,301	9,505	8,684	7,873
前期高齢者 (65～74歳人口)	1,109	1,342	1,390	1,484	1,657	1,982	2,014	1,669	1,417	1,338	1,339
後期高齢者 (75歳以上)	641	862	1,078	1,328	1,440	1,562	1,788	2,131	2,264	2,179	2,035
高齢化率	14.1%	16.2%	18.0%	21.1%	24.7%	30.1%	34.3%	36.9%	38.7%	40.5%	42.9%
前期高齢者比率	8.9%	9.9%	10.1%	11.1%	13.2%	16.8%	18.2%	16.2%	14.9%	15.4%	17.0%
後期高齢者比率	5.2%	6.3%	7.9%	9.9%	11.5%	13.3%	16.2%	20.7%	23.8%	25.1%	25.8%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）

図1 高齢化の推移と将来推計



## 2 越生町の取組

### (1) 100歳を目指す健康づくり体験教室

少子高齢化が進展する中で、ひとり暮らしの高齢者が増加しており、介護状態にならない健康で生きがいのある生活を維持・継続することが重要である。このため、高齢者が地域の中でいきいきと生活できるよう、介護予防の大切さを実感していただくとともに、介護予防の知識・予防方法などを習得することによって、生活の中で自ら介護予防が実践できるようにすることを目的として実施している。

#### 〈取組の内容〉

対象者：65歳以上の方。ただし、介護保険法に規定する要介護および要支援の認定をされた者並びに特定高齢者は除く者とする。

- 内 容：①健康運動指導士による運動器の機能向上を基本とした、筋肉トレーニング・ストレッチ・レクリエーション・体力測定などの運動指導の実施。  
 ②管理栄養士による栄養の講話と調理実習  
 ③歯科衛生士による口腔教室  
 ④その他、認知症サポーター養成講座、川柳入門・俳句入門・歌謡入門教室

事業名	100歳を目指す健康づくり体験教室
事業開始	平成24年度

	平成25年度	平成24年度																		
予算	講師等謝礼・報奨金・委託料 施設使用料 104万円	講師等謝礼・報奨金・委託料 施設使用料 110万円																		
期間	第1回（全15回） 平成25年5月～8月 第2回（全15回） 平成25年10月～26年1月	第1回（全15回） 平成24年5月～8月 第2回（全15回） 平成24年10月～12月																		
参加人数	第1回 実人数 13人 延べ人数 183人 第2回 実人数 23人 延べ人数 210人 (平成25年12月17日現在)	第1回 実人数 28人 延べ人数 366人 第2回 実人数 22人 延べ人数 288人																		
体力測定結果	<p style="text-align: center;">平均値の比較</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>第1回</th> <th>事前</th> <th>事後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5m歩行</td> <td>2.68</td> <td>2.51秒</td> </tr> <tr> <td>開眼片足立ち</td> <td>36.9</td> <td>32.5秒</td> </tr> </tbody> </table>	第1回	事前	事後	5m歩行	2.68	2.51秒	開眼片足立ち	36.9	32.5秒	<p style="text-align: center;">平均値の比較</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>第1回</th> <th>事前</th> <th>事後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5m歩行</td> <td>2.23</td> <td>2.35秒</td> </tr> <tr> <td>開眼片足立ち</td> <td>27.7</td> <td>30.3秒</td> </tr> </tbody> </table>	第1回	事前	事後	5m歩行	2.23	2.35秒	開眼片足立ち	27.7	30.3秒
第1回	事前	事後																		
5m歩行	2.68	2.51秒																		
開眼片足立ち	36.9	32.5秒																		
第1回	事前	事後																		
5m歩行	2.23	2.35秒																		
開眼片足立ち	27.7	30.3秒																		

プログラム		
回数	時間	内容
1	10時～15時	開校式・オリエンテーション・健康全般について・健康体操
2	10時～15時	川柳入門教室・健康体操
3	10時～15時	こども動物自然公園散策・女子栄養大学試食会
4	10時～15時	口腔教室・健康体操
5	10時～15時	俳句入門教室・健康体操
6	10時～15時	歌謡入門教室・健康体操

7	10時～15時	認知症サポーター養成・健康体操
8	10時～15時	栄養講座・健康体操
9	13時～15時	健康体操
10	13時～15時	健康体操
11	13時～15時	健康体操
12	13時～15時	健康体操
13	13時～15時	健康体操
14	13時～15時	健康体操
15	10時～15時	調理実習・消費者被害についての話

## (2) 運動サポーター養成講座

近年、介護保険料の上昇は著しく、健康寿命を延ばすことは重要な課題となっている。そのためには、住民自らが健康に関心を持ち取り組むことが望まれる。特に、運動機能の低下は要介護状態（要支援状態）の原因となりやすく、運動機能を維持向上させることは介護予防事業において重要と考えられる。

従来は、保健師などの専門職が地域に出向き運動指導を行って来たが、年に数回の専門職による指導では、その後の継続が難しく、その場限りの運動となっていた。そこで、住民が自ら継続して運動するために、住民の中から中心となるリーダーを養成することが望ましいと考えられた。

また、すでに実施している1次予防事業である「100歳を目指す健康づくり体験教室」で継続的に運動することの効果や楽しさを感じている卒業者が継続して活動する場の必要性が考えられていたため、卒業生の受け皿としても適した事業となると考えられた。

そこで、今回地域において運動指導が行える、リーダーを住民の中から養成し、住民相互の力で運動機能の維持向上を図り、健康を維持向上させることを目的として実施することとなった。

### 〈取組の内容〉

対象者：60歳以上の住民

定員：20名

周知方法：100歳を目指す健康づくり体験教室の卒業者へ呼びかけ・広報掲載

流れ：5月～ 講師打合せ

7月～ 参加者募集

10月～ 講座開始

修了生の活動予定：修了生には「運動サポーター証」を発行し、二次予防事業でのサポー

トや地区から運動指導の要望があった際に派遣していく。また、公民館等で定期的に活動の場を設け、自主グループをつくることで、修了生が教える場とするとともに、一次予防事業の卒業生で運動を続けたい方の受け皿とする。

事業名	運動サポーター養成講座
事業開始	平成25年度

	平成25年度
予算	講師謝礼 20万円 消耗品 1万円
講師	女子栄養大学 実践運動方法学教授 歯科衛生士
参加人数	実人数 13人 延べ人数 128人

プログラム			
回数	日程	時間	内容
1	10月11日(金)	13時30分～ 15時30分	理論：開校式、これからの介護予防の運動とその指導 実践：ウォームアップ・クールダウン
2	10月18日(金)	13時30分～ 15時30分	理論：高齢者の特徴、体力測定とその活用 実践：エクササイズウォーキング
3	10月25日(金)	13時30分～ 15時30分	理論：一回の運動の流れ 実技：体力測定
4	11月 1日(金)	13時～16時	救急救命講座 西入間広域消防組合越生分署
5	11月 8日(金)	13時30分～ 15時30分	理論：運動は何から始めたらよいか 実技：ストレッチ→有酸素運動→筋トレ→ストレッチ
6	11月 9日(土)	8時30分～ 14時	ニュースポーツ体験 (女子栄養大学にて、運動体験と学食の試食)
7	11月15日(金)	13時30分～ 15時30分	理論：介護予防運動としての運動用具選択方法 実技：日用品を利用した運動
8	11月22日(金)	13時30分～ 15時30分	理論：運動サポーターとしてのいろは 実技：演歌を利用したの座位・立位での体操・ダンス
9	11月29日(金)	13時30分～ 15時30分	理論：運動サポーターとしてのいろは(2) 実技：フラダンス体験
10	12月 6日(金)	13時30分～ 15時30分	理論：運動サポーターとして運動を継続させる工夫 実技：身体活動を伴う「脳トレ」いろいろ
11	12月13日(金)	10時～ 11時30分	健康的なお口を保つためのお話 講師：歯科衛生士

### 3 事業効果と今後の取組

平成24年度から開始した「100歳を目指す健康づくり体験教室」では、体力測定結果の一部で改善が認められた。また、参加者同士の交流が新たに生まれ、外出の機会が増えたり、積極的に行動するようになったりと前向きな意見も多く聞かれた。現時点では、医療費の削減といった結果には至らないが、活発な高齢者が増えていくことで今後に期待したい。

さらに、平成25年度には、100歳を目指す健康づくり体験教室の卒業生へ呼びかけ、「運動サポーター養成講座」を実施した。平成26年度以降、この運動サポーターの方々には、二次予防事業でのサポートや地区での運動指導などに協力をしていただき、町ぐるみで100歳を目指す健康づくりを実施していきたいと考えている。

〈参考資料〉  
事業関連図

◎二次予防事業対象者把握事業

基本チェックリストを65歳以上の要介護認定者を除く対象者に郵送し、回収することで二次予防事業対象者を把握する。

