

# 羽生市

## ～健康づくり推進事業～

### (1) 羽生市の概要

#### (ア) 羽生市の基本情報

羽生市は関東地方のほぼ中央、埼玉県の北東部に位置し、都心から60km、さいたま市（浦和区）から40kmの距離にあり、北は利根川を隔てて群馬県に隣接している。

市の中心部は、衣料のまちとして発展し、また、地勢が平坦であることから、利根川の豊かな水資源を利用した用水路などが縦横に走り、県北東部の穀倉地帯となっている。

人口は、平成20年の57,775人をピークに減少しており、平成24年1月1日現在、56,758人となっています。その中でも高齢者の人口割合が年々増加傾向にあり、高齢化率は上昇している。

介護保険給付額は年々増加しており、住民一人一人の健康に対する意識向上が求められ、同時に介護予防の推進と、住民の自主的な活動は必要不可欠となっている。

①	面積	58.55 km <sup>2</sup>
②	人口	56,758 人
③	②のうち65歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	12,866 人 【 22.7% 】

（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

羽生市における、現在高齢化率は、県平均と比較してやや高い。22.7%の高齢化率は、県内63市町村中22番目（39市中8番目）であり、今後も、高齢化が進展するものと見込まれ、なかでも、75歳以上の後期高齢化率の大幅な伸びが予想されている。

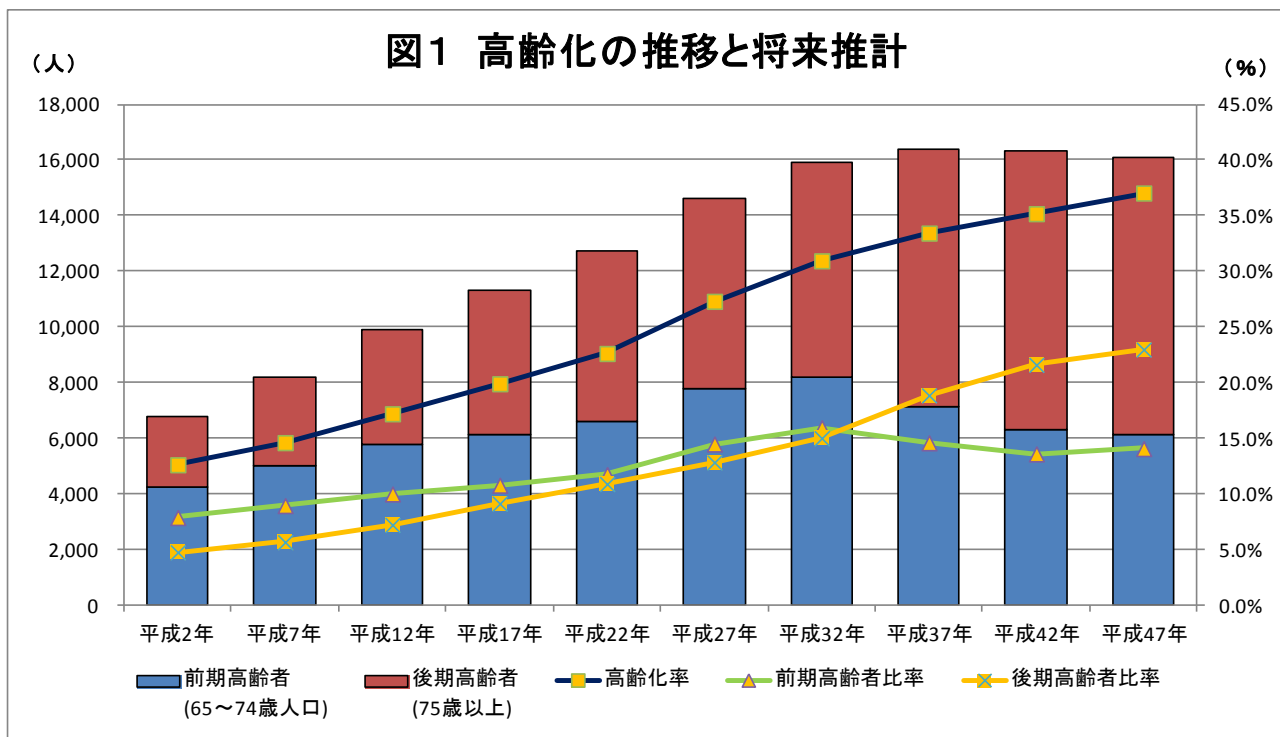
表1 高齢化の推移と将来推計人口

（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	53,604	56,035	57,499	56,693	56,204	53,477	51,357	48,981	46,376	43,473
前期高齢者 (65～74歳人口)	4,219	5,014	5,745	6,108	6,595	7,743	8,190	7,145	6,303	6,115
後期高齢者 (75歳以上)	2,544	3,169	4,144	5,172	6,115	6,858	7,703	9,233	10,013	9,987
高齢化率	12.6%	14.6%	17.2%	19.9%	22.6%	27.3%	30.9%	33.4%	35.2%	37.0%
前期高齢者比率	7.9%	8.9%	10.0%	10.8%	11.7%	14.5%	15.9%	14.6%	13.6%	14.1%
後期高齢者比率	4.7%	5.7%	7.2%	9.1%	10.9%	12.8%	15.0%	18.9%	21.6%	23.0%

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) 羽生市の取組

### (ア) 取組の概要

羽生市では、運動を通して、市民の健康増進に寄与することを目的とし、羽生市健康運動普及推進員の養成を行い、健康づくり推進事業を実施している。

健康運動普及推進員による定期的な活動として、平成2年度より、健康体操教室として「火よう会」を立ち上げ、保健センターにおいて、毎週火曜日にストレッチ体操や筋力アップの運動を実施してきた。

この「火よう会」も参加者が増加し、1会場では対応できないため、平成24年度からは地域の公民館4ヶ所で「健康運動教室」として発展させ実施している。

定期的に体を動かす場を提供することで、運動不足の解消・コミュニケーションツールの役割を果たしているものと考えている。

### (イ) 取組の内容

- ◇ 事業名 健康づくり推進事業
- ◇ 内容
  - ・ストレッチや筋力アップの運動
  - ・ウォーキング

( ) はウォーキング参加者数

	平成22年度	平成23年度	平成24年度 (7月末現在)
教室名	火よう会	火よう会	健康運動教室
健康運動普及推進員	○人数 20人 ○延べ人数 176人 (44人)	○人数 20人 ○延べ人数 205人 (41人)	○人数 19人 ○延べ人数 120人 (12人)
参加人数	3,275人 (332人)	3,345人 (274人)	2,228人 (52人)
実施体制	○実施場所 羽生市保健センター	○実施場所 羽生市保健センター	○実施場所 羽生市内公民館4ヶ所

### ○健康運動普及推進員

平成2年に発足し、健康運動を通し、市民の健康増進に寄与することを目的に活動を行っている。主な健康運動の普及活動として、4つの体操（肩・足・腰・ストレッチ）及び筋力アップを目的とした椅子の体操を市関連事業の参加者や各種団体へ普及している。

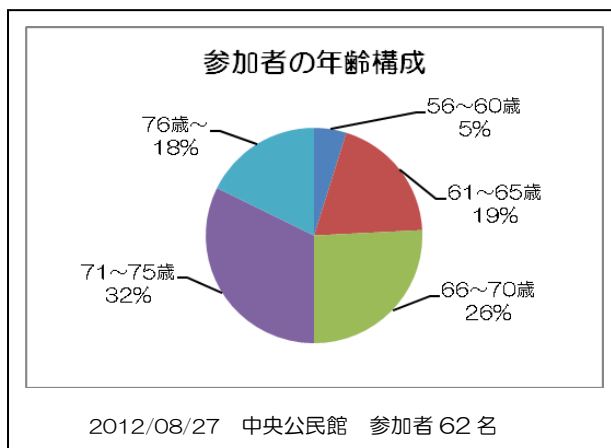


### 【主な活動内容】

- ・自主事業（健康運動教室・さわやかウォーキング）
- ・市保健事業への協力（健康づくり事業）
- ・市高齢福祉事業への協力（いきいきサロン）
- ・その他各種団体への健康体操の普及（愛育会・高齢者大学・サークル団体等）

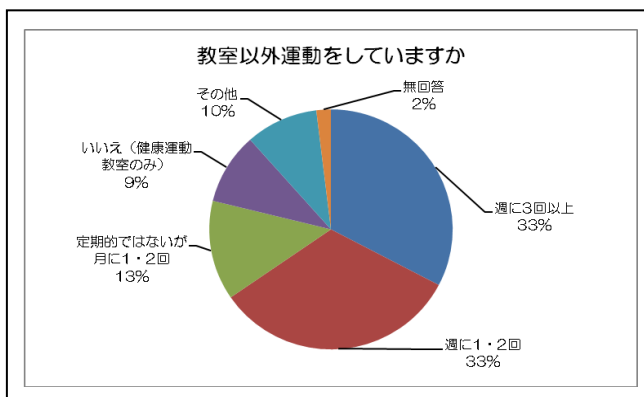
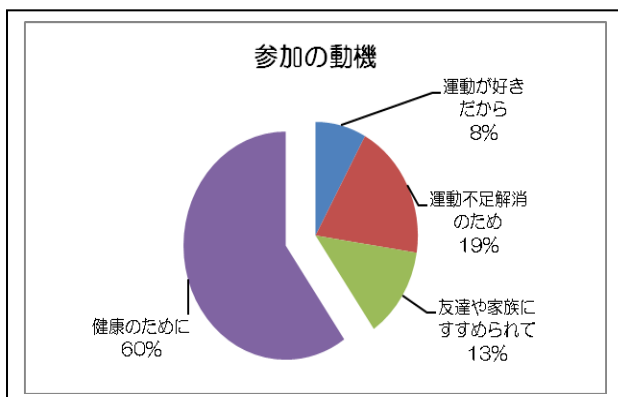
### ○参加者の状況等

実施会場である中央公民館での調査結果を見ると、参加者62名であり年齢はすべて56歳を超えている。また、その50%は71歳以上の方である。

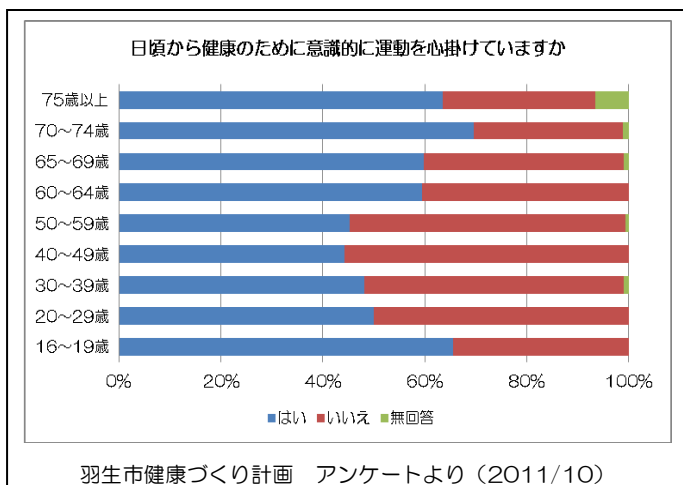


### (ウ) アンケート調査の分析

平成24年8月27日に中央公民館において参加者のアンケート調査を実施した。その主な結果は、次のとおりである。

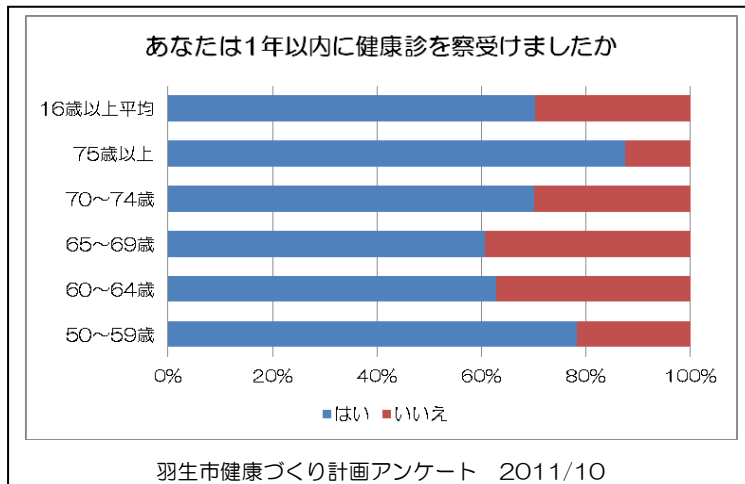
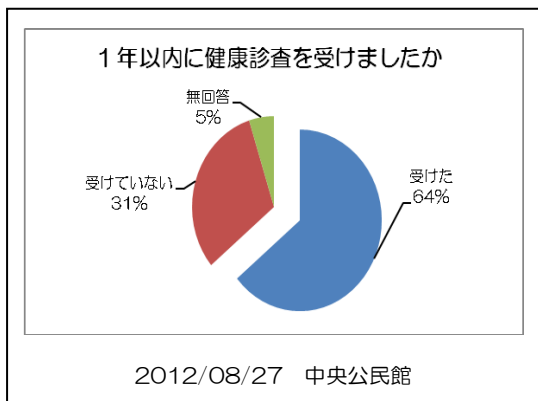


参加の動機としては、「健康のために」と答えた方が最も多く 60%であり、「運動不足解消のため」と合わせると約 80%になり、健康維持への意識が高いことがうかがえる。また、参加者の教室以外の運動については、同様に約 80%の方が実施している。



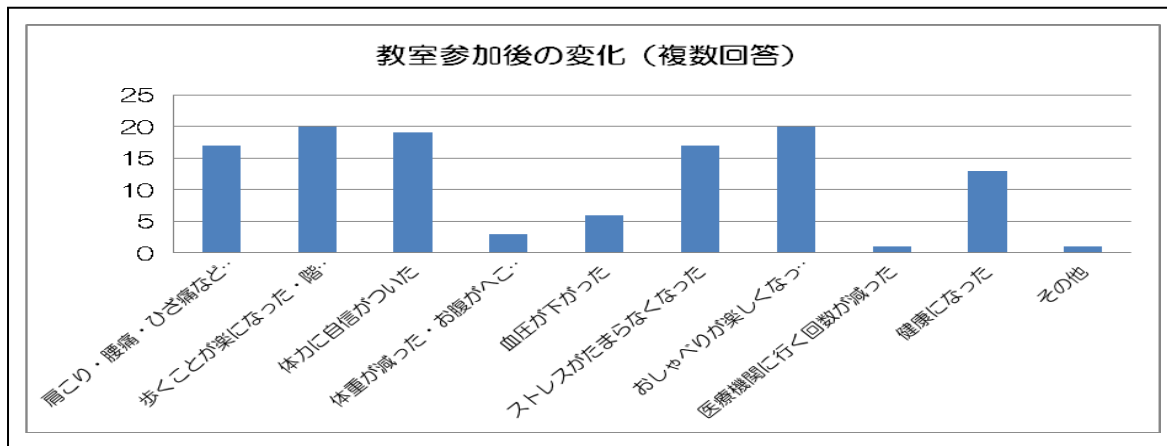
左のグラフは、平成 23 年度に作成した「羽生市健康づくり計画」における市民意識アンケートからも 60 歳を超えた年代すべての半数の方が、意識的に運動を行っており、30 歳から 50 歳代の現役世代の運動への意識の低さが見られる。

これは、自由になる時間が限られるといったこともあり、簡単に家庭でできる運動の提案も必要になってくる。



上のグラフは、それぞれ「1年以内に健康診査を受けましたか」との問に関する回答を、教室参加者と市民全般の回答を一部抜き出して比較したものです。

16 歳以上の平均をみると約 70%の受診率であるのに対し、60 歳代では 60%前半であり教室参加者の 64%と大きく差は見られない。これは、高齢者の場合、受診の機会が市で行う健診と限られてしまうことが影響していると考えられる。



上のグラフは、教室参加後の変化について表したものである。「歩くことが楽になった・階段の上り下りが楽になった」20名、「肩こり・腰痛・ひざ痛などが軽減した」17名など身体面に良い変化が現れている。また、「おしゃべりが楽しくなった」20名、「ストレスがたまらなくなった」17名と精神面の変化も現れている。

## (エ) 生活習慣病の予防効果

次のページの表は、平成22年度の医療費疾病上位5疾病（年齢階級別1人当・通院のみ）の50歳以上を抜き出したものである。

「腎不全」・「糖尿病」・「高血圧性疾患」といった「生活習慣病」が上位を占めているのがわかる。これら「生活習慣病」の予防対策の一つとして、「運動」に効果があると考えられるが、前述のとおり予備軍である40歳代に「運動」不足の傾向がみられることから、「食生活」の改善と合わせた指導が必要である。

### 年齢階級別1人当たり医療費疾病上位5疾病(平成22年度)

保険者名	入院外				
	男性		女性		
年齢	順位	疾病名	医療費(円)	疾病名	医療費(円)
50-54歳	1	腎不全	36,000	腎不全	25,708
	2	糖尿病	10,279	糖尿病	7,494
	3	高血圧性疾患	7,485	高血圧性疾患	4,916
	4	統合失調症、統合失調型障害及び妄想性障害	4,964	統合失調症、統合失調型障害及び妄想性障害	3,328
	5	ウイルス肝炎	2,963	その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	2,733
55-59歳	1	腎不全	33,438	腎不全	35,956
	2	高血圧性疾患	16,381	高血圧性疾患	16,497
	3	糖尿病	10,462	糖尿病	6,175
	4	ウイルス肝炎	5,474	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	4,881
	5	脳梗塞	2,642	炎症性多発性関節障害	2,533
60-64歳	1	腎不全	68,188	腎不全	28,860
	2	高血圧性疾患	23,799	高血圧性疾患	22,638
	3	糖尿病	12,640	糖尿病	8,311
	4	炎症性多発性関節障害	6,257	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	5,934
	5	脳梗塞	5,555	その他の神経系の疾患	3,950
65-69歳	1	高血圧性疾患	29,639	高血圧性疾患	27,034
	2	糖尿病	15,524	腎不全	13,120
	3	腎不全	14,866	糖尿病	10,499
	4	脳梗塞	7,997	貧血	8,695
	5	その他の悪性新生物	5,843	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	7,510
70-74歳	1	高血圧性疾患	38,965	高血圧性疾患	42,859
	2	糖尿病	17,966	糖尿病	13,900
	3	脳梗塞	12,878	腎不全	12,526
	4	前立腺肥大(症)	11,888	脳梗塞	10,482
	5	その他の悪性新生物	11,718	脊椎障害(脊椎症を含む)	10,268

※ 平成22年5月取扱分から平成23年4月取扱分の医療レセプトのうち、病名（1疾病のみ）が登録されているレセプトのみ集計した。

「羽生市健康づくり計画」の中でも、「健康づくりの推進」として次のようなテーマを掲げている。（一部抜粋）

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 生活習慣病予防

「身体活動・運動」への具体的な取り組みとして、「生活習慣病予防のための運動指導」や「各地区への健康体操の普及」などを挙げ、「意識的に運動している人の割合」・「週3回以上の運動をしている人の割合」を、それぞれ現状から10%の上昇を具体的な目標指標とし、生活習慣病の予防を図っていく。

#### **(オ) 課題・今後の取り組み**

今後の取り組みとしては、「羽生市健康づくり計画」の中での「身体活動・運動」の中心に「健康づくり推進事業」を据えることで、より多くの住民へ普及していく。

また、教室参加者の運動効果について、アンケート等を用いて検証し、参加者の健康行動や満足感の向上を図っていく。

さらに、この事業をきっかけとし、介護予防教室として展開される「いきいきサロン」や「10歳若返り教室」において「健康長寿」に結び付けていく。

介護予防でいきいき元気

### 3 介護予防特集

## 介護予防教室で 健康寿命を延ばしましょう!!

#### <10歳若返り教室(10回コース)>参加者募集中!

5年後も元気にハツラツと生活するために、健康づくりや筋力アップに取り組んでみませんか。

▷期 日 9月19日(木)から11月28日(木)までの毎週水曜日(11月7日を除く)

▷時 間 午前9時30分～11時30分

▷場 所 市体育館サブアリーナ、または市民プラザ207研修室

▷内 容 ・運動実習(体力測定・運動指導・ウォーキング)  
・講話(健康づくり・栄養の取り方・認知症等について)

▷定 員 25名(定員を超えた場合は抽選となります)

▷対 象 65歳以上で次の条件を満たす方  
・介護認定を受けていない方  
・医師から運動を禁止されていない方

▷費 用 1,000円(保険代含む)

▷用意する物 動きやすい服装・靴・タオル・飲み物

▷申し込み・問い合わせ 9月5日(木)までに電話または直接、地域包括支援センター(内線180)へお申し込みください。

#### <栄養改善教室>

食事のバランスや低栄養予防などについて学ぶ教室です。今年度は平成25年2・3月に、保健センターにおいて開催する予定です。詳しい内容については、広報はにゅう11月号でお知らせします。

#### <脳トレーニング教室>

簡単な計算、文字の読み書きなどを継続的に行うことで、物忘れや認知症を予防するための教室です。今年度は平成25年1月から3月にかけて開催する予定です。詳しい内容については、広報はにゅう11月号でお知らせします。

高齢者介護の相談ごとは、私たち

## 地域包括支援センターへ!



地域包括支援センターは、こんな仕事をしていますよ!!



① 高齢者の総合相談窓口です!

② 高齢者の権利を守ります!

③ 自立した生活を支援します!

④ 高齢者が暮らしやすい地域づくりに取り組みます!

■問い合わせ 地域包括支援センター(内線180)

羽生市役所 ☎561-1121(代)

## ☆元気な高齢者向けの介護予防教室

#### <いきいきサロン>

かんたんストレッチ体操、脳トレーニング、歯の健康や認知症予防などの講話、調理実習等を市民プラザ、各公民館(中央を除く)で月2回実施しています。いつからでも参加でき、1回だけの参加もOKです。会場ごとの日程やプログラムなど詳細については、地域包括支援センター(内線180)までご連絡ください。



#### 【教室に参加している 方々の一言】

72歳男性:体操や脳トレなどいろいろあって楽しい。

78歳女性:いきいきサロンでみんなに会えるからうれしい。

69歳男性:男性が少ないので、男性の仲間が増えてほしい。

71歳女性:教室に参加してから、歩くのが苦にならなくなった。

75歳女性:予防教室でみんなと会って、いい刺激をもらっている。

81歳女性:新しい友だちができ、何かをしたいと思うようになった。



## ☆介護予防の必要性が高い方対象の教室

#### 介護予防の必要性が高い方とは

4月から5月にかけて実施した、「生活元気度チェック」アンケート(要介護認定者を除く、65歳以上の高齢者が対象)の結果で、「運動機能」や「口腔機能」、「栄養状態」の低下がみられる方です。

※この教室の対象となった方には、個別に郵送でご案内をしています。

#### <元気アップ教室>

年齢を重ねていくに従い、筋肉が衰え骨密度が低下します。ちょっとしたはずみで、転倒したり骨折したりして、寝たきりの状態になってしまう場合があります。

この教室は、寝たきりの状態にならないよう、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、手軽にできる運動を行います。なお、会場までの送迎もあります。

#### <お口の健康教室>

お口を健康に保つことは、体の健康を守るひとつの方法です。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるよう、お口の機能低下予防と栄養改善について学ぶ教室です。