

健康長寿に係る先進的な取組事例

杉戸町

～すぎと健康アカデミー事業～

(1) 取組の概要

杉戸町総合振興計画において、「住みごこち100%のまちづくり」を目指している。基本施策の1つとして、「みんなに優しく、思いやりのあるまちづくり」を目指しており、その中の1つが「自らの健康づくりの推進」となっている。

杉戸町では、住民自らの手で健康づくり事業を展開することを狙いとし、健康について学ぶ「すぎと健康アカデミー事業」を実施しており、地域の健康づくりの担い手を養成することで、住民主体の「健康長寿のまちづくり」を推進している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

杉戸町の合計特殊出生率は埼玉県の0.9倍であるのに対し高齢化率は県の1.1倍であり、急速に進む少子高齢化への対策として、高齢になっても介護を要しない元気な住民を育て、健康寿命の延伸に取り組むことが喫緊の課題となっている。

高齢化の推移と将来推計

	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
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	47,336	46,646	46,923	46,529	45,617	44,203	42,368	40,213	37,936
高齢化率	12.4%	16.4%	22.0%	27.6%	30.9%	32.1%	33.0%	34.4%	37.4%
高齢者人口 (65歳以上)	5,854	7,673	10,327	12,844	14,118	14,205	13,966	13,847	14,203
前期高齢者 (65～74歳)	3,629	4,811	6,529	7,778	7,302	5,722	4,999	5,388	6,267
後期高齢者 (75歳以上)	2,225	2,862	3,798	5,066	6,816	8,483	8,967	8,459	7,936

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25年3月推計)」

(イ) 健康に関する意識の格差

これまで保健センターでは、健康増進・仲間づくり等を目的とした事業を様々展開してきたが、どの年齢層においても参加者の顔ぶれはほぼ同じで、年々、新規の参加者が少なくなる傾向にあった。

また、健康課題や生活改善の取り組みに偏りがあることを懸念している。たとえば、食に興味が高く料理教室はリピーターだが、運動教室は未参加である方、自分なりにスポーツをして健康に高い関心は持っているが、健診は受けたことがない方、逆に、毎年健診は受けているが受けっぱなしで、その後の運動・生活改善には興味がない方など、適切な健康行動がなされていない傾向がみられる。

(ウ) 健康診査・がん検診等の受診率の低迷

広報活動や個別受診勧奨通知等に積極的に取り組むことにより、受診率の向上を目指しているが、まだまだ国の目標値には届かない現状である。

生活習慣病の早期発見・早期治療の観点から、健康診査・がん検診受診率の向上や、新規受診者を拡大させるための手段を構築することが必須となっている。

(エ) 健康づくり事業によるまちづくり

町民ひとり一人の健康長寿の実現のためには、個人の健康づくり活動に留まらず、そこから家族・周囲の人にも役立つ健康づくりへ、さらには地域における人とのつながりによる健康づくりを推進していくことが必須である。

そのために、地域の健康づくりの担い手となる人材を育て、住民と行政が協働で「健康長寿のまちづくり」の実現を目指すことが課題となっている。

(3) 取組の内容

事業名	すぎと健康アカデミー事業	
事業開始	平成26年度	
予 算	平成30年度	平成29年度
	134千円 ・講師謝礼 80千円 ・委託料 17千円 ・消耗品費 37千円	96千円 ・講師謝礼 64千円 ・委託料 17千円 ・消耗品費 15千円
期 間	平成30年9月～平成31年3月	平成29年10月～平成30年3月
実施体制	<p>健康意識の高い町民の拡大を図り、「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材を育成することを目的とする。今年度で第5期生となる。</p> <p>■対象：健康づくりに関心のある20歳以上の町内在住の方</p> <p>■事業内容 <正課生コース> 幅広い視点から健康に関する知識の習得を目指し、卒業後には学んだ知識を活かし、行政とともに地域の健康づくりに取り組む人材を育成する。</p> <p>② 14単位以上取得した者に修了証書を授与する。</p> <p>② 終了課程として、「健康長寿のまちづくりのために、いま、私ができること」をテーマにレポートを提出していただく。</p>	

実施体制

<各種養成コース>

興味のある分野を選択し学びを深め、卒業後には各サポーターとなって活躍できる人材を育成するよう各コースを設置する。

- ① 健康長寿サポーター養成コース（埼玉県知事任命）
- ② がん検診サポーター養成コース（埼玉県知事任命）
- ③ 自殺対策ゲートキーパー養成コース
- ④ ヘルスマイト養成コース（杉戸町食生活改善推進員養成）
- ⑤ ときめき健康推進員養成コース（県民健康福祉村）

<開校式の様子>

保健師によるすぎと健康アカデミー指針説明



保健師による入学オリエンテーション



職員による杉戸町総合振興計画説明



平成30年度 すぎと健康アカデミー 開講科目（開催日別）

No.	日	曜日	時間	講座名	会場	講師	単位数	各種養成コース						
								正課生	基本科目	健康長寿サポーター養成コース	がん検診サポーター養成コース	自殺対策サポーター養成コース	ヘルスマイト養成コース	ときめき推進員養成コース
	9月25日	火	10:00~12:00	開校式・オリエンテーション	保健センター			◎	◎	◎	◎	◎	◎	
1	9月27日	木	10:00~12:00	健康長寿サポーター養成講習 (受講申込書回収日)	基礎講座 (聴講)	保健センター	すぎと健康アカデミー 卒業生 ほか	4	◎	◎	◎	◎	◎	◎
2	10月4日	木	10:00~13:30	ヘルスマイトの料理教室【血液サラサラになる食事】	栄養 (実技)	保健センター	食生活改善推進員	2	◎				◎	
3	10月11日	木	9:30~12:00	杉戸宿めぐり 杉戸宿コース	運動 (実技)	集會 中央公民館	杉戸宿案内人	2	★					
4	10月22日	月	10:00~11:30	ヘルストレーニング教室 からだのしくみ(骨格・筋肉)と痛みについて【肩こり・腰痛・膝痛解消体操】	運動 (実技)	保健センター	保健師・ 健康運動指導士	2	★					
5	10月30日	火	10:00~12:00	体力測定	運動 (実技)	すぎとピア	県民健康福祉村	2	★					◎
6	11月6日	火	10:00~12:00	体力測定結果説明会(測定者対象)	運動 (実技)	すぎとピア	県民健康福祉村	2	★					◎
7	11月9日	金	10:00~11:30	ヘルストレーニング教室 からだのしくみ(骨格・筋肉)と痛みについて【肩こり・腰痛・膝痛解消体操】	運動 (実技)	保健センター	保健師・ 健康運動指導士	2	★					
8	11月12日	月	10:00~12:00	ときめき推進員養成講習 体力測定①	運動 (実技)	すぎとピア	県民健康福祉村	2	★					◎
9	11月16日	金	10:00~12:00	ときめき推進員養成講習 体力測定②	運動 (実技)	すぎとピア	県民健康福祉村	2	★					◎
10	11月22日	木	10:00~12:00	ときめき推進員養成講習 体力測定③	運動 (実技)	すぎとピア	県民健康福祉村	2	★					◎
11	11月25日	日	9:00~14:00	いきいきスポーツ ウォーキング大会	運動 (実技)	集會 杉戸小学校	杉戸町総合型 スポーツクラブすぎスポ	2	★					
12	11月26日	月	14:15~15:45	医療講演会	基礎講座 (聴講)	保健センター	医師	4	◎	◎	◎	◎	◎	◎
13	11月28日	水	13:30~15:30	ノルディックウォーキング講習会	運動 (実技)	エコス・いずみ 多目的スペース	杉戸町総合型 スポーツクラブすぎスポ	2	★					
14	11月30日	金	10:00~11:30	ヘルストレーニング教室 毎日筋☆めざせファミマッスル【筋力トレーニング】	運動 (実技)	保健センター	保健師・ 健康運動指導士	2	★					
15	12月4日	火	10:00~11:30	ヘルストレーニング教室 知っていますか? 脂肪燃焼に効果的な心拍数【有酸素運動】	運動 (実技)	保健センター	保健師・ 健康運動指導士	2	★					
16	12月6日	木	13:30~15:00	歯科講演会	基礎講座 (聴講)	保健センター	歯科医師	4	◎	◎	◎	◎	◎	◎
17	12月7日	金	10:00~11:30	食事バランス教室	栄養 (聴講)	保健センター	管理栄養士	2	☆					☆
18	12月11日	火	10:00~13:30	ヘルスマイトの料理教室【塩分控えめ・野菜たっぷりコトコト健康メニュー】	栄養 (実技)	保健センター	食生活改善推進員	2	◎					◎
19	12月13日	木	9:00~12:00	杉戸宿めぐり 鎌倉街道コース	運動 (実技)	集會 中央公民館	杉戸宿案内人	2	★					
20	1月15日	火	10:00~11:30	ヘルストレーニング教室 怠け者でもできる座ってストレッチ【ストレッチ体操】	運動 (実技)	保健センター	保健師・ 健康運動指導士	2	★					
21	1月18日	金	10:00~13:30	生活習慣病予防の料理教室【チョウ元気! 腸内環境を整える食事術】	栄養 (実技)	保健センター	管理栄養士	2	◎					◎
22	1月21日	月	10:00~11:30	食事バランス教室	栄養 (聴講)	保健センター	管理栄養士	2	☆					☆
23	1月28日	月	13:30~15:00	食育推進講演会	基礎講座 (聴講)	すぎとピア	埼玉県農業ビジネス支援課	4	◎	◎	◎	◎	◎	◎
24	2月15日	金	13:30~14:30	がんについて知ろう【がん検診サポーター養成講座】	専門講座 (聴講)	保健センター	保健師	4	◎		◎			
	2月15日	金	14:30~15:30	修了式に向けてのオリエンテーション					◎			◎		
25	2月25日	月	10:00~11:30	ヘルストレーニング教室 筋力・有酸素・ストレッチ総集編【リズムに合わせて】	運動 (実技)	保健センター	保健師・ 健康運動指導士	2	★					
26	2~3月に予定			メンタルヘルス講演会(ゲートキーパー養成講座同時実施)	専門講座 (聴講)	保健センター	精神科医・ 保健師	4	◎			◎		
	3月	未定		修了式		保健センター			◎	◎	◎	◎	◎	◎

正課生コース:14単位以上(うち★運動(実技)で4単位以上)の出席が必要。また、「◎基本科目」の履修を優先。☆については、いずれかひとつを選択。

養成コース:「◎基本科目」の履修が必要。その他の講習についても希望があれば参加可能。☆については、いずれかひとつを選択。

(4) 取組の効果

		平成30年度（実施中）	平成29年度
アカデミー		入学生 22人 50歳代 3人 60歳代 8人 70歳代 10人 80歳代 1人	入学生 30人 修了生 28人
	29年度修了生のうち 各種資格取得者数	健康長寿サポーター 15人 がん検診サポーター 20人 自殺対策ゲートキーパー 19人	
卒業後の 活動	健康づくり事業 協力希望者	食に関すること 4名・運動に関すること 9名 がんに関すること 9名・心の健康に関すること 4名	
	現在活動中の サポーター・ ボランティア の継続	げんきSUGI体操サポーター 2名 ほっとハウス 2名・認知症サポーター 1名 いきいきアップサポーター 1名・ ファミリーサポート提供会員 1名 シニア情報生活アドバイザー 1名 他	

(ア) 健康づくりへの意識の変化

アカデミー入学生は、基礎講座（聴講）、栄養（実技）、運動（実技）など各種講座を受講し、健康について幅広く学ぶことができ、また、自分自身の生活を振り返る機会となっている。卒業時には、「健康」だけでなく「自分の住むまち」への興味関心を高め、積極的に健康なまちづくりに関わることへの意識改革を図ることができた。

参加者の声…「健康長寿のまちづくりのために、いま私ができること」 修了課題レポートより

- ◎なかなか自分1人では行動できないが、まず家族・友達など身近な人たちと一緒に、健診に行ったり、講習を受けたり、意識を変えていこうと思う。
- ◎自分でまず実践し、日々の生活を健康的なものにしていくこと、それを家族にも伝え、悪い習慣を変えていくこと、さらに友人達のこれから先の健康に備えていけるよう、学んだ事を伝えたり、一緒に検診や様々な教室に参加していけたらと思う。
- ◎日々の生活の中で健康を意識し続けていこうと思う。
- ◎がん検診も受けたことがなかったので、受けるように、また家族にも勧めたい。
- ◎まだ早いかなど思っていたが、同年代や若い方も参加されていて、いつまでも健康でありたいと思う気持ちは年齢には関係ないと思った。
- ◎たくさんの仲間と知り合うことにより、皆さんの健康増進・食生活の関心の高さには驚かされた。近隣の方、友人・知人へも参加を勧めたいと思う。
- ◎体だけでなく、心の健康の大切さを感じる。普段から話し合いが必要で、身近な人達との挨拶からコミュニケーションが生まれ、何かの役に立つのではと思う。

- ◎自分だけでなく、食事の準備などを通して家族の健康維持のためにできることをしていきたい。また、友人達と食事をする機会があれば知識をお話しし、広めたいと思う。
- ◎多種多様なプログラムが用意されていて、とても楽しく過ごした。個人個人が健康でいられることが健康長寿の町につながると思う。
- ◎健康にするにはまず自分から、そして周りの家族、友人、地域の人に伝えて、最終的には皆一緒に健康になれることが一番だと思う。「健康」という同じ目的のために1人1人が何か行動すれば大きな成果も得られると思う。
- ◎町で行うイベントを楽しみにしている町民の方々が、生きがいにできるような内容になるようにサポートしていきたいと思う。
- ◎がん検診を受け、がんの1つ手前の状態で見つかり本当に良かった。このがん検診をサポート者として活動ができたらと考えている。
- ◎思い切って外に出て何事にも参加して色々知識を学び楽しみながら、健康で生き生きとした生活が出来ることに努力して、友達にも是非、アカデミーに参加するよう伝えていきたい。
- ◎改めて健康の大切を知り本当に良かった。今回、学んだ事を今後も家族や友人やご近所さんなど、身近な方に伝えていき、健康寿命を延ばしていけるように広げていきたい。
- ◎押しつけではなく、一緒に健康でいましょうという気持ちで、身近な人々の健康をサポートできればと思う。
- ◎自分自身の生活維持に努力することを最優先とし、余裕がある時は、仲間たちと話し合いの機会を作る。埼玉県コバトン健康マイレージに登録し、毎月20日間10000歩以上を歩くようにしたい。
- ◎住んでいる地域に高齢者の1人暮らし・高齢夫婦暮らしが多く、引きこもり・孤立化させないように、「ラジオ体操」などを一緒に行い、長寿のまちづくりを目指す。
- ◎各種サークルにできるだけ参加し、健康な体を維持しながら元気に年を重ねていきたい。

(イ) 卒業後の活動等

介護予防サポーターとして各種教室の運営のほか、保健センター事業協力や健診補助スタッフとして活躍して頂いている。また、1期～4期卒業生によるアカデミー講座の開催も実施している。

アカデミー卒業生による講話



(ウ) 他課との事業連携による相互の広がり

アカデミーの開催にあたっては、既存の保健センターの健康教育と他課が実施する健康づくり関連事業をアカデミー講座として組み込んだ。これにより、参加者は町で行なわれる健康関連事業を一覧で知ることができ、その中から単位修得に向け、健康知識の習得・運動実技・食・心の健康など、偏りのないプログラムで健康づくりを体験できる仕組み作りをおこなった。

アカデミー講座を通じて、各課で多様に実施している事業を、町全体の総括的な健康づくりへの取り組みという視点でつなげることで盛り上がりを見せることができた。

また、平成30年度は、運動プログラムの1つとして、埼玉県県民健康福祉村の「ときめき健康推進員養成事業」を実施し、3日間にわたる養成講習を受講し、6名の方が「ときめき健康推進員」に認定された。

※参考：体力測定内容 6項目実施

(握力、10m障害歩行、開眼片足立ち、長座体前屈、6分間歩行、上体起こし)

(5) 成功の要因、創意工夫した点

意識づけ

すぎと健康アカデミーの初日に開校式を行っている。学長である町長に、1人の参加者が入学生代表として、「健康づくりを目指していくことを宣言する」と挨拶をすることで、参加者の意識も高まっていると考えられる。

約半年間にわたるカリキュラムにより、顔を合わせる機会が多く、みんな同じ思いで、健康づくりに取り組んでいるという仲間意識が芽生えることにより、さらに高めあい、継続した取り組みにつながっていくと考えられる。

グループワーク

がん検診サポーター養成講習の際、グループワークを行っている。より活発なグループワークを行えるよう工夫した点は、直前に各自の受診行動をアンケートで振り返り、どうしたらがん検診の受診向上につながるかを話し合うことである。まったく検診を受けたことがなかった参加者へ他の参加者から受診勧奨を行う等、健康行動を促すことができた。

卒業生の活躍

すぎと健康アカデミー卒業生に声かけをし、健康長寿サポーターやがん検診サポーターによる講座を行っている。同じ住民であるサポーターによる話は、より身近に感じられるものである。

この卒業生の活躍により、現在受講されている方が次年度にはサポーターとして、活躍していくことにより、継続した健康づくりの取り組みができ、さらには、地域の健康づくりに発展していくものと考えられる。

<健康長寿サポーター養成総数>

	平成 30 年度 (30 年 11 月現在)
養成総数	461 人

※平成 30 年 11 月現在 人口 45167 人
人口当たり 100 人に 1 人養成した場合の人数 452 人

(6) 課題、今後の取組

①埼玉県マイレージ事業へのつながり

健康への興味・関心を高め、生活習慣の改善を図る重要性を学んだ住民が、継続して身体づくりを実践できるよう埼玉県マイレージ事業(平成 29 年度より参加)へとつながることを期待している。

②卒業生の活躍の場の広がり

今年度からときめき健康推進員の養成を行っている。次年度以降に本事業や他課の事業で行っている体力測定への協力を予定している。

また、すぎと健康アカデミー卒業生は、既にサポーターやボランティアとして活動されている方も多し。卒業後には、健康長寿サポーターやがん検診サポーターによる講座のほか、健康フェスタやがん検診のPR等、町民の健康づくりのために活躍されている方もいるが、ごく一部の方になっているのが現状である。

今後は、さらに卒業生の活躍の場を広げていき、健康づくりにつなげていきたい。

③住民主体の健康な町づくりの推進

アカデミー事業を通じて、個人の健康づくり活動から、町全体の大きな健康づくりに発展できるよう、地域における健康づくりを展開してきた。

アカデミー講座では、ヘルスプロモーションの理念を学び、卒業後には「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材となるよう呼びかけている。今後も、町民と行政が互いの役割を認識し、手を取り合って「健康長寿のまちづくり」を目指していく。

【町民と行政が手を取り合って「健康長寿のまちづくり」をめざす】

町民

- ① 自分の健康を自分で守ることができ
- ② 家族の健康に気を配ることができ
- ③ 友人や地域に対し、健康づくり活動を進めていくことを目指します！

行政

- ① 健康づくりに必要な情報を提供し
- ② 個人から地域への健康づくり活動の広がりを支援し
- ③ 健康情報を発信できる人材が活躍できる体制づくりを目指します！