

新座市

～健康長寿のまちにいざ推進事業～

(1) 新座市のプロフィール

新座市は埼玉県の最南端に位置し、東は朝霞市、南は東京都練馬区、西東京市及び東久留米市、西は東京都清瀬市及び所沢市、北は入間郡三芳町及び志木市に接している。市の北部には柳瀬川、南部には黒目川に沿った低地があり、その両河川に挟まれた中央部は野火止台地と呼ばれる高台で、このほぼ中央に玉川上水の分水である野火止用水が東へ流れている。

市制が施行された昭和45年当時は、高度経済成長期にあったことから、北の東武東上線志木駅や南の西武池袋線ひばりヶ丘駅、東久留米駅、清瀬駅などを中心に、首都近郊のベッドタウンとして急速な宅地化が進んだ。これにより、市街地が南北及び周辺部から形成されることとなり、逆に市中央部に農地や自然が多く残るといった特徴的な都市構造を持つに至っている。



新座市の面積：22.80km²



雑木林の多く残るまち並み



(2) 取組の概況

健康長寿のまちにいざ推進事業は、市内に暮らす高齢者が住み慣れた地域でいきいきといつまでも尊厳を保った生活が送れるよう平成26年度から開始したもので、地域全体で健康づくりに取り組むことで健康寿命の延伸を目指すことを旨としている。

なお、健康長寿のまちにいざ推進事業は、介護予防、生活習慣病予防及び健康増進の観点から、主に地域の集会所を会場として健康体操等のプログラムを行う「にいざ元気アップ広場」の開催と、地域における健康づくり活動を主体的に実施するグループへの支援及びそれらの活動を中心的に担う「にいざの元気推進員」養成を行っている。

(3) 取組の契機

(ア) 後期高齢者人口の増加に伴う要支援・要介護認定者数の増

本市の人口は、土地区画整理事業の進展等により、今後も転入数が転出数を上回る社会増が見込まれる。しかし、少子化の進行により、死亡数が出生数を上回る自然減に転換し、平成32年以降の人口増加は緩やかになっていくことが予想され、高齢化率についても今後急速に上昇すると予想される。

① 人口	164,386人
② ①のうち65歳以上人口(再掲)	39,821人
※【 】内は高齢化率	【24.2%】

(平成28年4月1日現在。町(丁)字別人口調査)

本市の高齢者人口の年齢区別の推移は図1のとおりで、現在は65～74歳人口が75歳以上人口を上回っているが、平成31年度には逆転することが見込まれている。このことに伴い、団塊の世代が全員75歳以上となる平成37年度までに要支援及び要介護認定者数が現在の約2倍まで増加することが推測されており、今後75歳以上の後期高齢者人口が急増することに伴い、介護給付費を始めとする扶助費については大幅に増加していくことが懸念されている。

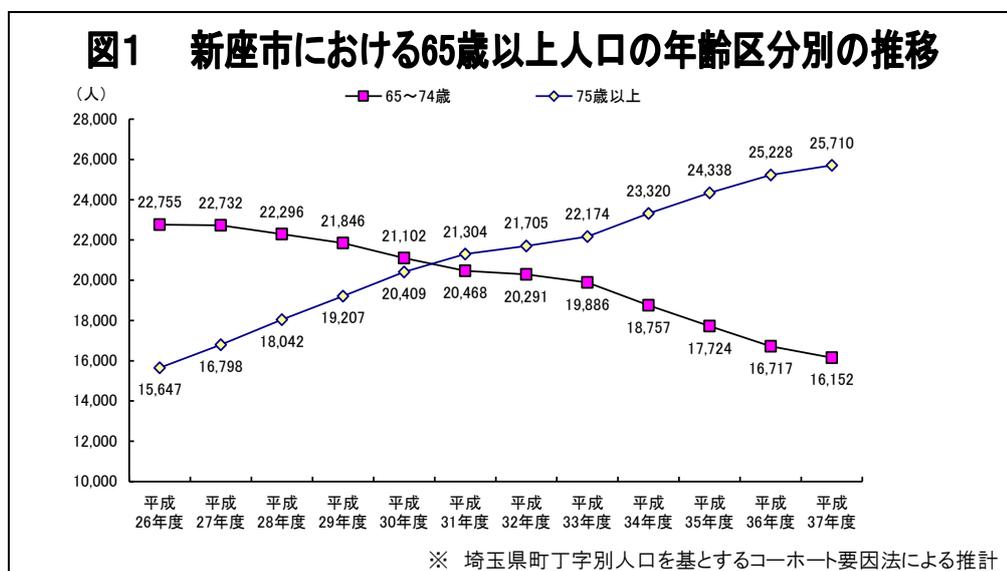
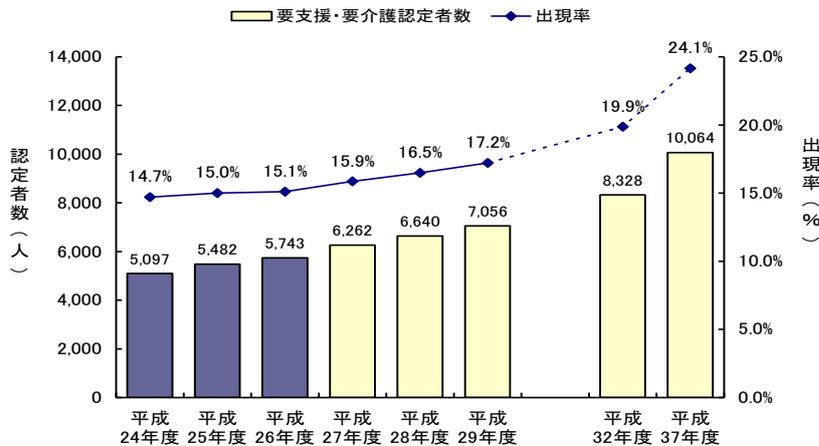


図2 新座市における要支援・要介護認定者数の推移



※ 新座市高齢者福祉計画・新座市介護保険事業計画第6期計画(平成27年度～29年度)より抜粋

(イ) 元気高齢者の割合

平成25年度に実施した「日常生活圏域ニーズ調査」の結果から、本市においては要支援・要介護認定を受けていない高齢者のうち74.0%が元気高齢者であることが分かっている。しかしながら(ア)で述べたとおり、今後75歳以上人口の増大に伴う、要支援・要介護認定者の増加が予想されることから、元気高齢者を主な対象とした介護予防事業の充実が求められている。

(ウ) 介護予防事業拡大による財政負担

(ア)及び(イ)のような状況から、本市においては介護予防事業の更なる充実が求められているが、急増する高齢者の規模に応じて従来のような行政主体の介護予防事業の拡大を行うことは、本市の財政状況を鑑みると大きな負担となる。財政負担を最小限にしながらも健康寿命の延伸を目指した取組を行っていくためには、今後は地域住民が効果ある介護予防活動を主体的に行う仕組みづくりが求められている。

(4) 取組の内容

No.	事業名	事業概要
(ア)	にいざ元気アップ広場	歩いて通える市内の集会所等において、健康体操及び健康講話等のプログラムを実施し、介護予防の重要性を普及啓発するとともに、地域における健康づくり活動を推進するもの
(イ)	にいざの元気推進員養成講座	にいざ元気アップ広場をはじめとした介護予防活動を積極的に推進するボランティアを養成するもの
()	にいざ元気アップトレーニ	効果検証された運動を週に1回以上、地域の仲間と

ウ)	ング	自主的に行うことを支援（体力測定・運動の指導）するもの
(エ)	にいざ元気アップウォーキング	老人クラブ連合会をタイアップし、一般高齢者と近隣のウォーキングスポットを毎月歩くもの

(ア) にいざ元気アップ広場

にいざ元気アップ広場は、地域における介護予防、生活習慣病予防及び健康増進活動の活発化を目指し、保健師、にいざの元気推進員及び運動指導員等が中心となって、参加者とともに健康体操やレクリエーション等の笑いあるプログラムを作り上げる広場であり、参加することを通じて健康づくりの楽しさを知り、自ら行動できる市民を育成することを目的として開始した。平成27年度からは、地域の老人クラブ会員に対しても積極的な事業参加を呼び掛け、開催の担い手として携わっていただき、減少傾向にある老人クラブ加入率に歯止めをかけ、更なる加入者増も目指している。

なお、参加者には気軽に会場に足を運んでいただくために、事前申込み制は取っていない。

① 基本のプログラム

時間	実施内容
9:30～	受付開始 (希望者に血圧測定を実施)
9:45～	・コグニサイズ等を交えた健康体操や脳トレーニング ・レクリエーション ・健康相談、健康講話
10:30～	参加者とスタッフの交流会
11:00	終了

② 実績

	平成26年度	平成27年度	平成28年度
実施会場数	16会場	26会場	36会場
延べ実施回数	124回	262回	124回
実施期間	平成26年6月～翌年3月末 (10か月間)	平成27年4月～翌年3月末 (通年)	平成28年4月～翌年3月末 (通年)
延べ参加者数	2,658人	5,971人	5,944人 (11月末)
事業費(千円)	決算額 1,627 ・報償費 1,226	決算 4,205 ・報償費 2,202	決算見込 4,507 ・報償費 2,004

	<ul style="list-style-type: none"> ・需用費 350 ・役務費 51 	<ul style="list-style-type: none"> ・需用費 321 ・役務費 132 ・委託料 1,520 ・備品購入費 30 	<ul style="list-style-type: none"> ・需用費 333 ・役務費 183 ・委託料 1,752 ・使用料及び賃借料 215 ・備品購入費 20
--	---	---	--

③ 主な周知方法

年間日程を掲載したチラシの配布（公共施設への設置・町内会への配布）、毎月の広報紙への掲載、市ホームページへの掲載、老人クラブ及び町内会への参加協力依頼、参加者の口コミ

※ 事業開始2年目の平成27年度以降は、特に地域における口コミでの広がりが目立っている。



(イ) にいざの元気推進員養成

地域における健康づくり活動を主体的かつ中心的に行い、併せて「にいざ元気アップ広場」等の市主催事業の担い手となる「にいざの元気推進員」を複数回に渡る講座を受講していただくことにより養成する。

初年度である平成26年度は、「にいざの元気推進員養成講座」の名称により介護保険事業特別会計における地域支援事業として、健康増進部長寿支援課と教育総務部生涯学習スポーツ課の共催により実施したが、平成27年度からは生涯学習スポーツ課所管の新座市民総合大学において健康増進学部健康づくり学科を新設し、同推進員の養成講座を兼ねて実施している。

① 実績

区分	平成26年度	平成27年度	平成28年度
名称	にいざの元気推進員養成講座	新座市民総合大学 健康増進学部 健康づくり学科	新座市民総合大学 健康増進学部 健康づくり学科
講座数	全15講座	全16講座	全16講座
カリキュラム内容	健康づくりのための手法について、座学と実技を交えた多方面の専門家の講義を実施する。	健康づくりのための手法について、座学と実技を交えた多方面の専門家の講義を実施する。 (協力：立教大学コミ)	健康づくりのための手法について、座学と実技を交えた多方面の専門家の講義を実施する。 (協力：立教大学コミ)

		ユニティ福祉学部)	ユニティ福祉学部)
開催場所	市内公共施設 (市民会館、市役所内 会議室、公民館等)	立教大学 新座キャンパス	立教大学 新座キャンパス
定員 (申込者 数)	40名 (52名)	40名 (124名)	40名 (71名)
養成者数 (受講者 数)	46名 (52名)	30名 (40名)	27名 (40名)
事業費 (千円)	決算額 125 ・報償費 102 ・役務費 9 ・使用料及び賃借料 14	決算額 484 ・報償費 365 ・需用費 43 ・役務費 32 ・使用料及び賃借料 44	決算額 (11月末) 1,049 ・報償費 811 ・需用費 130 ・役務費 82 ・使用料及び賃借料 26

※ 平成28年度の決算額については、同大学で実施している3学科の合計額

② 周知(募集)方法

募集チラシを公共施設に設置、広報紙に掲載、市ホームページに掲載



③ フォローアップ講座

養成講座を修了したにぎの元気推進員に対し、フォローアップ講座を実施。

地域における主体的な介護予防活動に最適な体操について講習し、講座修了者については、地域での介護予防活動を積極的に推進する「元気アップサポーター」として活動している。

	平成28年度(11月末)
受講者数	44人
修了者数	42人
事業費	300千円

(ウ) にぎ元気アップトレーニング

にいぎ元気アップトレーニングとは、高知県高知市で開発された週1回以上実施することで、筋力の向上・医療費の抑制の効果が検証されている体操であり、このトレーニングを自主的に実施するグループに対して、体操の指導及び理学療法士を派遣し体力測定等をする。実施した体力測定については、参加者の年齢平均と比較可能な結果票を作成し、参加者に配付することで、体操に対するモチベーションを維持できるよう働きかけており、返却時には、今後より効果があらわれる体操の方法について助言をする。

① 実績

	平成27年度	平成28年度（11月末）
グループ数	3	8
事業費	0千円	90千円

※ 埼玉県モデル事業に参加したため、平成27年度の事業費は埼玉県が負担

② 周知方法

継続的な介護予防活動に取り組みたいと考えている地域住民に対して説明会を行う。

通所型介護予防事業修了者に対して説明会を行う。

(エ) にいぎ元気アップウォーキング

にいぎ元気アップウォーキングは、市内の観光名所などのウォーキングスポットを老人クラブの会員と一緒にウォーキングする。

① 実績

	平成27年度	平成28年度（11月末）
実施回数（回）	8	7
参加延人数（人）	321	216
事業費（円）	8,500	10,000

(オ) 運営体制

上記の事業は、次のとおり庁内3部5課の連携により実施するほか、養成講座を修了したにいぎの元気推進員、老人クラブ及び町内会等にも働きかけ、地域全体で行う健康づくりを目指した取組を行っている。

部門			主な役割
行政	健康増進部	長寿支援課（事務局）	<ul style="list-style-type: none"> ・事業全体の統括 ・にいぎ元気アップ広場における保健師（看護師）の派遣 ・にいぎの元気推進員養成講座の実施 ・にいぎの元気推進員との連絡調整 ・にいぎ元気アップトレーニング実施グループに対する支援 ・にいぎ元気アップウォーキングの実

② にいざの元気推進員養成講座修了後の推進員の活動

平成27年度末にアンケート調査を行ったところ、地域において推進員としての活動を開始する意向があった者は下記のとおり。（複数回答としたため、延べ人数は推進員として任命された人数より多くなっている。）

活動場所	主な内容	人数
にいざ元気アップ広場	広場参加者の世話役、運動指導	45人
国保健康サポーター	国保年金課の実施する健康講座や運動教室に参加するとともに、学んだ知識と特定健診受診の必要性について家族等に伝える。	13人
介護予防協力員	各高齢者相談センター（地域包括支援センター）における介護予防事業運営の協力	23人
その他、地域における主体的な健康づくり活動の実施を希望		28人

講座の受講を通じ、健康づくり活動の重要性を実感していただくことで、主に市主催事業において健康づくり活動を行う人材が延べ81人養成された。今後も養成講座を継続し、推進員の活動の場を広めることで地域全体において行う健康づくり活動の基盤を整えていく。

③ にいざ元気アップトレーニング実施の効果

にいざ元気アップトレーニング実施グループの参加者について、定期的に体力測定（握力、片足立ち、CS30、5m歩行、TUG）を実施しており、その結果、全体的に筋力の向上が見られる。医療費の抑制については未検証であるが、参加者からは、週に1度のグループ活動が楽しみで、日々の生活に張り合いが出てきたとの声も聞かれ、高齢者の生きがいづくりにもつながっている。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① にいざ元気アップ広場・にいざ元気アップトレーニングの開催場所

高齢者が歩いて通える地域の集会所を会場としたことで、通いやすさから参加者数の増加につながった。

② 笑いのあるプログラム

地域で活躍している運動指導員を中心に、レクリエーションや脳トレゲームを交えた笑いの起こる楽しいプログラムを取り入れ、継続的な参加を促した。

③ 講座の名称

にいざの元気推進員養成講座の実施に当たり、講座の名称及び内容を工夫し魅力あるものにするすることで、多数の方に申し込んでいただけるよう工夫した。

④ 周知方法

元気アップ広場の年間スケジュールの配布、様々な機会（関係者の集まり等）を捉え、発信したこと、また、短期集中型介護予防事業において元気アップトレーニングを取り入れ、事業終了後も継続して運動をしていきたいグループに対して説明会を行うことで、スムーズなグループの立上げにつながった。

⑤ 庁内の連携体制

事業実施に当たっては、介護予防の担当課のみで実施するのではなく、複数の課を横断して取り組むことで多彩なアイデアを取り入れることが可能となった。

(カ) 課題、今後の取組

にいざ元気アップ広場については、口コミにより参加者が増加しており、市民の皆様大変好評をいただいている事業であるが、行政主導ということもあり、なかなか自主化につながらないこと及び市の重点施策でもあることから、今後も実施会場数の拡大を求められているが、運営スタッフの確保等の課題がある。

にいざ元気アップ広場開始の目的は、広場への参加を通じて健康づくりの楽しさについて気付き、自ら行動できる市民を育成することであるため、今後は広場の開催のない日でも地域住民が主体となって活動していけるような働きかけ（にいざ元気アップトレーニング等の推進）を強化していく必要がある。

元気アップトレーニングについては、コンスタントに自主グループが立ち上がっているため、今後増加するグループの支援について、行政職員だけでは担うのが困難な事態になりかねず、そのため、にいざの元気推進員の能力向上を図り、地域での健康づくり活動のリーダーとなっていただくためのフォローアップ講座等の充実についても取り組んでいく予定である。