

健康長寿に係る先進的な取組事例

桶川市

～ 男性料理教室 ～

(1) 桶川市の概要

(ア) 市の基本情報

本市は、東京から 40 km 圏にあり、埼玉県のほぼ中央に位置している。市域の中央を南北に JR 高崎線、国道 17 号が走り、東は久喜市、蓮田市、西は川島町、南は上尾市、伊奈町、北は北本市、鴻巣市と接している。地勢はおおむね平坦であるが、東部の市境に元荒川、西部の市境には荒川が流れている。

江戸時代には中山道の宿場町として繁栄し、米麦、べに花の集散地として物流機能を担い、大麦は桶川麦、べに花は桶川臙脂として全国的に知られるようになった。

昭和 40 年代に首都圏のベッドタウンとして人口が増加し、昭和 45 年に市制施行をし、その後は、駅西口開発や土地区画整理事業の推進により、人口も平成 18 年には 7 万 5 千人を超えた。しかし、少子高齢化の状況はかわらず、高齢化率は 23% と県平均を上回っていることから、子育て施策とともに高齢者施策の充実に取り組んでいるところである。

① 面積	25.26km ²
② 人口	75,447 人
③ ②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	18,297 人 【24.3%】

(平成 25 年 4 月 1 日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

人口の将来推計では減少傾向にあるものの、高齢化率は、県平均と比較してやや高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想されています。

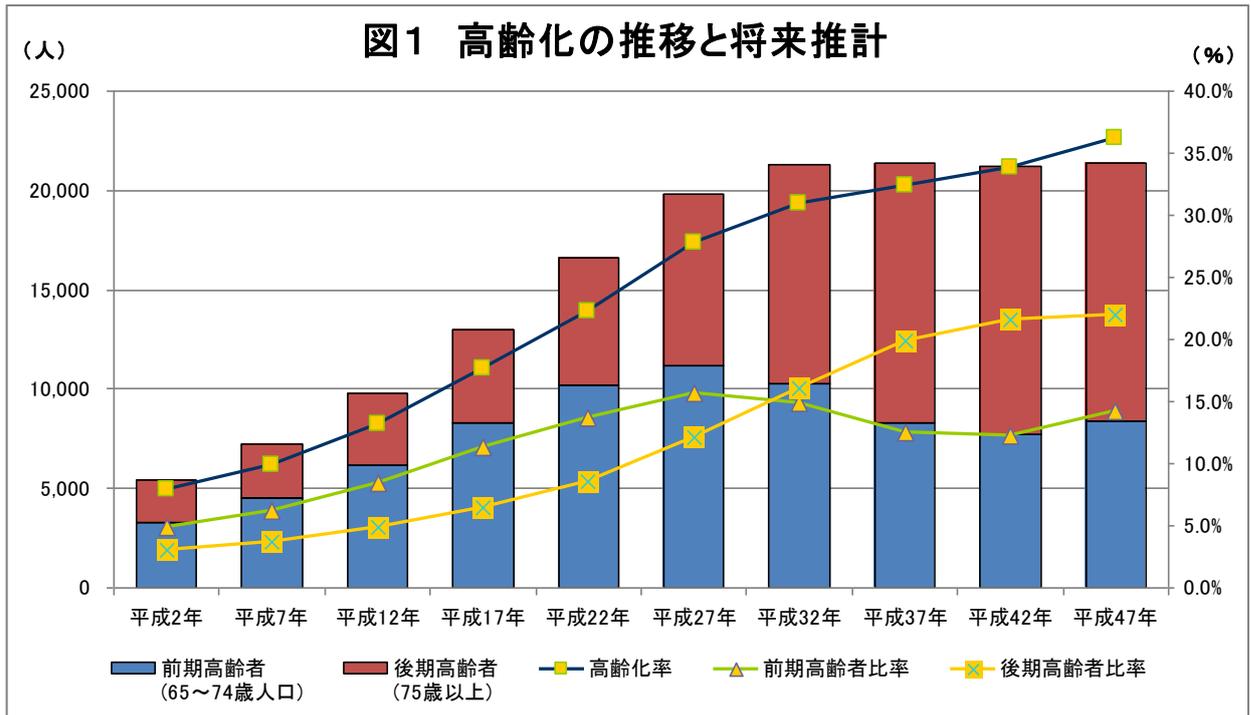
表 1 高齢化の推移と将来推計人口

(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	68,703	73,084	73,967	73,677	74,711	71,254	69,057	66,176	62,799	59,124
前期高齢者 (65～74 歳)	3,328	4,529	6,182	8,293	10,194	11,184	10,269	8,305	7,708	8,412
後期高齢者 (75 歳以上)	2,115	2,698	3,566	4,727	6,414	8,643	11,064	13,106	13,547	12,982
高齢化率	7.9%	9.9%	13.2%	17.7%	22.2%	27.8%	30.9%	32.4%	33.8%	36.2%
前期高齢者 比率	4.8%	6.2%	8.4%	11.3%	13.6%	15.7%	14.9%	12.5%	12.3%	14.2%
後期高齢者 比率	3.1%	3.7%	4.8%	6.4%	8.6%	12.1%	16.0%	19.8%	21.6%	22.0%

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) 桶川市の取組

(ア) 取組の概要

本市には昭和53年に桶川市健康づくり市民会議が設置されている。その後平成11年に健康づくり計画を策定し取り組みを開始した。現在はウォーキング部会、たばこ・食部会、健康づくりサポーター養成講座の3部会制でそれぞれ行動計画を事業化し、市民の健康増進に努めている。このうちたばこ・食部会で、男性部会員の要望を受け、初心者対象の男性料理教室を開催した。

(イ) 取組の契機

① 食育環境がある

保健センターに調理室がある。

② 設備投資不要

既存の施設を活用して伝授し、各家庭で実践とすることから新たな設備投資は不要である。

③ 男性も料理づくりの興味がある

既存の料理教室では参加者は、女性がほとんどであるが、必要に迫られたり、退職後時間にゆとりが出来て、料理に興味をもつ男性も多い。また、健康に関心があり、個人の食生活の改善に取り組まれている方もいる。

(ウ) 取組の内容

事業名	男性料理教室
事業開始	平成25年度

	平成25年度
予 算	55,000円 ・食材料費 48,000円 ・レシピ印刷 2,000円 ・事務用品 5,000円
参加人数	32人（実人数）
期 間	平成25年6月～平成25年7月
実施体制	保健センター

① レシピの作成（～平成25年3月）

お手軽簡単クッキングレシピ集（全6集）を作成。

② 参加者の募集（平成25年度）

自治会や老人会、ボランティア団体などへ参加者の募集を行う。

③ 事業の実施（平成25年6月～平成25年7月）

3回コースとして、保健センターで事業を実施。



あじの3枚おろしに挑戦

(エ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

健康意識の高揚とともに、食に対する新たな認識が生まれ、体調維持の効果があると考えられる。

② 認知症及び廃用症候群の予防効果

料理はありとあらゆる動作を行うため、基本的な身体機能を動かせる活動である。

さらに隠し味などの工夫や創造性も加わることでより脳が活性されると考えられており、認知症の予防効果がある活動の一つと考えられている。

③ 地方自治体にとっての効果

短期間では難しいが、市全体の1人当たり国保医療費の若干の低下と認知症や閉じこもりによる廃用症候群を予防することにより介護給付費の低下が期待される。

(オ) 今後の取組

① 男性料理教室の開催

今回の参加者で事業の継続の要望が多かったので、次年度の事業開催について検討する。

② 新規参加者の開拓

このような事業は参加者が固定しがちなので、募集の仕方を工夫し新規参加者の増員を目指す。