

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 鳩山町

### ～「地域健康教室」～

#### (1) 鳩山町の概要

##### (ア) 鳩山町の基本情報

鳩山町は、埼玉県中央部の比企丘陵の南端に位置しており、県庁の所在するさいたま市から 30 km、または東京から 50 km 圏内にある。地形は概ね台地型の丘陵地と、丘陵地にはさまれた低地からなっており、町の東部、町域のほぼ 3 分の 1 が県立比企丘陵自然公園に含まれている。

この丘陵の地形を利用した「須江器」と「瓦」の窯業の産地として栄え、大きな焼き物村として形成された。また、町を南北に縦貫する鎌倉街道は、鎌倉幕府が開かれたことによって発達した重要な道路であり、その周辺には、宿場と思われる場所の戦の場であったと思われる多くの遺跡が分布している。

昭和 49 年には、首都圏のベッドタウンとして鳩山ニュータウンが入居開始となり、大幅に人口が増加した。その後は、ニュータウン世代の子供が成長し、町内に転出する人が増加したこと等により、平成 8 年をピークに人口は減少している。

近年では、若者の定住を促進しながら企業誘致により、農工一体による経済発展をめざしている。

① 面積	25.71km <sup>2</sup>
② 人口	14,744 人
③ ②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	4,861 人 【33.0%】

(平成 25 年 11 月 1 日現在。町(丁)字別人口調査)

##### (イ) 人口分布概要と見込み

鳩山町の高齢化率は、県平均と比較して高く、また、団塊世代の比率も高いため、今後も急速に高齢化はさらに進展すると予想される。地区によっては、すでに高齢化率 40%を超過している地区もある。

#### (2) 鳩山町の取組

##### (ア) 取組の概要

鳩山町では、「鳩山町健康づくりサポーターの会」と協働し、現在町内 4 会場でそれぞれ週 1 回「地域健康教室」を開催している (対象はおおむね 65 歳以上としているが、この限りではない)。

内容は介護予防に係る体操 (基本体操や特に下半身を中心とした筋力アップ体操等) や交流を主としたもので、健康づくりサポーターの会が運営主体を担い、町がバックアップしている。

## (イ) 取組の契機

平成 14 年度町制施行 20 周年記念事業として、保健センターにて、当時の東京都老人総合研究所（現：東京都健康長寿医療センター研究所）の協力を得て「地域健康づくり支援者育成セミナー」を開催。延べ 650 人の参加があり、修了者は実 56 人であった。

平成 14 年度後期より、町の介護予防事業として「さわやか健康教室」を立ち上げるにあたり、セミナー修了者のうち協働の意思のある者（当時 30 人、「支援者」という。）とともに、企画の段階から協議し、同年 10 月より「さわやか健康教室」を協働開催している。

平成 14 年度以降、「さわやか健康教室」を協働開催していく中で、教室終了後の地域での受け皿が課題となり、平成 18 年度当時支援者のうち、有志数名が「地域活動をはじめたい」という意思を示し、まずは人口密度の高いニュータウン内で 1 か所目の地域健康教室が始まった（当時より週 1 回開催）。その後、翌年度 10 月からは 2 か所目、平成 21 年度からは 3 か所、平成 22 年度 5 月から 4 か所と徐々に活動範囲を拡大している。

平成 22 年度までは「地域健康づくり支援者」との名称を使用していたが、平成 22 年度 1 年間をかけて、組織化に向けての検討会を設け、平成 23 年度からは「鳩山町健康づくりサポーターの会」として活動をしている。

## (ウ) 取組の内容

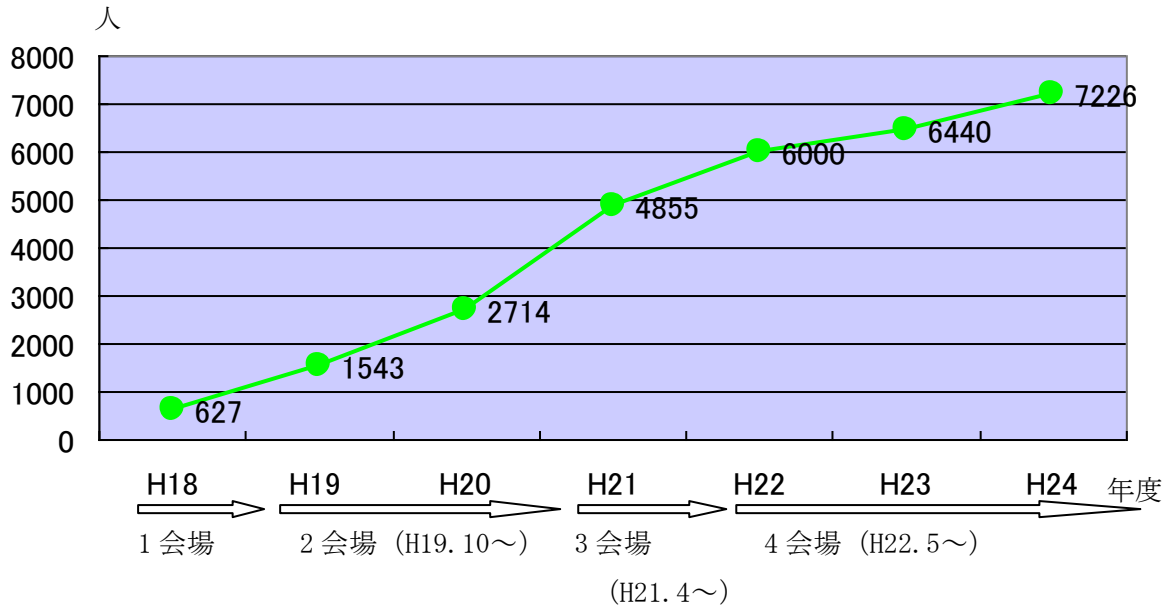
事業名	地域健康教室 *介護保険法における一次予防事業の地域介護予防活動支援事業として実施
事業開始	平成 18 年度

	平成 25 年度	平成 24 年度
予 算	941,549 円	814,631 円
参加人数	延べ 5,104 人(H25 年 11 月末時点)	延べ 7,226 人
期 間	通年（各会場原則毎週）	
実施体制	運営主体：鳩山町健康づくりサポーターの会 運営管理主体：鳩山町	

## (エ) 取組の効果

- ・参加人数については、年度を追うごとに増加している状況である（[グラフ 1](#)参照）。
- ・参加者個人の効果としては、身体的効果（体調不良の改善、体力・筋力の向上等）及び心理的効果等（前向きになった、参加すると元気がでる、友達・知人が増えた等）が聞かれている。
- ・サポーターにとっても、活動することが生活の“張り合い”となり、自身の健康づくりにつながっている。

グラフ 1



(オ) 成功の要因、創意工夫した点

- ・サポーターの熱意。また、実際活動することにより、さらにサポーター自身の活動継続のための動機付けが強化されたのではないかと。
- ・さわやか健康教室での経験の蓄積を示しながら、毎年度のサポーターのスキルアップ研修後等に折にふれてサポーターの自主活動を促した。また、ステップアップの時期は急がず、サポーターの状況を見、支援を継続しながら、次の段階へ進む機会をうかがいつつ、適切な時期と思われる時にステップアップの提案をした。
- ・町は活動に際しての会場の確保や資材の提供、情報提供、スキルアップ研修会等での技術の提供、定期的な検討会の開催等による継続的な後方支援（環境づくり）を担う。

(カ) 課題、今後の取組

- ・新サポーターの育成
- ・既存組織（活動）・団体との連携やネットワーク化の推進による、町の健康づくりの場の拡大