

# 寄居町

## ～ふるさと健康体操～

### (1) 寄居町の概要

#### (ア) 寄居町の基本情報

寄居町は、埼玉県の北西部、都心から 70 km 圏に位置し、荒川の清流が秩父の山間から関東平野に流れ出す扇状地の要に発達した、山美しく水清らかな町である。また、日本 100 名城に認定された鉢形城跡をはじめ、北條氏にまつわる伝承、様々な祭りなど継承されてきたものが数多く残る歴史ある町である。

昭和 55 年に開設された関越自動車道花園インターチェンジを玄関口に、国道 140 号と 254 号、JR 八高線・東武東上線・秩父鉄道線が結節する交通の要衝地として発展してきた。近年は、「彩の国資源循環工場」をはじめとする環境分野で 21 世紀をリードする効率的で効果的な資源再生と技術開発に取り組む企業の誘致や、平成 25 年度の稼働を目指したホンダ寄居新工場の立地など、先端技術を有する民間企業や研究施設の集積が様々な分野への波及効果も期待されている。

①	面積	64.17 km <sup>2</sup>
②	人口	36,329 人
③	②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	8,871 人 【 24.4% 】

(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

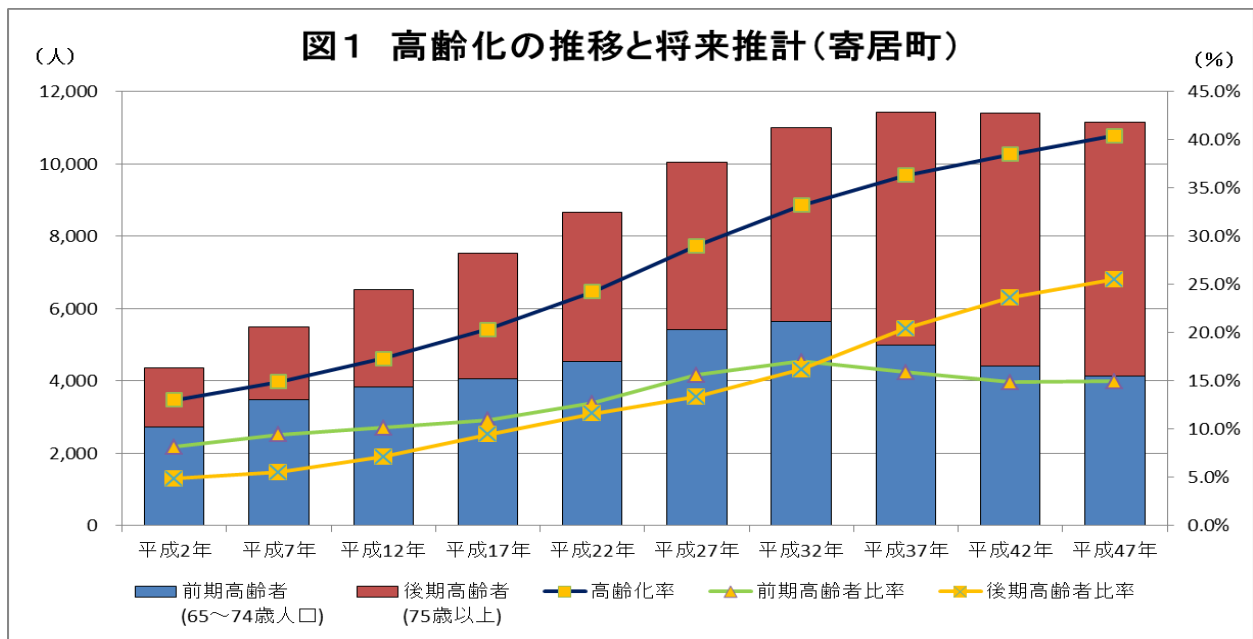
寄居町では、現在高齢化率は、県平均と比較して高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

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	33,534	36,880	37,724	37,061	35,774	34,668	33,137	31,442	29,602	27,567
前期高齢者 (65～74歳人口)	2,732	3,471	3,830	4,052	4,529	5,418	5,641	4,992	4,401	4,121
後期高齢者 (75歳以上)	1,628	2,029	2,690	3,486	4,140	4,629	5,358	6,425	6,994	7,026
高齢化率	13.0%	14.9%	17.3%	20.3%	24.2%	29.0%	33.2%	36.3%	38.5%	40.4%
前期高齢者比率	8.1%	9.4%	10.2%	10.9%	12.7%	15.6%	17.0%	15.9%	14.9%	14.9%
後期高齢者比率	4.9%	5.5%	7.1%	9.4%	11.6%	13.4%	16.2%	20.4%	23.6%	25.5%

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) 寄居町の取組

### (ア) 取組の概要

この事業は、「ふるさと健康体操」というオリジナル体操の普及とともに町民の健康増進を図るものである。この体操は、平成17年度に高齢者の健康の保持増進のため「気軽に楽しくできる運動を」と町保健師が考案し、寄居町老人クラブ連合会の協力のもと完成した。寄居町のイメージソング「ふるさとはこの町」（作詞・作曲 吉幾三氏）に合わせた、ストレッチを中心とした内容になっている。

各種保健事業の中にこの体操を取り入れたほか、毎週金曜日の決まった時間に自主的に集まって体操を行う「ふるさと健康体操」事業として実施してきた。

平成21年度からは、年3~4回「ふるさと健康体操講習会」として町民に本事業を周知し、初心者でも参加しやすいような工夫をしながら普及に努めている。また、生活習慣病予防の観点から壮年期の町民への声かけも実施している。

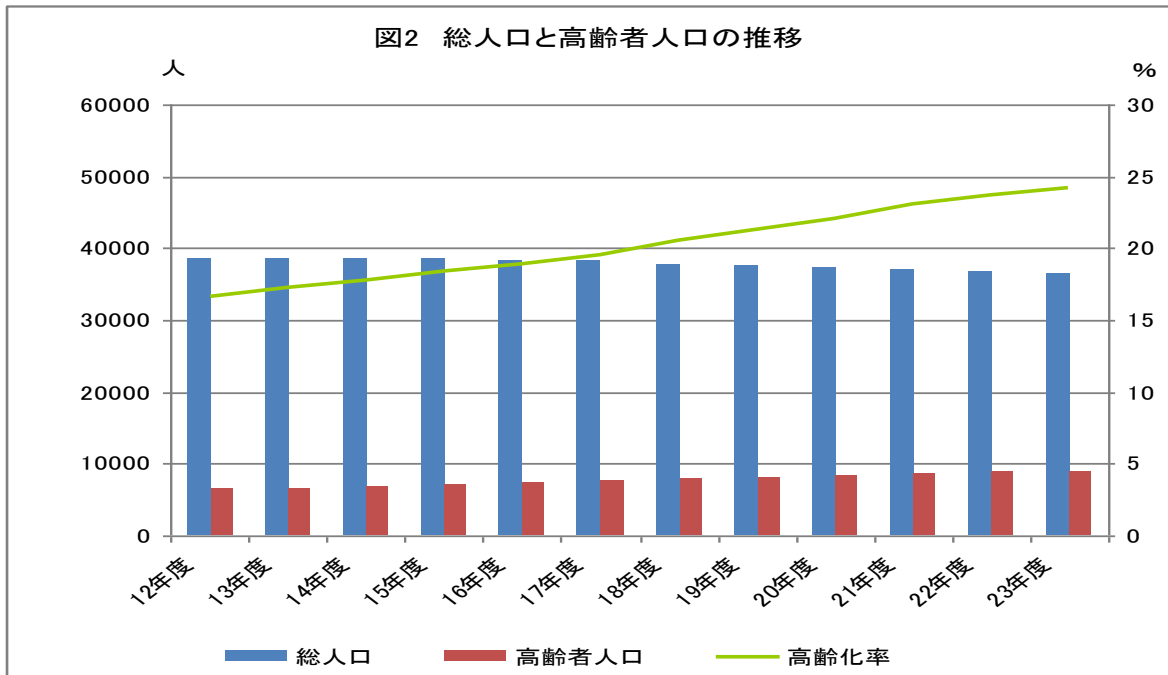
### (イ) 取組の契機

#### ① 高齢化率の上昇

人口の減少に反して高齢者人口は増加しているため、年々高齢化が進んでいる。少子化や団塊の世代の影響で、高齢化は今後もさらに進むことが予想される。

**表2 総人口と高齢者人口の推移**

	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
総人口(人)	38,492	38,542	38,451	38,517	38,315	38,200	37,856	37,635	37,397	37,056	36,794	36,442
高齢者人口(人)	6,431	6,678	6,854	7,072	7,243	7,471	7,753	8,022	8,272	8,554	8,709	8,809
高齢化率(%)	16.7	17.3	17.8	18.4	18.9	19.6	20.5	21.3	22.1	23.1	23.7	24.2

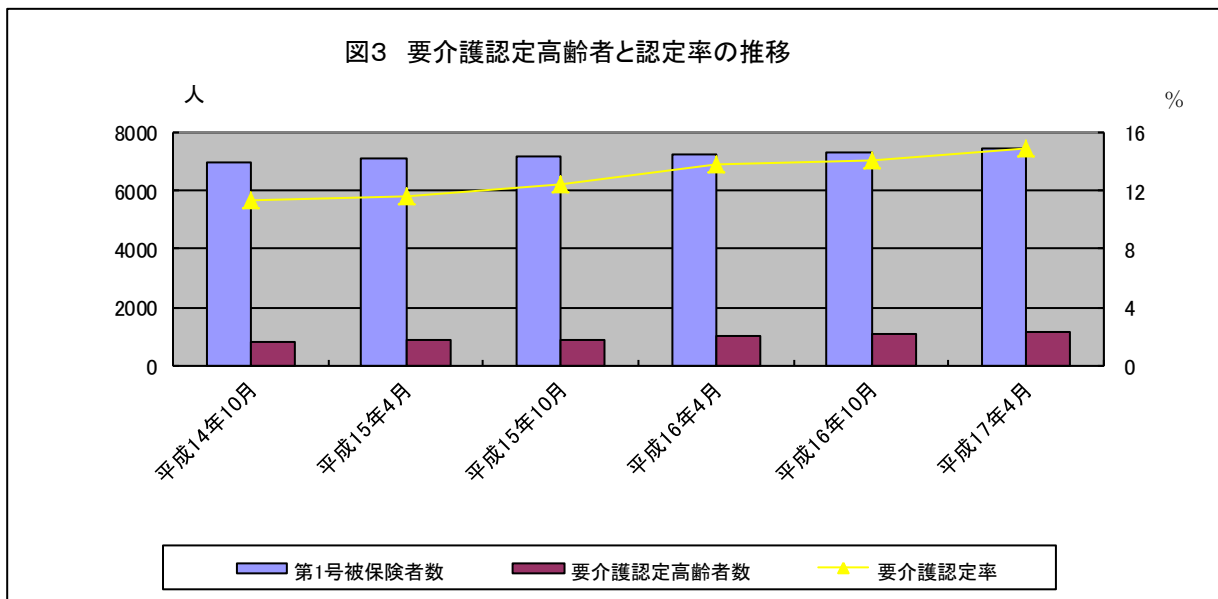


②介護予防事業の重視

高齢者人口増加に伴い、要介護認定高齢者も増加している。高齢者の健康の保持増進といきいきとした生活が送れるような介護予防重視の事業が求められていた。

表3 要介護認定高齢者と認定率の推移

	平成 14 年 10 月	平成 15 年 4 月	平成 15 年 10 月	平成 16 年 4 月	平成 16 年 10 月	平成 17 年 4 月
第 1 号被保険者数(人)	6,979	7,101	7,196	7,252	7,365	7,488
要介護認定高齢者数(人)	796	831	899	1,009	1,038	1,118
要介護認定率(%)	11.4	11.7	12.5	13.9	14.1	14.9



(ウ) 取組の内容

事業名	ふるさと健康体操
事業開始	平成18年度
対象	町民
会場	寄居町保健福祉総合センター
日時	・原則、毎週金曜日 午後4時～5時 ・その他、各種保健事業でも取り入れて実施
内容	「ふるさと健康体操」他、室内運動（筋肉トレーニング、ストレッチ）
申込	申込不要、自由参加型事業
周知方法	広報、チラシ配布
スタッフ	保健師、看護師 1～2名
決算額	平成19年度 需用費（ストレッチマット）174,000円 平成22年度 需用費（体操DVD）3,810円

表4 ふるさと健康体操 実績

		18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	
金曜日実施	参加延べ人数	65歳未満	37人	26人	10人	62人	164人	120人	87人
		65歳以上	88人	169人	235人	244人	171人	256人	187人
		計	125人	195人	245人	306人	335人	376人	274人
	実施回数	20回	40回	49回	50回	49回	48回	21回	
	1回平均人数	6.3人	4.8人	5.0人	6.1人	6.8人	7.8人	13.0人	
事業で実施 その他の保健	実施回数	38回	26回	33回	43回	25回	32回	18回	
	参加延べ人数	1257人	683人	1484人	787人	400人	514人	292人	

※ 24年度は8月末までの実績



## (エ) 取組の効果

### ①自主体操グループの誕生

本事業参加者が発起人となり、平成 20 年度に地域の運動施設を会場にした自主体操グループが誕生した。

### ②定期的な運動習慣を身につけた人が増えた

年度を重ねるごとに参加人数が増えており、定期的な運動習慣が身についた人が増加したと考えられる。参加者からは、「体操すると体が軽くなるので続けたい」「体操しないと（体が）気持ち悪い」「毎週あるから都合に合わせて参加できる」などという感想が聞かれている。

## (オ) 成功の要因、創意工夫した点

### ①町のイメージソングを用いてオリジナル体操を考案したこと

町のイメージソングを用いたことで、体操に愛着を持ちやすく、楽しく体操ができることにつながり、身近な体操として普及することができた。

### ②自由参加型の事業にしたこと

登録制にせず、気負わず気軽に参加できるようにしたことで、参加者の健康に対する意識を高めることができたと考える。

### ③年 3～4 回、講習会を実施したこと

「講習会」と銘打つことで、広く町民にこの事業をPRし、初心者でも参加しやすいように工夫した。

## (カ) 課題、今後の取組

### ①予防効果が見えにくい

今後は、運動習慣に関するアンケートや体力・体脂肪率などのデータを収集して事業効果を検証したい。

### ②新規参加者の増加

年々参加者は増加しているが、今後新規参加者がさらに増加するよう講習会等の周知を工夫していきたい。