

# 宮代町

## ～骨粗しょう症検診と貯骨ってエクサ～

### (1) 宮代町の概要

#### (ア) 宮代町の基本情報

宮代町は、埼玉県東部、都心から40km圏内に位置する、面積15.95平方km、人口約3万14千人の町である。東武伊勢崎線が町を縦断し、駅が3つあるという好条件のもと、東京のベッドタウンとして発展してきている。また、「日本工業大学」の開校や「東武動物公園」の開園などにより、文化都市としての面も持ち合わせてきた。都心などに通勤するサラリーマン世帯がほとんどだが、まだまだ屋敷林や田んぼなどの自然が多く残されており、都市的な街並みと緑豊かな自然環境がバランス良く調和した町である。

町では今、「婚活」やB級グルメでおなじみの「みやしろギョーザ」などの新しい観光事業にも取り組んでおり、町の魅力を発信し、知名度を高め、交流人口を増やすことで町の活性化に取り組みながら、住んでいる人も、訪れる人もみんなが元気になれる宮代町を目指している。

① 面積	15.95km <sup>2</sup>
② 人口	33,222人
③ ②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	8,589人 【25.9%】

(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

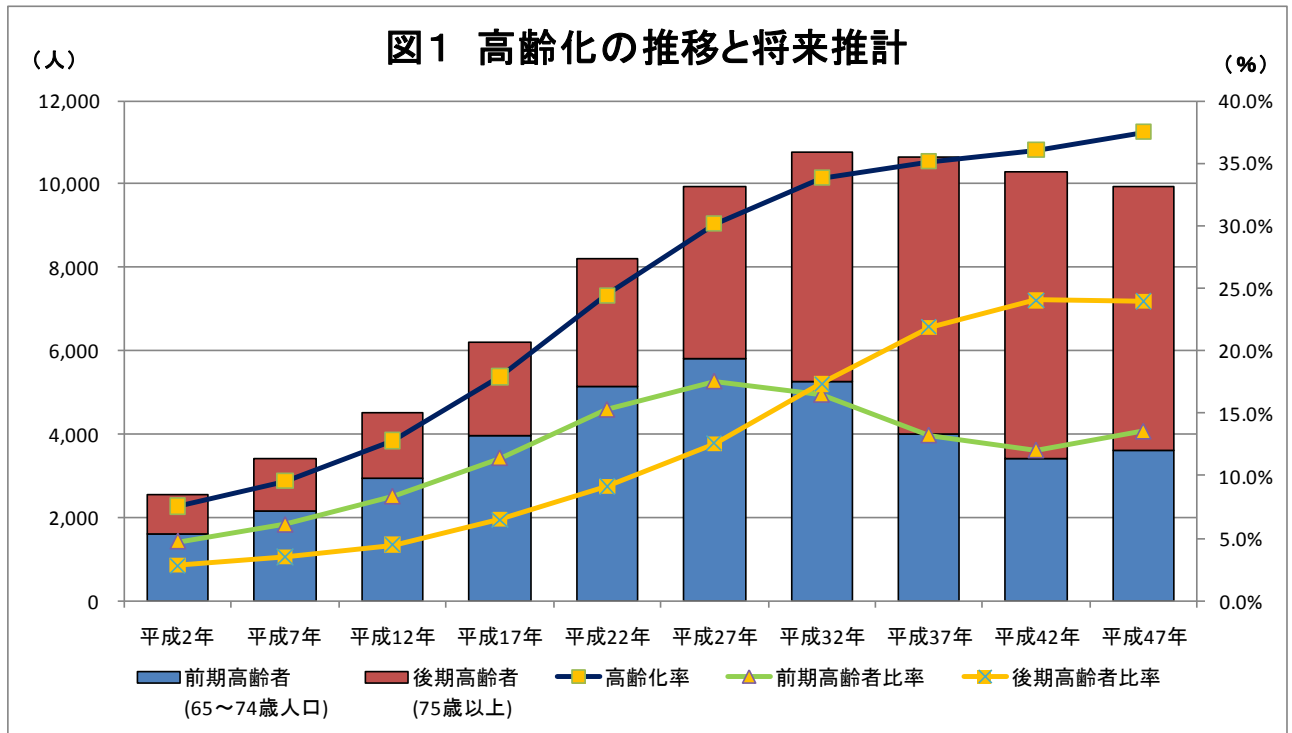
宮代町では、高齢化率は年々上昇し、現在県内8位と高く今後も急速に高齢化が進展すると予想される。

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	33,769	35,712	35,193	34,620	33,641	32,961	31,784	30,276	28,476	26,506
前期高齢者 (65～74歳人口)	1,602	2,172	2,937	3,956	5,146	5,791	5,242	4,009	3,428	3,591
後期高齢者 (75歳以上)	954	1,255	1,576	2,251	3,072	4,150	5,512	6,627	6,843	6,347
高齢化率	7.6%	9.6%	12.8%	17.9%	24.4%	30.2%	33.8%	35.1%	36.1%	37.5%
前期高齢者比率	4.7%	6.1%	8.3%	11.4%	15.3%	17.6%	16.5%	13.2%	12.0%	13.5%
後期高齢者比率	2.8%	3.5%	4.5%	6.5%	9.1%	12.6%	17.3%	21.9%	24.0%	23.9%

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) 宮代町の取組

### (ア) 取組の概要

宮代町では、生活習慣病がかつて成人病といわれていた平成7年度から、骨粗しょう症予防教室を開始している。

国の健康増進事業実施要綱では、骨粗しょう症検診の対象者が40歳から70歳までの5歳刻みの女性となっているが、宮代町では18歳以上の女性とし対象者を拡大して実施してきた。

その理由は、骨粗しょう症は、高齢者になってからクローズアップされてしまうが、若い年齢のときにどれくらい骨の貯金があるかによって進み具合が異なるため、若い世代にも関心を持ってもらうために、年齢を拡大して実施している。中には、二世帯にわたって参加される方も見受けられる。

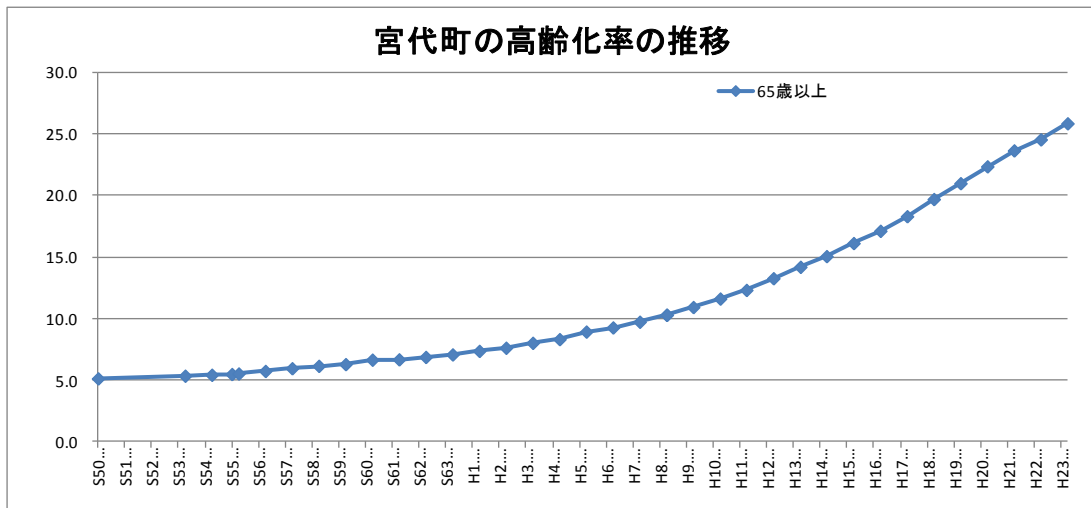
現在、予防教室は骨密度検査と集団栄養指導、また翌週からの運動教室を組み合わせた内容となっており、働いている方が増えていることから本人の希望制とし、毎年実施している。

### (イ) 取組の契機

#### ① 高齢化率の上昇

宮代町では、平成10年以降総人口が年々減少している。人口構成を見ると年少人口、生産年齢人口が減少しているが、高齢者人口が年々上昇し、高齢化率では平成24年1月1日現在では、県内8位となっている。

また、将来推計では、平成32年ころには後期高齢者が前期高齢者を上回るペースで高齢化が進展することが予想されている。



## ② 骨粗しょう症予防教室への取り組み

骨粗しょう症に対する町民の関心が高く、平成7年度から骨密度の検査を実施し、骨粗しょう症予防の教室が始まった。

## ③ 健康体操等へ取り組みが地域で継続

保健師が採用された昭和58年頃には、町の公民館は5箇所あり、保健センターも含め地域の公民館を利用し、健康体操の初心者コースを開催した。

初心者コースが終了後すると、その参加者の中から指導者の資格を取った方が指導者となり、地域で自主グループとなって体操の教室は継続された。

地域で健康体操が広がる中、保健センターにおいても名称を変えながら運動教室の事業は継続して実施している。

## (ウ) 取組の内容

事業名	骨粗しょう症検診	貯骨っとエクサ
事業開始	検診：平成7年度	エクサ：平成20年度

	平成24年度	平成23年度
予 算	検診：29万円 ・検診委託料 28万円 ・食材料費 1万円 エクサ：11万円 ・健康体操委託料 11万円	検診：29万円 ・検診委託料 28万円 ・食材料費 1万円 エクサ：11万円 ・健康体操委託料 11万円
参加人数	検診：176人 エクサ：延べ81人	検診：114人 エクサ：延べ132人
期 間	検診：平成24年5月17日 エクサ：平成24年5月25日～6月29日（全6日間）	検診：平成23年5月13日 エクサ：平成23年5月20日～6月24日（全6日間）
実施体制	保健センター	保健センター

① 骨粗しょう症検診及び貯骨つとエクサの申込み（平成24年4月）

広報や保健センターガイド、ポスターを用いて事業の周知を行った。

② 骨密度の測定（平成24年5月 検診時）

測定と結果の見方の説明を業者に委託。

③ 集団栄養指導の実施（平成24年5月 検診時）

骨密度の測定が終了した方に骨粗しょう症予防の栄養指導を実施。冊子を用いながら講話を行い、試食を提供。後日、希望者には個別相談を実施。



④ 貯骨つとエクサの実施（平成24年5～6月）

健康運動指導士による、骨を丈夫にするためのエクササイズを実施。冊子を配布し、家でも実践できる内容とした。また、初日と最終日にアンケートをとった。

(エ) 取組の効果

集団栄養指導では質疑応答の時間を設けることで、食生活の改善に役立てて頂いている。貯骨つとエクサでは、運動習慣が身に付いたり、体が軽くなったなどの効果が得られた。

(オ) 創意工夫した点

集団栄養指導では、平成24年度から試食を提供し、食事のポイントをイメージしやすくした。

(カ) 課題、今後の取組

貯骨つとエクサの参加者数は減少傾向なので、PRを工夫し参加者を増やしていきたい。また、日数を増やして欲しいという要望が多く、次年度に向けて検討する。