

松伏町

～『団塊世代のセカンドライフ教室』～

- 第二の人生はこれから！ 楽しく、健康に、エネルギッシュに活躍するために、世界を広めてみよう！ -

(1) 松伏町の概要

(ア) 松伏町の基本情報

松伏町は、埼玉県の東端部、南北に長い北葛飾郡のやや南に位置し、東京から 30km 圏内となっている。東西約 4km、南北約 7.5km と南北に長い形となっており、江戸川・古利根川・中川の 3 本の川に囲まれた、豊かな自然に恵まれた町である。東に江戸川を隔てて千葉県野田市、南は吉川市、西は大落古利根川を境に越谷市、また北は春日部市に接し、田島・金杉付近は吉川市境と入り組んでいる。北東部の築比地は江戸川によって分断された下総大地の一部の金杉大地となっているが、それ以外はほぼ平坦な地形である。松伏町には鉄道が通っていないものの、駅へのアクセスは充実したバス路線を利用することで、住民の足を確保している。

松伏町の北東部、築比地地区では古くから人々が生活を営んでいたことがわかっており、縄文時代後期の堀之内式土器と呼ばれる形式の土器や石器等が出土されている。また、中世期では下河辺荘に属し、近世（江戸時代）では現在の松伏町域は江戸幕府の直轄地となっていた。明治から昭和にかけて村々が合併し、昭和 31 年に松伏村となり、昭和 44 年に松伏町となった。

「暮らし満足度一番のまち」の実現にむけ、安全で安心して暮らせる町づくりを進め、子育て支援や生活基盤など各種施策を展開している。

①	面積	16.22 km ²
②	人口	31,241 人
③	②のうち 65 歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	6,160 人 【 19.7% 】

(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

松伏町では、現在の高齢化率は県平均と比較してやや低くなっている。今後も高齢化が進展すると予想され、特に平成 37 年以降は前期高齢者比率を後期高齢者比率が上回ることが予測されている。

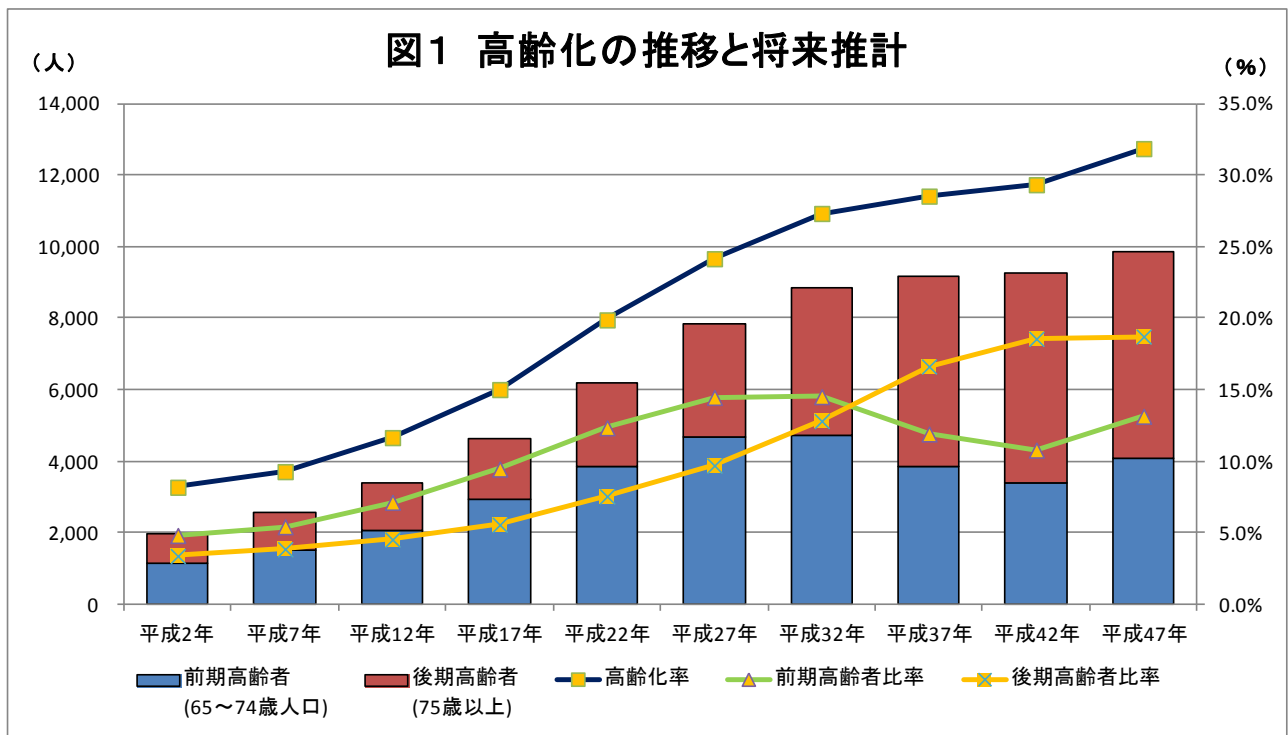
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(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	24,086	27,775	29,021	30,857	31,153	32,373	32,414	32,131	31,620	30,866
前期高齢者 (65～74歳人口)	1,158	1,505	2,068	2,916	3,843	4,681	4,704	3,826	3,407	4,056
後期高齢者 (75歳以上)	812	1,070	1,313	1,715	2,350	3,139	4,151	5,341	5,867	5,776
高齢化率	8.2%	9.3%	11.7%	15.0%	19.9%	24.2%	27.3%	28.5%	29.3%	31.9%
前期高齢者比率	4.8%	5.4%	7.1%	9.5%	12.3%	14.5%	14.5%	11.9%	10.8%	13.1%
後期高齢者比率	3.4%	3.9%	4.5%	5.6%	7.5%	9.7%	12.8%	16.6%	18.6%	18.7%

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) 松伏町の取組

(ア) 取組の概要

高齢化の進展が否めない現在、生きがいを持ち、心も体も元気に過ごしていただくことがとても大切であり、また豊かな人生経験を地域活動の活性化に生かしていただけることが期待される。

そこで、団塊世代の方が定年退職された時期であることから、生活が変わるこの時期への介入の必要性を感じた。

この事業では、生活習慣病など自身の健康管理ができ、いきいきとした「第二の青春」期を送れるように、生活習慣が変わる定年後におこりやすい体の変化や食事や運動について学び、また町で行っている取り組み、ボランティア活動などを紹介した。同年代の方と話をする中での楽しさを感じられ、ご自身のライフプランを考える場となるように配慮した内容とした。

(イ) 取組の契機

① 平成19年度に「健康まつぶし21計画」を策定

高齢化施策の一環として、シニア期における生きがいづくりの支援を目標としてかかっている。シニア期の男性は「心の張りとなる趣味や生きがいを持っている人の割合」が66.7%と女性の77.7%に比べ11%も低くなっていた。

② 団塊世代が定年退職を迎えた

生活の変化による体調の変化が考えられ、自身の健康管理の必要性が求められた。

③ 各教室、男性参加者が少ない

シニア期の男性向け教室が少なかった。

(ウ) 取組の内容

事業名	団塊世代のセカンドライフ教室
事業開始	平成 23 年度

	平成 23 年度
予 算	12 万 9 千円 ・ 医 師 5 万円 ・ 栄 養 士 (2 回) 9 千円 ・ 運 動 指 導 士 2 万円 ・ ハ ガ キ 代 5 万円

目 的	<ul style="list-style-type: none">・ 定年期を迎えた男性が意識して自分の健康管理ができるようになる。・ 生活習慣病を予防する。・ いきいきした「第二の青春」期をおくれるようにする。
目 標	<ul style="list-style-type: none">・ 体に起こりやすい変化を正しく知り、健康意識を高める。・ 参加者各人が自身の食習慣を振り返り、よりよい食習慣について考えることができる。・ 筋力維持および増進のためのトレーニング方法を学ぶ。・ 町の情報を知り、いきいきとした活動ができるようにする。
期 間	平成 23 年 11 月～12 月までの 4 回コース
評価指標	アンケート等による意識の変化を確認する。
対 象	概ね 60 歳以上の男性
周知方法	【平成 23 年度】 <ul style="list-style-type: none">・ 個別通知 (10 月)<ul style="list-style-type: none">①62～64 歳：ハガキ通知 711 名②65～67 歳：高齢者インフルエンザ通知に同封 630 名・ 広報 11 月号に案内記事掲載・ 公共施設にチラシ配布 (10 月)
会 場	保健センター

① 1回目 平成23年11月25日(金) 13:30~16:00 参加人数 13名

テーマ	生活習慣が変わる定年後の健康管理 –おちいりやすい病気など
内容	<p>1) 医師講義</p> <ul style="list-style-type: none"> ①生活習慣病を予防しよう ②高血圧を予防しよう ③脂質異常症が心配 ④糖尿病を予防しよう ⑤通風が心配 ⑥トイレのお悩みございませんか? ⑦アルコールと健康 ⑧飲み方のポイント <p>■質疑応答 ※休憩時間にアンケートの記入。</p>

② 2回目 平成23年12月2日(金) 13:30~16:00 参加人数 12名

テーマ	意外と知らない食事のこと –自分の食事内容を見直しながら
内容	<p>1) 栄養士講義</p> <ul style="list-style-type: none"> ①60代からの基礎代謝と食事量について ②自分の食事量を知った上で食事内容をチェックする <ul style="list-style-type: none"> ・野菜・海藻類・果物を副菜に取り入れる (一日の食事内容を記入) ・油脂の種類と献立への取り入れについて ・アルコールの適量と上手な飲み方 ・調味料を見直そう ③食べ方と食環境の変化を見直してみよう <ul style="list-style-type: none"> ・間食について <p>■質疑応答 ※休憩時間にアンケートの記入。</p>

③ 3回目 平成23年12月9日(金) 13:30~16:00 参加人数 13名

テーマ	簡単にできる筋力トレーニング 町の社会体育の現状とこれから
内容	<p>1) 運動指導士 講義と実技</p> <ul style="list-style-type: none"> ①生活の変化による体力の低下を防ぐための筋力トレーニング ②ながら運動で毎日の生活に運動を取り入れる工夫 <p>2) 社会体育担当 (町職員)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①町の体育事業紹介や住民中心の運動 ②事業の拡大、体育指導員募集など <p>■質疑応答</p>

④ 4回目 平成 23 年 12 月 16 日（金） 13:30～16:00 参加人数 11 名

テーマ	町のボランティア活動の紹介 ライフプランを立てよう！
内容	1) 社会福祉協議会 職員 ①ボランティアの種類 ②その他の町の状況 2) 保健師・栄養士 ①町の情報紹介（文化的事業や高齢者事業団などの紹介） ②座談：私の健康法・教室に参加してやってみようと思うことなど ■質疑応答 ※休憩時にアンケートの記入。

教室を通じて、同年代の方がどう過ごされているのかといったところに興味を持たれている方が多かった。また、家庭で料理の一部を担当している方も何人かおられ、また、食の関心が高く今後も集まりたいとの声があがった。

食の勉強と交流を兼ねて 3～4 か月に 1 回位料理の会を持ち希望者に参加していただくこととした。

予算	平成 23 年度	栄養士 1 回	9 千円
----	----------	---------	------

⑤ 通知（平成 24 年 2 月）

教室に参加された方へ、3 月に開催する「実践編」の通知を郵送

⑥ 平成 24 年 3 月 2 日 10:00～13:00 参加人数 9 名

テーマ	簡単でバランスのとれた献立
内容	1) 栄養士講義 2) 調理の実践 3) 試食（昼食）と座談
費用	食材費 350 円

⑦ 交流会通知（平成 24 年 6 月）

教室に参加された方へ、7 月に開催する交流会の通知を郵送

⑧ 平成 24 年 7 月 20 日 10:00～13:00 参加人数 7 名

テーマ	簡単な沖縄料理（参加者の妻が指導）
内容	1) 保健師講義 2) 調理の実践 3) 試食（昼食）と座談
費用	食材費 350 円

(エ) 取組の効果

① 自身の体、健康について振り返る

頸関節症による痛み・夜間頻尿・体重の増加・血圧が高め・クモ膜下出血後のリハビリ中といった方など自覚症状として気になることやアルコールの飲み方など健康に関する質問が出され、医師による説明が実施された。体調として感じやすい年齢のためか、6割の方が健康管理をされており、定期健診を受けている方に至っては100%であった。食事内容については、量や味付け・内容・食べ方など講義を聞き見直したという方、日ごろから気をつけていた方には確認の場となった。また、体力づくりは皆さん関心が高く、ウォーキングや散歩、ストレッチ、グランドゴルフなど参加者全員が何かしらの運動をされていた。

食事と運動の両面で実施していただくことで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。体調で気になる面も持ちながら、皆さん健康面に関心を持って取り組まれていることが共有できたと思われる。

② 自身がいきいきしている時を知る

写真、ハイキング、ゴルフ、畑仕事や庭の手入れ、ハンティング、サイクリングなど、楽しみや趣味活動を行っている時はいきいきしている時ということを知ってもらった。趣味を継続し、いつも心に張りのある生活を取り入れることが重要であり、これが生きがい活動の発展につながると思われる。1人で活動している方が多かったことから、新しいことへの挑戦、仲間と一緒に楽しむという視点での話も取り入れた。

③ 地域活動へ

新たに活動してみたいこととして、テニスやダンスといった一人ではできない趣味を希望される方やカメラ・PC・野菜づくりなど趣味の場を広げたいという方が6割弱、また地域活動としての民生委員・ボランティア等を希望される方、配付された資料をもとに検討したいという方は5割いた。またそれぞれの経験で得ている知識を生かした活動の場があれば地域貢献したいといった意見があったが、なかなか活動の場を見つけるのは難しく公的な登録システムがあればいいといった意見もあった。今回の教室が新たな活動の場を考えるきっかけづくりとなり、友人と地域の人たちと、仲間を楽しむということを考えてもらうことができた教室だったと思われる。

④ 参加者の声

- ・食生活、健康管理に大変参考になった。今後は見直しし、健康管理を進めたい。参加し大变得した気持ちです。
- ・いきがいと健康の大切さの認識に感謝します。世界を広げます。
- ・料理教室は興味があります。
- ・今回の教室目標を達成するため、頑張ります。
- ・食事については考える時だと感じた。
- ・運動の必要性を痛感した。
- ・同年代の方の日々の暮らしぶりが大変参考になった。筋力トレーニングは楽しか

っただけでなく、チャレンジできた。

- ・あと2～3年は健康に気をつけながら自分の好きな事を十分やりたい。
- ・男の料理教室があれば参加してみたい。

など今回の教室の効果が伺えた。また、4回コース終了後、また集まりたいという参加者の声から、3月及び平成24年度7月にも教室を実施し、7月には参加者の妻からも協力を得られた教室になっている。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

- ① 対象者をしぼり、その年代のニーズにあった教室テーマ・内容であったこと
退職後も健康でいられることを第1の目的として、自己管理といきいきしたセカンドライフへのきっかけづくりができる内容に心がけたこと。
- ② 団塊世代という、身体や心理面など共感・共有できる部分が多く、一緒に考える場となれたこと
- ③ 今ある生活だけでなく、何かにチャレンジしたいという気持ちを、地域活動など新たな場に目を向けた楽しみ方を提供できたこと

(カ) 課題、今後の取組

- ① 昨年度に引き続き、料理教室や学習会などを開催し、健康に向けての取り組みやその後の様子を報告してもらい交流を深めてもらいたいと思っている。また、町内で実施されている教室や健康展などへの参加・協力をしていただけるよう声かけを行い、地域での活動の場の足がかりとなればと思っている。
- ② 今回の教室の様子から、新しい方への働きかけについては、今後検討していきたいと考える。