

(2) 取組の概況

健康長寿のまちにいざ推進事業は、市内に暮らす高齢者が住み慣れた地域でいきいきといつまでも尊厳を保った生活が送れるよう平成26年度から開始したもので、地域全体で健康づくりに取り組むことで健康寿命の延伸を目指すことを旨としている。

なお、健康長寿のまちにいざ推進事業は、介護予防、生活習慣病予防及び健康増進の観点から、主に地域の集会所を会場として健康体操等のプログラムを行う「にいざ元気アップ広場」の開催と、地域における健康づくり活動を主体的かつ中心的に担う「にいざの元気推進員」養成の2つの事業から成り立っている。

(3) 取組の契機

(ア) 後期高齢者人口の増加に伴う要支援・要介護認定者数の増

本市の人口は、土地区画整理事業の進展等により、今後も転入数が転出数を上回る社会増が見込まれる。しかし、少子化の進行により、死亡数が出生数を上回る自然減に転換し、平成32年以降の人口増加は緩やかになっていくことが予想され、高齢化率についても今後急速に上昇すると予想される。

① 人口	163,169人
② ①のうち65歳以上人口(再掲)	38,720人
※【 】内は高齢化率	【23.7%】

(平成27年4月1日現在。町(丁)字別人口調査)

本市の高齢者人口の年齢区分別の推移は図1のとおりで、現在は65～74歳人口が75歳以上人口を上回っているが、平成31年度には逆転することが見込まれている。このことに伴い、団塊の世代が全員75歳以上となる平成37年度までに要支援及び要介護認定者数が現在の約2倍まで増加することが推測されており、今後75歳以上の後期高齢者人口が急増することに伴い、介護給付費を始めとする扶助費については大幅に増加していくことが懸念されている。

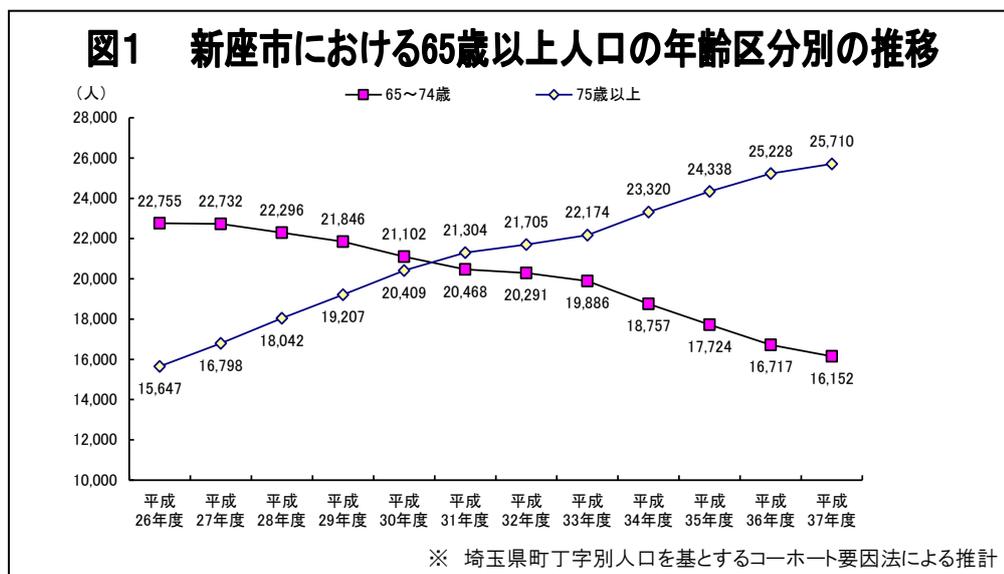
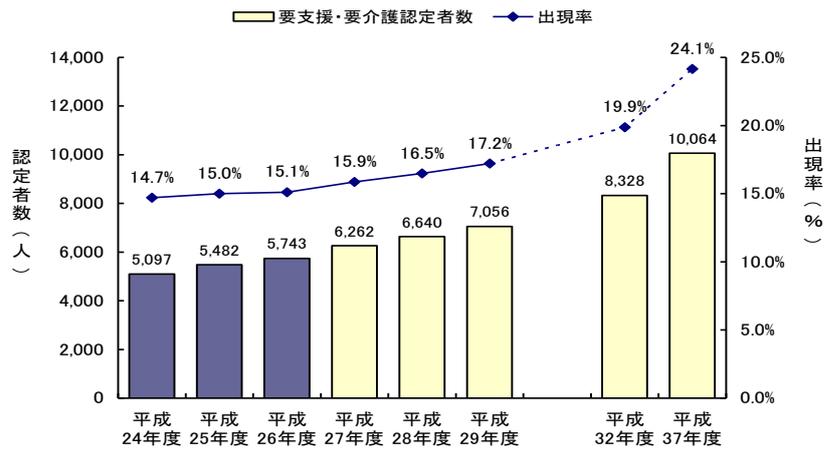


図2 新座市における要支援・要介護認定者数の推移



※ 新座市高齢者福祉計画・新座市介護保険事業計画第6期計画(平成27年度～29年度)より抜粋

(イ) 元気高齢者の割合

平成25年度に実施した「日常生活圏域ニーズ調査」の結果から、本市においては要支援・要介護認定を受けていない高齢者のうち74.0%が元気高齢者であることが分かっている。しかしながら(ア)で述べたとおり、今後75歳以上人口の増大に伴う、要支援・要介護認定者の増加が予想されることから、元気高齢者を主な対象とした介護一次予防事業の充実が求められている。

(ウ) 介護予防事業拡大による財政負担

(ア)及び(イ)のような状況から、本市においては介護予防事業の更なる充実が求められているが、急増する高齢者の規模に応じて従来のような行政主体の介護予防事業の拡大を行うことは、本市の財政状況を鑑みると大きな負担となる。財政負担を最小限にしながらも健康寿命の延伸を目指した取組を行っていくためには、今後は地域住民が効果ある介護予防活動を主体的に行う仕組みづくりが求められている。

(4) 取組の内容

(ア) にいぎ元気アップ広場

にいぎ元気アップ広場は、地域における介護予防、生活習慣病予防及び健康増進活動の活発化を目指し、保健師、にいぎの元気推進員及び運動指導員等が中心となって、参加者とともに健康体操やレクリエーション等の笑いあるプログラムを作り上げる広場であり、参加することを通じて健康づくりの楽しさを知り、自ら行動できる市民を育成することを目的として開始した。平成27年度からは、地域の老人クラブ会員に対しても積極的な事業参加を呼び掛け、開催の担い手として携わっていただき、減少傾向にある老人クラブ加入率に歯止めをかけ、更なる加入者増も目指している。

なお、参加者には気軽に会場に足を運んでいただくために、事前申込み制は取っていない。

① 基本のプログラム

時間	実施内容
9:30～	受付開始 (希望者に血圧測定を実施)
9:45～	・コグニサイズ等を交えた健康体操や脳トレ ・レクリエーション ・健康相談、健康講話
10:30～	参加者とスタッフの交流会
11:00	終了



② 実績

	平成27年度	平成26年度
実施会場数	26会場	16会場
延べ実施回数	262回	124回
実施期間	平成27年4月～翌年3月末 (通年)	平成26年6月～翌年3月末 (10か月間)
延べ参加者数	4,389人(11月末現在)	2,658人
事業費	4,205千円(決算見込) ・報償費 2,202千円 ・需用費 321千円 ・役務費 132千円 ・委託料 1,520千円 ・備品購入費 30千円	1,627千円(決算額) ・報償費 1,226千円 ・需用費 350千円 ・役務費 51千円

③ 主な周知方法

年間日程を掲載したチラシの配布(公共施設への設置・町内会への配布)、毎月の広報紙への掲載、市ホームページへの掲載、老人クラブ及び町内会への参加協力依頼、参加者の口コミ

※ 事業開始2年目の平成27年度からは、特に地域における口コミでの広がりが目立っている。



(イ) にいざの元気推進員養成

地域における健康づくり活動を主体的かつ中心的に行い、併せて「にいざ元気アップ広場」等の市主催事業の担い手となる「にいざの元気推進員」を複数回に渡る講座を受講していただくことにより養成する。

初年度である平成26年度は、「にいざの元気推進員養成講座」の名称により介護保険事業特別会計における地域支援事業として、健康増進部長寿支援課と教育総務部生涯学習スポーツ課の共催により実施したが、平成27年度からは教育総務部生涯学習スポーツ課所管の新座市民総合大学において健康増進学部健康づくり学科を新設し、同推進員の養成講座を兼ねて実施している。

① 実績

区分	平成27年度	平成26年度
名称	新座市民総合大学 健康増進学部健康づくり学科	にいざの元気推進員養成講座
講座数	全16講座	全15講座
カリキュラム 内容	健康づくりのための手法について、座学と実技を交えた多方面の専門家の講義を実施する。(主に立教大学コミュニティ福祉学部の協力を得ながらカリキュラム編成を行った。)	健康づくりのための手法について、座学と実技を交えた多方面の専門家の講義を実施する。
開催場所	立教大学 新座キャンパス	市内公共施設 (市民会館、市役所内会議室、公民館等)
定員 (申込者数)	40名 (124名)	40名 (52名)
養成者数 (受講者数)	30名 (40名)	46名 (52名)
事業費	484千円(決算見込額) ・報償費 365千円 ・需用費 43千円 ・役務費 32千円 ・使用料及び賃借料 44千円	125千円(決算額) ・報償費 102千円 ・役務費 9千円 ・使用料及び賃借料 14千円

② 周知(募集)方法

募集チラシを公共施設に設置、広報紙に掲載、市ホームページに掲載



(ウ) 運営体制

健康長寿のまちにいざ推進事業は、次のとおり市内3部5課の連携により実施するほか、養成講座を修了したにいざの元気推進員、老人クラブ及び町内会等にも働きかけ、地域全体で行う健康づくりを目指した取組を行っている。

部門		主な役割	
新座市役所内	健康増進部	長寿支援課（事務局）	<ul style="list-style-type: none"> ・事業全体の統括 ・にいざ元気アップ広場における保健師（看護師）の派遣 ・にいざの元気推進員養成講座の実施主体 ・にいざの元気推進員との連絡調整
		国保年金課	<ul style="list-style-type: none"> ・にいざ元気アップ広場における保健師の派遣
		保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・にいざ元気アップ広場における保健師の派遣
	教育総務部	生涯学習スポーツ課	<ul style="list-style-type: none"> ・新座市民総合大学（にいざの元気推進員養成講座）の統括 ・にいざ元気アップ広場における運動指導員の派遣
	経済観光部	コミュニティ推進課	<ul style="list-style-type: none"> ・町内会への周知 ・にいざ元気アップ広場の会場となる市内集会所利用に対する支援
地域住民（住民組織）	にいざの元気推進員		<ul style="list-style-type: none"> ・にいざ元気アップ広場の運営 ・地域住民に対する健康づくり活動の普及啓発
	運動指導員		<ul style="list-style-type: none"> ・にいざ元気アップ広場における健康体操指導
	老人クラブ会員		<ul style="list-style-type: none"> ・にいざ元気アップ広場の開催協力
	町内会長		<ul style="list-style-type: none"> ・事業の周知及びにいざ元気アップ広場への参加
	地域住民		<ul style="list-style-type: none"> ・にいざ元気アップ広場への参加
公益財団法人新座市体育協会		<ul style="list-style-type: none"> ・にいざ元気アップ広場の一部の会場について運営 ・運動指導員への技術指導 	
立教大学 コミュニティ福祉学部 スポーツウェルネス学科		<ul style="list-style-type: none"> ・新座市民総合大学健康増進学部健康づくり学科のコーディネート及びカリキュラム実施 	

(エ) 取組の効果

① にいざ元気アップ広場への参加による効果

参加者の感想

- ・ 毎日、膝の痛みに悩まされていましたが、広場の体操に参加したら痛みがなくなりました。
- ・ 健康診断の数値が昨年より良くなって、内服薬も減りました。
- ・ 広場に通ってお友達ができました。
- ・ 頭を使う運動がとても面白い。
- ・ ここに来て元気になりました。(81歳女性より)
- ・ いつも帰りは身体が軽くなったようで嬉しいです。

にいざ元気アップ広場の参加者に対し、医療費等の検証は実施していないが、上記の感想によると、事業への参加によって体調の改善が見られていることが伺える。また、高齢者同士のつながり作りにも寄与していることが分かる。

今後も継続して事業を実施することで、高齢者の引きこもり予防、認知症予防及び体力アップに繋がり、介護予防効果が図れるものと考えられる。

② にいざの元気推進員養成講座修了後の推進員の活動

平成26年度のにいざの元気推進員養成講座においては、52名が受講決定し、その後必修を含めた9講座以上を受講した46名が推進員として任命された。講座修了時にアンケート調査を行ったところ、地域において推進員としての活動を開始する意向があった者は下記のとおり。(複数回答としたため、延べ人数は推進員として任命された46名より多くなっている。)

活動場所	主な内容	人数
にいざ元気アップ広場	広場参加者の世話役、運動指導	29人
国保健康サポーター	国保年金課の実施する健康講座や運動教室に参加するとともに、学んだ知識と特定健診受診の必要性について家族等に伝える。	17人
介護予防協力員	各高齢者相談センター(地域包括支援センター)における介護予防事業運営の協力	12人
その他、地域における主体的な健康づくり活動の実施を希望(又は既に開始している)		11人
健康長寿サポーター	※カリキュラムの一部を健康長寿サポーター養成講座として実施したことから、当日の受講生は全員健康長寿サポーターとなった。	39人

講座の受講を通じ、健康づくり活動の重要性を実感していただくことで、主に市主催事業において健康づくり活動を行う人材が延べ69名養成された。今後も養成講座を継続し、推進員の活動の場を広めることで地域全体において行う健康づくり活動の基盤を整えていく。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① にいざ元気アップ広場の開催場所

高齢者が歩いて通える地域の集会所を会場としたことで、通いやすさから参加者数の増加に繋がった。

② 笑いのあるプログラム

地域で活躍している運動指導員を中心に、レクリエーションや脳トレゲームを交えた笑いの起こる楽しいプログラムを取り入れ、継続的な参加を促した。

③ 講座の名称

推進員養成講座の実施に当たり、講座の名称を工夫し魅力あるものにすることで多数の申込みを狙った。

④ 庁内の連携体制

事業実施に当たっては、介護予防の担当課のみで実施するのではなく、複数の課を横断して取り組むことで多彩なアイデアを取り入れることが可能となった。

(カ) 課題、今後の取組

にいざ元気アップ広場については、平成26年度にチラシの全戸配布を行う等大々的な周知を行い大盛況となったことから、事業開始2年目となる平成27年度には会場数を10か所増やし、延べ参加者数も平成27年11月末現在において、平成26年度実績を大きく上回っている。今後も実施会場数の拡大を求められているが、運営スタッフの確保等の問題があるとともに、開催するための予算も増大していくことが懸念される。

にいざ元気アップ広場開始の目的は、広場への参加を通じて健康づくりの楽しさについて気付き、自ら行動できる市民を育成することであるため、今後は広場の開催のない日でも地域住民が主体となって活動していけるような働きかけを強化していく必要がある。

また、このことに伴い、にいざの元気推進員の能力向上を図り、地域での健康づくり活動のリーダーとなっていただくためのフォローアップ講座等の実施についても検討していく。