様式１

健康長寿に係るイチオシ事業
伊奈町
～いきいき脳力教室～

(１) 事業概要

町内在住の概ね 65 歳以上の方を対象に、簡単な読み書き計算などの教材を活用し、参加者同士の会話を楽しみながら脳を活性化させ、認知症予防につなげる。

(２) 契機

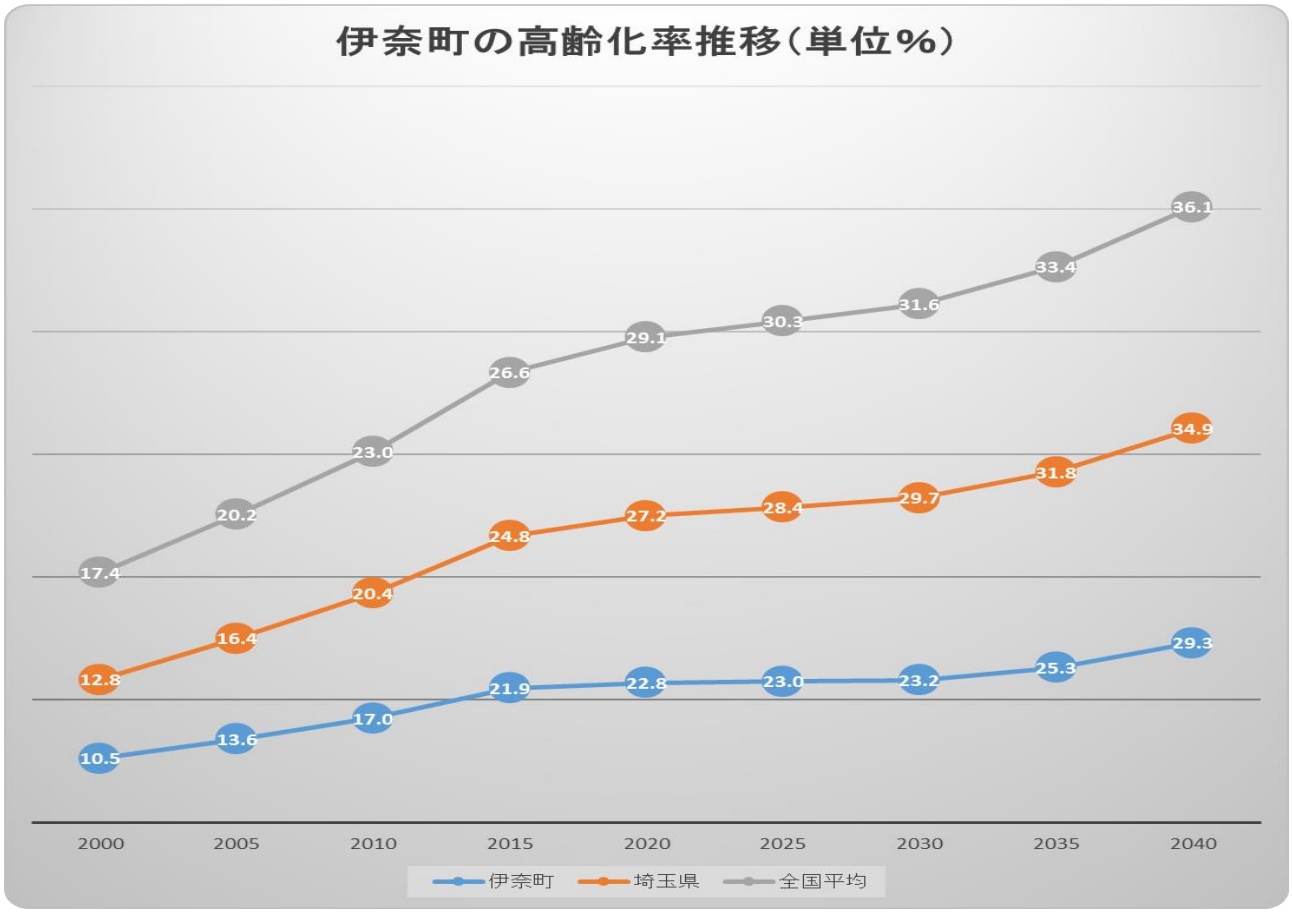
(ア)　高齢化率の上昇

高齢化率の推移を見ると、伊奈町は 2000 年から 2015 年までの実績でも全国平均、県平均のいずれも下回っているが（2015 年で 21.9%）、2040 年には 3 人に 1 人が 65 歳以上になるという推計が出ており、健康増進に対する施策が急務である。

単位
（%）

年　度	2000	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040
伊奈町	10.5	13.6	17.0	21.9	22.8	23.0	23.2	25.3	29.3
埼玉県	12.8	16.4	20.4	24.8	27.2	28.4	29.7	31.8	34.9
全国平均	17.4	20.2	23.0	26.6	29.1	30.3	31.6	33.4	36.1
	実績				予測				

出典　2000～2015　総務省「国勢調査」　2020～2040　国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」



（イ）地域コミュニティに適した環境

都心より 40ｋｍ圏内という通勤にも便利な位置条件にありながら、豊かな自然を残す伊奈町は、県内有数の規模のバラ園や、伊奈屋敷跡に代表される各史跡、郷愁誘う豊かな田園風景、時期には多くの方々が訪れる無線山の桜並木などといった、自然に触れ合える観光資源が存在することや、町が大宮台地の一部に属し、地形的に適度な勾配もありウォーキング等を楽しむ住民も多い。また町域面積的も 14.80km2 とコンパクトであることから地理的要件も含め住民同士のコミュニケーションが取りやすい環境である。

13 号トラスト地「無線山・KDDI の森」内遊歩道

綾瀬川沿いに整備された「ジョギングロード」

（ウ）住民の健康・スポーツへの関心が高い

人口が 45,000 人規模の当町であるが、水泳やサッカー、バレーボール、卓球といった部活動が盛んで、全国大会出場や県大会への出場、入賞など若年層が活躍して

おり、それに刺激を受ける町民が数多く見られる。県が実施するコバトン健康マイレージでも 65 歳以上のいわゆる前期高齢者が積極的にウォーキングを楽しむなど、夫婦、友人での介護予防や健康増進に関する意識が高いと思われる。

(３) 内容

事業名	いきいき脳力教室
事業開始	平成２７年度
事業概要	町内在住の概ね 65 歳以上の方を対象に、教材を活用し簡単な読み書き計算などを行うと共に、参加者同士での会話を楽しみながら脳を活性化させ、認知症予防につなげる。
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	

	令和２年度	【参考】令和元年度
予　　算	・総　額　327,000 円 ・報償費　120,000 円 ・委託料　207,000 円	・総額　　584,000 円 ・報償費　216,000 円 ・委託料　364,000 円
参加人数		
期　　間	令和２年８月～１２月 全１４回	令和元年６月～９月 全１６回 令和元年１０月～令和２年２月 全１４回
実施体制	福祉課、地域包括支援センター、ボランティアスタッフ	福祉課、地域包括支援センター、ボランティアスタッフ

(ア)　参加者の募集（令和２年８月）

広報いな８月号において、教室開催案内及び参加者の募集を行った。

(イ)　事業開催（令和２年８月末～１２月末　各木曜日　全１４回）

公文学習療法センターの教材を活用し、簡単な計算、音読などを個人に合わせた形で、かつテンポよく行うことで脳の活性化を促し、参加者同士のコミュニケーションを図りながら教室を行った。

(４) 事業効果

当事業は、地域住民のコミュニティと介護予防及び健康増進に主眼を置いている。事業の効果を測るため、事業開始時と修了後にＭＭＳＥ（Mini Mental State Examination）を活用している。全体ではないが点数の上昇または維持がみられる。また、事業開始当初より継続的に参加する方が多い。学習だけでなく、参加者同士やボ

ランティアスタッフ等との交流を楽しむ姿も見られる。

(ア)　地方自治体にとっての効果

定期的な事業として実施することで、参加者自身が外出することによって受ける刺激が介護予防や生きがいにつながり、結果として医療費の抑制等、町が進める「健康長寿のまちづくり」に寄与するものと考えている。

(５) 成功の要因、創意工夫した点

(ア)　参加者数の限定及びボランティアスタッフの活用

コロナ禍であることに鑑み、募集定員を１回あたり８名、計２クラスの合計 16 名を上限とした。消毒の徹底、体温測定、マスクとフェイスガードの着用など感染予防に努めた。

また、ボランティアスタッフに事前研修を行い、事業目的を十分に理解したうえで従事していただいたことにより円滑な事業運営ができた。

(イ)　教材の活用

参加者が気軽に取り組むことができるよう、個々の状況に合わせた難易度が設定でき、さらに毎日の習慣として自宅でも独自で学習できる教材を使用した。

(６) 課題、次年度に向けて

(ア)　実施方法の検討

平成２７年度より毎年度実施している事業であるため、参加人数を確保するとともに、感染症対策に万全を図る必要がある。

(イ)　新規参加者の獲得

コロナ禍等難しい状況だが介護予防の観点から、町広報誌等を活用し事業周知を行い、新規参加者の獲得に努める。