

健康長寿に係る先進的な取組事例

熊谷市

～ずっと元気！らくらく体操教室～

(1) 取組みの概要

熊谷市では、平成 23 年度策定した熊谷市高齢社会対策基本計画のなかで、「いきいき安心 元気で長寿のまち くまがや」の実現に向けて、65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者を対象に、市内 6 か所の会場で、3 か月程度全 14 回 1 コースで自宅でも行えるような運動を運動指導員の資格を持つ講師から集団にて指導を受ける教室を地域支援事業一次予防事業として行っている。

初回と 13 回目に 5 種目の体力測定を行い、教室の効果を参加者は自覚している。

また、14 回の教室のうち 1 回は口腔機能の向上について、1 回は栄養改善についての講義や実技等も行い、運動機能だけでなく、高齢者が陥りやすい健康問題についてもサポートしている。

(2) 取組みの契機

(ア) 高齢化率の上昇

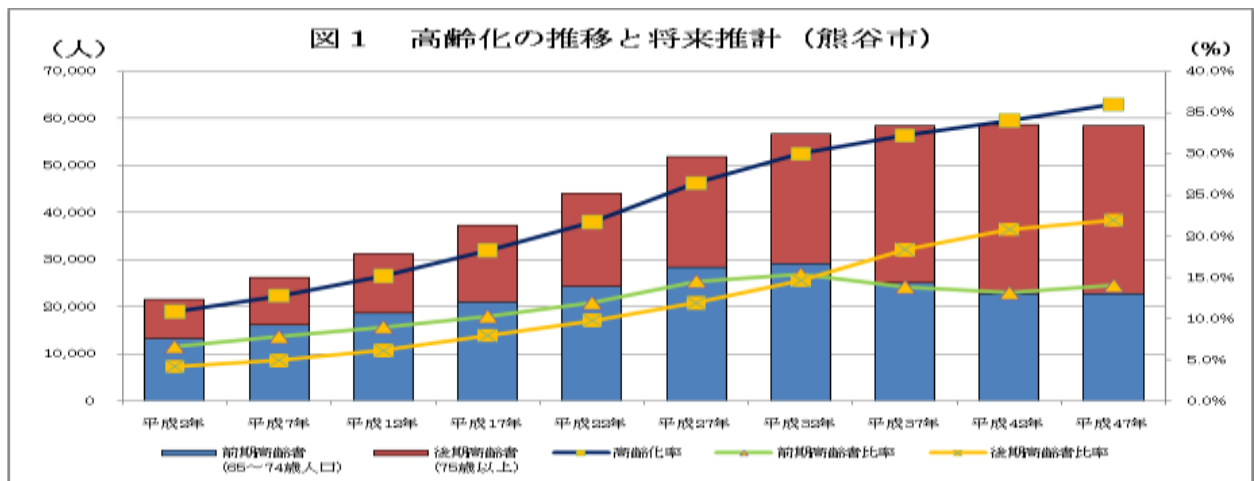
熊谷市では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。(表 1・図 1)

表 1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

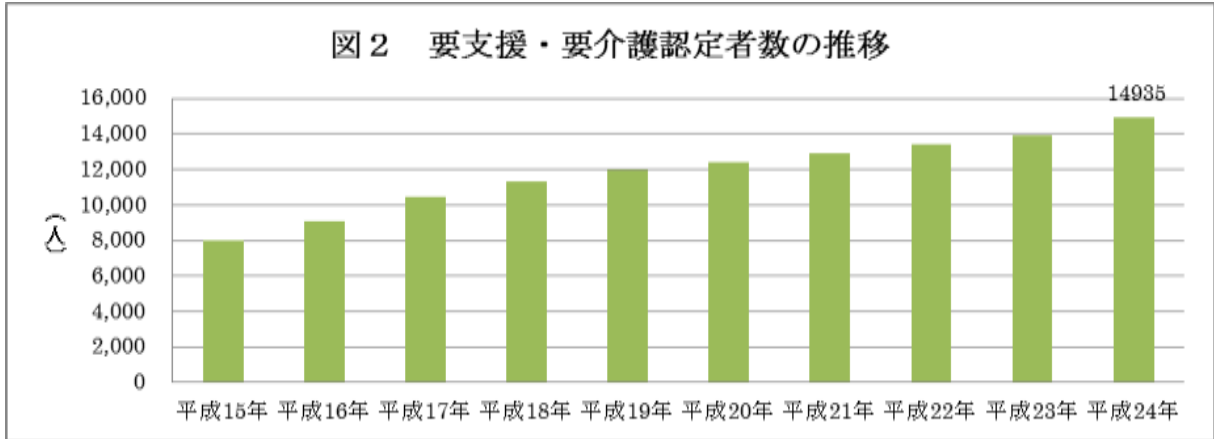
年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年	平成 32 年	平成 37 年	平成 42 年	平成 47 年
総人口	199,092	205,605	206,446	204,675	203,180	195,786	189,254	181,494	172,591	162,522
前期高齢者	13,239	16,136	18,638	21,115	24,267	28,508	29,161	25,174	22,712	22,821
後期高齢者	8,380	10,184	12,727	16,294	19,917	23,332	27,656	33,353	36,022	35,692
高齢化率	10.9%	12.8%	15.2%	18.3%	21.7%	26.5%	30.0%	32.2%	34.0%	36.0%
前期高齢者比率	6.6%	7.8%	9.0%	10.3%	11.9%	14.6%	15.4%	13.9%	13.2%	14.0%
後期高齢者比率	4.2%	5.0%	6.2%	8.0%	9.8%	11.9%	14.6%	18.4%	20.9%	22.0%

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）



(イ) 要介護認定者数の増加

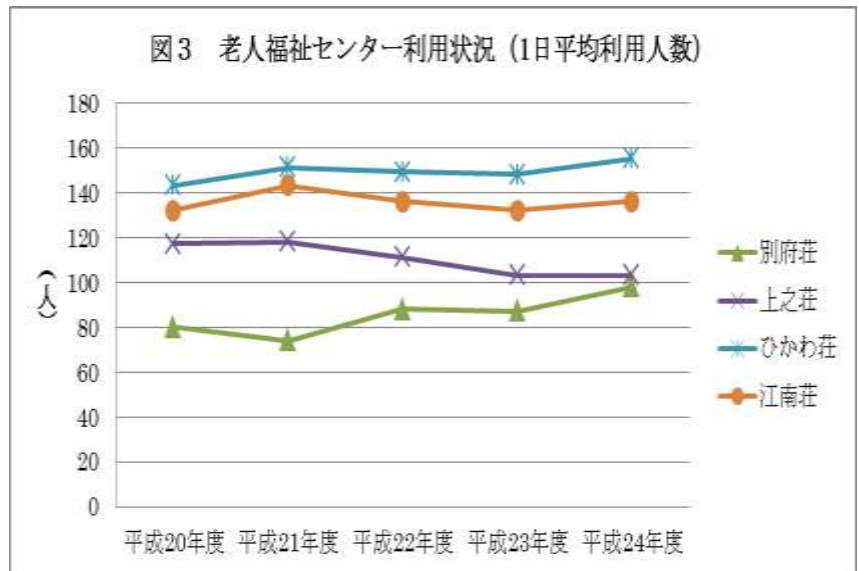
大里広域市町村圏組合全体



平成15年から要介護認定を受ける高齢者が増加している。

(ウ) 老人福祉センターの活用

高齢者の健康増進、教養の向上及びレクリエーションの場として、市内に4か所老人福祉センターがあるが、利用者が固定化されている。



(エ) 取組みの内容

事業名	ずっと元気！らくらく体操教室
事業開始	平成20年度

大里広域市町村圏組合 介護保険特別会計 地域支援事業費から支出

	平成25年度	平成24年度
予算	6,041,700円 (教室委託料)	6,274,800円 (教室委託料)
参加人数	実 360人(前期まで延2,171人)	実 327人 (延3,637人)
期間	平成25年5月～8月 平成25年9月～26年2月	平成24年5月～8月 平成24年10月～25年1月
会場	公民館・老人福祉センターを含む市内6会場を2コースで実施	公民館・老人福祉センターを含む市内6会場を2コースで実施

① 参加者の募集

広報で参加者の募集を行う。定員を超えた会場では抽選で参加者を決定する。
会場の都合があり、定員は 30 名。(事前登録制)

② 事業日程

平成 24 年度 5 月～8 月・10 月～1 月 (2 コース)

平成 25 年度 5 月～8 月・9 月～2 月 (2 コース)

③ 会 場

別府公民館・熊谷保健センター (月曜日)

江南勤労福祉センター・大里保健センター (火曜日)

老人福祉センターひかわ荘・上之荘 (金曜日)

④ 事業内容

1 回・13 回 体力測定

2 回～14 回 運動機能の向上を目的とした自宅でも行えるプログラム
(うち 1 回ずつ 栄養改善・口腔機能向上の講話・実技を行う)

⑤ 実施事業者

市内の社会福祉法人・介護予防事業を行っている事業者へ委託。



(別府公民館)



(ひかわ荘)



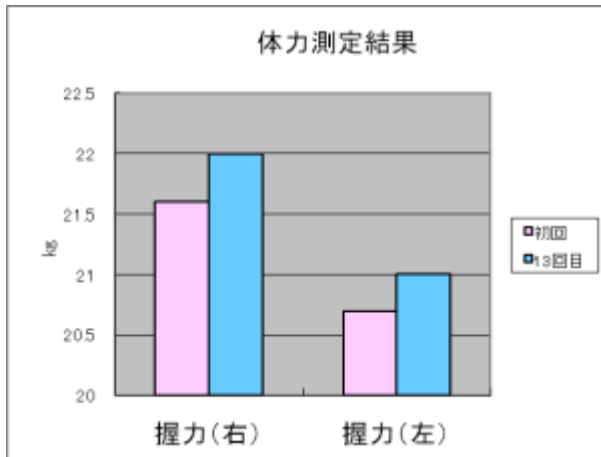
(熊谷保健センター)



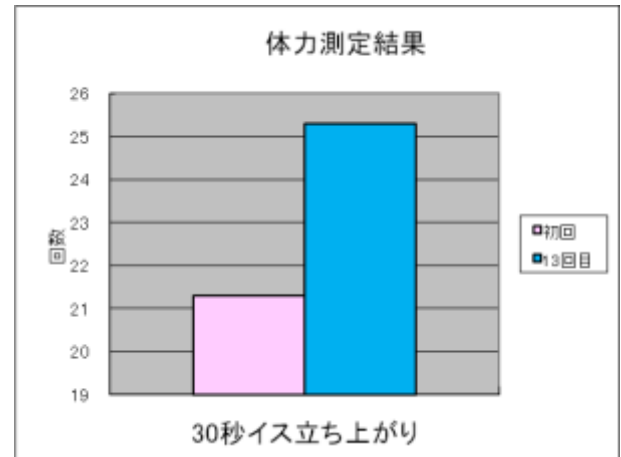
©熊谷市

(オ) 取組の効果

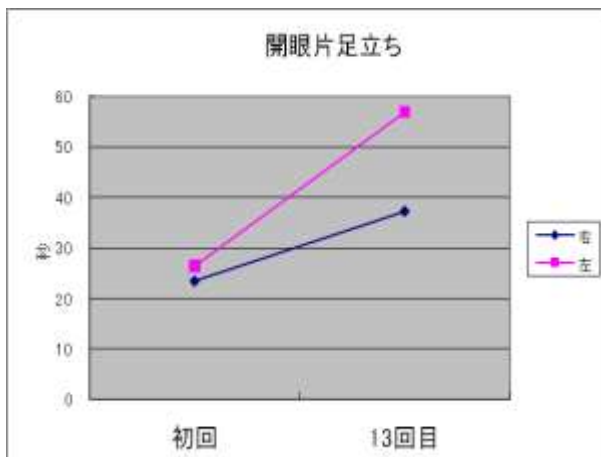
教室初日と13回目に行う体力測定の結果では、上肢・下肢筋力、バランス能力の向上が認められた。(平成24年度実施分)



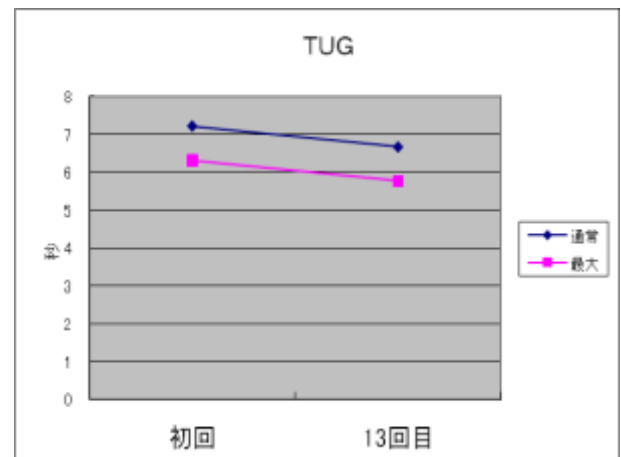
(開始時) 21.6kg 20.7kg
(13回目) 22kg 21kg



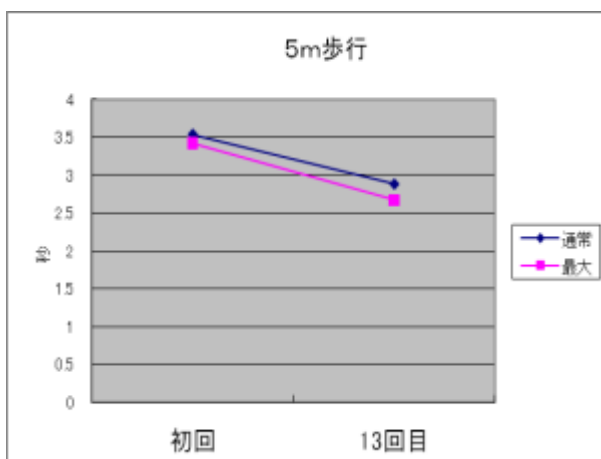
(開始時) 21.3回
(13回目) 25.3回



(開始時) 右 23.4秒 (13回目) 右 37.2秒
左 26.4秒 左 56.9秒



(開始時) 通常 7.21秒 (13回目) 6.66秒
速歩 6.31秒 5.76秒



(開始時) 通常 3.54秒 (13回目) 2.88秒
速歩 3.42秒 2.67秒



©熊谷市

(カ) 成功の要因・創意工夫した点

前期と後期で委託事業者を変更しているため、プログラムに変化があり、様々な運動が体験できている。

(キ) 課題・今後の取組み

① 参加者の固定化

毎回同じ参加者が申し込んでいる傾向にあり、新規の参加者が少ないため、事業の案内チラシを基本チェックリスト対象者に送付し、更なる周知を図る。

また、今のところ自主グループの育成まで行っていないが、修了者の講座を実施し、継続した活動につなげていきたい。

② 事業委託先の確保

曜日ごとに、委託事業者を数社見積もり合わせて、決定しているが、業者を新規開拓しようとしても、予算や人力的な理由で合わない場合が多く、苦慮している。

③ 事業に対する評価を通じ、予防効果を明確にする

アンケート集計などは行っているが、医療費や介護費についての検証を行っていないため、地域支援事業実施要綱に基づいた事業評価を実施し、課題を明確にしていく。

いきいき安心 元気で 長寿のまち

くまがやを目指すのニャ！！

