

# 行田市

## ～ぎょうだ健活（健康づくり活動）プロジェクト～

### (1) 行田市の概要

#### (ア) 基本情報

行田市は、埼玉県の北部に位置し、都心まで約60kmの距離にある。市の北には利根川、南には荒川の大河川を抱え、肥沃な土地が広がる水と緑に恵まれた田園都市として発展してきた。

埼玉県名発祥の地ともいわれる本市は、古代から北埼玉地方の中心として開け、国宝「金錯銘鉄剣」の出土で名高い「さきたま古墳群」や石田三成の水攻めにも落城しなかった「浮き城」とも呼ばれた忍藩十万石の「忍城址」、最盛期には一面が蓮の花に埋め尽くされる「古代蓮の里」など、市外からも多くの観光客が訪れる観光拠点を有しており、古代のロマンと歴史が息づくまちである。近年では、これまでの「定住人口」の減少抑制施策と併せ、こうした観光資源の有効な活用を図ることでまちに多くの人を呼び込み、にぎわいと活力を生み出すべく「交流人口」の増加に繋げるための施策に取り組んでいる。

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| ① 面積                            | 67.37km <sup>2</sup> |
| ② 人口                            | 86,658人              |
| ③ ②のうち65歳以上人口（再掲）<br>※【 】内は高齢化率 | 19,948人<br>【23.0%】   |

（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

行田市の総人口は、年々減少傾向にある。また、近年急速に高齢化が進展しており、今後もその傾向には歯止めがかからないものと想定される。

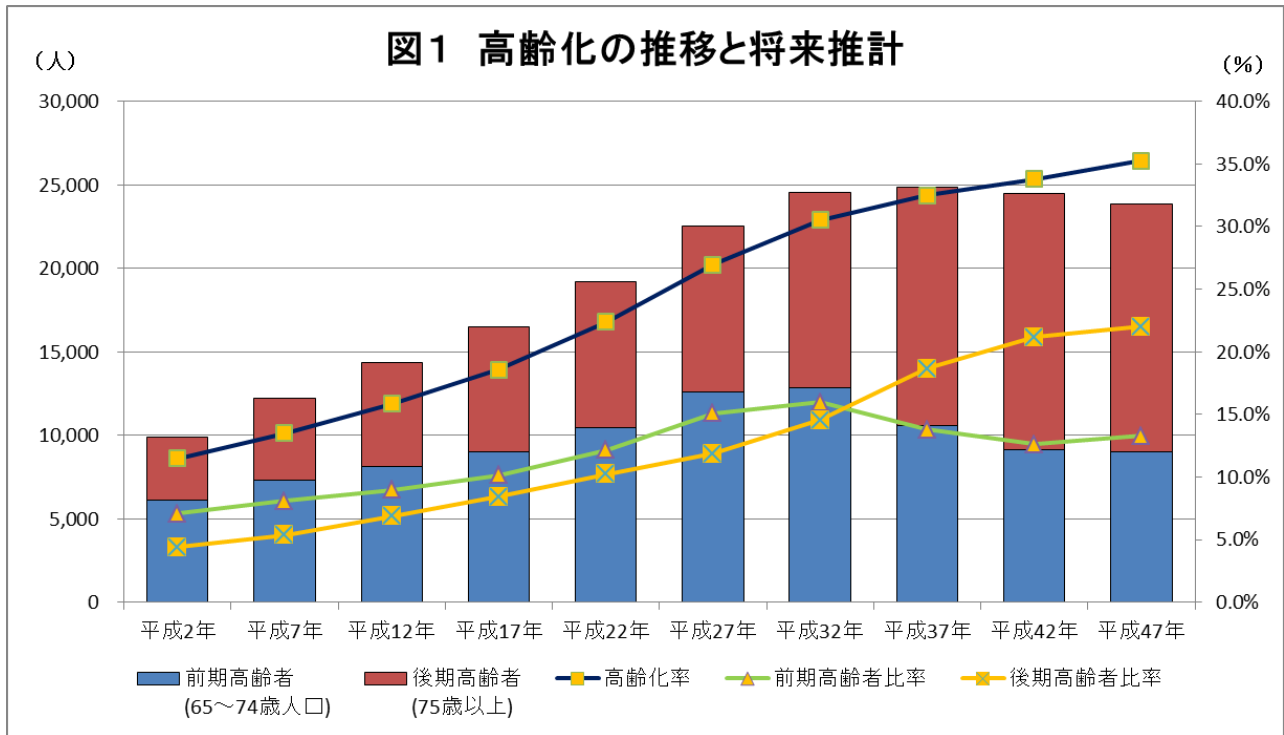
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(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                 | 86,439 | 90,427 | 90,530 | 88,815 | 85,786 | 83,609 | 80,330 | 76,580 | 72,369 | 67,666 |
| 前期高齢者<br>(65～74歳人口) | 6,123  | 7,323  | 8,134  | 9,015  | 10,434 | 12,604 | 12,823 | 10,569 | 9,130  | 8,987  |
| 後期高齢者<br>(75歳以上)    | 3,792  | 4,865  | 6,218  | 7,490  | 8,774  | 9,930  | 11,689 | 14,297 | 15,326 | 14,878 |
| 高齢化率                | 11.5%  | 13.5%  | 15.9%  | 18.6%  | 22.4%  | 27.0%  | 30.5%  | 32.5%  | 33.8%  | 35.3%  |
| 前期高齢者比率             | 7.1%   | 8.1%   | 9.0%   | 10.2%  | 12.2%  | 15.1%  | 16.0%  | 13.8%  | 12.6%  | 13.3%  |
| 後期高齢者比率             | 4.4%   | 5.4%   | 6.9%   | 8.4%   | 10.2%  | 11.9%  | 14.6%  | 18.7%  | 21.2%  | 22.0%  |

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) 行田市の取組

### (ア) 取組の概要

市の重点施策のひとつには「市民の健康づくりの推進」が掲げられている。ぎょうだ健活プロジェクトは、施策の実現に向けて幅広い世代を対象とし、誰もが気軽に楽しみながら参加できる健康づくり施策を総合的に展開していくものである。プロジェクトの中で展開される様々な事業を機に、健康づくり活動に取り組む元気で健康な市民を育てていく。併せて、家庭や地域における健康づくり意識の普及を成果として目指すものである。さらに長期的な視点として、健康づくりの輪が広がることで、市民の健康寿命の延伸を図り、その成果として医療費や介護給付金などの社会保障給付金を抑制していくものである。

### (イ) 取組の契機

#### ① 健康づくりへの関心

市民意識調査の結果から、適度な運動による体力づくりや食生活の改善を実行することが、健康づくりのために必要であると考えている市民の割合は、いずれも5割を下回っていた。住みなれた地域で、生涯を健康に過ごしていくためには、市民自らの健康に対する意識を高めていく必要がある。そのため、あらゆる機会を通じて健康への関心を高めるきっかけづくりが求められている。

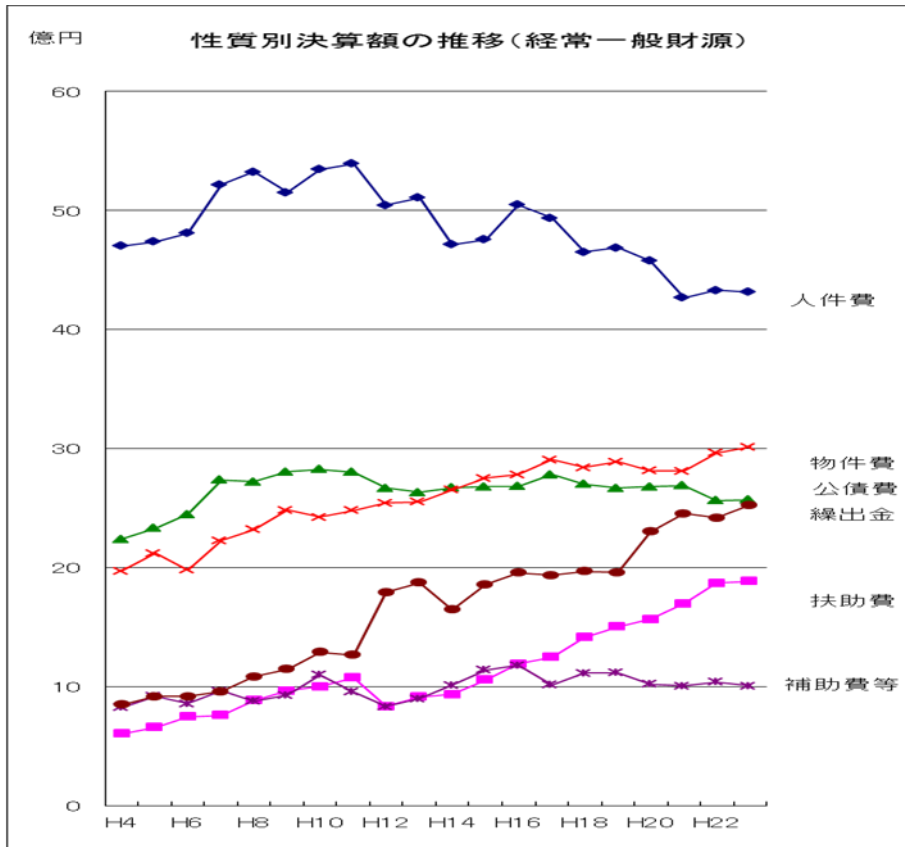
<健康に関する市民意識調査より (抜粋)>

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 食生活の改善について考えたことがある市民の割合     | 31.0% |
| 適度な運動による体力づくりが必要と感じている市民の割合 | 41.3% |

## ② 扶助費の増加による市財政の圧迫

高齢化率の推移に比例し、医療費や介護給付金等を含む扶助費の支出は年々増加の一途を辿っており、財政を圧迫する大きな要因となっている。このため、病気にかからず高齢になっても介護を必要としない元気で丈夫な市民を育てることで、扶助費の支出を抑制していくことが求められる。

< 経常経費一般財源に見る性質別決算額の推移 >



## ③ 各種がん検診受診率の低迷

各種がん検診受診率は、いずれの検診項目においても県内最低のレベルにある。自身の手による健康管理の大切さを広く市民に知っていただくための効果的な施策の展開とともに、その効果として各種がん検診の受診率アップに繋げることが求められる。

< 各種がん検診受診率 (平成22年度：カッコ内は64市町村における順位) >

| 検診項目 | 行田市        | 埼玉県平均 |
|------|------------|-------|
| 胃がん  | 1.7% (58位) | 6.3%  |
| 肺がん  | 2.2% (61位) | 14.4% |
| 大腸がん | 5.8% (54位) | 15.0% |
| 子宮がん | 5.2% (64位) | 17.4% |
| 乳がん  | 6.6% (64位) | 16.8% |

#### ④ 地域資源のさらなる活用

本市は「さきたま古墳公園」「古代蓮の里」など、公園や緑道を使って健康づくりに取り組むことが出来る施設が充実している。また、青大豆など、栄養価の高い健康食が独自の食文化として根付いている。このような健康づくりにも活かせる地域資源の積極的な活用が求められる。

#### (ウ) 取組の内容

以下に掲げる3つの事業は、先に掲げた取組の契機を受け、健活プロジェクトの初年度である平成24年度より実施する事業である。(各事業ごと、取組の効果創意工夫した点及び今後の取組について記載)

##### <事業①>

|      |  |
|------|--|
| 事業名  | 市民けんこう大学   |
| 事業開始 | 平成24年度   |
| 事業内容 | <p>生涯を健康で暮らしていくための三大要素「心・身体・食」の健康に関する各種講座を年間通して実施する。基本目標として「健康づくりの自己管理」「健康づくり意識の地域への普及」「健康の仲間づくり」を掲げ、受講生には健康づくりに関する様々な知識を習得していただく。講義は、群馬県上野村を会場とした森林セラピーの他、行田在来青大豆を使った豆腐づくり、落語家による笑い与健康講座など、ユニークなものを随所に盛り込み、楽しみながら学べる形態とした。</p> <p>また、全13の講座中、8講座以上受講した方を、健康づくりに対して一定の見識を有する「けんこうづくりマイスター」として認定。家庭や地域における健康づくり意識の普及の原動力として、その一翼を担っていただく。こうした方々が地域に育つことで、健康づくりの呼びかけの輪が市域に広がることも期待される。</p> |

|      | 平成24年度  |
|------|---|
| 予 算  | 480,000円 <ul style="list-style-type: none"> <li>・森林セラピー体験 180,000円</li> <li>・青大豆豆腐づくり(謝金) 30,000円</li> <li>・笑い与健康講演会(謝金) 150,000円</li> <li>・マイスター認定証他 120,000円</li> </ul> |
| 参加人数 | 68人(自ら受講を希望した健康づくりに関心ある方々)  |
| 期 間  | 平成24年8月～平成25年3月   |
| 実施体制 | 受講生68人、各講義における講師、加須保健所、大塚製薬株式会社(協賛)、市   |

### ① 講座の選択及び運営（平成24年4月）

「心・身体・食」の健康について、バランスのとれた講座構成を考えるとともに、受講する方々に「参加していて楽しい」と感じていただけるものとするため、県外自治体にも協力を呼びかけた。（群馬県上野村：森林セラピー）

また、市内で活動している各種団体にも講師として協力を依頼するなど、市民とともに作り上げる大学を目指した。さらに、大塚製薬株式会社より大学への協賛をいただき、特別講座としてカリキュラムに盛り込んだ。

### ② 受講生の募集（平成24年7月）

定員を25名とし、市報及び市ホームページ等とおして募集を行った。その結果68名の応募があり、健康づくりに関心を持つ市民を一人でも多く育成していくという観点から、事業開催日を増やすなどして全員を受け入れた。

### ③ アンケートの作成：健康データの分析（平成24年7月～）

加須保健所とともに、受講生の健康に関する変化（意識・身体等）を、アンケート結果を通して分析。今後の健康づくり事業への反映の他、けんこう大学の成果指標とする。（アンケートは大学の開講前と終了式前の2回実施予定。）

### ④ 大学の開講（平成24年8月）

講義として、市民の健康状況の説明の他、加須保健所職員による「がん検診県民サポーター講習会」が実施され、受講生に対してがんに対する基礎的な知識の普及と検診の呼びかけを行った。また、協賛である大塚製薬（株）より効果的な水分補給についての講義がなされ、熱中症予防対策としても高い効果が得られた。



## （エ） 取組の効果

### ① 健康づくり意識の向上

受講により、参加者の健康づくりに対する意識の変化が期待される。今年度のけんこう大学の受講者数は市人口の1%にも満たないが、自身による健康づくりに取り組む人が確実に増えること、さらに受講者の力により、家族や地域に対する健康づくりのすすめといった波及効果があるものとする。

## ② 社会保障給付金の抑制

長期的な視点ではあるが、健康づくりに取組む市民が増えることで、生活習慣病の予防等による医療費及び介護給付金の抑制が期待される。

## ③ その他の効果

自分の健康は自分で守ることの大切さについて知っていただくことで、検診に対する関心も生まれ、各種がん検診受診率アップに繋がることが期待される。

## (オ) 創意工夫したこと

### ① ユニークな講座構成

健康を形作る「心・身体・食」の講座について、すべてに体験型講座を導入し、楽しく参加できるものとした。

### ② 自由な講座選択

全13講座の中から、受講者が興味のある科目を自由に選択できるスタイルとし、気軽に参加しやすいものとした。

### ③ 目標の設定

受講ごとに単位を取得していく「単位制」とし、一定単位以上取得した方を「けんこうづくりマイスター」として認定することで、受講者の励みに繋がるものとした。

### ④ 市民力の活用

行政の力のみでは、市民に対する健康意識の普及にはおのずと限界がある。けんこう大学への参加に手を挙げた市民は、健康づくりに対して元々高い関心があることから、こうした方々に、より専門的な知識を習得していただくことで、ともに健康意識普及を担っていく。

## (カ) 課題、今後の取組

### ① 事業のさらなる充実と継続

多くの市民に関心を持っていただける講座内容となるよう、毎年度見直しを行っていくことで、今後も受講者を増やしていきたい。

## <事業②>

|      |   |
|------|---|
| 事業名  | 禁煙外来治療助成金制度   |
| 事業開始 | 平成24年度  |
| 事業内容 | <p>市民が禁煙のためのニコチン補充療法や経口禁煙補助薬による外来治療を行う際、市が治療費用の一部（治療費の1/2：上限額1万円）を助成するもの。対象は先着順50人とする。禁煙に向けた取組みを支援し、喫煙がもたらす様々な悪性要因を断つことを目的に創設した。</p> <p>タバコをやめたいという市民の気持ちを、経済的負担を軽くすることでさらに後押しするとともに、禁煙効果による健康増進を図るものである。</p> |

|      | 平成24年度   |
|------|--|
| 予 算  | 512,600円<br>・助成金 500,000円<br>・禁煙治療関連貸出図書 12,600円 |
| 参加人数 | 50人（補助対象を先着50人とする）                               |
| 期 間  | 平成24年10月～平成25年3月                                 |
| 実施体制 | 禁煙外来治療を実施している市内医療機関（制度の周知協力）                     |

### ① 制度創設にあたってのニーズ調査（平成24年5月）

市内医療機関に出向き、禁煙外来治療を受診している人数などについて調査を実施した。

### ② 要綱の作成（平成24年6月）

本制度が禁煙外来治療受診者の増加にも繋がるようにするため、医師のアドバイスもいただきながら要綱の作成を行った。

### ③ 市議会への補正予算上程（平成24年9月）

事業に必要な予算について、議会に補正予算のひとつとして上程。

### ④ 制度の周知（平成24年10月）

市報やホームページでの広報と併せ、医療機関の協力もいただきながら本制度の周知を図っていく。

## (エ) 取組の効果

### ① 非喫煙者の増加による市民の健康増進

非喫煙者が増えることで、本人の健康はもとより、受動喫煙（副流煙）による健康被害が減少することが期待できる。

② 悪性要因が引き起こす病気の減少

タバコが要因となる各種がんや脳卒中等の発生率の減少が期待される。

(オ) 創意工夫した点

① 喫煙率の低下に高い効果が期待できる事業としたこと

タバコがもたらす健康被害を周知するだけでは抜本的な対策には繋がらないことから、悪性要因の元を断つことに対して助成を行う事業としたこと。

② 診療形態を問わず助成対象としたこと

禁煙外来治療には健康保険が適用しない形態もあるが、本制度は診療形態（保険治療・保険外治療）を問わず助成対象とし、禁煙への門戸を広げた。

(カ) 課題、今後の取組

① 医師との連携による禁煙教育

タバコに興味を持たない「無煙世代」をつくる為に、小中学生を対象とした教育を医師との連携により実施する。（現在は小学生のみを対象としているが、中学生にまで拡大していく。）

② タバコ税減収への対応

タバコ税の減収への対応が課題として考えられる。市民の健康を守るために、小売店を含む関係機関に対して理解を求めていく。

③ 受動喫煙防止対策の推進

市所有の施設について、全面禁煙及び空間分煙実施施設の認証による受動喫煙防止対策を推進する。



<事業③>

|      |  |
|------|--|
| 事業名  | 行田市オリジナル健康体操「ながちか体操」   |
| 事業開始 | 平成24年度   |
| 事業内容 | <p>主に高齢者の方を対象に、身体機能の低下抑制と介護を必要としない元気な身体づくりを目的とする行田市独自のオリジナル体操「ながちか（長親）体操」を作成した。作成にあたっては、歯科医師・理学療法士・健康運動指導士等、専門的見識を有する方々の指導をいただき、高い効果をもたらすものを目指した。</p> <p>また、体操を広く市民に普及していくために、今年度、市内4ヶ所をモデル地区に指定し、普及指導員（サポーター）の養成講座及び普及啓発教室等を実施していく。</p> |

|      | 平成24年度   |
|------|--|
| 予 算  | 700,000円<br>・作成プロジェクト（謝金） 60,000円<br>・体操作成費（謝金） 50,000円<br>・普及指導員養成費 289,000円<br>・普及啓発費 176,000円<br>・備品費 10,000円<br>・グッズ作成費 65,000円<br>・消耗品費 50,000円 |
| 参加人数 | 普及指導員24名をはじめとする多数の市民   |
| 期 間  | 平成24年8月（体操完成及び普及開始）～   |
| 実施体制 | 有識者、普及指導員、関係団体、地域包括支援センター、市  |

- ① 有識者への作成協力依頼（平成23年3月）  
専門的知見を持つ有識者に対して、作成協力依頼を行った。
- ② 体操作成に向けた打ち合わせ（～平成24年8月）  
有識者の指導の下に体操作成に向けた打ち合わせを重ねた。
- ③ 各自治会への協力依頼（平成24年5月）  
体操の作成を行っていること及び普及に向けた協力依頼を自治会連合会を通して行った。
- ④ 普及モデル地区の選定及び協力依頼  
地域包括支援センター担当地域ごとに普及モデル地区を指定。併せて普及指導員選出の協力依頼を行った。

⑤ 体操の完成（平成24年8月）

⑥ 普及指導員の養成（平成24年8月）

普及指導員の養成講座を実施。

⑦ 市民への普及・市報掲載（平成24年9月）

市内公民館を会場に、市民を対象とした体操の実践を行う。今後、あらゆる機会、場を通して広く普及活動を実施していく。



(エ) 取組の効果

① 身体機能低下の抑制

継続的な実施により、年齢を重ねても丈夫な身体機能を維持できる効果が期待できる。

② 地域コミュニティの創出

体操教室等への参加者同士が健康の仲間づくりとなり、新たな繋がりが創出される。

③ 長期的視点での財政健全化

元気で丈夫な高齢者が増えることで、介護給付金等の削減が期待できる。

## (オ) 創意工夫した点

### ① 地域ごとの普及指導員の養成

日頃から顔馴染みの地域の方に指導してもらうことで、多くの市民が気軽な気持ちで体操に取り組めるようにした。

### ② 高齢者が無理なく行える体操

体操は3部構成、通しで約10分間となっているが、高齢者が無理なく行うことができるよう、立って行うもの、椅子に座って行うものの2種類を作成した。

### ③ 体操の名前及びキャラクターの作成

「ながちか（長親）体操」の由来は、多くの市民に「“長く” “親しんでいただく”」という願いから名づけたものである。また、職員が体操キャラクターを発案し、PRの一翼を担っていく。

## (カ) 課題、今後の取組

### ① 地域への普及

広く地域へと普及させ、市民の間に根付いたものとするためには、地域における行事等に出向き、あらゆる場をとおして普及活動を行う必要がある。今後はモデル地区における課題等を踏まえ、さらなる普及に努めていく。

## (3) ぎょうだ健活プロジェクトが目指すもの

市民の健康づくりを効果的に推進していくために、今後は「予防保全型」となる事業展開が必要と考える。ここに報告した事業は、いずれも一朝一夕に成果を得ることは困難であるが、総合的な事業展開により目指す成果は以下のとおりである。

### <短期的成果>

- ① 市民の関心を引く事業展開による健康づくりの動機付け

### <中期的成果>

- ① 各種検診受診率の向上

### <長期的成果>

- ① 市民や地域における健康意識の浸透
- ② 医療や介護をはじめとする社会保障給付金の抑制
- ③ 市民の健康寿命の延伸