

# 上里町

## ～筋力アップ体操の普及～

### (1) 上里町の概要

#### (ア) 上里町の基本情報

上里町は、広さ南北 5.5 km、東西 6.0 km、総面積約 29.21 km<sup>2</sup>。埼玉県最北端で東京都から 85 km 圏内に位置し、烏川、神流川の 2 大河川を境にして群馬県と隣接している。

関越自動車道、国道 17 号、国道 254 号、J R 高崎線などの交通網がある。国道・県道沿いに大型ショッピングセンターや映画館等の複合施設が建っている。

本町の産業は、第 1 次産業 1 割、第 2 次産業 4 割、第 3 次産業 5 割となっており、農業は、野菜と地域の特産物である果樹を主体に、米麦、畜産などによる複合経営が行われている。町の南部には大規模な工業団地がある。

①	面積	29.21 km <sup>2</sup>
②	人口	31,737 人
③	②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	6,009 人 【 18.9% 】

(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

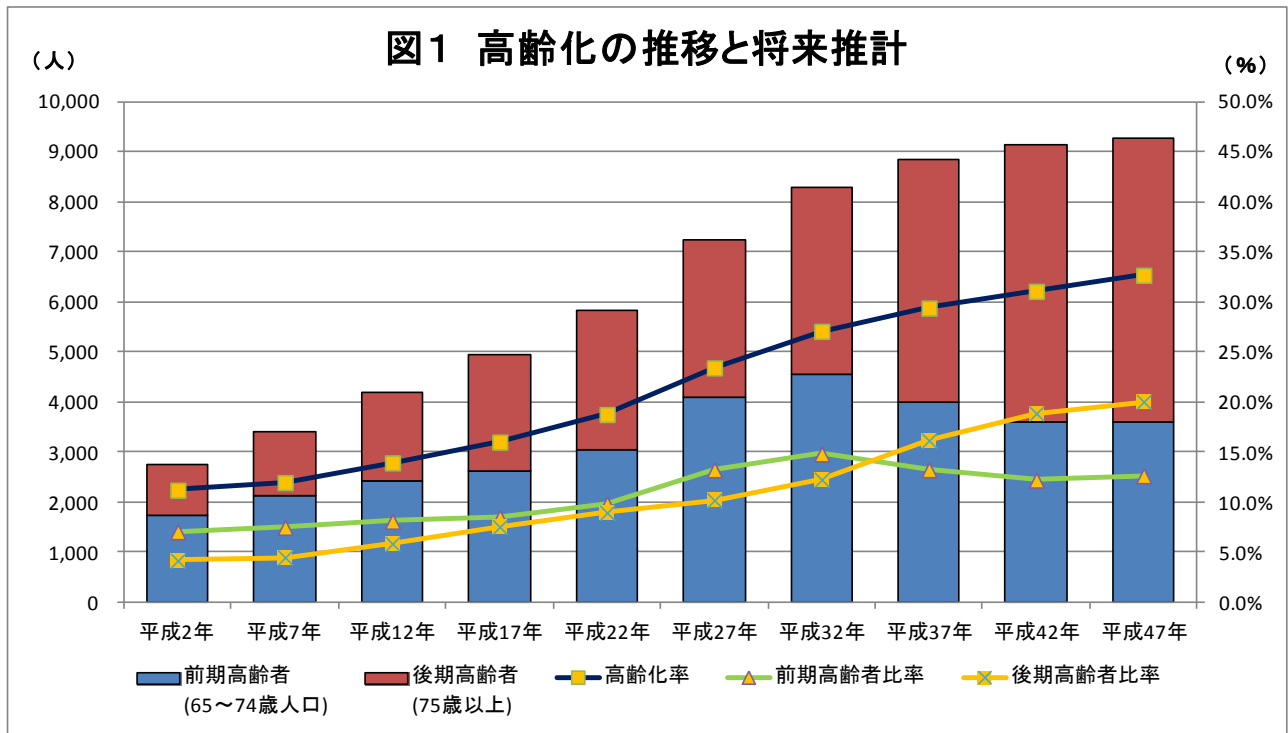
上里町では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや低く、今後高齢化が進むと予想される。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

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	24,424	28,514	30,126	30,855	30,998	30,941	30,594	30,084	29,372	28,387
前期高齢者 (65～74歳人口)	1,719	2,132	2,434	2,613	3,041	4,091	4,532	3,979	3,581	3,585
後期高齢者 (75歳以上)	1,014	1,275	1,760	2,321	2,770	3,151	3,745	4,859	5,538	5,684
高齢化率	11.2%	11.9%	13.9%	16.0%	18.7%	23.4%	27.1%	29.4%	31.0%	32.7%
前期高齢者比率	7.0%	7.5%	8.1%	8.5%	9.8%	13.2%	14.8%	13.2%	12.2%	12.6%
後期高齢者比率	4.2%	4.5%	5.8%	7.5%	8.9%	10.2%	12.2%	16.2%	18.9%	20.0%

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) 上里町の取組

### (ア) 取組の概要

この事業は、平成17年度に町内各地域の老人クラブに声をかけ、三町老人クラブ員の賛同を得て、介護予防のモデル地区（1地区）として、行政指導型の事業として毎週1回1年間、筋力アップ体操教室を開催。その後は住民主導型で事業を継続している。

この筋力アップ体操は通称「鬼石モデル」と言われ、高齢者の転倒予防・寝たきり予防を目的に、旧鬼石町と群馬大学が協同事業で実施している体操である。

平成17年度以降、三町老人クラブ員から評判を聞いたり、老人クラブ会長が集まる会議で行政が説明し、取り組む老人クラブがでてきている。

### (イ) 取組の契機

#### ① 高齢化率の上昇

高齢者人口については平成13年13.9%だったものが、平成17年16%と増加してきており、2020年には4人に1人が高齢者となり、2025年には前期高齢者と後期高齢者の比率が、後期高齢者の方が多くなるという推計となっている。

更に、平成12年から平成17年の総世帯数の増加率に比べ高齢者のいる世帯数の増加率が高くなっている。

#### ② 住民主導型の介護予防の取り組みへ

介護予防への取り組みを続けていくためには、一定期間で終了してしまう市町村が提供するものより、高齢者が自ら介護予防に取り組んでいくことが効果的と考えた。将来的に住民主導型の介護予防への取り組みが増えていくことを目指している。

## (ウ) 取組の内容

事業名 筋力アップ体操普及啓発事業

事業開始 平成17年度～

事業内容 老人クラブへ声をかけ、筋力アップ体操の実施希望のあったグループに対して、平成17年度は週1回で1年間実施し、平成21年度以降は6回実施。希望のあったグループが準備した会場にでむき、行政主導で10種類の筋力アップ体操を指導。その後は住民主導型で、地区公民館等で活動を継続していく。住民主導型となった後は、年1～2回行政が各地区の体操に出向き、支援を継続している。

### 各地区の取り組みの概要

	三町	大御堂	女性部	三軒	古新田	東町
開始時期	平成17年度	平成17年度	平成21年度	平成22年度	平成21年度 平成22年度 2回指導	平成24年度
実施日	毎週(水) 9:30～11:00	月1回 第3(金) 10:00～11:00	月2回 第2・4(月) 10:00～11:00	月1回 25日(曜日関係なし) 13:00～	現在実施なし	月1回 第3(木) 13:30～
参加者数	25人	8人	10人	9人		10人

### 予算

平成24年度		平成23年度	
介護予防支援パンフレット	15,000円	介護予防支援パンフレット	15,000円
ファインカラー材料等	10,000円	ファインカラー材料等	10,000円

## (エ) 取組の効果

### ① 介護予防の効果

筋力アップ体操を実施することにより、高齢期であっても筋力やバランスの向上が見込まれる。元気な高齢者は元気なままで、脳卒中や骨折等の後遺症を抱えていても自立した生活をより長く保ち健康寿命を延ばす効果が期待できる。また、定期的に集まることで閉じこもり予防にもつながり、住民の心身の健康向上に役立つ。

参加者からは「体が軽くなった」「みんなで集まると楽しい」「楽しみができた」「足の冷えがよくなった」「熟睡できる」などの声があがっている。

先駆的に取り組んできた旧鬼石町では、2年間以上定期的に筋力アップ体操を実施している75歳以上の参加者109名の医療費を調査したところ、藤岡市の平均と比べて25%医療費が抑制されている結果が報告されている。

国保医療費（平成 22 年）

埼玉県	270,945 円
上里町	264,205 円

(オ) 課題、今後の取組

- ① 老人クラブに声をかけているため、毎年少しずつ声はあがり支援しているが、体操を指導したグループの中で、その後継続しての実施につながらなかったグループもある。
- ② 今後も、自主的な取り組みへの意識の向上を目指していくことが望まれる。