

# 毛呂山町

## ～ともろ一倶楽部（特定保健指導後の自主グループ化活動）～

### （１）毛呂山町の概要

#### （ア）毛呂山町の基本情報

毛呂山町は、埼玉県南西部に位置し総面積 34.03 キロ k m<sup>2</sup>で東西約 9 k m、南北約 7.5 k m に広がるくびれた鼓状の形状をしている。また、山地と平野を有する多様な地形で、穏やかな気候と豊かな自然に恵まれている。

西部に広がる山地は標高約 300～400mで、外秩父山地の東縁部にあたり、一部が県立黒山自然公園に指定され、その中心に農業用灌漑貯水池の鎌北湖と、中央部から東部にかけての平野には越辺川と高麗川が流れ東部に広がる水田地帯を形成している。

町内を南北に県道飯能寄居線、東西に県道川越坂戸毛呂山線、県道川越越生線が通り、重要な幹線道路になっており、市街地となる中央部には J R 八高線と東部越生線が走り、都心から 50 k m 圏内という立地とアクセスの良さから東京都内への通勤圏に入るために宅地化が進んでいる。

①	面積	34.03 km <sup>2</sup>
②	人口	36,220 人
③	②のうち 65 歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	8,732 人 【 24.1% 】

（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

毛呂山町では、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測される。

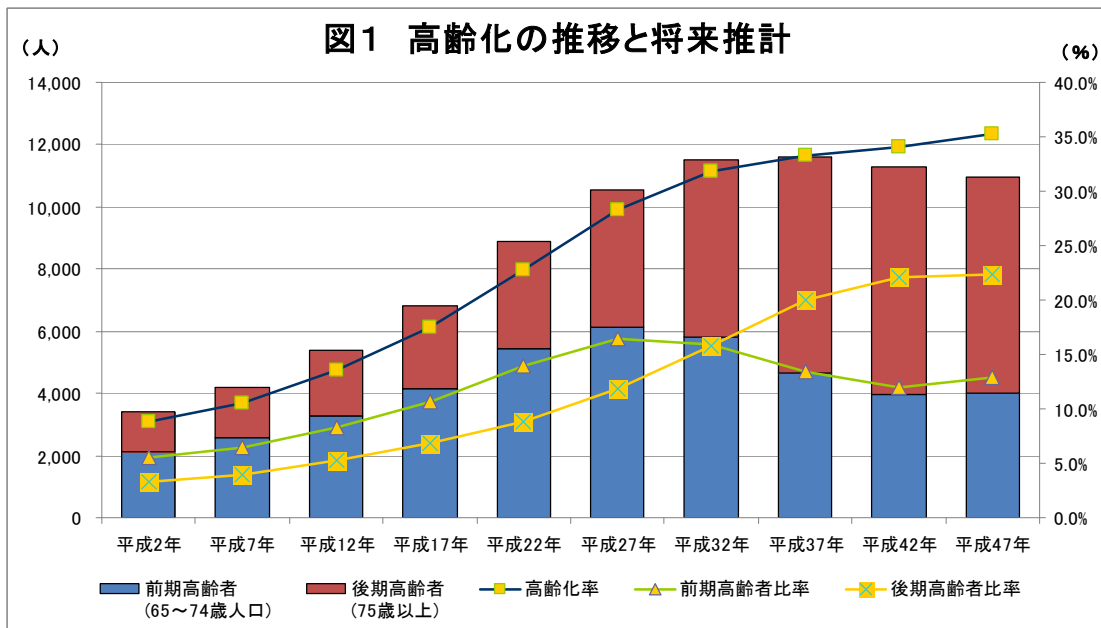
表 1 高齢化の推移と将来推計人口

（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	38,563	39,808	39,711	39,122	39,054	37,378	36,211	34,761	33,005	31,084
前期高齢者 (65～74 歳人口)	2,131	2,585	3,273	4,163	5,425	6,144	5,783	4,650	3,957	4,011
後期高齢者 (75 歳以上)	1,254	1,590	2,095	2,660	3,460	4,418	5,741	6,938	7,307	6,969
高齢化率	8.8%	10.5%	13.5%	17.4%	22.8%	28.3%	31.8%	33.3%	34.1%	35.3%
前期高齢者比率	5.5%	6.5%	8.2%	10.6%	13.9%	16.4%	16.0%	13.4%	12.0%	12.9%
後期高齢者比率	3.3%	4.0%	5.3%	6.8%	8.9%	11.8%	15.9%	20.0%	22.1%	22.4%

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) 毛呂山町の取組

### (ア) 取組の概要

特定保健指導終了者を対象に、生活習慣病予防を学ぶための自主グループ化及び活動支援を行う事業で、平成21年から実施している。

### (イ) 取組の契機

保健センターが実施する単発的な事業の実施方法では、特定保健指導の受講後、家庭において生活習慣改善への取組が継続されるかが課題であった。そこで、受講後のフォローアップとして、仲間同士で自発的に生活習慣改善を継続するための環境づくりの必要性を感じたことから、自主グループ化支援のための事業として実施をすることとなった。

### (ウ) 取組の内容

事業名	ともろ一倶楽部
事業開始	平成21年
スタッフ	保健師2人、管理栄養士1人、健康運動指導士2~3人
予算	無し
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健指導終了後に、参加希望者を募集し、約1年間活動する。その後、継続して勉強を希望する者は1年ごとに更新を行う。</li> <li>・年間8回の勉強会で、内容については参加者の話し合いで決める。主に、生活習慣病予防のための食生活や運動について勉強会を行う。</li> <li>・各グループに別れ、リーダーが中心となり連絡調整をしている。</li> </ul> <p>(参加者数) H24年度 登録者数 34人 (延べ人数 172人)</p>

## (エ) 取組の効果

参加者の活動参加前後の健診データから、血圧の改善が見られた。

	改善	変化なし	悪化
収縮期血圧	40%	32.5%	27.5%
拡張期血圧	25%	57.5%	17.5%

## (オ) 成功の要因、創意工夫した点

活動内容については、参加者の話し合いで決定するなど、自由な雰囲気作りを心がけている。

## (カ) 課題、今後の取組

### (課題)

- ・参加者の健康意識の継続性について評価したところ、栄養指導の効果については、減塩に対する意識は高く保たれていたが、糖分や脂質など、他の栄養成分に対する意識が低いことがわかった。指導内容について、充実を図る必要がある。
- ・短期間では効果が見えにくいところがあるので、継続して実施していくことが大切である。
- ・活動を自主化に導くための工夫が必要である。

### (今後の取組)

- ・参加者の健康意識や行動を継続させるため、特定健診・保健指導における栄養指導や保健指導の内容について充実を図っていく。
- ・ともろ一倶楽部参加者の健康意識や行動の継続性を高めるための運営方法について、さらなる検討を行う。