

健康長寿に係る先進的な取組事例

杉戸町

～すぎと健康アカデミー事業～

(1) 取組の概要

「すぎと健康アカデミー事業」は、住民自らの手で健康づくり事業を展開することを狙いとし、地域の健康づくりの担い手を養成することで、住民主体の健康な町づくりを推進している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

杉戸町の合計特殊出生率は埼玉県の0.9倍であるのに対し高齢化率は県の1.1倍であり、急速に進む少子高齢化への対策として、高齢になっても介護を要しない元気な住民を育て、健康寿命の延伸に取り組むことが喫緊の課題となっている。

高齢化の推移と将来推計

	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	平成52年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	47,336	46,646	46,923	46,529	45,617	44,203	42,368	40,213	37,936
高齢化率	12.4%	16.4%	22.0%	27.6%	30.9%	32.1%	33.0%	34.4%	37.4%
高齢者人口 (65歳以上)	5,854	7,673	10,327	12,844	14,118	14,205	13,966	13,847	14,203
前期高齢者 (65～74歳)	3,629	4,811	6,529	7,778	7,302	5,722	4,999	5,388	6,267
後期高齢者 (75歳以上)	2,225	2,862	3,798	5,066	6,816	8,483	8,967	8,459	7,936

平成22年までは国勢調査／平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」

(イ) 健康に関する意識の格差

これまで保健センターでは、健康増進・仲間づくり等を目的とした事業を様々展開してきたが、どの年齢層においても参加者の顔ぶれはほぼ同じで、年々、新規の参加者が少なくなる傾向にあった。

また、健康課題や生活改善の取り組みに偏りがあることを懸念している。たとえば、食に興味が高く料理教室はリピーターだが、運動教室は未参加であったり、自分なりにスポーツをして健康に高い関心は持っているが、健診は受けたことがない。逆に、毎年健診は受けているが受けっぱなしでその後の、運動・生活改善には興味がないなど、適切な健康行動がなされていない傾向にあった。

(ウ) 健康診査・がん検診等の受診率の低迷

広報活動や個別勧奨通知等に積極的に取り組むことで、微増ながら受診率は向上しているが、まだまだ国の目標値には届かない現状である。

生活習慣病の早期発見・早期治療の観点から、健康診査・がん検診受診率の向上や、新規受診者を拡大させるための手段を構築することが必須となっている。

(エ) 健康づくり事業によるまちづくり

町民ひとり一人の健康長寿の実現のためには、個人の健康づくり活動に留まらず、そこから家族・周囲の人にも役立つ健康づくりへ、さらには地域における人とのつながりによる健康づくりを推進していくことが必須である。

そのために、地域の健康づくりの担い手となる人材を育て、住民と行政が協働で「健康長寿のまちづくり」の実現を目指すことが課題となっている。

(3) 取組の内容

事業名	すぎと健康アカデミー事業	
事業開始	平成26年度	
予 算	平成29年度	平成28年度
	96千円 ・講師謝礼 64千円 ・委託料 17千円 ・消耗品費 15千円	79千円 ・講師謝礼 64千円 ・委託料 2千円 ・消耗品費 13千円
期 間	平成29年10月～平成30年3月	平成28年10月～平成29年3月
実施体制	<p>健康意識の高い町民の拡大を図り、「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材を育成することを目的とする。今年度で第4期生となる。</p> <p>■対象：健康づくりに関心のある20歳以上の町内在住の方</p> <p>■事業内容</p> <p><正課生コース></p> <p>幅広い視点から健康に関する知識の習得を目指し、卒業後には学んだ知識を活かし、行政とともに地域の健康づくりに取り組む人材を育成する。</p> <p>①全33講座中、7講座（14単位）以上取得した者に修了証書を授与する。</p> <p>②終了課程として、「健康長寿のまちづくりのために、いま、私ができること」をテーマにレポートを提出していただく。</p> <p><人材養成コース></p> <p>興味のある分野を選択し学びを深め、卒業後には各サポーターとなって活躍できる人材を育成するよう各コースを設置する。</p> <p>① 健康長寿サポーター養成コース（埼玉県知事任命）</p> <p>② がん検診サポーター養成コース（埼玉県知事任命）</p> <p>③ 自殺対策ゲートキーパー養成コース</p> <p>④ ヘルスメイト養成コース（杉戸町食生活改善推進員養成）</p>	

平成29年度 すぎと健康アカデミー 開講科目 (ジャンル別)

講座名	日	曜日	時間	内容	会場	講師	単位数	基本科目	各種養成コース					
									健康長寿サポーター養成コース	がん検診サポーター養成コース	自衛隊医官コース(トキーパー)	ヘルスマイト養成コース		
	9月29日	金	10:00~12:00	開校式・オリエンテーション	保健センター			◎	◎	◎	◎	◎		
基礎講座(聴講)	10月6日	金	10:00~12:00	健康長寿サポーター養成講習(受講申込書回収日)	保健センター	すぎと健康アカデミー卒業生 ほか	4	◎	◎	◎	◎	◎		
	10月30日	月	10:00~11:30	食育推進講演会		大塚製薬	4	◎				◎		
	11月2日	木	15:00~16:30	医療講演会		医師	4	◎	◎	◎			◎	
	12月7日	木	13:30~15:00	歯科講演会		歯科医師	4	◎	◎					
ヘルストレーニング教室	10月25日	水	10:00~11:30	からだのしくみ(骨格・筋肉)と痛みについて【肩こり・腰痛・膝痛解消体操】	保健センター	保健師・健康運動指導士	2							
	11月21日	火		2										
	11月27日	月		2										
	12月5日	火		2			毎日絆筋☆めざせブチマッスル【筋力トレーニング】							
	12月20日	水		2			知っていますか? 脂肪燃焼に効果的な心拍数【有酸素運動】							
	1月24日	水		2			怠け者でもできる座ってストレッチ【ストレッチ体操】							
	1月30日	火		2			みんなで考えよう! 運動習慣をつけるためには【グループワーク】*血管年齢測定実施予定							
	2月5日	月		2			筋トレ・有酸素・ストレッチ総集編【リズムに合わせて】							
	10月27日	金	10:00~12:00	体力測定	すぎとピア	県民健康福祉村	2	★(4単位数以上)						
	11月1日	水		体力測定結果説明会(10/27測定者対象)			2							
	11月14日	火		運動指導			2							
	1月16日	火		体力測定			2							
	1月29日	月		体力測定結果説明会(1/16測定者対象)			2							
杉戸宿めぐり	10月12日	木	9:30~12:00	杉戸宿めぐり	杉戸宿案内人	2								
	9:00~12:00		2											
	10月26日	木	9:30~12:00			2								
	11月9日	木	9:30~12:00			2								
	9:00~12:00		2											
	11月24日	金	9:30~12:00			2								
	11月15日	水	13:30~15:30			ノルディックウォーキング講習会	エコ・スホいずみ多目的スペース	2						
	12月3日	日	9:00~14:00			いきいきスポーツ ウォーキング大会	集合:杉戸小学校	2						
栄養(聴講)	12月11日	月	10:00~11:30	食事バランス教室	保健センター	管理栄養士	2	☆(いずれか)					☆(いずれか)	
	1月15日	月	10:00~11:30				2							
	2月2日	金	14:00~15:30				2							
栄養(実技)	10月18日	水	9:30~13:30	ヘルスマイトの料理教室	保健センター	管理栄養士	2	◎					◎	
	1月12日	金		生活習慣病予防の料理教室			2							
	1月22日	月		ヘルスマイトの料理教室			2							
専門講座(聴講)	未定	未定	未定	メンタルヘルス講演会	未定	未定	4	◎			◎			
	未定	未定	未定	がんについて知ろう	保健センター	保健師	4	◎		◎				
	3月	未定	未定	修了式に向けてのオリエンテーション	保健センター	保健師		◎					◎	
	3月	未定	未定	修了式				◎	◎	◎	◎	◎		

正課生コース:14単位数以上(うち★運動(実技)で4単位数以上)の出席が必要。また、「◎基本科目」の履修を優先。☆については、いずれかひとつを選択。
養成コース:「◎基本科目」の履修が必要。その他の講習についても希望があれば参加可能。☆については、いずれかひとつを選択。

(4) 取組の効果

		平成29年度（実施中）	平成28年度
アカデミー		入学生 33人 40歳代5人 50歳代7人 60歳代8人 70歳代13人	入学生 46人 修了生 35人
	28年度修了生のうち 各種資格取得者数	健康長寿サポーター 34人 がん検診サポーター 28人 自殺対策ゲートキーパー 16人	
卒業後の 活動	健康づくり事 業協力希望者	食に関すること4名・運動に関すること7名 がんに関すること3名・心の健康に関すること4名	
	活動	認知症サポーター 1名 社協まごころとどけ隊1名 食生活改善推進員 1名	

(ア) 健康づくりへの意識の変化

特にアカデミー入学生は、勤労者や社会保険加入者が多く、普段あまり広報紙を手にする機会がなく、町でどのような事業が行われているのかを知らない参加者も多かった。しかし卒業時には、「健康」だけでなく「自分の住むまち」への興味関心を高め、積極的に健康なまちづくりに関わることへの意識改革を図ることができた。

参加者の声…「健康長寿のまちづくりのために、いま私ができること」 修了課題レポートより

- ◎「病気にならない生き方はあるのか？」と情報探しをしているときにすぎと健康アカデミーに出会った。学んだことを活かしたくさんの健康情報の中から自分にあったものを選び続けて実行することにより病気にならない生き方を目指したい。
- ◎近所の方を誘ってがん検診に行きたいと思いました。
- ◎グループワークを通して、他の参加者の健康に対する考えを知ることができた。長寿の町にするために一人一人の意識が大切だと思う。
- ◎仲間づくりが必要と学び、地域の公民館サークルに参加した。サークル仲間や家族との交流の中で、今回学んだことを広めていきたい。
- ◎仲間同士の絆を深め、卒業後の将来像まで考え定期的に情報を交換し話し合う場を作りたい。

(イ) 卒業後の活動等

介護予防サポーターとして各種教室の運営のほか、杉戸町食生活改善推進員協議会に入会し活動するものや、保健センター事業協力や健診補助スタッフとして活躍して頂いている。また、1期～3期卒業生によるアカデミー講座の開催も実施している



(ウ) 他課との事業連携による相互の広がり

アカデミーの開催にあたっては、新たな講座（教室）を作ることはせず、既存の保健センターの健康教育と他課が実施する健康づくり関連事業をアカデミー講座として組み込んだ。これにより、参加者は町で行なわれる健康関連事業を一覧で知ることができ、その中から単位修得に向け、健康知識の習得・運動実技・食・心の健康など、偏りのないプログラムで健康づくりを体験できる仕組み作りをおこなった。

さらにアカデミー講座を通じて、各課で多様に実施している事業を、町全体の総括的な健康づくりへの取り組みという視点でつなげることで盛り上がりを見せることができた。

なかでも、現在、杉戸町では杉戸宿開宿 400 年を契機とした賑わいづくりに力を入れて取り組んでいるが、ウォーキングのつながりから「日光街道すぎと宿めぐり」をアカデミー講座に取り入れたところ、ウォーキングの楽しみを増やしただけでなく、郷土の歴史に対する理解を深め、「杉戸宿案内人」になるための養成講座を希望する者も輩出しまちづくりへの広がりをみせることができた。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

グループワーク

カリキュラムにグループワークを多く取り入れ参加者相互で健康意識の触発をすることを狙った。それにより、がんを早期に発見できた方から、まったく検診を受けたことがなかった人へ受診勧奨ができた。運動習慣を継続するためには個人の自覚に加えて人とのつながりも欠かせないものであることを参加者同士で導き出す等、個人の行動変容を促すことができた。

また、特定保健指導参加者をアカデミーに呼び込んだことで、健康リスクのある人もない人も相互に触発しあえる場とすることができた。

(6) 課題、今後の取組

①埼玉県マイレージ事業へのつながり

健康への興味関心を高め、生活習慣の改善を図る重要性を学んだ住民が、継続して体づくりを実践できるよう埼玉県マイレージ事業へとつながることを期待している。

②住民主体の健康な町づくりの推進

アカデミー事業を通じて、個人の健康づくり活動から、町全体の大きな健康づくりに発展できるよう、地域における健康づくりを展開してきた。

アカデミー講座では、ヘルスプロモーションの理念を学び、卒業後には「健康長寿の

まちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材となるよう呼びかけている。今後も、町民と行政が互いの役割を認識し、手を取り合って「健康長寿のまちづくり」を目指していく。

【町民と行政が手を取り合って「健康長寿のまちづくり」をめざす】

町民

- ① 自分の健康を自分で守ることができ
- ② 家族の健康に気を配ることができ
- ③ 友人や地域に対し、健康づくり活動を進めていくことを目指します！

行政

- ① 健康づくりに必要な情報を提供し
- ② 個人から地域への健康づくり活動の広がりを支援し
- ③ 健康情報を発信できる人材が活躍できる体制づくりを目指します！