

健康長寿に係るイチオシ事業
伊奈町
～健康長寿教室～

(1) 事業概要

伊奈町には現在 21 の行政区があり、区ごとに様々な活動を地区の集会所を中心拠点として実施しているところである。その行政区の区長からの要請、依頼に基づいて健康運動指導士や保健師、栄養士を派遣し、ウォーキングやパドル体操といった運動に関する指導、食生活に関連した指導を行うものである。

(2) 契機

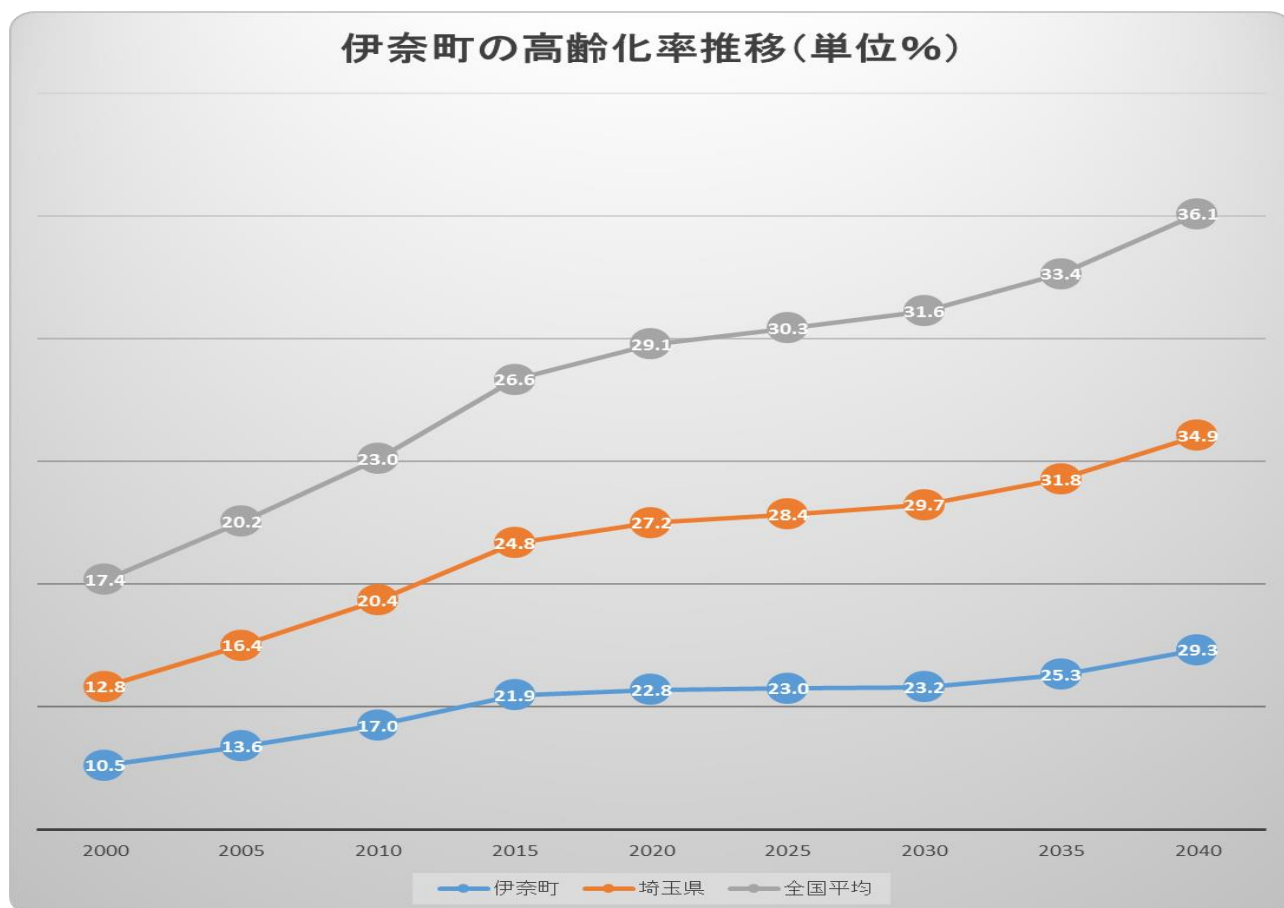
(ア) 高齢化率の上昇

高齢化率の推移を見ると、伊奈町は 2000 年から 2015 年までの実績でも全国平均、県平均のいずれも下回っているが（2015 年で 21.9%）、2040 年には 3 人に 1 人が 65 歳以上になるという推計が出ており、健康増進に対する施策が急務である。

単位
(%)

年 度	2000	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040
伊奈町	10.5	13.6	17.0	21.9	22.8	23.0	23.2	25.3	29.3
埼玉県	12.8	16.4	20.4	24.8	27.2	28.4	29.7	31.8	34.9
全国平均	17.4	20.2	23.0	26.6	29.1	30.3	31.6	33.4	36.1
	実績				予測				

出典 2000～2015 総務省「国勢調査」 2020～2040 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」



(イ) ウォーキング環境の充実

都心より 40 k m 圏内という通勤にも便利な位置条件にありながら、豊かな自然を残す伊奈町は、県内有数の規模のバラ園や、伊奈屋敷跡に代表される各史跡、郷愁誘う豊かな田園風景、時期には多くの方々が訪れる無線山の桜並木などといった、自然に触れ合える観光資源が存在することや、町が大宮台地の一部に属し、地形的に適度な勾配もあり、ウォーキングを楽しむ住民も多く、また町域面積的にも 14.80km² とコンパクトであることから地理的要件も含め町全体がウォーキングに適している。



(ウ) 住民の健康・スポーツへの関心が高い

人口が 45,000 人規模の当町であるが、水泳やサッカー、バレーボール、卓球といった部活動が盛んで、全国大会出場や県大会への出場、入賞など若年層が活躍しており、それに刺激を受ける町民が数多く見られるほか、埼玉県が実施している健康

様式 1

長寿埼玉モデルの1万歩運動でも65歳以上のいわゆる前期高齢者が積極的にウォーキングを楽しむなど、夫婦、友人での意識が高いと思われる。

(3) 内容

事業名	健康長寿教室
事業開始	平成28年度
事業概要	行政区単位での開催を主とし、健康運動指導士や保健師、栄養士を町から派遣する形で運動、栄養、保健分野での指導を行い、地域住民の健康増進に寄与するもの
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	1万歩運動

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	13万円 ・講師謝礼（指導士）13万円	13万円 ・講師謝礼（指導士）13万円
参加人数	2地区 合計70名	5地区 合計106名
期 間	平成31年4月～令和2年3月	平成30年4月～平成31年3月
実施体制	行政区2団体、保健センター	行政区5団体、保健センター

(ア) 参加者の募集（令和元年4月）

年度当初に行われる区長会において、健康長寿教室の概要を説明し、行政区単位で参加者の募集を行った。

(イ) 健康運動指導士、栄養士、保健師による指導

行政区の集会所において、ウォーキング指導やパドル体操といった健康運動指導士（民間委託）の運動指導や栄養指導、保健指導を実施。

(4) 事業効果

当事業が、地域住民のコミュニティと健康増進に主眼を置いた指導事業のため、特に個々の効果測定を求めているわけではないが、事業開始当初より継続的に参加している行政区の参加者は、この事業への参加を非常に楽しみにしてくれており、毎年参加することを目標に運動に励んでいる姿も見られる。

(ア) 地方自治体にとっての効果

行政区の事業としてスケジュールに組み込むことで参加者の生きがいや健康増進に役立つと同時に、町長タウンミーティングを事業後に実施するなどして様々な意見をいただく絶好の機会であると考えている。

様式 1

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 行政区単位での開催としたこと。

住居近くの集会所で実施することで、コミュニティの調和が取れ事業参加のハードルを下げたことにより、参加者が確保できた。

(イ) 町長タウンミーティングを同時に開催したこと

町長との直接対話の機会を設けたことにより参加者の確保ができただけでなく、地域の声を聴く機会を得ることができたこと。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 参加地区数の拡大

次年度では、事業内容の周知を積極的に進め、参加地区数の拡大を図りたい。

(イ) 参加者数の現役世代の参加

参加者数自体は、行政区単位の開催のため制限はあるが、30歳～50歳代の参加者が少ないことから、次年度は開催日の工夫や、年齢層を絞った開催など周知啓発の拡充を行っていききたい。