

数値で見る 鳩山町の「健康長寿」

急速に進んだ高齢化率

平成29年11月1日現在の数値に比べ、10年前の平成19年11月1日現在では、高齢化率は22.0%（うち前期高齢者は12.5%、後期高齢者は9.5%）でした。鳩山町では、10年間で高齢化率が2倍近くと、急速に年齢構成が変わりました。

高齢化率 40.8%
県内 1位

前期高齢者 23.9%
後期高齢者 16.9%

「自立&健康」度が高い

埼玉県の「健康寿命」は、生活の質を考慮し、「あと何年、自立して健康に暮らせるか」を示すものとして、65歳に達した人が「要介護2以上」になるまでの期間のことです。鳩山町では、県平均の女性20.05歳、男性17.19を上回るとともに、男女とも県内1位です。

埼玉県 65歳健康寿命
男女とも2年連続 1位

65歳健康寿命
女性 21.36歳
男性 19.05歳

要介護にならない人が多い

65歳以上の高齢者（介護保険第1号被保険者）の一人当たりの介護給付費（介護に充てている介護保険料）は月額12,542円（平成29年3月時点）で、県内では一番低い金額です。全国で見ても77番目に低い金額となっています。

要介護認定率 10.3%
県内で下から2番目

介護保険費用
一人当たり給付額
県内最安

ニュータウン地区でシニア層を中心に集いの場となっているニュータウンふくしプラザ。近年、定期的な交流イベントや体操の場を設けるなど、新しい取り組みにも積極的です。（写真は「オレンジカフェ」でビンゴを楽しむ方々）



シニア流「場づくり」で挑む 健康長寿の第2ステージ

特集

鳩山町の高齢化率は、平成29年11月1日現在で40.8%と、県内で最も高い数値です。一方、介護保険給付額は県内でも最も少なく、医療費水準も低い状況です。鳩山町に「元気なシニア」が多い理由には、大きく三つの要因が考えられます。

前期高齢者が主流のまち

一つ目は、町のシニア層には前期高齢者が多いことです。一般に、75歳以上の後期高齢者になると要介護認定率が上がる可能性が高まります。

現在の町の人口を年代別に見ると、団塊の世代を含む65歳〜74歳の前期高齢者が、町内全体の約4分の1にも及びます。後期高齢者の一歩手前の年齢層が多い現状が、シニア層の健康指標を高めているといえます。

ニュータウン地区では健康志向が高く趣味も多様

二つ目は、高齢化率が49.3%と特に高いニュータウン地区の健康意識の高さです。昭和49年から入居が開始

され、町の人口を押し上げたニュータウン地区の人口は、現在でも町全体の約52%。その後、交通の不便性や働く場の少なさなどから、その子ども世代の多くは町外に転出しました。

「町外で暮らす子どもたちに迷惑をかけたくない」との思いからか、多くのシニアの方々が健康に気をつけています。また、趣味やボランティア活動にも積極的です。

健康長寿の3要素を早くから定式化

三つ目は、高齢化を見据えて、町が早くから積極的に健康づくり事業を進めてきたことです。

町では、東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究事業や町民との協働により進めてきた健康づくりを、今年7月に「健康長寿のまちはとやま」宣言として明確化しました。

宣言の3要素で、健康長寿の3本柱である「栄養」「運動」「社会参加」を、以前から定式化し、それを促進してきた成果が、近年、さまざまな指標に見え始めています。

3 本柱に見る、10年後の「健康長寿」に必要なこと

Pick Up

「シニアの支え合い」モデル 地域健康教室



町内4か所で、原則週1回ずつ行われている「地域健康教室」。体操を中心に、交流や情報交換の場として、平成28年度は延べ1万人を超える方が参加しました。また、専門家による口腔ケアや食の講座なども取り入れています。

教室を運営するのは、「鳩山町健康づくりサポーターの会」の皆さん。平成23年4月に発足した会は、サポーター養成講座などで後任を育てながら、町と協働し、住民主体で運営を行っています。

鳩山町の健康長寿を支えているこの教室は、「シニアの支え合い」にとって、大きな存在です。

地域健康教室 利用案内

教室名	実施日時	場所
はあとらんど地域健康教室	毎週月曜日 午前10時～11時30分	町保健センター
ニュータウン地域健康教室	毎週水曜日 午前10時～11時30分	地域包括ケアセンター
おしゃもじ山地域健康教室	毎週木曜日 午前10時～11時30分	今宿コミュニティセンター
亀井分館健康教室	毎週木曜日 午後1時30分～3時	中央公民館 亀井分館

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700



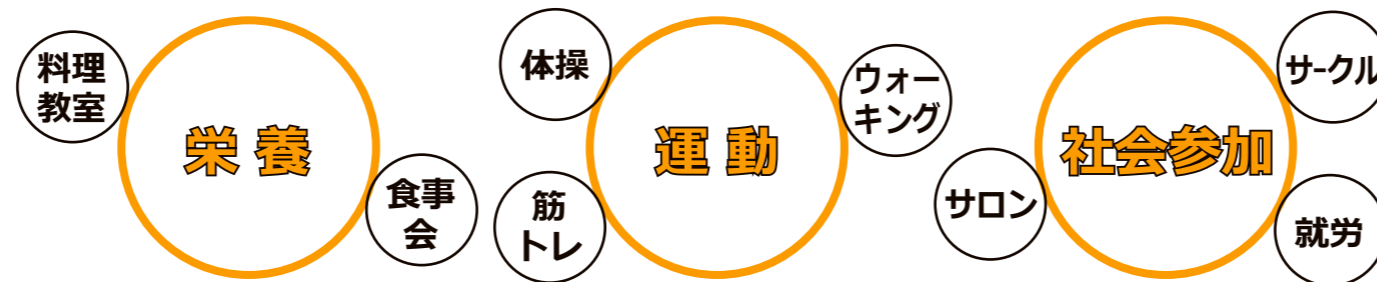
「いっしょに食べよう！」
はとやま親子で囲む食卓



「AAAトレーニング教室」



「はーとんカフェ今宿」



「健康長寿のまち はとやま」
宣言内容

一人ひとりの「健康づくり」みんな 元気で「健康長寿」

一人ひとりが正しい栄養バランスを知り、健全な食生活を実践することで生活習慣病予防に努めます。

- 現在の主な取り組みと実践の「場」と「頻度」
- ◆鳩山町保健推進協力委員会 主催料理教室 ⇒保健センターで年2回
 - ◆鳩山町食生活改善推進員協議会主催料理教室 ⇒保健センターなどで年6回
 - ◆鳩山町「食」コミュニティ会 議主催料理教室 ⇒保健センターなどで年2回

一人ひとりが身体活動の効果を知り、意識的に体を動かし運動習慣を身につけることで筋力の維持・増進に努めます。

- 現在の主な取り組みと実践の「場」と「頻度」
- ◆地域健康教室（鳩山町健康づくりサポーターの会） ⇒町内4箇所で週1回ずつ
 - ◆はとやま毎日1万歩運動 ⇒町内全域で6か月間
 - ◆AAAトレーニング教室（シニアの筋力トレーニング） ⇒多世代活動交流センターで3か月間週2回

一人ひとりが主体的に社会参加し、全世代がつながりを持つことで共に支え合う地域づくりに努めます。

- 現在の主な取り組みと実践の「場」と「頻度」
- ◆サロン事業 ⇒「ニュータウンふくしプラザ」は随時、「はーとんカフェ今宿」は週2回
 - ◆のびのびプラザ事業 ⇒鳩山小学校内で各サークル月1～4回程度
 - ◆シルバー人材センター事業 ⇒町内各地で就業

「2025年の壁」を「シニアの支え合い」で超える

町のシニア層の主流である65歳～74歳の方々が、10年後にはすべて75歳以上となります。その数年前の2025年に、介護費用が第一次ピークを迎えるという推計もあります。

「健活」をより階層別に

要介護状態となる主な要因である「転倒」を防ぐため、町では脚力やバランス能力の維持・向上を進めています。地域健康教室やAAAトレーニング教室もその取り組みの一つですが、

そうした運動が徐々にきつくなってきた方もいます。健康状態が大きく変わる後期高齢者は、虚弱な方でも無理なく行える健康づくりの場がより必要になります。

ノウハウ蓄積の場を身近に

加齢とともに移動範囲が狭くなることも考慮し、健康づくりの場は、「歩いて行ける場所」に点在することが重要です。また、更なる高齢化に向け、シニアが

より上の世代のシニアを支える「シニアの支え合い」も必要となります。その支援体制を構築するため、ノウハウを蓄積する場が、今後のカギとなります。

支え合いの場を自ら作る

行政主導で「身近な場」づくりを進めると、公共施設等での実施による場の制限や、維持費の考慮などの問題が生じます。今後は、皆さんが仲間やスペースを探し、「住民主導による近所型拠点づくり」を進めていくことが期待されます。

今後の課題

- ◆シニア層同士が世代間交流しながら支え合いをする「身近な場」の創出
- ◆行政主導では会場等に制限があるため「住民主導型」の集いの場が必要

虚弱者のための「身近な健活の場」づくりを

参加してみませんか

あなたも支援者の第一歩を！ 介護予防・生活支援サポーター 養成講座【基本研修コース】

誰もがいつまでも安心して暮らしていける地域づくりには、地域に潜在しているシニア層の活力などが必要です。

その「支える人」を育成する場として、昨年度に引き続き、町社会福祉協議会と町が共催する連続講座の平成29年度分が、1月から開催されます。「シニアの支え合い」づくりのきっかけに、あなたも参加してみませんか？

- 対象 町内在住・在勤の18歳以上の方で、生活支援・介護予防の担い手として活動を希望される方
- 日時・内容 下表のとおり
- 会場 【1～3日目】町ふれあいセンター、【4日目】総合福祉センター
- 受講料 1人200円(普通救命講習受講料)
- 申込・問合せ 町社会福祉協議会 ☎296-5296

日時・内容	
生活支援コース	介護予防コース
【生活支援】1月9日(火) 午後1時30分～5時 オリエンテーション、普通救命講習(共通科目)	【介護予防】1月10日(水) 午後1時30分～5時 オリエンテーション、普通救命講習(共通科目)
1月17日(水) 午後1時30分～3時30分 「高齢者の特性」	1月24日(水) 午前10時～正午 「サロンの運営」
実習体験(ふれあい在宅サービス事業) ※実施日時は利用者との調整による	1月29日(月) 午前9時～午後0時30分 実習体験(ふれあいいきいきサロン)
2月6日(火) 午前10時～正午 ふれあい在宅サービス協力会員との意見交換	2月5日(月) 午後1時30分～3時30分 サロン開催に係る意見交換など

体験してみませんか

「はあとふるパワーアップ教室」

「足腰が弱くなって外出する機会が減ってしまった」「自分のことができるように体力や筋力をつけたい」など、少し元気を取り戻したいという方にお勧めの教室です。

- 対象 町内在住の65歳以上の方で、介護予防チェックリストで基準に該当する方(状況に応じて自宅または自宅近くから会場までの送迎を行います)
- 日時 1月10日、17日、24日、31日、2月7日、14日、21日、28日、3月7日、14日、22日(木)、28日(3月22日以外はすべて水曜日) 午後1時30分～3時30分
- 場所 地域包括ケアセンター 地域の交流スペース
- 講師 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 理学療法士ほか
- 定員 20人
- 申込・問合せ 12月25日(月)までに、地域包括支援センター(☎296-7700、FAX298-0077)へ



①参加者の中には、すでに「はあとふるパワーアップ体操」を取り入れた活動をしている方がいます。実践の場となっているのは、地域の集いの場「ニュータウンふくしプラザ」です。②体操後は、おしゃべりの時間を楽しむこともでき、シニア層の集いの場ともなっています。

ニュータウンふくしプラザ での体操 利用案内

- 日時 毎週木曜日 午前11時から(30～40分程度。参加無料)

「楽楽サロン会」利用案内

- 日時 毎週火曜日(第5週は休み) 午後1時～3時(参加無料)
- 内容 歌や工作などの交流企画

場所・問合せ

ニュータウンふくしプラザ
☎290-5469 (祝日は休み)

「歩いて来ることがいい運動にもなっている」そうです。自主的に当番表を作るなど、体操を運営しているボランティアの皆さんも継続性を後押ししています。「足が大分上がるようになってきましたね」とうれしそうに声をかける姿は、「シニアの支え合い」の素晴らしさを教えてくれます。■



①支援者養成セミナーで、参加者は、おもりをつかった体操の方法を実践しながら学びます。②セミナーでは、教室を始めるために必要なことなども話し合いました。③「はあとふるパワーアップ体操」は、1本200gのおもりを自分の体の状態に合わせて増やしていくことで、徐々に筋力を維持・向上することができます。

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「健康長寿のまち」を未来へ
支える人を
育てる

体と一緒に、心も活性化！
無理なく続く「健活の場」づくりへ

体操+集いによる「近所型介護予防」

10月からはじめた「はあとふるパワーアップ体操」

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

「はあとふるパワーアップ体操」がすでに行われている

シニアによる新たな「場」づくり活動



■鳩の部屋

場所：鳩ヶ丘 3-4-12 武政さん宅(駐車場なし) 開設日時：毎週火曜日 午後1時～4時(7～8月、12月～3月はお休み) 参加費：50円/回(保険料) 問合せ：武政賀代さん ☎296-2003、090-4961-8363

■サロン「蒼秀」

場所：鳩ヶ丘 4-2-7 溝口さん宅(駐車場なし) 高齢者の外出機会に貢献したいとの思いで、12月を目途に、和風の庭を眺めながら、ゆったりと交流できる場として自宅を開放する予定です。開催日などの詳細は溝口都さん(☎296-5083)まで。

■介護者交流サロン「友遊」

町の事業を補完する形で、「全員が参加者」「介護をしている人または経験者が親睦を通して心を軽くする場」として、毎月第2・4火曜日の午前10時～正午に松寿園東館1階フロアで開催。問い合わせは吉田文蔵さん(☎090-2767-7498)または松井大洋さん(☎080-4861-5814)まで。

■認知症カフェ鳩ぼっぼ

社会福祉法人やNPO法人、民間事業者、ボランティアの協力を得て、ワゴン車による送迎付きで、ランチをしながら交流します。12月6日(水)に町ふれあいセンターで活動スタート。以降の開催日や詳細は、鳩山ぼっぼ会 代表 吉川武さん(☎090-3047-3192)まで。

■倅サロン・カフェ

場所：鳩山町熊井 802-1 開設日時：毎月第2・4水曜日 午後1～5時 参加費：300円/回 問合せ：川合高子さん ☎090-1803-4728



利用者からは「素敵な出会いを作ってくれ、外出の機会を作ってくれたこの場所に感謝しています」との声が聞かれます。毎週、馴染みのある顔や、ときに知らない方同士が集まり、楽しくゆったりとした時間を過ごしています。(「鳩の部屋」にて。左から3番目が賀代さん)

「健康長寿のまち」を未来へ 集いの場を 創る

身近な場所に、安らぎと楽しさを 日常的な「おでかけ場」づくり、始まる

自 宅を集いの場として開放し、シニアの外出機会を作っている方々がいます。

「鳩の部屋」を運営する武政賀代さんは現在74歳、サポートする夫の英幸さんは77歳。加齢により、現在のボランティア活動が続いていくことが今後困難になることを心配しました。

人が集まっておしゃべりをするこの楽しさを感じていた武政さんは、今年の4月から自宅のリビングを週に1回、サロンの場として開放しています。

「細く長く」の精神で

「鳩の部屋」には、特別な催しも体操の時間もなく、運営を手伝う方もいません。「しぼりや責任を少なく、自分が無理のない範囲で『誰かの出かける場所の一つ』を作れば良い」と語る英幸さんに、「細く長く」がモットー

移しました。

整体院との兼ね合いからなかなか動けずいた川合さんは、「お互いに心を通わした人同士なら、自分でなくても支援を行えるのではないかと考えました。そうして、スタッフと支援したい人との信頼関係を築く場として、今年の7月、自宅にオープンさせたのが、「倅サロン・カフェ」でした。

身近な集いの場づくり。まちなかの「芽」

「トーですの」と賀代さんが笑って言葉を付け加えました。

人とのつながりで元気に

「自宅でサロンを始めてから、近所にこういう人がいたのだと新たな発見もありました。先日は90代の男性がキーボードの演奏と歌を披露してくれたんですよ」と笑顔で話す武政さん。

「友だちが増えることはかけがえない財産」という言葉が示すとおり、人とのつながりを築くことが、武政さん流の、「場づくり」の極意です。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆
坂戸市で整体院を営んでいた川合高子さんは、自分の住む鳩山町で買い物などの移動が難しいシニアの役に立ちたいと、平成27年に仕事場を町内の自宅に

人の「喜び」を考える喜び

サロンを始めたものの、サロンの有料化の在り方など、難しい部分も多いそうです。それでも、利用者に「もっと楽しみ」と、現在は月に1度のイベント開催を検討しています。

悩みは尽きないような川合さんですが、「サロンを今後どうしていこうかと考えていることは、悩みではなく喜びなんです」と、こちらの心配を吹き飛ばす笑顔を見せてくれました。

まだ60歳の川合さんにとって、80・90歳代の方々は世代も異なります。そうした世代間交流も、「年上の人の話は、すごいな、楽しいな」と聞いています。話を聞けば聞くほど、尊敬の念が強くなります」と、90歳代の男性のエピソードをうれしそうに話し始めました。



「人のために、という気持ちがある人自身を元気にする」と語る川合さん。「子育てなどを終えた今の時間は青春です」と語る姿に、活動を楽しむ極意が見えた気がしました。



支援者養成セミナーの受講者の皆さん(11月8日参加者)

「シニア流」の支え方、集い方を見つけて みんなで「健康長寿のまち」を10年後も続けよう

健康長寿
の合言葉



シニアを応援!
「ひっぱりガールズ」

- ① **老** = おでかけを中心に
- ② **い** = 居場所を作って
- ③ **し** = 知り合いの輪を広げながら
- ④ **ら** = 楽な気持ちで
- ⑤ **ず** = ずっと続けられる“健活”を

健康づくりには実践の場が必要で、加齢とともに移動範囲は狭まります。身近な場所があれば、皆さんが作るほかありません。

鳩山町のシニアの皆さんには、「ないものはシニア自身で作出す」の精神で、積極的にそうした場を作り出す行動力があると信じています。新たな一歩を踏み出そうとしている方には、健康長寿を実践してきた方々が、きつとその背中を押してくれるはずですよ。■

ないものは自分で作る

健康づくりには実践の場が必要で、加齢とともに移動範囲は狭まります。身近な場所があれば、皆さんが作るほかありません。

鳩山町のシニアの皆さんには、「ないものはシニア自身で作出す」の精神で、積極的にそうした場を作り出す行動力があると信じています。新たな一歩を踏み出そうとしている方には、健康長寿を実践してきた方々が、きつとその背中を押してくれるはずですよ。■

シニア同士の共感力で

シニア層にも様々な世代があるもの、生きてきた時代背景の重要な取り組みです。

「2025年の壁」を超えるための重要な取り組みです。

「自分流」で始める

「健康長寿のまち はとやま」宣言は、すべて「一人ひとり」で始まります。健康づくりは、自分の5年後、10年後のための取り組みなのです。自分に合った仲間探しや居場所づくりを自分で始めなければ、将来苦労するのは自分自身です。

社 会を支える側としての役割を求められる60・70歳代。その若いシニアの皆さんが中心となって集いの場を増やし、健康づくりを住民主体で進めていく仕組みを作ることが、

や生活様式は共通する部分が多くあります。そのため、シニア同士の支え合いは、「共感」をベースとした、気持ちの通じる支え合いになりやすいと言えます。

コラム

「集う」ことから「発展」する「シニアの地域貢献活動」

平成29年1月に町内で行った「高齢者等実態調査報告書」によると、「地域住民有志による、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を通じた、いきいきした地域づくり活動」については、「ぜひ参加したい」が9.2%、「参加してもよい」が54.0%と、全体の6割以上が活動への参加に肯定的という結果が出ています。

また、専門家によると、体操などやおしゃべりでの集まりから発展して、「地域のために一緒に何かしよう」という流れも生まれるそうです。

地域貢献活動には、環境保全、地域安全、伝統芸能等の伝承、地域活性化など、様々な分野がありますが、今後活動を考えている方々にお勧めしたいのが、未来を担う子どもたちのための活動です。

町内では、小学生の登下校を見守る「鳩山ニュータウン防犯パトロール隊」や、本の読み聞かせなど

で活躍しているシニアの方々などがあります。最近では、キッズスペースで活動する「ニュータウンふくしプラザ保育ボランティア」や、子どもたちの居場所づくりを目指して活動している「こどものひろば」などがあります。また、シルバー人材センター会員となって、子育て支援事業の担い手となるという方法もあります。



「こどものひろば」の次回開催は12月20日(水)です。
詳細は、野田さん(☎090-5517-7245)まで。

..... Interview

更なる「健康長寿のまち」づくりに向け、今後必要なことなどについて、東京都健康長寿医療センター研究所 北村明彦部長にお聞きしました。



■プロフィール
同研究所の「社会参加と地域保健チーム」で、「老化・虚弱の一次予防と地域保健に関する研究」の研究部長を務める。自身の健康づくりのモットーは、「心清らかに頭と身体をコントロール」。

社会的フレイル(虚弱)の予防 に向け「地域での場作り」を

健 康長寿を伸ばすためには、フレイル(虚弱)対策にできるだけ早いうちから取り組む必要があります。特に、前期高齢者と後期高齢者では、健康状態が大きく変わるため、前期高齢者のうちから取り組みなければ、その効果は少ないとの研究結果も出ています。

フレイルには、肉体的フレイルと社会的フレイルがあります。「外に行きたがらない」健康長寿のためには、「セルフケア」人と接する「社会参加」が重要です。人と接する際には、家から出るが一番

と、外出の頻度が増え、自然と人と接することが多くなるのではないのでしょうか。

そうした視点で見ると、様々な交流ができる「地域での場作り」が、これからの健康長寿のカギを握るとも考えられます。

当研究所では、町と共同で、フレイルの危険性があるシニアの方々の把握するための大規模な調査を行い、幅広い社会資源とのマッチングを図ることで社会参加を促進するための調査研究事業を計画しています。

また、平成30年度には、町との共同事業を始め、

てから10年の節目を迎えます。中長期的な視点で、健康づくり事業の評価を行い、正念場を迎えるであろうこれからの10年に、その内容が活かせるような報告や提言を行っていきたいと思います。