

「栄養・運動・社会参加」
を3本柱とする

健康で自立した生活を送るための 鳩山町の取り組み

要介護状態に繋がる二大要因は「疾病」と「老化」と言われています。

これらを予防し、可能な限り住み慣れた地域で生き生きとした生活を継続できるように、町では、平成21年から東京都健康長寿医療センター研究所と共同で「健康長寿のまち ほとやま」を目指し健康づくり、介護予防事業

業に今日まで取り組んできました。

町では、特に、健康づくり、介護予防を進めるうえで、「栄養・運動・社会参加」を3本柱として掲げています。

この3つを柱とする事業展開は「鳩山モデル」として埼玉県でも高く評価されています。

1 栄養 健康長寿に向けた食事に関する調査を実施

「栄養」面の取り組みとして、令和4年度は、町と女子栄養大学が共同で、「健康長寿に向けた食事に関する調査」を実施しました。

健康な状態と要介護状態の中間にあたる状態を「フレイル(虚弱)」といいます。高齢社会においては、このフレイルの予防が課題とされています。

この調査ではそのフレイルになる要因の一つである「低栄養」に着目し、令和4年8月から9月にかけて71人の方に食事に関するアンケート、3日間の食事記録、身体計測などにご協力いただくことで、健康長寿に繋がるシニアの食事内容と食事作りの実態を把握しました。

調査結果は、調査協力者にこれからの食事作りに関するアドバイス等も含めお伝えするとともに、「高齢者のフレイル予防事業」における具体的な低栄養予防事業構

築に今後役立てられます。

また令和4年8月から9月にかけて実施した食事調査にご協力された方に対する結果返却会を下記のとおり実施します。(お知らせは個別に通知しています。)

【食事調査結果返却会】

■日時・会場 【地域包括ケアセンター】3月20日(月)

①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時

【今宿コミュニティセンター】3月22日(水) 午前10時30分～正午

【泉井交流体験工リア交流体験館】3月22日(水) 午後2時～3時30分 ※希望の会場・日時を下記までご予約ください。

■問合せ 町保健センター ☎296-2530

食事調査に
参加されなかった方も



日々の食事をチェックしてみませんか

今回、調査の一つとして、食品摂取多様性スコア(DVS)を用いたアンケートを行いました。これは1週間のうち、以下の食品群を食べた頻度を回答し、10点満点で評価するものです。

「いろいろなものを食べて、栄養のバランスをとりましょう」

1週間のうち、下の食品群をどのくらいの頻度で食べていますか
「ほとんど毎日食べる」「2日に1回食べる」「週に1~2回食べる」
「ほとんど食べない」でお答えください

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
食品群	魚	油	肉	牛乳	緑黄色野菜	海藻	いも	卵	大豆製品	果物
点数										

「ほとんど毎日食べる」は1点、それ以外(「2日に1回食べる」「週に1~2回食べる」「ほとんど食べない」)は0点として、合計点をだします

あなたの合計は 点
めざせ7点

とよく耳にするとお思います。日本の食生活指針でも、多様な食品を組み合わせる食事を推奨しています。フレイル予防の観点からも高齢期はいろいろなものを食べて、適切な栄養状態であることが大切です。そのために、まずはご自身の食事をふりかえてみましょう。

得点が7点以上のシニアの方は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事日数が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルをより多くとっており、食事の満足度が高く、握力の低下や通常歩行速度の低下、転倒のリスクが抑えられたことが研究で明らかとなっています。

あまり食べていなかった食品群を意識して食生活をおくと、得点は上がります。ぜひ7点以上をめざして、チャレンジしてみませんか。

特集

健康長寿のまち「鳩山町」は

埼玉県で1番安い 介護保険料(全国4位)

町民の皆さまの介護予防への取り組みにより
介護サービス費が抑えられています！

鳩山町の介護保険料は埼玉県内で最も安く、また全国でも4番目に安くなっています。これは、「栄養・運動・社会参加」の3本柱で、町民の皆さん、関係機関、団体及び町が一丸となって健康づくりを長年推進してきた取り組みが成果に現れたものです。

また、最新の埼玉県の健康指標「65歳健康寿命」(令和2年データ)において、男女とも県内1位を記録していることも深く関係しています。

今月号では、鳩山町の介護保険料と町が実施している介護予防への取り組みなどを紹介します。

■問合せ 役場長寿福祉課 ☎296・12210

介護保険料は、
月額3800円(基準額)

介護保険制度は、65歳以上第一号被保険者と、40~64歳の特定疾病患者のうち介護が必要な方第二号被保険者を社会全体で支える仕組みです。65歳以上の方の介護保険料は、各市町村が3年ごとに定める介護保険事業計画に基づき、原則的には必要な費用の23%を65歳以上の人数で割って算出します。

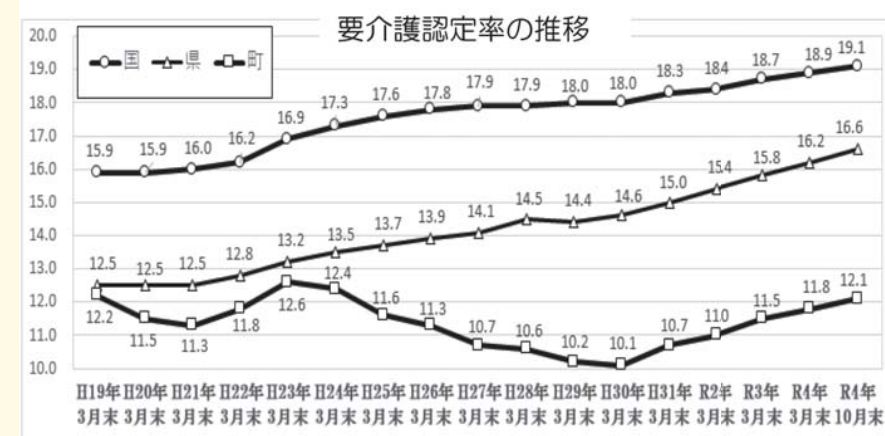
鳩山町の高齢化率は、埼玉県内で1番高くなっていますが、要介護認定率(※)は、令和4年

10月末現在12・1パーセントであり、県内の市町村内では、1番低い状況です。

このため、令和3年度から令和5年度の65歳以上の介護保険料(基準月額)は、3800円と、県内平均の5481円より大幅に低くなっており、県内では最も安い金額となっています。

この金額は、全国的にも4番目に安く、これまでの介護予防の取り組みが全国的に注目されています。

※要介護認定率とは要介護認定者数を第一号被保険者数で割ったものです。



順位	保険者	介護保険料
1	鳩山町	3,800円
2	鶴ヶ島市	4,500円
3	坂戸市	4,600円
3	毛呂山町	4,600円
5	杉戸町	4,639円
6	日高市	4,700円
7	幸手市	4,722円
8	松伏町	4,740円
9	狭山市	4,784円
10	吉川市	4,844円

埼玉県HPより 平均5,481円

3 社会参加

高齢者の社会参加を促進するアプリを活用した実証事業を実施中

「社会参加」とは、「外出する」「地域や趣味の集まりに参加する」「友人に会う」など、他者と交流するあらゆる行動の総称です。この「社会参加」には、「学ぶ」「働く」「集う」「趣味」「地域貢献」など様々なタイプがあり、楽しさや生きがいといった「こころの健康」にも繋がります。そして、それは高齢者の介護予防とも密接に関係しています。

町は、ニュータウンふくしプラザなど地域のサロン活動やボランティアの育成などを実施してきましたが、加えて令和4年度は、社会参加状態を知ることができるアプリを用いることで、高齢者の社会参加を促進するとともに、統計的に状況を把握する事業を実施しています。

この事業の結果をふまえて、介護予防を意識した生活習慣とは何かを検証し、検証結果を今後、健康長寿政策や、町民の健康寿命延伸となる新たな施策に繋げていきます。

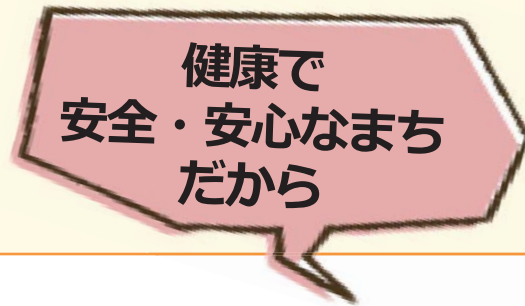
第1回の町民説明会後、実証事業には76の方が参加されました。なお、実証事業は令和5年3月31日(金)まで行っています。ご興味のある方は、右記の二次元コードからお申し込みください。



- 対象 次の①～③全てにあてはまる方
- ① 60歳以上の方
- ② スマートフォンやLINEを日常的に利用している方(らくらくスマートフォン、タブレット端末をご利用の方は除く)
- ③ 要支援・要介護認定を受けていない方
- 問合せ 一般社団法人日本老年学的評価研究機構
メール model-pj.support@jages.net (担当:河口)



スマホアプリを活用した実証検証事業第1回町民説明会の様子



大東建託株式会社が公表した街の幸福度ランキング2022で、鳩山町が2年連続第1位に



大東建託株式会社が2019～2022年の4年間の居住満足度調査に基づき、全国の自治体を対象とした「いい部屋ネット街の幸福度&住み続けたい街ランキング2022(全国版)」で、鳩山町が2年連続「街の幸福度(自治体)ランキング」第1位となりました。(令和5年1月25日(水)発表)

トップ20位内では、唯一埼玉県からランキングしました。

(※「住み続けたい街(自治体)ランキング」は鳩山町は埼玉県内第3位、全国第136位です。)

また、第6次鳩山町総合計画を策定するために、令和2年12月に町民2,000人を対象に実施した町民意識調査でも、約7割の方が「幸せを感じる」と回答しています。

鳩山町では、町民の皆さんが「鳩山町に住んで幸福だな」と感じていただくための基本となる、「安全・安心に暮らせるまちづくり」を積極的に推進してきました。

今後とも町民の皆さんが「幸福を感じる町」となるように努力していきたく考えています。



▲大東建託ホームページ

2 運動

町では、運動の取り組みとして、AAAトレーニング事業や健康マイレージ事業をはじめ、はあとふるパワーアップ体操や、地域健康教室などを実施しています。

中でも、はあとふるパワーアップ体操や地域健康教室は、町民の方をリーダーとして実施することにより、運動を継続するための仕組みづくりと同時に社会参加も促進しています。

令和4年度認知症予防講演会「脳はウォーキングで若返る? ～認知症予防のメカニズムとは～」を開催しました



1月21日(土)に、日本医療科学大学 保健医療学部准教授 鈴木研太氏を講師に迎え、認知症予防講演会を地域包括ケアセンターで開催しました。当日は午前の部、午後の部あわせて126の方が参加されました。

講演では、「運動習慣やウォーキング習慣のある人は脳年齢が若く、運動により神経細胞が誕生し脳が若返ること」「ストレスによりストレスホルモンの増加が長期化すると、神経細胞が委縮し、脳を破壊させ、うつ病や認知症の原因になること」などを、最新の研究結果を交え、ウォーキングと認知症について分かりやすくご講演いただきました。

講演の最後には、「ポジティブな気持ちで無理せず、楽しくウォーキングを継続することを心がけるとよい」と参加者の皆さんへエールが送られました。



◀参加者からは、「楽しく学べました」「参加して良かった」「ウォーキングが認知症予防に効果があるとは思いませんでした」との感想が多数寄せられました。

地域健康教室を実施しています

地域健康教室では、健康づくりサポーターによるフレイル(虚弱)予防のための体操を行っています。参加にあたり、事前申込は必要ありませんが、感染予防対策としてお一人一会場を選んで参加していただいています。詳細はお問い合わせください。

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700



教室名(会場・実施曜日)	実施時間	受付時間
はあとらんど地域健康教室 (保健センター・月曜日)	午前10時～11時30分	午前9時45分から
ニュータウン地域健康教室 (地域包括ケアセンター・水曜日)	1回目 午前9時30分～10時30分	午前9時15分から
	2回目 午前11時～正午	午前10時45分から
おしゃもじ山地域健康教室 (今宿コミュニティセンター・木曜日)	午前10時～11時30分	午前9時30分から
亀井地域健康教室 (泉井交流体験エリア交流体験館・木曜日)	午後2時～3時30分	午後1時30分から

※令和5年4月から実施時間等変更の可能性があるので、お問い合わせください。