

自分でも効果を実感！& 町の元気づくりに活かせる！

## はあとふるパワーアップ体操 リーダー養成セミナー 参加者募集

身近な場所で、町民の皆さんが自主的に運営する、はあとふるパワーアップ体操を行う活動を、町とリハビリテーション専門職が支援します。

このセミナーは、体操の実践等を中心に、いつまでも元気に過ごすための体づくりのノウハウを学び、ご自身も効果を実感しながら、町の元気づくりに活用するためのセミナーです。体操リーダーとして活躍してみませんか。

■対象者 町内在住の18歳以上の方で、原則セミナー全日程(8回)に参加できる次の①②③いずれかに当てはまる方

①習得した体操を活かしたボランティア活動に興味・関心がある、活動に携わりたい、活動をしたと考えている方

②現在、サロン活動などのボランティア活動を行っており、活動の中に定期的に体操を取り入れたいと考えている方

③町外在住ではあるが、鳩山町内で、はあとふるパワーアップ体操を活用した定期的な活動を、開始したいと考えている方

■日時 8月3日・8月10日・8月17日・8月31日・9月7日・9月14日・9月21日

9月28日(全8回、すべて木曜日)午後1時30分から3時30分(受付は午後1時10分から)

### ■内容

①町内で「はあとふるパワーアップ体操」を活用した地域活動をはじめのための基礎講座

②「はあとふるパワーアップ体操リーダー」として活動するための実践講座

■会場 町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

■講師 理学療法士等リハビリ専門職ほか

■費用 無料 ■定員 20人程度

■持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい靴、服装でお越しください。

※6回以上出席された方には、最終日に修了証等をお渡しします。

※8月10日から9月20日の間にははあとふるパワーアップ体操を活用した通いの場に参加していただきます。

■申込 7月11日(火)から21日(金)までに町地域包括支援センターまでお申し込みください。

■問合せ 町地域包括支援センター

☎296-7700

## 地域健康教室を開催中です

### ■はあとらんど地域健康教室(月曜日)

時間：午前10時～11時30分

(受付は午前9時45分から)

会場：町保健センター

### ■ニュータウン地域健康教室(水曜日)

時間：午前10時～11時30分

(受付は午前9時45分から)

会場：地域包括ケアセンター

### ■おしよもじ山地域健康教室(木曜日)

時間：午前10時～11時30分

(受付は午前9時40分から)

会場：今宿コミュニティセンター

### ■亀井地域健康教室(木曜日)

時間：午後1時30分～3時

(受付は午後1時15分から)

会場：泉井交流体験エリア



鳩山町健康づくりサポーター  
福井 帛代さん 有住 高雄さん

より多くの方に参加していただくと嬉しいです。特に男性が少ないので参加をお待ちしています。(有住さん) 体操だけでなく、誰かとお話することで心の健康にもなります。コミュニケーションの場としても、とてもいい場所です。(福井さん)

町内4カ所でフレイル(虚弱)予防のための体操を行っています。

事前申込は必要ありません。詳細はお問い合わせください。

■問合せ 地域包括支援センター ☎296-7700

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、3,800円と、県内平均の5,481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。

今後、より一層の健康づくりを進め、全国一安い介護保険料を目指していきます。 ※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。 ■問合せ 役場長寿福祉課 ☎296-12110

令和3年データ(最新)

# 埼玉県 65歳健康寿命において 男性は8年連続1位 女性は県内5位(4位タイ)

になりました

男性は8年連続1位、女性は5位

鳩山町が

鳩山町では「栄養・運動・社会参加」の3本柱を基本理念として、町民の皆さんや、関係機関及び団体が一体となり、健康づくりを進めてきました。こうした取り組みの結果として、鳩山町は、埼玉県衛生研究所が作成している最新データ「埼玉県の健康指標」(令和3年)の、埼玉県65歳健康寿命で、男性は1位、女性は5位となりました。埼玉県65歳健康寿命とは、65歳から要介護2以上になるまでの期間を指します。鳩山町はこの要介護2以上になるまでの期間が県内で最も長く、高齢になっても自立した生活が送れている方が多い町と言えます。鳩山町が埼玉県65歳健康寿命で初めて男女ともに1位となったのは平成20年であり、それ以降も常に上位をキープし続けています。

### 健康長寿のまちを 目指して共同研究

町では平成21年より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」として

「ま」を目指し、健康づくり、介護予防事業に取り組んできました。健康長寿に影響する2大要因は「疾病」と「老化」であり、それにより心身機能が低下し、要介護状態に繋がっていくことが分かっています。

これらを改善するため、東京都健康長寿医療センター研究所との取り組みとして、「栄養・運動・社会参加」の3つを掲げ事業を実施し続けてきました。特に、鳩山町の特徴的な取り組みは「社会参加」です。これは、町が町民を対象にリーダー養成研修を行って、町民自身が指導者や運営者(リーダー)となり、「地域健康教室」の企画、運営、指導を行っています。このように、

### 介護保険料 埼玉県内で1番安い

このような健康づくりの取り組みを行った結果、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。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5年2月末現在12・1パーセントで

## 埼玉県 65歳健康寿命とは



埼玉県では、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

埼玉県「65歳健康寿命」の推移

年	埼玉県		鳩山町	
	男性(年)	女性(年)	男性(年)	女性(年)
令和元年	17.73	20.58	19.16	21.12
令和2年	17.87	20.66	19.17	21.50
令和3年	18.01	20.86	19.35	21.41