

鳩山町健康づくりサポーターに聞く！ 体操を始めてよかったことは？

参加者の皆さまの笑顔と温かいご協力で、楽しく運動することができ、フレイル予防に繋がっていると思います。



健康づくりサポーターの副会長 福井 昂代さん

自分の健康にすごく役立っています。皆さんと一緒に体操を楽しみましょう！



健康づくりサポーターの会長 有住 高雄さん

元気づくりを支える「鳩山町健康づくりサポーター」って？

「鳩山町健康づくりサポーターの会」とは、町と協働で、地域の高齢者の介護予防・健康づくりを推進することを目的として活動するボランティア組織です。

主な活動は、地域健康教室の運営、さわやか健康教室への協力、サポーターの会全体会議(年4回程度)への出席などです。活動を通してご自身の健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりの効果が期待できます。

現在のサポーター会員は25人です。さらなる充実した活動のため仲間を募集しています。

■問合せ 町地域包括支援センター
☎ 296-7700

地元の人と知り合いになれて、畑や料理のことを教わったりしています。体操以外の繋がりができました。



亀井地域健康教室リーダー 河津 繁子さん

毎週決まった時間に、体操をするので、体のリズムを整えられます。



おしゃもじ山地域健康教室リーダー 武政 英幸さん

地域健康教室に参加しなかつたら、体を動かす習慣はつきませんでした。



ニュータウン地域健康教室サブリーダー 塚本 慶子さん

サポーターとして参加するようになり、健康に関する情報が以前の3倍は入ってくるようになりました。



はあとらんど地域健康教室リーダー 大河原 勇さん

特集

介護保険料が県内で1番安い鳩山

健康の秘密



鳩山町の介護保険料基準額が埼玉県各市町村の中で最も安く、全国でも4番目に安いことはご存知ですか。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、団体及び町が丸となって健康づくりを長年推進してきた取り組みの成果です。今月号では、健康長寿のための3本柱を中心に「介護保険料が安い鳩山町」を実現している秘密について迫ります。

図2 地域健康教室を実施中です

■ はあとらんど地域健康教室

時間：月曜日午前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

時間：水曜日午前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

■ おしゃもじ山地域健康教室

時間：木曜日午前10時～11時30分
(受付は午前9時45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

時間：木曜日午後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

鳩山町では、健康づくりのために町民の皆さんが主体となって体操を行う仕組みづくりを行っています。ひとつは、地域の高齢者が主体となって図1のとおり、町内11会場でフレイル(虚弱)予防のための体操「はあとらんどパワーアップ体操」です。会場等については、「はあとらんどマップ」をご覧ください。

また、図2のとおり、町内4会場で健康維持のための「地域健康教室」も行っていきます。地域の皆さんが気軽に参加できる場をつくっています。

楽しく、みんなで健康づくり

秘密①

運動(体操)

図1 はあとらんどパワーアップ体操



おもりを入れたバンドを手首や足首に巻いて、ゆっくりと体を動かします。おもりは200gから1.2kgで、自分の体力や体調に合わせて調節することができます。詳しくは右記二次元コードから実施会場が掲載されている、「はあとらんどマップ」をご覧ください。



秘密③ ▶▶▶ 栄養

(町民ボランティアが栄養に関する取り組みを支援)

町民の方に聞く！

普段の食事で気を付けていることは？

塩分には気を付けています。魚が好きなので、魚を中心に、お肉も食べています。

農家なので、お家で採れた野菜を食べるようにしています。

できるだけ間食はしないように、外食も週2回まで、ラーメンのスープは1滴も飲まないように、気を付けています。

スーパーで買うひき肉は油が多いので、普通のお肉を自宅でフードカッターで細かくして、ひき肉を作っています。ヘルシーでおいしいです。



鳩山町の元気を食生活から 支えるボランティア

「食生活改善推進員協議会(通称:食改)」は、「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を、食を通して推進しているボランティア団体です。

定期的実施する勉強会「健康料理教室」で学んだ知識や健康レシピを家族や地域に「伝える活動」を行っています。

食改では、一緒に活動する仲間をいつでもお待ちしております！



鳩山町の健康長寿のための栄養に関する取り組みをご紹介します！



町では、東京都健康長寿医療センター研究所の協力のもと、医療や健診等のデータを活用して、町民の健康状態を研究しています。今年度は亀井地区を対象に健康長寿、その中でも「脳卒中とフレイル予防」をテーマとした連続講座を実施しています。各回、様々な分野の専門家の先生による、体験も交えた講座となっています。そのうち栄養編として、調理実習と栄養講座を開催しました。

調理実習では、簡単かつ時短でできる、からだの機能や筋力・

体力維持のために毎日食べたい10の食品群すべてを使ったメニューを調理し会食しました。

また、後半の栄養講座では、「食べるフレイル予防」を学びました。フレイル予防には、毎日いろいろな食品を食べることや、たんぱく質をしっかりとること、そして、みんなでおいしく楽しく食べることが大切であることをあらためて確認しました。

自身の食べる癖を知り、足りない食品をとるためにはどうすればよいか、参加者同士でアイデアを出し合いました。

町では、このような栄養や食育の教室を多く実施しています。今後も地域の健康課題に応じた取り組みを実施し、町民の健康づくりを応援していきます。



▲出張！からだケア講座In亀井地区の様子

秘密② ▶▶▶ 運動

(ウォーキング・トレーニング)

健康的な生活を送るために欠かせないことの一つに「運動習慣を身につけること」があります。運動は体力・持久力が向上し身体活動量を確保しやすくなることや、筋肉量が増えて代謝が良くなることから、生活習慣病予防にも効果があります。

町では、ウォーキングとトレーニング事業を実施し、皆さんの運動習慣化をサポートしています。

12年間、毎週続けているトレーニングで、筋力が維持できていることを実感しています。



ウォーキング

ウォーキングは、誰もが気軽に始めることができる身近な運動です。町ではウォーキングの推進に力を入れており、毎年ウォーキング事業や歩き方教室を開催し皆さんがより楽しく効果的にウォーキングを継続できるよう支援しています。



体力測定会

運動に取り組む方の身体計測及び握力や開眼片足立ち等の筋力・体力測定を定期的に行っています。測定することで、日頃の運動の成果や過去の結果と比較して自身の変化を知ることができるため、今後の健康づくりへの志気も高まります。



トレーニング

油圧式トレーニングマシンを使用したAAA(トリプルエー)トレーニング教室を開催しています。

教室修了後は、多世代活動交流センターにある健康づくりトレーニング室においてトレーニングを継続することができます。



コバトン ALKOO マイレージが 始まりました！



コバトン ALKOO マイレージとは、(株)ナビタイムジャパンが提供するアプリ「ALKOO by NAVITIME」を使用した健康増進事業です。アプリには、楽しく歩ける機能が盛りだくさんです。ぜひ、参加して今後のウォーキングにお役立てください。

- 対象 18歳以上の町内在住・在勤者
- 問合せ先・登録情報の変更

コバトン ALKOO マイレージコールセンター
☎ 0570-015566 (平日午前9時~午後5時)



町民の健康意識について

まめで健康21プラン(第3次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)アンケート調査

町では、平成27年3月に町の健康増進計画・食育推進計画である「まめで健康21プラン」を策定し、「子どもも大人もまめで健康生きがいづくり」を基本理念に健康づくりを進めています。令和7年度からの第3次計画策定の資料とするため、令和5年8月に町民の男女700人を対象にアンケートを実施しました。

アンケートでは、「健康状態について」や「食事について」、「身体活動・運動について」の項目の調査を実施しました。右記のように、「身体活動・運動について」の項目について、日頃歩くことや健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけている人が回答者の7割を超え、健康への意識が高い状況がうかがえます。

鳩山町民は歩くことを心がけている人が多い！

アンケートの方法や詳しい結果等は、右記二次元コードから町ホームページをご覧ください。



身体活動・運動について

質問 日頃仕事や家事も含めて歩くことを心がけていますか？

はい 74.9% いいえ 24.2%

質問 日頃から健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけていますか？

はい 77.3% いいえ 21.7%

サロンに参加して楽しくおしゃべり♪



元気な時間をより長く、楽しく生活するために

今できることに一緒に取り組みましょう



健康づくりサポーターとして活躍中!

食事を楽しむ

体操に参加して元気づくり

介護保険料が安い!

秘密④ ▶▶▶ 社会参加 (生涯活躍のしくみづくり)

アプリの実証実験に参加した町民の声

アプリでは、歩数計や消費カロリー、歩いた距離だけでなく、行った場所や撮影した写真を記録することができます。毎日アプリでどのくらい活動したのか、確認することが日課になっています。

実験に参加する前よりも、間違いなく社会参加の回数や歩行時間は増加しました。



アプリ利用群 前田則義さん

ボランティア活動、仕事、趣味などの「社会参加は、生きることの目的(幸せ)やりがい、居場所づくり、仲間づくり、生きがいなど」となり、「心の健康」に繋がります。

町では、社会参加を促進するため、ニュータウンふくしプラザでサロンボランティアの育成をしています。また、コミュニティ・マルシェでは、趣味を興益に変える起業支援などを行っています。シルバー人材センターでは、高齢者に就労の場を提供しています。

町では、社会参加を促すアプリの実証実験を実施しました。実証実験の方法や詳しい結果等は、下記二次元コードから町ホームページをご覧ください。



心の健康のために

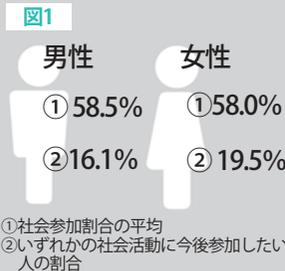
鳩山町民の社会参加の状況

鳩山町と東京都健康長寿医療センター研究所は、「栄養」「運動」「社会参加」を3本柱に「健康長寿のまちはとやま」を目指す様々な取り組みを共同で展開してきました。

今回は、「社会参加」に焦点をあて、鳩山町の社会参加状況に関する分析結果(速報)を報告します。図1のとおり、男性で社会参加している人と今後参加したい人の割合は合わせて約7割、女性は約8割となっています。

鳩山町には、「学」・「集」・「趣味」・「地域貢献」などさまざまな通いの場があります。楽しさややりがいを感ずる、自分に合った活動に参加してみましよう。

また、年齢を重ねると、体力低下などにより、これまで参加していた活動が継続できなくなる場合もあります。健康度に応じて、ふれあいの舞台を変え、いつまでも切れ目なく社会参加を継続しましょう。



ボランティアに参加! ニュータウンふくしプラザの ボランティアさんにインタビュー!

皆さんとお話しをしている時間は、とても新鮮で楽しい時間です。元気の源です。

お話しする皆さんからパワーをいただいています。生きがいの一つです。

ボランティアにご興味のある方は、ニュータウンふくしプラザ(☎290-5469)まで

家にいるよりも、皆さんとお話できる時間が楽しくて嬉しいです。



私にできることがあったらいいなと思って始めました。皆さんと関わられる喜びがあります。

趣味を仕事に! コミュニティ・マルシェにお出かけ



シェアキッチンを利用して、得意の料理を仕事に!

自分で作った野菜や制作した雑貨等を販売することができます。



健康寿命は県内トップクラス

このように鳩山町では、「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歳に達した方が要介護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。

■問合せ 町保健センター
☎296-2530

これからも県内一安い介護保険料を目指します

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、また全国平均と比べても安くなっています。

鳩山町の高齢化率は、埼玉県内

令和3~5年度の
県内介護保険料(基準月額)

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5,308円

■問合せ 役場長寿福祉課
☎296-1210

でも高い状況ですが、要介護認定率(※)は、令和5年10月末現在12.4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3,800円と、県内平均の5,308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。県内で最も高い自治体は6,923円となっており、比較すると3,000円以上安くなっています。

今後、高齢化の影響もあり、令和6年度以降の介護保険料の上昇が見込まれますが、より一層の健康づくりを進め、来期も埼玉県で一番安い介護保険料の維持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。