特集②

埼玉県65歳健康寿命で鳩山町が男女ともに1位になりました

男女とも県内1位の快挙

鳩山町では「栄養・運動・社会参加」の3本柱で健康づくりを推進しており、埼玉県の健康指標「65歳健康寿命」において、最新の令和4年データで男女ともに県内1位となりました。特に男性は、平成26年データから9年連続して1位という快挙を成し遂げました。

「65歳健康寿命」は、要介護認定率とも大きく関係しています。令和5年データでは、鳩山町の要介護認定率（要介護認定者数を第一号被保険者数で割ったもの）は、県内で1番少ない12・6％であり、令和6年度の介護保険料が県内で一番安くなった大きな要因になっています。

町民参加で健康づくりを推進

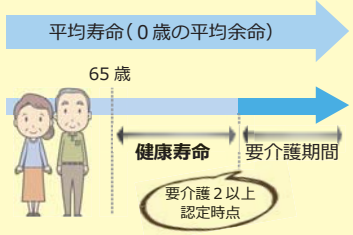
筋力などは、加齢とともに低下しますが、効果的な体操に取り組むことで、体力を維持・向上させることができます。体操を週1回以上実施することで、普段の生活の中で必要な筋力が鍛えられ、歩くことや生活の動作が楽になることが期待できます。

町では、「鳩山町健康づくりサポーター養成講座」、「はあとふるパワーアップ体操リーダー養成セミナー」等を修了した町民等が運営主体となり、「地域健康教室」や「はあとふるパワーアップ体操」、各種サロンを開催しています。様々な活動を通して町民の皆さんが健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりにつながる仕組みを作っています。

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。

※厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が異なります。



ご自身の健康づくり＆仲間づくり、そして新しいやりがいづくりに！

鳩山町健康づくりサポーター養成講座の参加者を募集します！

鳩山町健康づくりサポーターは、町とともに介護予防に取り組むボランティアの組織です。

主な活動は、「地域健康教室」の運営と、町と協働で実施する「さわやか健康教室」です。シニア世代の皆さまがいきいきと過ごせるよう「健康づくりの応援団」として楽しく活動しています。

この養成講座のプログラムは、健康づくりサポーターとして楽しく活動し、交流することができる内容となっています。ぜひご参加ください。

対象者

健康づくりや介護予防に興味がある町民の方

費用・定員

費用は無料で、15人程度募集します。

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。

※多世代活動交流センターは上履きを持参ください。

注意事項

・参加希望者は6月11日（火）から25日（火）までに町地域包括支援センターに電話でお申し込みください。
・3回以上参加の方には修了証をお渡しします。
・講座の実施期間中に地域健康教室に参加していただきます。

問合せ

町地域包括支援センター　☎296-7700

No.	日時・会場	内容	講師
1	令和6年7月10日(水) 午後1時30分～3時 地域包括ケアセンター	開講式 フレイル予防・健康づくりサポーターについて 地域健康教室で行っている体操(ストレッチ及び筋トレ等)	健康づくりサポーター
2	7月17日(水) 午後1時30分～3時30分 地域包括ケアセンター	フレイル予防の体操① ※ストレッチ等の体操実技	小山 雅弘氏 (パーソナルトレーナー)
3	7月26日(金) 午前9時30分～11時30分 多世代活動交流センター	フレイル予防の体操② ※脳トレ等の体操実技	藤縄 あゆみ氏 (健康運動指導士)
4	7月31日(水) 午後1時30分～3時30分 地域包括ケアセンター	フレイル予防の体操③ ※筋力トレーニング等の体操実技	小山 雅弘氏 (パーソナルトレーナー)
5	8月2日(金) 午後1時30分～3時30分 多世代活動交流センター	みんなで支え合う地域づくり 介護予防支援ボランティアについて 鳩山町健康づくりサポーターの会の活動紹介 グループワーク、修了式	鳩山町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 健康づくりサポーター

「鳩山町シニア世代の健康長寿に向けた実態調査2023」を実施しました

鳩山町にお住まいで、要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、令和5年12月にアンケート調査「鳩山町 シニア世代の健康長寿に向けた実態調査（2023年）」を実施しました。

今回の調査では、フレイル予防の三大要素（栄養・運動・社会参加）について、5年前に実施した調査結果と比較しながら、鳩山町の実態を調査しました。

今後、この調査で得られた貴重な情報を町の様々な事業に活用していく予定です。

詳細につきましては、右記二次元コードから町ホームページをご覧ください。また、調査結果は、地域包括支援センター等に置いてあります。