

「元気教室」実施報告

牛久市では、平成18年度から、65歳以上の皆さんを対象に、各行政区の区民会館を会場として「元気教室」を実施しています。

この元気教室は、皆さんが生涯にわたって元気で自立して過ごしていけるように、各自の健康を見つめるためのきっかけづくりとして、健康講話や体力測定、うしくかっぱ体操、地区サークル紹介などの内容を盛り込み実施しています。今回は、今年度の実績をもとに教室実施状況をお伝えします。

①元気教室実施状況

平成18年度に2行政区をモデルに教室を実施。平成18～22年度の5年間で実施した行政区数が表1になります。地域での要望をもとに2～3年ごとに1回実施しています。

●表1 年度別実施行政区数など

	H18	H19	H20	H21	H22
実施行政区数(延べ数)	2	18	15	15	12
初回	2	18	15	4	1
2回目	-	-	-	11	11
参加者数(人)	259	1,450	973	1,076	972

※ H18～H22年で40行政区(実数)に実施(その内22行政区が2巡目終了)

●表2 平成22年度元気教室参加者数など

元気教室対象者数	アンケート回収数(率)	元気教室参加者数(率)	男女別参加者数(率)	2回連続の参加者数(率)	新規参加者数(率)
4,253人	3,989 (93.8%)	972人 (22.9%)	男 457人(47%) 女 515人(53%)	434人 (44.6%)	538人 (55.4%)

今年度の教室参加者数などについては、表2になります。教室実施の案内と併せ、生活状況のアンケートを実施していますが、地域の皆さんのご協力の結果、アンケート回収率は93.8%となっています。教室参加率は22.9%で、昨年の28.8%から5.9%減少しており、男女別ではほぼ半々の参加となっています。参加者の内訳をみると連続参加者が44.6%、新規参加者が55.4%となっています。また、アンケートの結果から参加者の95%、不参加者の65%の方が各自で健康づくりを実施しているというデータが出ていますが、今後さらに新規参加者を増やす試みが重要になります。

②元気教室参加者を詳しくみると…

各年齢層からみた参加率については表3のとおりとなっています。男性は75～79歳が23.6%、女性は70～74歳が30.8%と一番高くなっており、ライフスタイルなどから、比較的教室に参加しやすい年代が70歳代であることが分かります。

●表3 年齢別参加率内訳

	男性			女性		
	対象者(人)	参加者(人)	参加率	対象者(人)	参加者(人)	参加率
65～69歳	1,016	208	20.5%	936	216	23.1%
70～74歳	594	131	22.1%	480	148	30.8%
75～79歳	313	74	23.6%	366	92	25.1%
80～84歳	164	32	19.5%	203	45	22.2%
85歳以上	66	12	18.2%	114	14	12.3%

③元気教室参加者の声

元気教室参加者のアンケートは、「とても良かった」が79.8%、「良かった」が20.2%で全ての方が良かったとの回答でした。具体的な理由としては、「現在の体力などの状況把握ができた」、「自分が気付かなかったことが分かった」、「とても参考になった。楽しかった」などの意見が多く寄せられました。毎回、体力測定を同項目で実施しているので、自分の身体の弱点の発見になったり、前回の結果との比較ができることで生活の軌道修正に大いに役立っているようです。

今後は、毎回、健康講話をテーマ別を実施することで、「次回は何か？」とっていただき、継続参加に結びつけるよう努めていきたいと思ひます。

④市の介護予防効果

元気な皆さんが増えている目安として高齢化率の上昇と相反して、介護認定率は低下しています。これは、市内の65歳以上の方それぞれが健康づくりを実践されている成果であると考えられます。

	H18	H19	H20	H21	H22
高齢化率	15.7%	16.7%	17.8%	18.9%	19.7%
介護認定率	13.7%	13.2%	12.8%	11.8%	11.4%

※4月1日が基準日となります。

⑤地域で楽しく介護予防を！

元気教室を行政区で実施している理由として、地域のつながりの強化があります。それは、一人で行うよりも仲間と交流しながら取り組む方が継続的に楽しく実施できるからです。掛け替えのない健康を自己努力でつかむためのヒントとして、また地域全体で介護予防に取り組むきっかけとして、元気教室にぜひご参加ください！

未実施行政区の開催も大歓迎です。ご希望の行政区は、ぜひご相談ください。

問い合わせ 市高齢福祉課 元気教室担当 ☎内線1754

市役所がさらに便利に！

4月7日(木)から毎週木曜日の 開庁時間を午後7時15分まで延長

市ではこれまで、土・日曜日に総合窓口を開庁し証明書発行業務などを行ってきましたが、さらに、市民サービスの一層の充実を目指し、4月から毎週木曜日(祝日などを除く)の開庁時間を現在の午後5時15分から午後7時15分まで2時間延長します。実施にあたっては、厳しい財政状況を踏まえ、人件費の増加を伴わずに職員の時差出勤により対応します。

延長の対象となるのは、出先機関を除く市役所の全ての部門です。お気軽にご利用ください。なお、午後5時15分以降の業務について国や県などに問い合わせを必要とする場合、先方の窓口が終了している関係で一部対応できないこともありますのでご了承ください。

問い合わせ 市総務課 ☎内線1011、1012