

健康長寿に係るイチオシ事業
久喜市
 ～ウォーキング体操・ダンベル体操～

(1) 事業概要

久喜市は、H22年3月に旧久喜市・旧菖蒲町・旧栗橋町・旧鷲宮町の1市3町が合併し、現在人口15万人の市になっている。

栗橋保健センターで実施しているウォーキング体操・ダンベル体操は、旧栗橋町の時から実施しており、その頃から継続して参加している方も多い。健康増進法施行以前より長く実施しており、現在は健康増進法施行に基づき、健康維持増進と現代病予防を目的として実施している事業である。

合併後は、全市エリアから希望者を募り、市民を対象に2日/月、継続的に実施している。また、参加希望者の増加に伴い、1日1クールを2クールに増やして実施している（1クール1時間）

(2) 取組の契機

定期的な運動習慣の必要性

旧栗橋町の時から、健康寿命を延ばすための取組として、「棒体操」を継続的に実施していたが、講師の事情等で終了となっていた。

しかし、運動継続の必要性や住民の希望もあり「ウォーキング体操・ダンベル体操」に内容を変更し再開することになった。

(3) 内容

事業名	ウォーキング体操・ダンベル体操							
	令和元年度(11月末まで)				平成30年度			
予 算	報償費 140,000円				報償費 220,000円			
参加人数	年齢	～39	40～64	65～	年齢	～39	40～64	65～
	ウォーキング	1	76	376	ウォーキング	0	140	705
	ダンベル	0	77	410	ダンベル	0	136	691
	計	1	153	786	計	0	276	1396
期 間	平成31年4月～令和2年3月				平成30年4月～平成31年3月			
回数	ウォーキング体操・ダンベル体操共に月1日ずつ（8月休） 年間11日ずつ それぞれが、同日に2クールずつ行っている							

様式 1

【令和元年度 実施内容】

(ア) 参加者の募集・周知

- ・ 広報誌にて募集・周知したほか保健センター窓口チラシを配架した。
- ・ 参加者には年度末に次年度予定表を配布した

(イ) 参加申込書・出席表・血圧記録表を配布。

- ・ 年度の初めには、全員に参加申込書に記入してもらい、システムに入力する。
- ・ 出席表は参加のたびに毎回提出してもらう。
(慣れたリピーターは、出席表を自宅で記入(氏名・年齢)し、当日は提出のみ。)

(ウ) 血圧測定・評価

- ・ 希望者に血圧測定を実施し、値によっては高血圧予防の話をする。
- ・ 希望者に配布した記録表に、測定値を記入する。

(エ) 体操実施

音楽と講師の声掛けに合わせ、講師と同じ動きを行っていく。息を切るようなハードな動きから、深呼吸しながらの柔軟等、多岐にわたる運動を取り入れながら体操を楽しんでいる。またダンベル体操では、ダンベルの重さで負荷をかけつつ運動している。



(オ) 参加者数の登録・集計

- ・ 参加申し込み者をシステムに登録する。(年度1回)
- ・ 参加者数について、クール毎に、①年齢別②血圧測定実施・未実施に分けて集計する。

(4) 事業効果

(ア) ひきこもり予防・運動習慣確立につながっている。

定期的(2日/月)に実施することで、外出する機会・運動(身体を動かす)する機会をつくらせている。

様式 1

(イ) 仲間づくりに役立っている。

定期的・継続的に参加することで仲間ができる。「ここに来ればみんながいるから」と気候にかかわらず外出し、仲間との交流を楽しんでいる。

(ウ) 健康相談に繋がっている。

血圧測定に伴い、健康相談・保健指導ができる。血圧が高い人には高血圧予防等の話をする事ができている。栄養士による栄養相談につながったケースもある。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 定期的な実施・広報での周知により、全市からの参加者が増えている。

(イ) 年齢や性別による区分を作らず実施することで、継続参加や友人を誘うことも出来、毎回多くの参加者が楽しむことが出来ている。

(ウ) 血圧測定に保健師が2人対応することで、多くの希望者に短時間で測定できる上に、個別の健康相談にも応じられている。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 参加者の固定

リピーターが多く、その方たちの継続により、毎回多数の参加者がいるが、新たなメンバーの参加が少ない。周知方法や言参加者へのアプローチの工夫により、新たなメンバーの参加を促したい。

(イ) 健康増進に結び付けているという効果が見えにくい。

体重増加や血圧上昇がなかった等、健康増進に結びついたという客観的なデータがなく、今後は、体重測定や血圧データの集計による健康増進への効果について検討したい。

(ウ) 医療受診回数や医療費抑制の効果が見えにくい。

医療受診や服薬について確認しておらず、受診回数や服薬増減について把握していない。また、かかりつけ医があった場合の運動実施条件（血圧値や脈拍値）について、確認しておらず、体調の変化に適応できるデータが乏しい。

(エ) 自主グループ化への支援

リピーターや、その方による案内等による参加率向上が続いているため、自ら健康増進に努めていくという自力向上へのアプローチをしていきたい。