

健康長寿に係るイチオシ事業

東秩父村

～心身軽やか運動教室「楽しく体を動かそう（埼玉モデル）」～

(1) 事業概要

東秩父村は埼玉県北西部に位置し、四方を外秩父山地などの山々に囲まれ豊かな自然に恵まれているが、高齢者が多く、中間山地のため地域によってはウォーキングが取り組みづらいこと、近隣の市町に出ないとトレーニング施設がないことなどから、保健センターで運動の機会を提供する意義は大きいと考えている。また、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらうことで、高齢になっても集いの場につながるができる」と考え、健康運動指導士による総合的な運動プログラムのほか、「ヨガ」、「自彊術」、「ストレッチ」、「太極拳」、「エアロビクス」など、住民の希望を取り入れている。取り組みの中には自主活動として定着してきたものもある。

その運動の機会の1つとして取り組んだ「心身軽やか運動教室『楽しく体を動かそう』（埼玉モデル）」は5年目となった。今年度は新型コロナウイルス感染症により中止になった教室が多い中、参加人数を制限し取り組み内容や日程等を一部変更しながら実施しているところである。

(ア) 高齢化率の上昇

令和3年12月1日現在の東秩父村の人口は2,725人、そのうち65歳以上人口は1,190人（43.7%）である。高齢化率は県平均と比較して高く、今後もより一層高齢化が進むと考えられる。

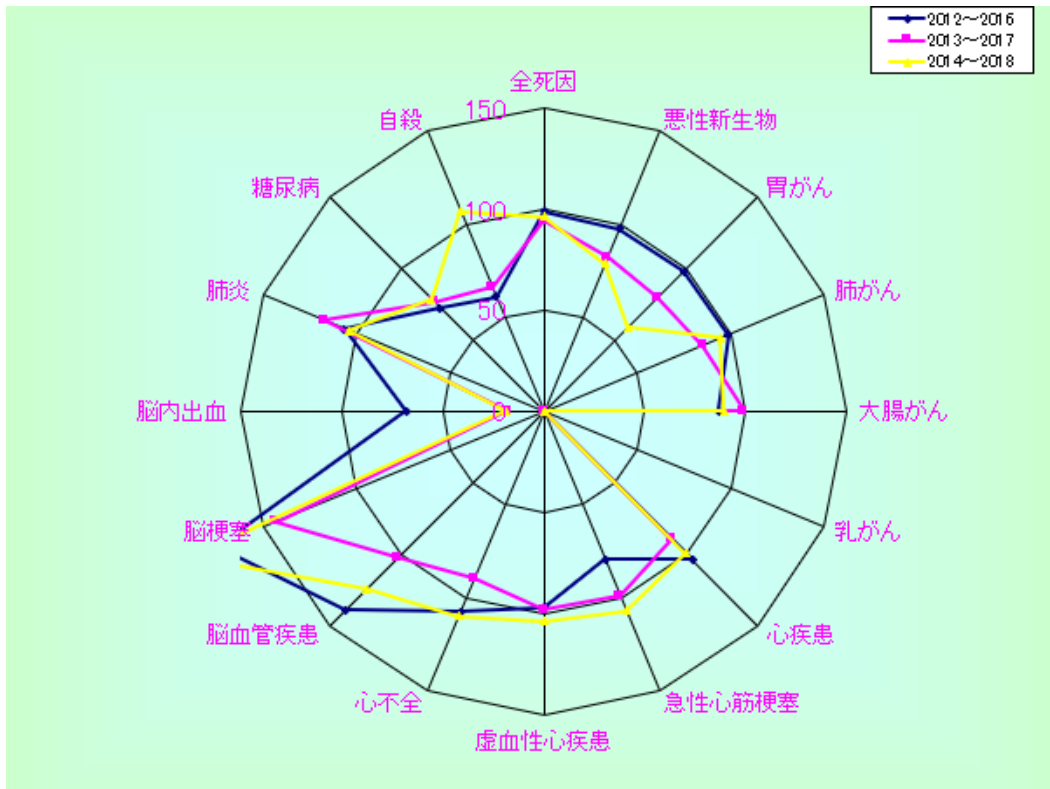


(出典：埼玉県衛生研究所「埼玉県の健康指標総合ソフト 東秩父村の現状」)

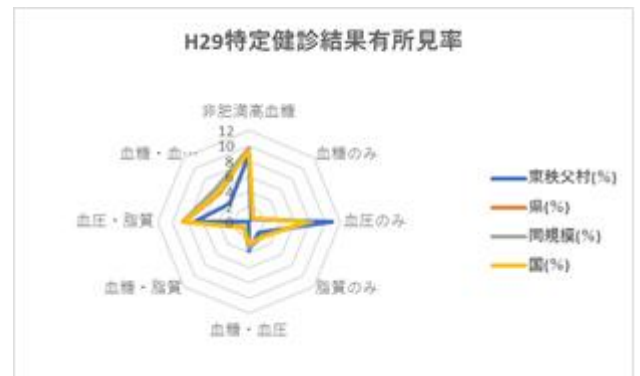
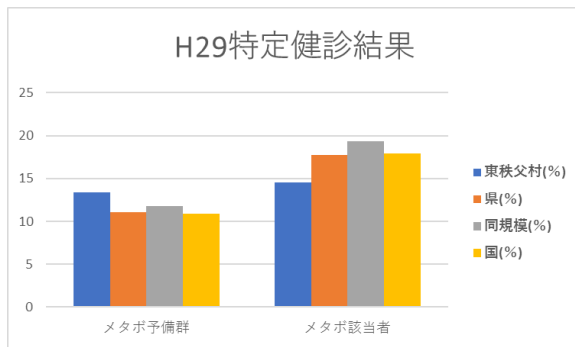
(イ) 東秩父村の健康問題

東秩父村標準化死亡比は脳梗塞及び脳血管疾患によるものが極めて高い。特定健診の結果でも高血圧の割合が高いことから、高血圧対策は課題の一つであり、食生活の改善と運動の取り組みは重要と考えている。

東秩父村標準化死亡比



(出典：埼玉県衛生研究所「埼玉県の健康指標総合ソフト 東秩父村の現状」)



(2) 事業内容

ヨガ	エアロビクス	楽しく体を動かそう (埼玉モデル)		たっぷりストレッチ	ヨガ	自主トレーニング
新島 登美子先生	下境 美香先生	遠藤 良江先生		近江 みよ子先生	新島 登美子先生	会場を開放します。エアロバイク等の運動器具をご活用いただけます。 23回 (すべて木曜日)
4回	8回	19回	10回	4回	4回	(午後)13:00~16:30
(夜)19:00~20:30	(午前)10:00~11:30	(午後)13:30~15:00	(夜)19:00~20:30	(午後)13:30~15:00	(午前)10:00~11:30	

様式 1

事業名	心身軽やか運動教室 「楽しく体を動かそう」 (健康長寿埼玉モデル)
事業開始	平成28年度

	令和元年度	令和2年度
予 算	1351千円	1300千円
	需用費 320千円	需用費 340千円
	役務費 49千円	役務費 30千円
	報償費 350千円	報償費 350千円
	血液検査 632千円	血液検査 580千円
参加人数	延 600人 実 64人 (新規8人)	延 478人 実 48人 (新規2人)
期 間	令和元年6月から11月	令和2年6月から12月
実施体制	保健センター	保健センター
関連事業	心身軽やか運動教室 (ヨガ・エアロビクス・たっぷりストレッチ) 運動自主グループ「グリーンクラブ」 「自彊術サークル」「太極拳」 自主トレーニング 食生活改善教室 コバトン健康マイレージ 介護予防運動 教室 わしのさと健康体操のサポーター	心身軽やか運動教室 (ヨガ・エアロビクス、たっぷりストレッチ) 運動自主グループ「グリーンクラブ」 「自彊術サークル」 自主トレーニング 食生活改善教室 コバトン健康マイレージ 介護予防運動 教室 わしのさと健康体操のサポーター

(ア) 講師との打ち合わせ、令和2年5月

(イ) 資料作成 令和2年5月

- ・体力測定結果表

体力測定や体組成測定の結果を見やすく表示するとともに、講師の個別アドバイスをのせ、家庭での取組みに生かせるようにした。(今年度は終了時のみ)

- ・実施記録票

日々の取組みに達成感を持てるよう表を作成 歩数記録もできるようにし、コバトン健康マイレージに参加できなかった人には歩数計を配布

(ウ) 参加者募集 令和2年5月～

周知方法 ・広報

(エ) 教室開催 令和2年6月～12月 13:30～15:00 (19回)

令和2年6月～10月 19:00～20:30 (10回)

初日：体力測定

新型コロナ感染症の感染拡大防止の観点から内容を縮小して実施

- ・検温・血圧測定・健康チェック
- ・準備体操 ストレッチ (自宅プログラムの1つとして紹介)

様式 1

- ・体力測定 3 種目（開眼片足立ち、ロコモ度テストの片足立ち上がり）
体組成測定、結果個別アドバイス
- ・整理体操

2 回目：

- ・検温・血圧測定・健康チェック
- ・実技 チョイトレ（カレンダー）、筋トレサーキット、ストレッチ
（自宅プログラムの 1 つ）の紹介

3 回目以降：実技と講話

- ・検温・血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）
- ・一口コラム（栄養や健康の話、健康長寿サポーターの養成講習の内容）
- ・実技指導（脳トレ ストレッチ 有酸素運動 筋トレ）
- ・必要に応じ個別相談

調理実習（美味しく減ら脂ま塩う）：食事指導と調理実習

令和 2 年 9 月 18 日 18:30～20:00、令和 2 年 11 月 6 日 13:30～15:00

内容を調理実習から「特別講座 免疫力UPの講話と運動」に変更し実施

最終日：体力測定（地域包括支援センターの協力を得て実施）

体力測定 6 種目（開眼片足立ち、長座体前屈、座位ステッピング、
CS-30、ロコモ度テストの片足立ち上がり）と体組成測定

(オ) 血液検査（2 日間） 令和元年 12 月 25 日、26 日 9:30～10:30

血中脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）、
肝機能検査（AST、ALT、 γ -GTP）、血糖検査（空腹時血糖、HbA1c）、
貧血検査、血清尿酸、血清クレアチン を検査、希望者は尿検査

(カ) 講師（運動指導士 兼 管理栄養士）と実施記録、体力測定、血液検査結果の集計・
分析 令和 2 年 1 2 月～1 月

(キ) 参加者へのフィードバック

令和 3 年 1 月 1 8 日 13:30～15:00 と 19:00～20:00

- ・昼、夜各 1 回ずつフォローアップ講座を実施予定
- ・全体の分析結果と個人の結果表（血液検査・体力測定）を配布。

(ク) インセンティブ

- ・前年度のフォローアップ講座で T シャツの色を決め、7 月に配布。
- ・取り組みの状況に応じた参加賞を準備しフォローアップ講座で配布。

(ケ) 健康長寿サポーターの養成講座 今年度は実施せず。

(3) 事業効果

(ア) 参加状況

30 代から 80 代までの 48 人が参加（男性 5 人・女性 43 人）。そのうち新規参加者は 2 人、継続 46 人（68.8%）、コバトン健康マイレージ参加者は 45 人（93.8%）、平均年齢は、昼の教室は 70.0 歳、夜の教室は 61.4 歳であった。

様式 1

	参加者数	男性の人数	平均年齢	新規参加
昼の教室	31人	4人	70歳	2
夜の教室	17人	1人	61.4歳	0

(イ) 身体機能の改善効果

体力測定の結果は以下の通りである。

今年度は新型コロナウイルスの影響で教室開始時の体力測定は、内容を縮小して実施した。そのため前年度終了時と今回の終了時の結果を、双方の体力測定を実施した26人（夜の教室10人、昼の教室16人）について比較した。

<参加者の体力測定結果の平均値の変化>

		夜の教室	昼の教室	国の平均値以上の人の割合	
		5カ月間	7カ月間	夜：夜の教室	昼：昼の教室
開眼片足立ち	R1年	110秒	119.2秒	夜100%	昼100%
	R2年	108.7秒	116.9秒	夜90%	昼100%
握力テスト	R1年	27.5kg	30.1kg	夜60%	昼87.5%
	R2年	28.0kg	29.8kg	夜70%	昼93.8%
	R1年	25.1kg	27.4kg	夜50%	昼75%
	R2年	25.7kg	26.8kg	夜40%	昼68.8%
長座体前屈	R1年	49.2cm	45.4cm	夜90%	昼87.5%
	R2年	43.4cm	45.4cm	夜70%	昼68.8%
座位ステッピング	R1年	39.2回	40.7回	夜90%	昼100%
	R2年	37.2回	41.4回	夜100%	昼100%
CS-30	R1年	39.2回	34.0回	夜100%	昼100%
	R2年	37.2回	32.4回	夜100%	昼93.8%

各種目とも前年に比べ測定値は落ちたが、国の平均値以上の人が多かった。特に開眼片足立ちやステッピング、CS-30は90%以上の人が国の平均値以上であった。しかし握力の弱い傾向が毎年みられるので、改善に向けての取り組みが必要である。

<体組成測定 平均値>

		夜の教室	昼の教室
		5カ月間	7カ月間
BMI	R1年	24.0	22.3
	R2年	23.9	22.4
筋肉量	R1年	36.4kg	37.5kg
	R2年	36.2kg	37.6kg
推定骨量	R1年	2.2kg	2.2kg
	R2年	2.2kg	2.2kg

様式 1

<体組成測定値の変化>

		夜の教室	昼の教室
BMI	平均変化値	0.1	-0.1
	改善した人の割合	46.2%	68.4%
筋肉量	平均変化値	0.2	-0.1
	改善した人の割合	84.6%	42.1%
推定骨量	平均変化値	0.0	0.0
	改善した人の割合	84.6%	84.2%

BMI、筋肉量、推定骨量の平均値の変化はそれほど見られないが、小さい値ながらも改善が見られた人は多かった。

(ウ)生活習慣病の改善効果

今年度の血液検査はこれから実施するため、平成30年12月と令和1年12月、2回の血液検査を受けている人35名について、結果を比較した。

<平成30年12月と令和1年の血液検査の平均値> (単位省略)

	H30年	R1年
中性脂肪	117.2	101.9
HDLコレステロール	70.5	71.6
LDLコレステロール	130.6	135.6
HbA1c	5.7	5.5

<平成30年の要指導(要治療)判定者の変化>

	要指導(要治療)判定	検査値の改善
中性脂肪	8人	6人
HDLコレステロール	0人	
LDLコレステロール	21人	13人
HbA1c	19人	16人

※令和1年度に、新たに服薬治療を開始した人はいない。

<令和1年に新たに要指導(要治療)判定となった人>

	要指導(要治療)判定
中性脂肪	0人
HDLコレステロール	0人
LDLコレステロール	3人
HbA1c	0人

様式 1

平成 30 年 12 月と令和 1 年の血液検査の平均値を比較すると、中性脂肪と H b A 1 c の平均値が下がっていた。平成 30 年の要指導（要治療）判定者の変化を見ると、中性脂肪と H b A 1 c の値が改善した人が多く、令和元年度の検査値で新たに要指導となった人もいなかった。

日常的に軽度な運動をすることは、生活習慣病の予防効果があるといわれているが、上記のデータからも、脂質異常や血糖値が改善する人が多いことが分かった。

(エ) 参加者アンケート結果

コロナ禍での開催であったが、開催を楽しみにしていた人も多く、初回の参加者は昼 15 人、夜 18 人、あわせて 33 人の参加で始まった。徐々に参加者が増え 48 名が参加された。教室最終日にアンケートを取り 30 人に回答してもらった。

回答 62.5%

年 齢	64歳以下	30.0	65歳以上	70.0	NA	0.0		
教室は昼間と夜どちらなら参加できますか。	昼間	56.7	夜	30.0	どちらでも	13.3	N A	0.0
教室を楽しんで参加できましたか。	楽しめた	93.3	まあまあ	3.3	あまり楽しめなかった	0.0	NA	3.3
家庭での取組はできましたか。	できた	23.3	ふつう	36.7	あまりできなかった	40.0	N A	0.0
体を動かす意識は高まりましたか。	高まった	50.0	ふつう	30.0	高まらない	0.0	N A	3.3
教室に参加したことで、今後、ご自身の生活習慣を見直そうと思われましたか。	思う	50.0	やや思う	46.7	わからない	3.3	N A	0.0
今回ご自分の目標（目的）は達成できましたか。	できた	13.3	まあまあできた	80.0	あまりできなかった	10.0	N A	10.0

参加者の人数の制限や、取り組み内容の縮小、いつもなら笑いであふれている教室なのに、声を出すことに遠慮が生じる中での教室だったが、それでも「教室を楽しめた」、「体を動かすことや生活を見直す意識づくりの一つとなった」という回答が多かった。

(4) 功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者の自主性に任せたこと

家庭での取り組みについて、昨年度まで全員に実施記録表を記入してもらおうと呼び掛けたが、今年度は自由課題とした。しかし記録を付けることが励みになる方も多く、教室終了後も記録用紙を求める参加者が多かった。

(イ) 一体感

オリジナルTシャツを作成しそのカラーを参加者で決めてもらうことで、さらに一体感が生まれている。また、PRとしても活用してもらうことができている。

(ウ) 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、健康運動指導士であり管理栄養士の先生を講師に迎え、運動と栄養を連動させた的確なアドバイスをいただきながらの教室を運営した。ま

様式 1

た、効率的な評価方法や具体的な分析手法について助言をいただき、事業結果をまとめることができた。

(5) 課題、次年度に向けて

毎年データの見える化により、意識して取り組むことで筋力がアップし、血液検査の結果も改善することを参加者自身に感じ取ってもらえている。

今年度の体力測定の結果は、例年に比べて思うような結果が出なかったと感じた人が多く、体を動かすことを意識していても、運動量が減ってしまっていたと感じているという声が聞かれ、新型コロナ感染症の影響はかなり大きかったと考えられる。

この教室は運動と食事について総合的に学べる機会でもあるので、特定保健指導の対象者に利用してもらえるよう計画していたが、コロナ禍の影響を受け積極的な働きかけは実施しなかった。

「みんなでやるから楽しい。」「ここに来るから運動しようと思う」。との声が多いので、今後も集団の良さも残しつつ、新しいスタイルでの取り組みについても考えていく必要を強く感じている。

(6) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	82.99 歳	13 位	85.44 歳	35 位
H29	83.06 歳	9 位	85.37 歳	32 位

(7) その他資料

① 参加時の体調チェック表

② 配布物

体調チェック表

様

◎ 今日の体調

	月日	月日	月日	月日	月日
運動前	血圧				
	脈拍				
運動後	血圧				
	脈拍				
家であった体温	℃	℃	℃	℃	℃
今はあった体温	℃	℃	℃	℃	℃
食欲	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不
おなかの調子	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不
昨夜の睡眠	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不

◎ 2週間の体調を振り返ってお答えください。

平熱を超える発熱	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
咳・のどの痛みなどの風邪の症状	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
だるさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
息ぐるしさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
臭覚や味覚の異常	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
体が重く感じる	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすい	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・胸の圧迫感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
新型コロナウイルス陽性とされた方との濃厚接触の有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
入国制限等のある国への渡航やその在住者との濃厚接触	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無

スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト (参加者向け)

参加者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（利用当日に確認を行う）
 - 体調がよくない場合（例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合）
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に海外から入国帰国、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2mを目安に（最低1m））を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために主催者が決めたその場の措置の遵守、主催者の指示に従うこと
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること
- イベントの前夜のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保
 - 運動・スポーツの準備に終わらず、運動・スポーツをしていない間も高み、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（約2m）を確保すること（自衛会や検閲等の必要な場合を除く）
 - 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けること
 - 水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意を要すること（注）密閉空間内では、マスクと同等の効果を期待することができない
- 位置取り：走る・歩くイベントにおいては、前の人との呼吸の影響を避けるため、可能であれば前後一列線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること
- 運動・スポーツ中に、横や縦をはくことは確力行わないこと
- タオルの共用はしないこと
- 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにすること
- 同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないこと

「ちよいトレ」を「+10」から始めてみよう

1週間「ちよいトレ」プログラム ストレッチ&筋トレで **いまより10分多く「体を動かそう！」**

手軽にできる 毎日できる

朝から晩まで

現代人の「健康は運動不足」の原因

「ちよいトレ」で体を動かすことには驚いたらずーンと汗が止まらなくなる

「今日から「ちよいトレ」生活を始めよう！」

「ちよいトレ」で毎日体を動かそう！

1日のスキマ時間にできる、ちょっとしたストレッチ&筋トレプログラム

目録

月	背中ストレッチ	肩甲骨のストレッチ	首のストレッチ	腕のストレッチ	腰のストレッチ	足のストレッチ	全身のストレッチ
火	肩甲骨のストレッチ	腕のストレッチ	腰のストレッチ	足のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ
水	腕のストレッチ	腰のストレッチ	足のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ
木	腰のストレッチ	足のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ
金	足のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ
土・日	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ	全身のストレッチ

実施記録票

氏名									
月	体	体	歩	有	ス	筋	な	保	そ
日	調	調	数	効	トレ	トレ	が	健	他
	○△×	○△×	歩	○△×	○△×	○△×	○△×	○	教
1日									教
2日									
3日									
4日									
5日									
6日									
7日									
8日									
9日									
10日									
11日									
12日									
13日									
14日									
15日									
16日									
17日									
18日									
19日									
20日									
21日									
22日									
23日									
24日									
25日									
26日									
27日									
28日									
29日									
30日									
31日									

③見える化資料

