

春日部市

～短期集中ウエストシェイプアップ教室～

(1) 春日部市の概要

(ア) 春日部市の基本情報

春日部市は、都心から 35 キロメートル圏、関東平野のほぼ中央、埼玉県の一部に位置している。市内の南北方向には東武伊勢崎線と国道 4 号・4 号バイパスが縦断しており、これらと交差して、東西方向には、東武野田線と国道 16 号が横断しており、交通の要衝となっている。地形的には、埼玉県南部に広がる大宮台地と千葉県北部から広がる下総台地、そして両台地に挟まれた中川低地にあり、また、大落古利根川、中川、江戸川などの河川に恵まれ、肥沃な土壌と豊かな水利は、米、野菜、果樹などの栽培に適し、穀倉地帯を形成している。このようなことから、春日部市は都心への通勤圏であるにもかかわらず、水田や屋敷林が広がる水と緑の豊かな都市として、美しい景観と恵まれた自然環境を有している。

江戸時代には日光街道第四の宿場として設置された粕壁宿として栄え、発展をとげてきた。また、伝統産業である桐たんす、桐子箱、押絵羽子板、麦わら帽子などの生産が盛んで、全国有数の産地として知られている。

昭和 40 年代から人口が急増し、昭和 45 年には昭和 40 年と比較して 42.9%の人口増加があったが、その後増加率は下降し続け、平成 13 年をピークに人口は減少している。

① 面積	65.98km ²
② 人口	240,649 人
③ ②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	53,775 人 【22.3%】

(平成 24 年 1 月 1 日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

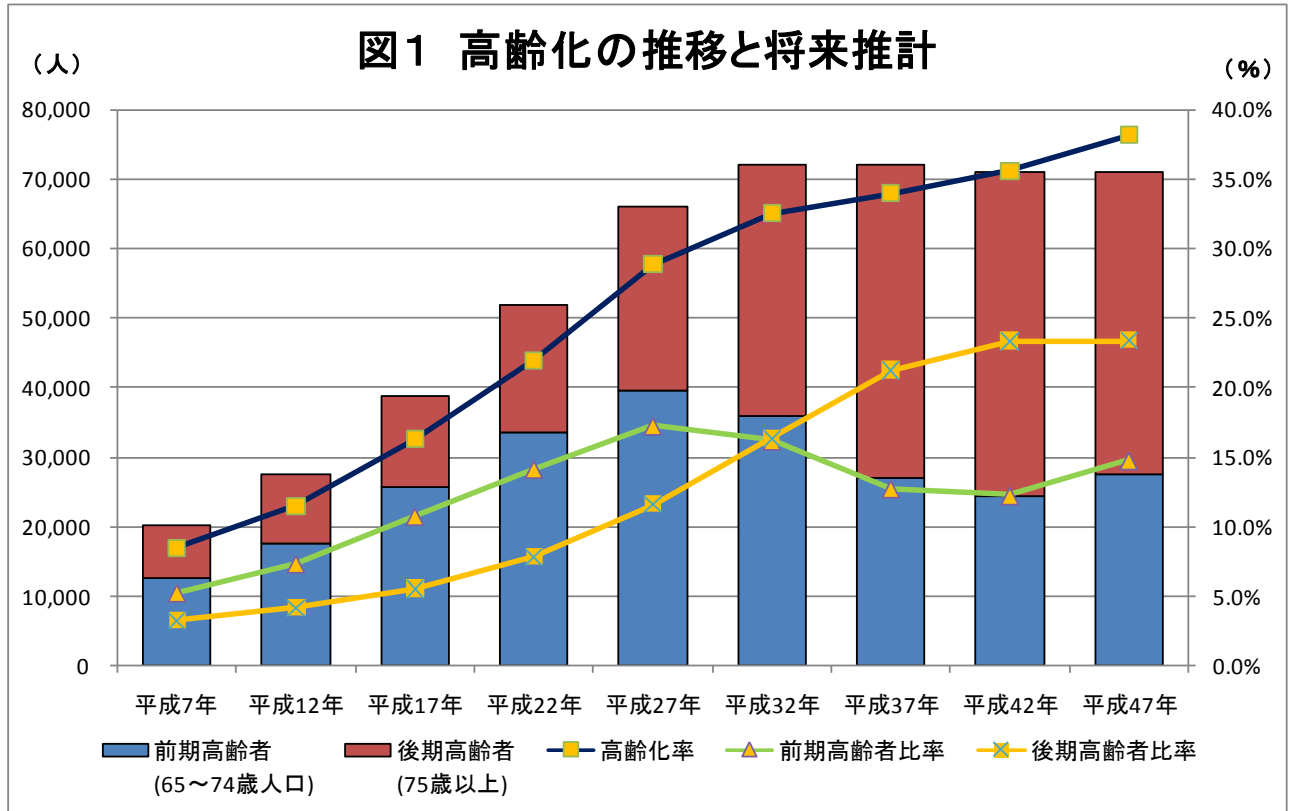
春日部市では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口				将来推計人口				
	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	238,598	240,924	238,506	237,171	229,790	222,324	212,316	200,178	186,800
前期高齢者 (65～74歳人口)	12,482	17,629	25,609	33,483	39,588	35,896	26,984	24,439	27,520
後期高齢者 (75歳以上)	7,781	10,022	13,225	18,579	26,626	36,301	45,095	46,699	43,624
高齢化率	8.5%	11.5%	16.3%	22.0%	28.8%	32.5%	33.9%	35.5%	38.1%
前期高齢者比率	5.2%	7.3%	10.7%	14.1%	17.2%	16.1%	12.7%	12.2%	14.7%
後期高齢者比率	3.3%	4.2%	5.5%	7.8%	11.6%	16.3%	21.2%	23.3%	23.4%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



(2) 春日部市の取組

(ア) 取組の概要

平成20年度から「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、生活習慣病を予防するため、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導を行うことになった。健診では、内臓脂肪レベルを腹囲で判断しており、特に注目されている。

そこで、メタボリックシンドローム予防に関する知識の普及・啓発、腹囲のサイズダウンを含めた運動実技・栄養指導を行っている。

(イ) 取組の契機

① 基本健康診査の結果

平成18年度基本健康診査の総合判定から、何らかの項目で「要指導」と判定された者は受診者全体の33.1%、「要医療」と判定された者は54.9%であった。特に男性は「要医療」判定者が57.8%おり、40歳代前半でも56.2%であった。医療が必要とならないよう早期での介入が必要となる。

有所見者の状況を見ると、ほとんどの項目において男性の方が有所見者の割合が高くなっている。

男性は40歳代からBMIが高値を示しており、早期からの肥満対策が課題である。また、女性は50歳代後半から60歳代前半にかけて、有所見者数が急増するので、それ以前での指導が重要である。

② 事業の見直し

運動実技を行うことで体力向上を目的とした体操教室と、講義および調理実習を中心とし、生活習慣病予防・改善を目的とした教室を別々に実施していたが、両事業を見直し、メタボリックシンドローム予防を目的とした教室を開催することにした。

(ウ) 取組の内容

事業名	短期集中ウエストシェイプアップ教室
事業開始	平成22年度

	平成24年度	平成23年度
予 算	337千円 ・講師謝礼（健康運動指導士） 245千円 ・フォルダー 15千円 ・パンフレット 11千円 ・賄材料費 42千円 ・傷害保険料 24千円	438千円 ・講師謝礼（健康運動指導士） 360千円 ・フォルダー 19千円 ・賄材料費 37千円 ・傷害保険料 22千円
参加人数	500人（見込み）	403人
期 間	平成24年5月～平成25年3月	平成23年5月～平成24年2月
日 程	6日間（週1回）／コースを年4回（春・夏・秋・冬）実施	
対 象	メタボリックシンドロームの予防や腹囲の減少に関心のある、おおむね65歳未満の市民（定員：25人／コース）	
実施体制 （会 場）	春日部市保健センター、庄和保健センター、健康福祉センター（ゆっく武里）	
周 知	広報掲載、チラシの配布	

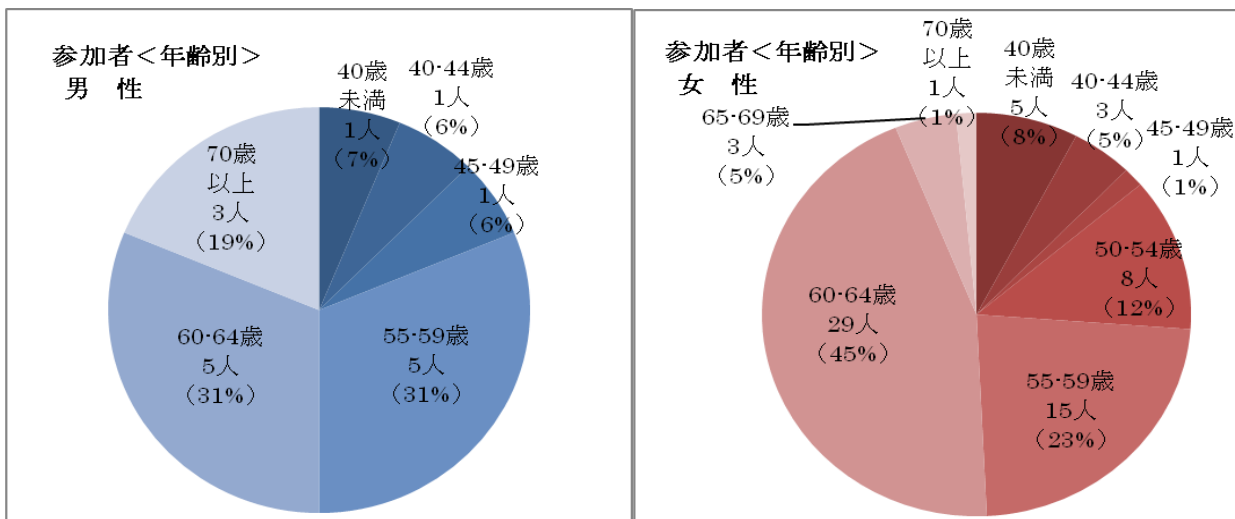
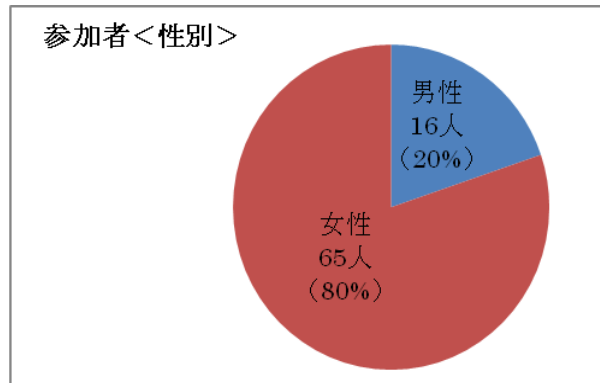
① 実施内容（平成23年度）

	内容	職員
1日目	身体測定（体重・体脂肪・腹囲・血圧） オリエンテーション 講義「メタボリックシンドローム・栄養について」 調理実習 目標設定	管理栄養士、 保健師
2～5日目	血圧測定 運動実技	健康運動指導士（外部委託）、保健師
6日目	身体測定（体重・体脂肪・腹囲・血圧） 運動実技 評価・まとめ	保健師

(工) 取組の効果（平成23年度）

① 参加者の状況

	実人数（人）	延人数（人）
平成23年度	81	403
（参考）平成22年度	76	309



② 体重・腹囲の変化（平均）

初日と最終日に計測を実施し、その変化を評価の一つとした。

項目	平均値	最大減少値
体重	-0.54kg	-3.1kg
腹囲	-1.51cm	-8.5cm

③ 参加者アンケートの結果

教室最終日、参加者に終了アンケートを実施した（n=64人）。

教室の内容について	人数
とても参考になった	53人
参考になった	11人

(オ) 創意工夫した点

① 栄養講義や調理実習を取り入れたこと

初年度の平成22年度は、教室終了者に向けた栄養講義と調理実習の教室を1回実施したが、平成23年度以降は、各コースの初日に栄養講義と調理実習を実施している。運動面だけでなく、栄養面についても情報提供を行うことで、参加者からも「よく噛んで食べるようになった」「間食が以前より減り、夕食後は摂らなくなった」「無駄食い、大食いがなくなった」等の感想があり、より腹囲減少等の効果につなげることができた。

② 目標と行動計画の設定と取り組みの支援

初日の講義の中で、参加者自身に、目標（腹囲等）、および行動計画（運動や食事）を設定してもらい、約1か月間の教室参加中、目標達成に向けて、行動計画を取り組んでもらった。参加者には毎回、血圧測定時にスタッフが参加者に取り組み状況を確認し『よくできました』『できました』等のスタンプを体重記録表に押すようにした。

③ 自宅での運動の復習の支援

参加者が自宅で復習できるよう運動の資料、およびメニュー表（推奨する運動種目や実施回数等）を配付した。参加者からは「習った運動を毎日夫婦で行うようになった」「テレビを観ながら、腹筋をするようになった」「筋力トレーニングを生活の中に取り入れられるようになった」等の感想があった。

④ 配付資料の工夫

運動や食事の情報、体重記録票等を綴じたファイルを、初日に参加者へ配付した。体重記録票は、体重の他、歩数や行動計画の取り組み状況を毎日記入できるようにした。参加者からは「グラフをつけたり、宿題があったので、意識して毎日を過ごせた」「毎日体重を計ることで、食事量やカロリーを気にするようになった」等の感想があった。

(カ) 課題、今後の取組

① 男性の参加者が少ない

男性の参加者は、全体の2割であった。当市の特定健康診査（平成22年度）を受けた男性の26.2%がメタボリックシンドローム該当者であり、女性の10.4%と比較すると2倍以上である。メタボリックシンドロームを予防・解消し、生活習慣病になる人を減らすためにも、男性の参加者を増やしていきたい。

教室の参加者には、次回は、男性や新規の方を誘って参加してほしいとお願いしているところであるが、その他にも男性の参加者が増えるような方法を検討していきたい。

② 若い世代の参加者が少ない

男女共に、参加者の約半数は、年齢が60歳以上であった。生活習慣病を予防する

ためにも、40・50歳代の頃からの運動習慣を進めていきたい。ちらしやポスター、
広報紙に加え、メールでの周知を行うなど周知方法を工夫していきたい。