

健康長寿に係る先進的な取組事例

行田市

～市民けんこう大学・大学院～

(1) 取組の概要

行田市は、国宝「金錯銘鉄剣」が出土した稲荷山古墳をはじめ、日本最大の円墳である丸墓山古墳など9基の大型古墳が群集する「埼玉古墳群」を有し、埼玉県発祥の地として知られています。また、市内には、忍城址、足袋蔵など、風情のある街並みと、悠久の眠りから目覚め開花した古代蓮をはじめ、豊かな自然と歴史が息づくまちです。

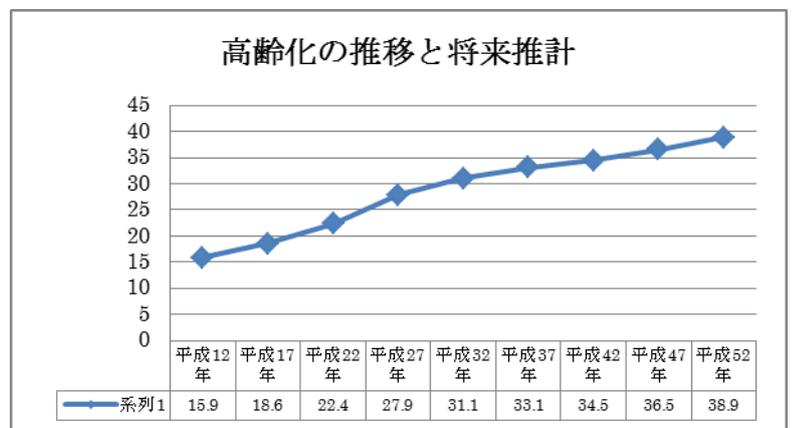


この事業は、「健活プロジェクト」の一環として、市民一人ひとりが自らの健康を振り返ることにより「生涯を通じた健康づくり」に向けた意識を持つことができるよう健康知識の普及啓発を行います。また、本事業を継続して実施することで健康意識を持つ市民の拡大を図り、地域への健康情報の発信源になる人材を育成します。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化の推移と将来推計

高齢化率の推移では、平成12年に15.9%でしたが、平成27年は27.9%と急速に上昇しています。将来推計でも、平成42年には34.5%と年々増加が見込まれています。

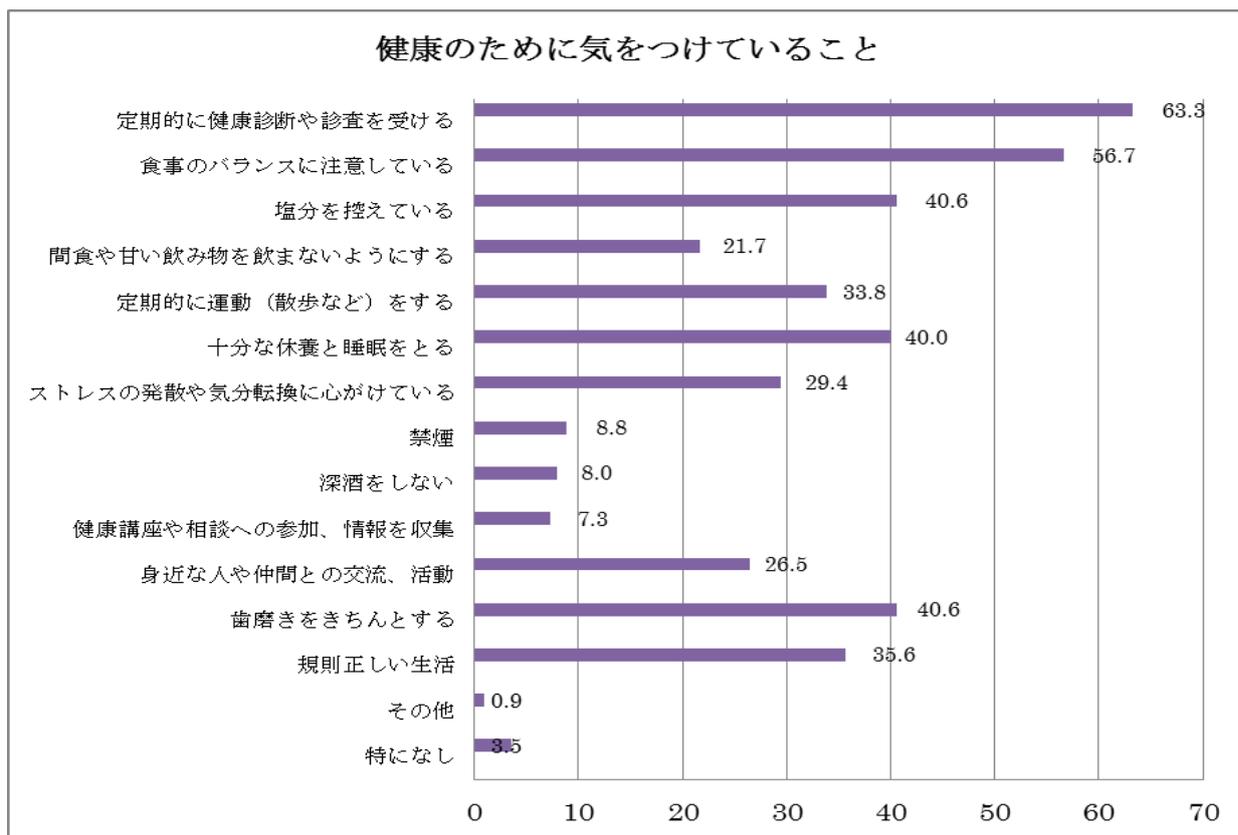


(イ) 生活習慣病での高い死亡数



悪性新生物、心疾患等の生活習慣病での死亡数が高い状況です。生活習慣病は予防できることから、正しい知識を身につけ毎日の生活を見直すことにより健康寿命を延ばすことができます。

(ウ) 健康意識の実態



「健康に関する市民意識調査」の結果から、健康のために気をつけていることでは、定期的な健康診断や診査を受ける人が63.3%と高く、その他、栄養・歯・運動について意識が高い人が多く見られます。しかしながら、健康講座や相談への参加、禁煙、飲酒については、意識が低い状況でした。

(3) 取組の内容

事業名	市民けんこう大学・大学院
事業開始	平成24年度

	平成29年度	平成28年度
予 算	86万円 ・講師謝金 29万円 ・バス賃借料 53万円 ・教材費 4万円	11万円 ・講師謝金 5万円 ・教材費 6万円
参加人数	683人（延べ） （平成29年11月30日現在）	749人（延べ）
期 間	平成29年7月～平成30年2月	平成28年7月～平成29年2月
実施体制	大学 年間13講座 大学院 年間13講座	大学 年間13講座 大学院 年間13講座

(ア) 参加者の募集（平成29年6月）

市民けんこう大学は、市報6月号で参加者募集を行い、市民けんこう大学院は、平成28年度市民けんこう大学を修了した36人に通知し募集を行っています。

(イ) 参加者の決定（平成29年7月）

市民けんこう大学は、定員50名に対し51名の応募があり全員を対象として決定しました。市民けんこう大学院は、34名の希望があり全員を決定しました。

(ウ) 市民けんこう大学・大学院開講式の案内（平成29年7月）

参加者に、開講式の案内、受講希望調査表、受講前アンケートを送付し、開講式に必要な事項を記入の上、持参してもらいました。評価等に活用しています。

(エ) 開校式の開催（平成29年7月）

開講式にて、市長の挨拶や受講生代表の言葉等、講座に向けての意識を高めました。また、第1講座も同時に実施し、既に暑い季節に入っていたので、熱中症予防について学び、予防に努めるよう知識の普及をしました。

最終的に、市民けんこう大学50名、市民けんこう大学院31名で始まりました。

(オ) 講座（平成29年7月～2月）

市民けんこう大学の講座内容

	日時	内容	会場	講師
1	7/10（月） 14:00～16:00	【開講式・オリエンテーション】 開講式 講座「大塚製薬からの 熱中症対策の最新情報」 説明「行田の健康状況と今後の講座に ついて説明します」 (けんこう大学・大学院合同)	商工センター 401 研修室	大塚製薬（株）
2	7/25（火） 10:00～12:00	【運動実習】 基本を学ぶ！ラジオ体操講習会 【仲間づくり】 これから共に学ぶ仲間です。 お互いを知りましょう。	総合体育館 (サブアリーナ) 	ラジオ体操 指導士
3 ★	①8/8（火） ②8/9（水） ③8/10（木） 10:00～12:00	【体力測定会】 あなたの体力年齢調べます！ ～自分に合った運動が見つかるよ！～ (けんこう大学・大学院合同)	総合体育館 (メインアリーナ)	県民健康福祉村
4 ★	①8/22（火） ②8/23（水） ③8/24（木） 10:00～12:00	【結果説明・運動実習】 先日の体力測定会の結果説明と ワンポイント運動講座 ＊お口のアンケートにも御協力ください。 (けんこう大学・大学院合同)	保健センター	県民健康福祉村
5	9/5（火） 14:00～16:00	【講話】 今こそチャンス！知って得する！お口の話	商工センター 403 研修室	歯科衛生士

		～お口のアンケートの結果説明～		
6 ★	①9/15 (金)	【体験実習】 森林セラピー体験ツアーin 上野村 上野村の豊かな自然を満喫します！ *バスにて日帰り	群馬県上野村	森林セラピー ガイド
	②9/20 (水) 8:30～			
7	10/3 (火) 14:00～16:00	【運動実習】 足裏刺激で☆ ほっぷ・すてっぷ・素足ウォーキング！	総合体育館 (柔道場)	Waseda ヴェル社 ネットワーク
8	10/24 (火) 14:00～16:00	公開講座【講演会】 カラダの痛みとの上手な付き合い方！（仮） (けんこう大学・大学院合同)	商工センター ホール	ファイザー（株）
9 ★	①11/6 (月)	【普通救命講習】（3時間） 少しの勇気で！救える命 AED・心肺蘇生法を覚えよう！ *受講者には普通救命講習修了証を授与	消防本部	救急救命士 
	②11/7 (火) 13:30～16:30			
10	11/22 (水) 14:00～16:00	公開講座【講演会】 きもちリフレッシュ講演会 (けんこう大学・大学院合同)	商工センター	
11 ★	12/5 (火)	【講話・実習】 行田産青大豆を使って！ B級グルメ！ゼリーフライを作ってみよう	VIVA ぎょうだ 調理室	管理栄養士
	12/6 (水) 10:00～12:00			
12	平成30年 1/17 (水) 14:00～16:00	公開講座【講演会】肺の健康づくり講演会 健康長寿のための肺活術！ (けんこう大学・大学院合同)	商工センター ホール	ファイザー（株）
13	1/31 (水) 14:00～16:00	【講話】 もう一度学んだことを復習してみましよう あなたも健康長寿サポーター！	商工センター 401 研修室	保健師 管理栄養士
	2/14 (水) 14:00～15:30	修了式 (けんこう大学・大学院合同)	商工センター 401 研修室	

市民けんこう大学院の講座内容

	日時	内容	会場	講師
1	7/10 (月) 14:00～16:00 	【開講式・オリエンテーション】 開講式 講演「大塚製薬からの熱中症対策の最新情報」 説明「行田の健康状況と今後の講座に ついて説明します」 (けんこう大学・大学院合同)	商工センター 401 研修室	大塚製薬（株）

2	7/28 (金) 10:00~12:00	【運動実習】 5歳若返り！ ストレッチと歪み矯正でスッキリ！ 【仲間づくり】 久しぶりに会う仲間です。 改めて自己紹介から始めましょう！	総合体育館 (柔道場)	Waseda ヴィル社 ネットワーク
3 ★	①8/8 (火) ②8/9 (水) ③8/10 (木) 10:00~12:00	【体力測定会】 あなたの体力年齢調べます！ 握力! ～あれから一年…どうなったか？～ (けんこう大学・大学院合同)	総合体育館 (メインアリーナ)	県民健康福祉村
4 ★	①8/22 (火) ②8/23 (水) ③8/24 (木) 10:00~12:00	【結果説明・運動実習】 先日の体力測定会の結果説明と ワンポイント運動講座 *お口のアンケートにも御協力ください。 (けんこう大学・大学院合同)	保健センター	県民健康福祉村
5	9/13 (水) 14:00~16:00	【講話】 今こそチャンス！知って得する！お口の話 ～お口のアンケートの結果説明～	商工センター 403 研修室	歯科衛生士
6 ★	①9/22 (金) ②9/26 (火) 8:30~ *バスにて日帰り	【体験実習】 ノルディック健康ウォーク in 上野村 北欧生まれのポールを使った ウォーキング体験！	群馬県上野村	
7	10/6 (金) 14:00~16:00	【運動実習】 軽スポーツ入門講座 実践！フロアーカーリングにチャレンジ！	総合体育館 (メインアリーナ)	行田市 707-カーリング 連盟
8	10/24 (火) 14:00~16:00	<u>公開講座</u> 【講演会】 カラダの痛みとの上手な付き合い方！（仮） (けんこう大学・大学院合同)	商工センター ホール	ファイザー（株）
9 ★	①11/9 (木) ②11/14 (火) 10:00~16:30	【見学実習】 大人の社会科見学 いつまでも元気であるための 骨とカルシウムの学習会 骨は大切!	雪印メグミルク	
10	11/22 (水) 14:00~16:00	<u>公開講座</u> 【講演会】 きもちリフレッシュ講演会 (けんこう大学・大学院合同)	商工センター	
11 ★	12/19 (火) 12/20 (水) 10:00~12:00	【講話・実習】 行田産青大豆を使って！ 青大豆スイーツでイソフラボン効果アップ	VIVA ぎょうだ 調理室	管理栄養士

12	平成 30 年 1/17 (水) 14:00~16:00	公開講座【講演会】肺の健康づくり講演会 健康長寿のための肺活術！（仮） （けんこう大学・大学院合同）	商工センター ホール	ファイザー（株）
13	1/30 (火) 14:00~16:00	【講話】 必見！自分に合った寝具選びのポイント！ ～あなたはぐっすり眠れていますか？～	商工センター 401 研修室	東洋羽毛
	2/14 (水) 14:00~15:30	修了式 （けんこう大学・大学院合同）	商工センター 401 研修室	

講座の様子



※健康長寿サポーター養成講習は市民けんこう大学で実施し、市民けんこう大学に参加している方は健康長寿サポーターになっています。

（健康長寿サポーター目標数に達している）

※「健康づくりにおける相互応援に関する協定」等を締結している大塚製薬株式会社、ファイザー株式会社、上野村と連携をし、企業等の科学的根拠に基づいた支援を受けながら事業を実施しています。

※目標達成シートや事前・事後アンケート等で事業評価をしています。

(カ) 講座での個人評価と指導

体力測定では、握力・上体起こし・開眼片足立ち・長座体前屈・6分間走・障害物歩行「新体力測定（文科省）」の内容で実施し評価しています。また、お口のアンケートでは、埼玉県歯科医師会の「生活歯援プログラム」を活用しました。どちらも、結果を本人に返し、健康運動指導士や歯科衛生士がアドバイスをを行っています。

(キ) 個別での保健指導（平成30年7月～2月）

市民けんこう大学・大学院で健康診断（特定健診等）を受けた方を対象に、健康診断結果を確認しながら、保健師・管理栄養士による個別の健康相談を行っています。

(ク) 健康づくりに関する情報提供（平成30年7月～2月）

保健センターで実施している健康教室や健診（検診）事業等について、随時、情報提供をしています。

(ケ) 目標設定シートでの自己評価（平成30年7月～2月）

講座を受けている期間（7月～2月）をとおして、目標を設定し、達成ができたか自己評価をしてもらえよう目標達成シートを記入しています。修了式で目標達成シートを回収し、保健師、管理栄養士がコメントを書いて、本人に返します。

（毎月の目標達成度・歩数・血圧・体重・振り返りの記入）

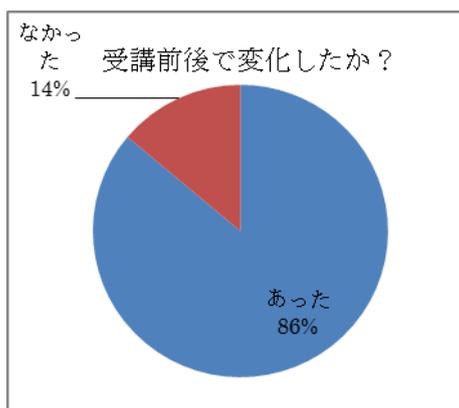
(コ) 受講後のアンケート、修了レポートの提出（平成30年2月）

受講後アンケート、修了レポートを提出してもらい、市民けんこう大学・大学院に参加して自分自身で変わったことや感想を聞いています。

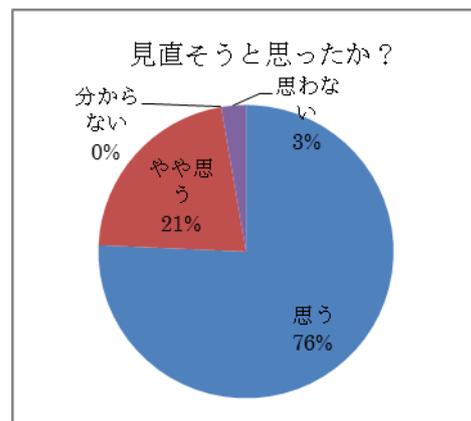
(サ) 修了証の交付

市民けんこう大学・大学院の全13講座中9講座以上の参加があった場合、市民けんこう大学では「健康づくりマイスター」として、市民けんこう大学院では「健康づくりプロフェッサー」として、修了書を交付しています。

(シ) 記録の集計・分析（平成30年2月）（平成28年度市民けんこう大学より）



変化があった人が86%と高率でした。市民けんこう大学で学んだことが生活改善に繋がったと考えられます。



記録を集計・分析し、参加者の行動変容など効果把握を行っています。

市民けんこう大学では、毎日の生活習慣を見直そうと思った人が97%と高率でした。

(ス) フォローアップ講座（平成30年3月）

市民けんこう大学院を修了された方に対して、修了生の会である「熱中症おたすけ隊」を案内し、自らの健康づくりと行田市民への熱中症予防普及活動のため、学習の機会を設けています。

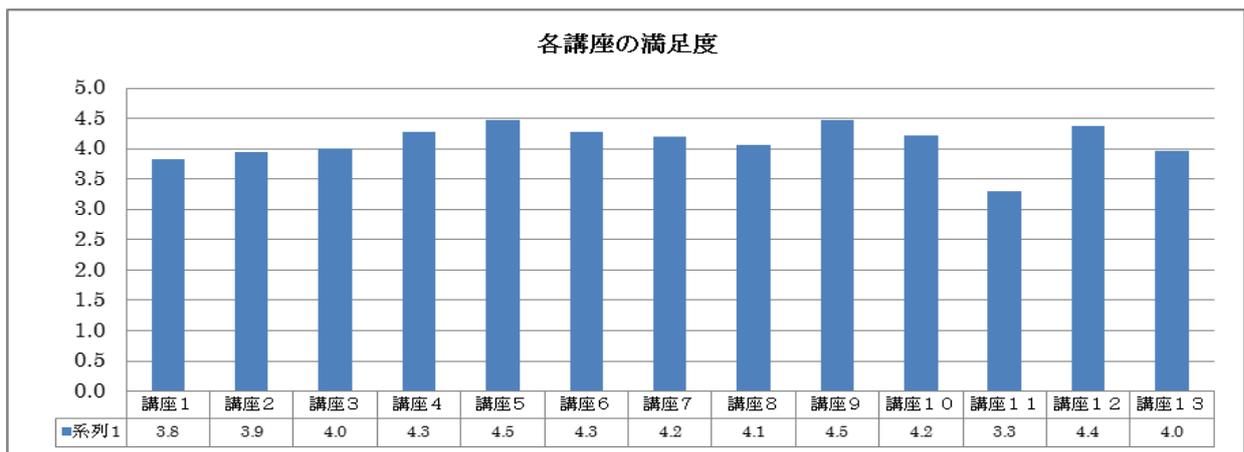
市民けんこう大学・大学院で得た知識を、今後は市民活動として活躍できる人として育成しています。

平成29年度は、修了生の会「熱中症おたすけ隊」の活動が評価され「ひと涼みアワード2017」（熱中症予防声かけプロジェクト×環境省）にて、行政応募総数239件の中から「優秀団結賞」に選ばれ受賞しました。

(4) 取組の効果

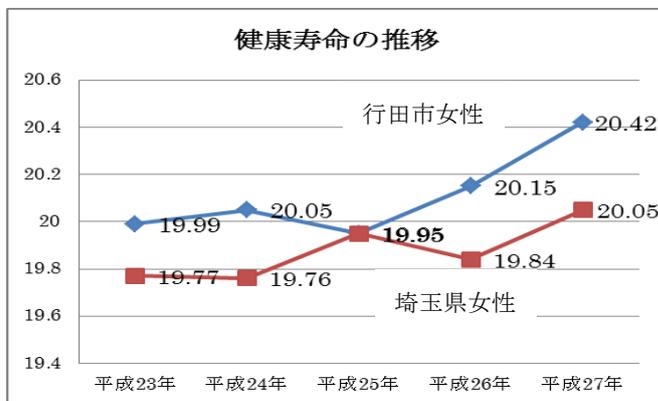
(ア) 生活習慣病の予防効果

平成28年度の市民けんこう大学では、受講後アンケートにより、各講座とも満足度が5点中で3.3点以上と満足度が高い状況です。実技があると、実感が高くなり、満足度も高くなるようです。



(イ) 地方自治体にとっての効果

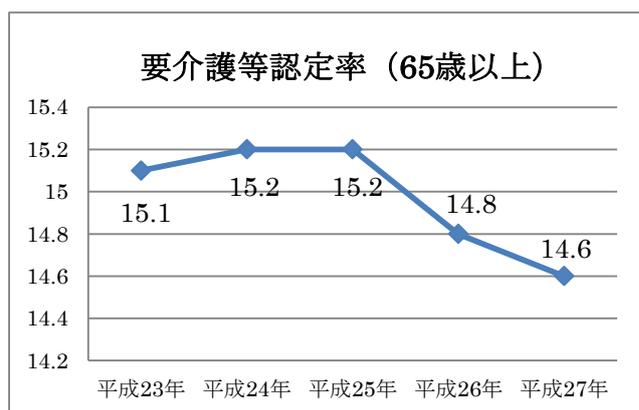
健康寿命の延伸



健康寿命（65歳）を埼玉県女性と行田市女性で比較すると、行田市女性の方が、健康寿命が長いことが分かります。

このことより、高齢化が進んでいるにも関わらず、健康で元気な人が多く、医療費の軽減にも繋がっていくのではないかと考えられます。

要介護等認定率（65歳以上）の推移



行田市の要介護認定率は、平成25年をピークに減少傾向です。これは、健康寿命が長くなっていることとも関係していると思われます。

（5）成功の要因、創意工夫した点

（ア）受講意欲の継続

講座を受講すると、健康知識を得た「健康づくりマイスター」「健康づくりプロフェッサー」として認定されます。みなさん、目指して学習しています。

また、途中で講座を休みがちにならないように、欠席者には、通知やTELをこまめにしたり、継続性のある講座を計画しています。

さらに、参加者が声を掛け合いながら、共に学びあう姿勢となるよう、グループ学習を行い、仲間づくりを推進しています。

（イ）修了後も継続できる講座・市民の組織を育成

市民けんこう大学院が修了しても学習する機会を持っています。熱中症について勉強し、市民から市民に伝える「熱中症おたすけ隊」を組織、そして、熱中症に関して地域に普及啓発する活動を行い地域に貢献していきました。この活動が高く評価され、ひと涼みアワード2017で「優秀団結賞」を受賞しました。

生涯を通して付き合える仲間づくり、講座修了後も参加できる地域活動へと結びつけることができるよう意識して計画立案をした結果、実際に、地域のサークルへの参加や継続的な運動施設の利用、参加者が連絡を取り合い次の活動に繋げる等、継続的な健康づくりを行っています。

（6）課題、今後の取組

（ア）生活習慣病の予防効果が見えにくい

数値で予防効果を見ることは難しいので、特定健診結果を活用し、集団指導は引き続き充実させながら、今まで以上に個別指導を充実していきます。

（イ）医療費抑制効果が見えにくい

医療費の効果は、長期的でないと反映されないため、国民健康保険担当と検討しながら、長期的に検証していきます。

資料：第2次行田市健康増進・食育推進計画
埼玉県健康指標総合ソフト（平成28年度）