

健康長寿に係る先進的な取組事例

加須市

～筋力アップトレーニング事業～

(1) 取組の概要

加須市は自立して健康で生きている期間の平均を示した健康寿命に着目し、健康寿命にかかわる様々な事業に市民とともに取り組み、「埼玉一の健康寿命のまち」の実現をめざすため、「健康寿命をのばしましょう」という基本理念のもと、「病気の予防」「身体活動・運動」など基本目標を掲げ、目標達成のために7つの柱を立て施策を推進している。

この事業は高齢者の介護予防と健康寿命の延伸を目的として平成15年度より筑波大学大学院体育系教授の久野譜也先生の研究成果に基づいた運動プログラムによる筋力アップトレーニングと有酸素運動を実施するものである。また事業修了後も個人個人が自主的に運動を継続できるように市は後方支援をし、市と修了生が協働して地域の中で健康づくりと介護予防を普及させることを目指している。

(2) 取組の契機

(ア) 健康診査の事後指導の教室として講師を招き運動体験講座等を実施していたが、教室修了後も講座で体験した内容の運動を続けるという人が多かった。

(イ) 加須市の要介護認定の原因疾患を調査した結果、認知症、脳血管疾患について転倒・骨折が原因と考えられる骨・関節疾患が多いということがわかり、これらの疾患は有酸素運動と筋トレで予防ができると考えた。

上記(ア)(イ)より高齢者の介護予防と健康寿命の延伸を目的として、筋力の向上の教室を開催し、事業修了後も修了生が地域の中で健康づくりと介護予防を普及させることを目的に始めた。

(ウ) 取組の内容

	平成24年度(10期)	平成25年度(11期)	平成26年度(12期)
予 算	1250万円 ・備品購入費(新規会場分備品、固定式自転車など) 300万円 ・業務委託費(プログラム作成料) 273万円 ・筋トレ健診補助分 58万円 ・通信機器、工事代、回線使用料等 100万円 ・臨時職員雇用賃金 445万円 ・その他消耗品等 74万円	1170万円 ・備品購入費(新規会場分備品、固定式自転車など) 122万円 ・業務委託費(プログラム作成料) 296万円 ・筋トレ健診補助分 60万円 ・通信機器、工事代、回線使用料等 164万円 ・臨時職員雇用賃金 461万円 ・その他消耗品等 67万円	1170万円 ・備品購入費(新規会場分備品、固定式自転車など) 120万円 ・業務委託費(プログラム作成料) 283万円 ・筋トレ健診補助分 65万円 ・通信機器、工事代、回線使用料等 72万円 ・臨時職員雇用賃金 461万円 ・その他消耗品等 67万円

実施会場	①加須保健センター水曜日コース ②加須保健センター金曜日コース ③北川辺保健センターコース ④大利根保健センターコース	①加須保健センター水曜日コース ②加須保健センター金曜日コース ③騎西保健センターコース ④大利根保健センターコース	①騎西保健センターコース ②加須保健センター木曜日コース ③加須保健センター金曜日コース ④北川辺保健センターコース ⑤大利根保健センターコース
実施期間	①、②コース 平成24年11月～平成25年7月 ③、④コース 平成25年1月～平成25年9月	①、②、③コース 平成25年11月～平成26年7月 ④コース 平成25年10月～平成26年3月	①コース 平成26年10月～平成27年3月 ②、③、④、⑤コース 平成26年11月～平成27年4月
参加者	計 109人	計 108人	計 106人

① 参加者（平成26年12期）の募集（平成26年8月～）

広報や公共施設にポスターの掲示、全戸配布のちらし等で参加者の募集を行う。参加希望者は、希望する会場の保健センターで申し込みを行う。

参加費用は無料。ただし、健康診査代4000円と専用歩数計代5140円の自己負担あり。26年度募集にあたり、筑波大学大学院久野譜也教授を講師に招き、『筋トレで健康づくり』をテーマにして、「健康づくり講演会」を7月11日（水）に開催した。

② 筋トレ健康診査

安全に運動するために、医師による運動可否判定を行う健康診査を参加者は必ず受診する。筋トレ健康診査は市内協力医療機関で実施する。

③ 専用歩数計を用いて健康管理（平成24年11月～）

専用歩数計には1日の運動量や施設で測定した体重、筋肉率、体脂肪率、内臓脂肪レベルなどの数値が記録され、ITシステムによってデータ管理し、健康管理に活用する。

④ 13期生参加状況（平成27年度養成中） 単位：人

居住地 教室	居住地				計
	加須	騎西	大利根	北川辺	
加須（水）コース	25	0	0	0	25
騎西（水）コース	5	14	1	0	20
加須（木）コース	25	0	0	0	25
計	55	14	1	0	70

年代別参加状況

40歳～64歳	24人
65歳～69歳	32人
70歳以上	14人



⑤ 事業修了生(1期生から12期生まで)の状況

- ・自主活動グループ (35グループ 733人)・・・(平成27年4月現在)
市内15会場(パストラルかぞ、花崎コミセン、加須未来館、礼羽公民館、南篠崎コミセン加須小学校、川口コミセン、樋遣川公民館、加須コミセン、不動岡公民館、LG花崎体育館、志多見公民館、北川辺老人福祉センター、大利根集会所、騎西コミセン)
- ・自宅トレーニング者 556人 計 1,395人 (*12期生は養成会場での計上)
終了後の自主活動グループについても介護予防の成果が得られていることから、運動を継続して実施できるよう後方支援を行い、修了生と協働による研修会を実施している。

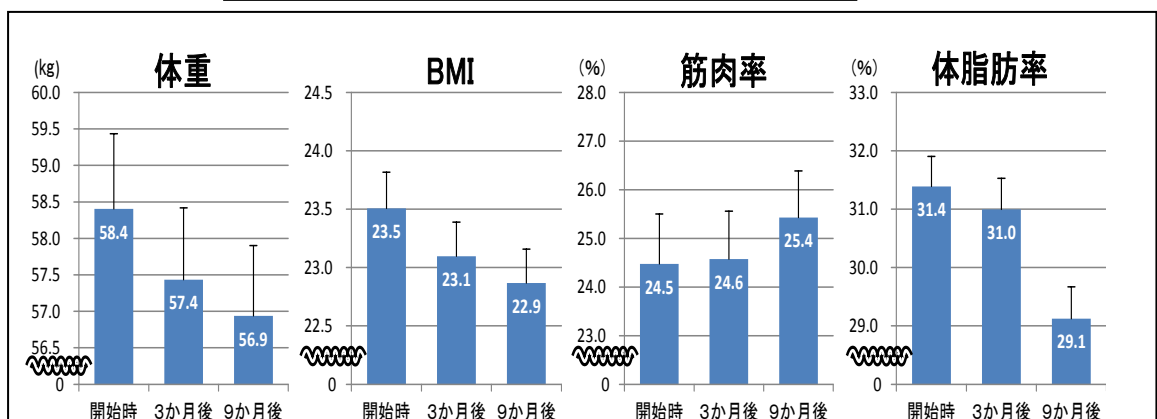
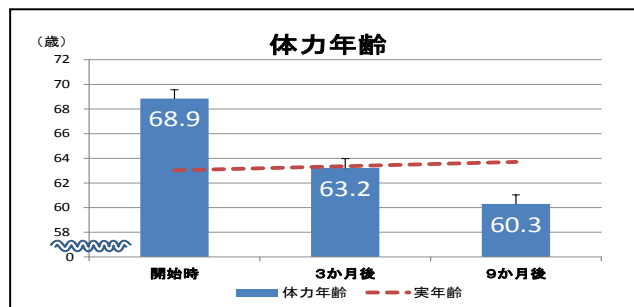
⑥ 筋力アップトレーニング事業実施者の状況

	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年
養成会場	93人	115人	109人	108人	106人
自主会場	500人	536人	570人	640人	733人
自宅トレ	373人	421人	502人	541人	556人
実施者計	966人	1,072人	1181人	1289人	1395人

(エ) 取組の効果

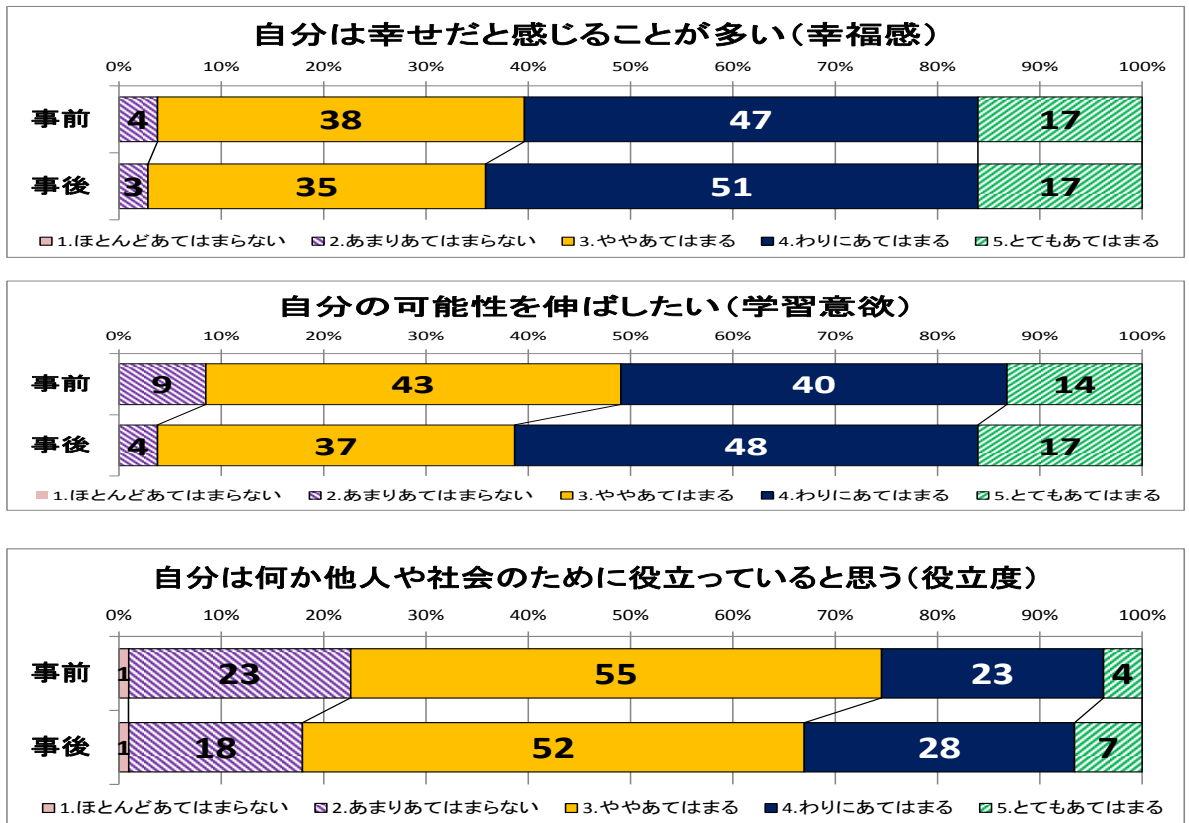
① 健康増進の効果(10期生の分析より)

参加者が健康管理に留意しながら、安全に運動を継続するので、運動の習慣が身に付き生活の改善が図れる。そのため、参加者の中には健診データの数値が改善し、メタボリックシンドロームも改善する人がみられた。また、下記のとおり、参加者の体力年齢の変化をみると、平均8歳も若返っていることから体力の向上がみられた。その他の測定値についても筋肉率は運動開始時から9か月後にかけて向上し、体脂肪率は低下した。特に3か月後から9か月後の効果が大きかった。体重、BMIは開始時から9か月後にかけて低下した。



②健康意識上の効果(10期生の分析より)

●いきがい意識尺度の変化



参加者アンケートより精神面の影響について幸福感、学習意欲、役立ち度の多くの質問で向上がみられ、健康意識上の効果も得られている。

③ コミュニティの構築

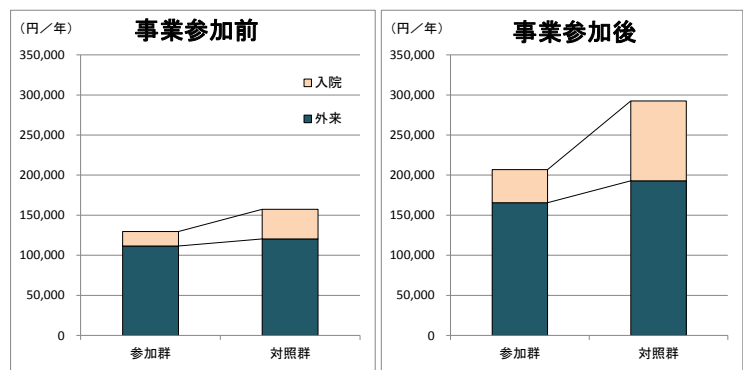
6か月～9か月教室に継続して参加するため、筋力アップトレーニング事業を通してコミュニティが構築される。参加者同士のコミュニケーションにより、運動が楽しく継続でき、教室終了後も多くの方が自主会場グループへの移行を希望し、自主活動グループでトレーニングを継続している。

④ 地方自治体にとっての効果(医療費の抑制)

平成26年度において、筋力アップトレーニング事業に参加し運動を継続している人(1期生～10期生)と参加していない人(参加者に近い年齢・性別)との一人当たりの医療費(国保)比較した結果、事業に参加して運動を継続している人は、対照群と比較して一人あたりの医療費は抑えられている。

＜医療費の検証 10期生＞

	総医療費
参加者	206,779 (円/年)
参加していない人	292,526 (円/年)
1人当たりの差	85,747 (円/年)
参加前の差額	27,811 (円/年)



(オ) 成功の要因、創意工夫した点

①定期的な評価

運動開始前、3か月後、6か月後と定期的な体力測定により体力のバランスの変化を示すことができ、体力年齢の数値で客観的な評価をしている。

②自己管理できる支援

安全に運動を継続するために、自己の健康管理ができる健康教育と教室の環境づくりを実施し、参加に伝えている。

③歩数計を用いて健康管理

歩数計を用いて、パソコンにデータを取り込み、運動の実施記録を取ることで参加者のモチベーションを高めた。希望する修了生にも歩数計のデータの取り込みができる機会も提供しているため、自分自身の健康増進に役立てている。

④目標を地域貢献にしたこと

特に初期の参加者は健康を維持することが、地域のために貢献しているという意識を持って運動を続けており、医療費削減効果につながっていると思われる。

(カ) 課題及び今後の取組

①市民相互による健康づくりと介護予防の普及

筋力アップトレーニング事業に参加した方のうち、約半数以上の776人(H27年5月現在)活動グループに参加していることから、運動習慣を身につけ、仲間と支えあいながら自らの健康増進を図る機会をもっている。

今後、地域の中でさらなる健康づくりの普及には、市民が相互に支え合う仕組み作りの構築が求められている。平成24年度からはトレーニングサポーターの養成を行い、市民との協働の事業展開が求められている。(トレーニングサポーター登録者36名)

②自主グループの会場の確保

自主活動グループが増加する一方、活動する会場が不足してきている現状がある。市内の学校の空き教室の利用等も検討し、早期に新たな会場を確保することが求められている。

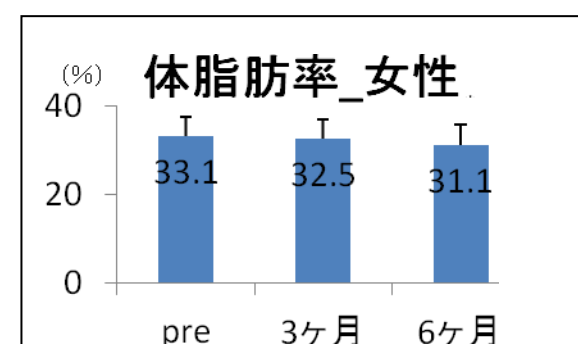
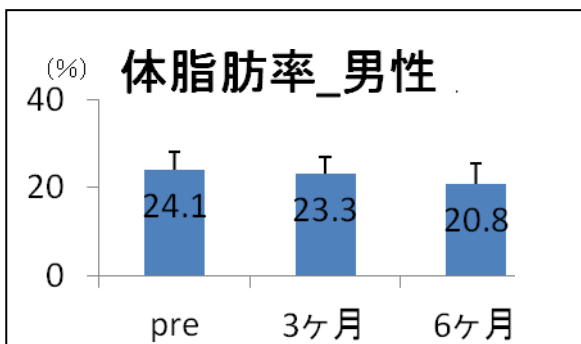
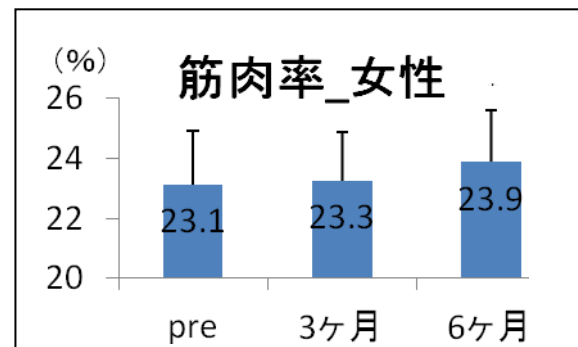
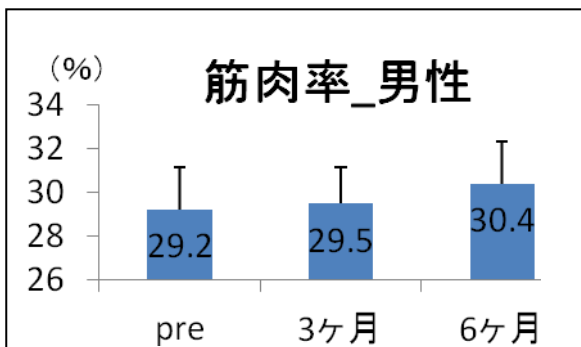
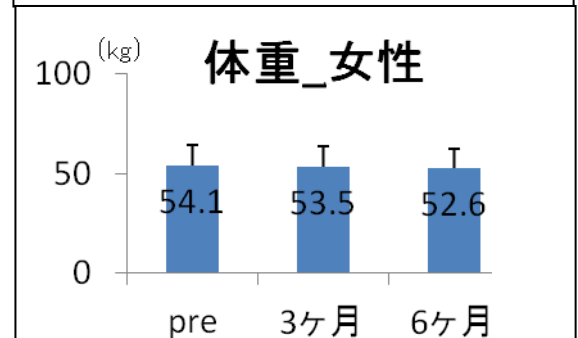
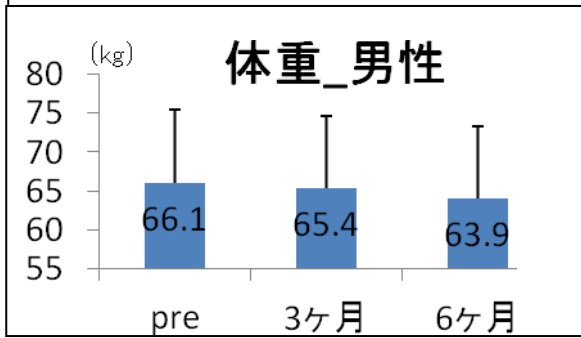
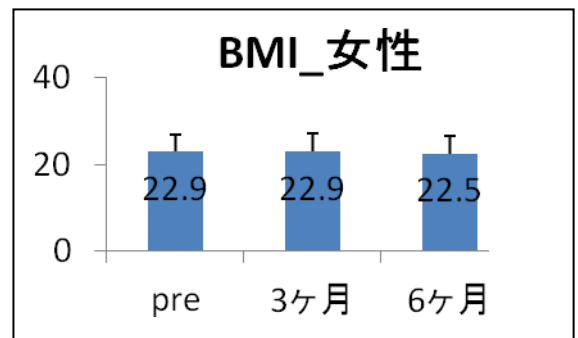
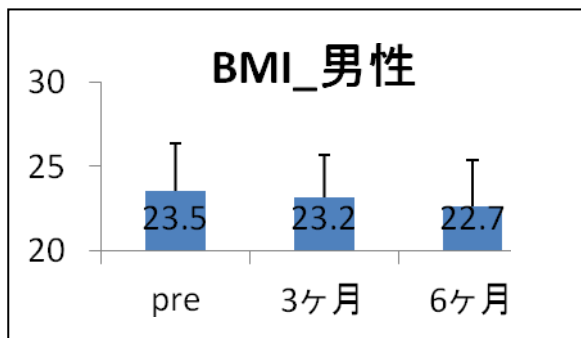
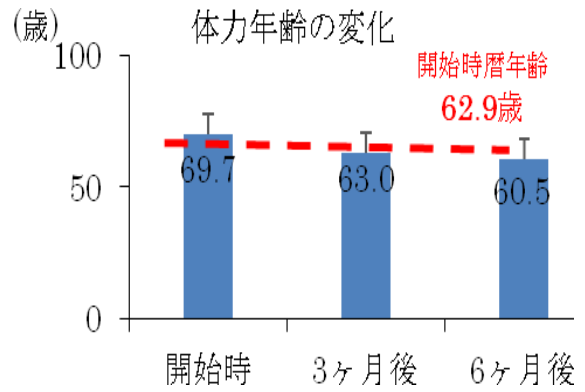
③生活習慣病予防としての取り組みの強化

事業の効果分析を国民健康保険の医療費のデータ分析だけでみていたが、特定健診のデータの変化等、生活習慣病予防の取り組みの視点も強化していく。24年度からの新システムによるプログラムは、ひとりひとりの体組成やライフスタイルなども評価に組み込んでいくため、より健康増進の効果が期待できる。

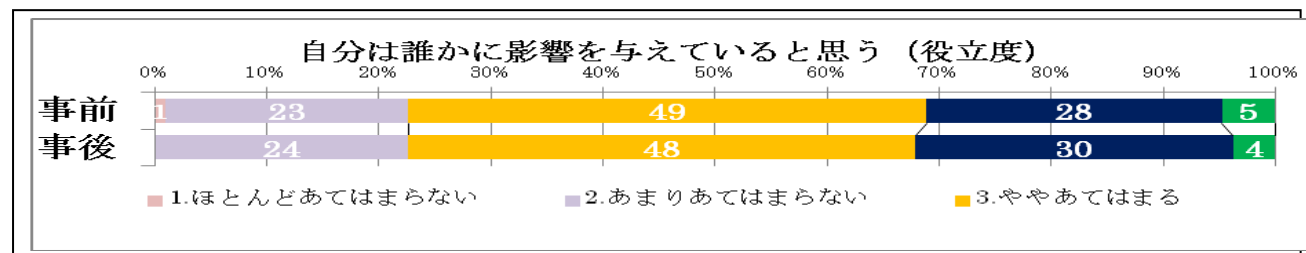
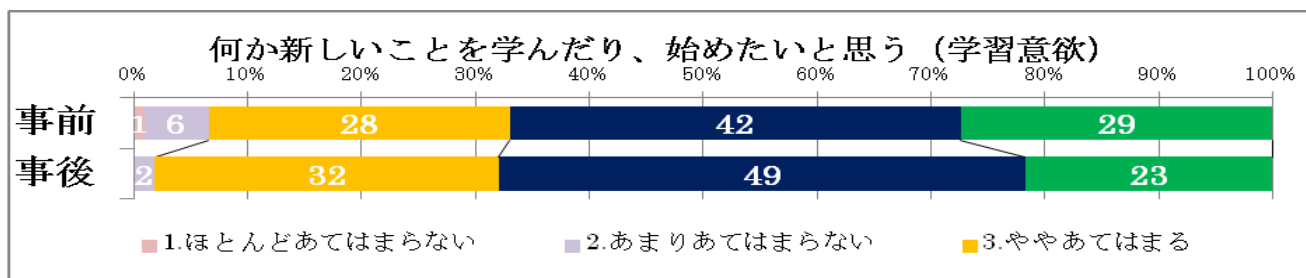
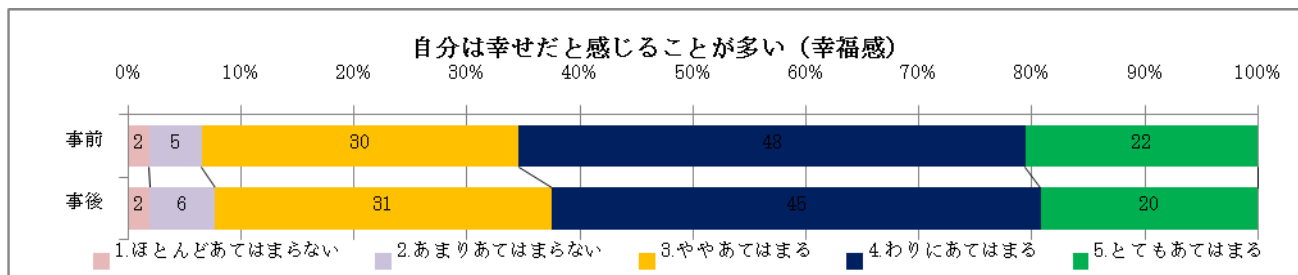
< 1 1 期生の取組について検証 >

① 健康増進の効果

9.2歳の若返り効果があった。
筋肉率は向上し、体脂肪率が減少健康増進の効果があった。



②健康意識上の効果

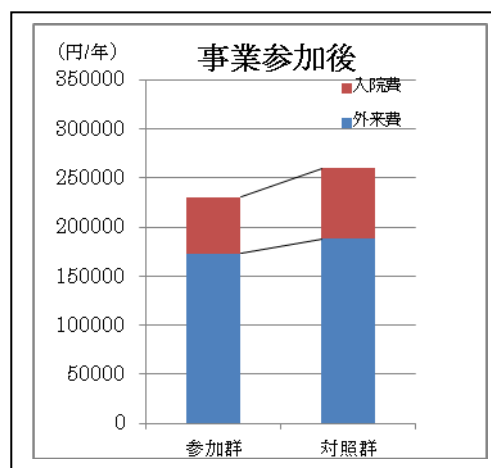


アンケートの結果より精神面の影響について幸福感、学習意欲、役立ち度において向上がみられ健康意識上の効果がみられた。

③医療費の抑制効果

	総医療費
参加者	230,717 (円/年)
参加していない人	260,187 (円/年)
1人当たりの差	29,470 (円/年)

筋力アップトレーニング事業に参加し運動を継続している人(1期生~11期生)と参加していない人(参加者に近い年齢・性別)との一人当たりの医療費(国保)比較した結果、事業に参加して運動を継続している人は、対照群と比較して一人あたりの医療費は抑えられている。



< 1 2 期生の取り組みについて >

① 健康増進の効果

体力年齢は全体で 8.1 歳の若返りがみられた。

体力年齢の変化

