

## 健康長寿に係るイチオシ事業 入間市 ～大人女子健康教室～

### (1) 事業概要

入間市では平成28年度まで40・50歳代女性のための健康講座を行っていたが、参加者の減少等の理由により平成29年度より休止していた。

しかし、さらなる高齢化により、女性の骨・関節疾患が原因による要支援・介護状態になる方の増加が予測される。そのため、令和2年度から「大人女子健康教室」として、更年期の心身の変化（生活習慣病を含む）を中心に、女性のライフスタイルに応じた健康教室を再開することとした。内容では骨粗しょう症予防や尿失禁の予防を含めた自宅で実践できる運動を実施し、自宅でも継続できるような内容とした。

中高年齢の方にとっては、この事業が生活習慣病、骨粗しょう症の予防の一助となり、要支援・要介護状態の予防、ひいては医療費全体及び介護給付費の減少の一つの要因となると思われる。

### (2) 契機

#### (ア) 高齢化率の上昇

入間市の高齢化率は、29.4%（令和2年12月現在）となり、さらなる高齢化が見込まれるため、健康づくりや介護予防の推進など、健康長寿を目指した取り組みが重要と言える。

段階別人口の推移

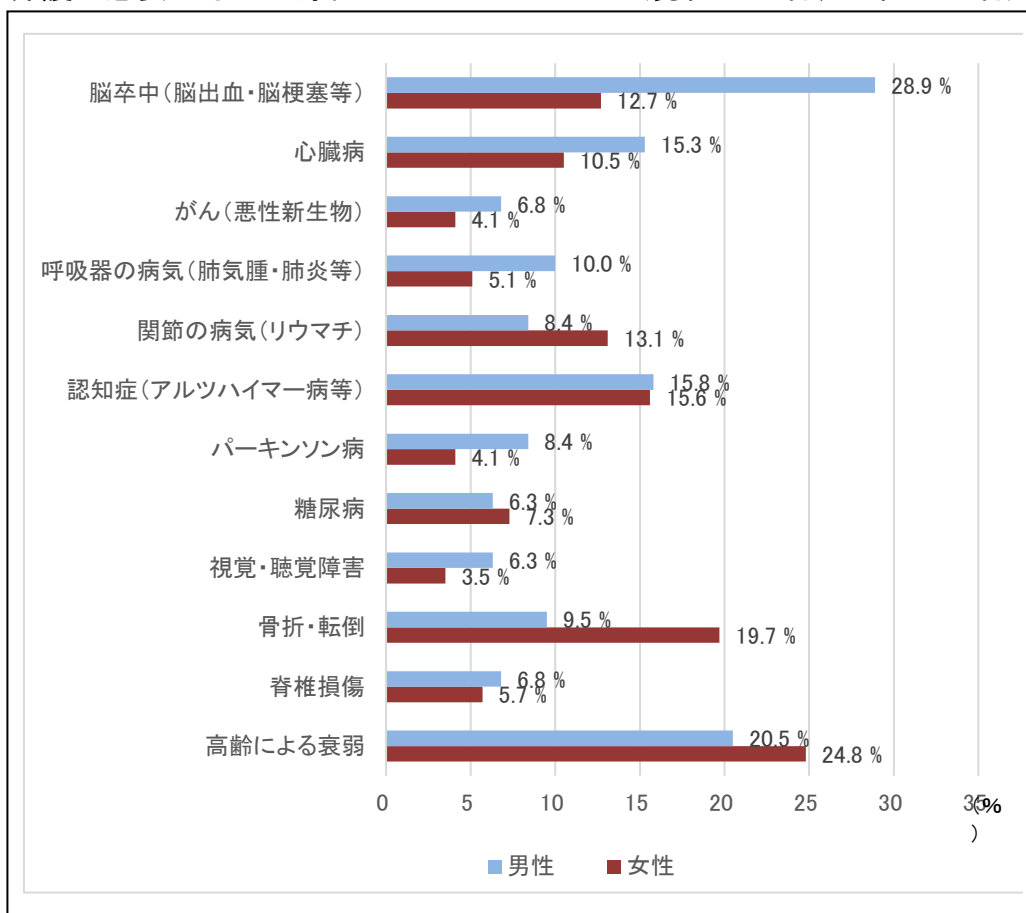
	平成21年度	平成26年度	平成31年度
年少人口	20771人	19295人	17522人
生産年齢人口	101731人	95812人	89044人
老年人口	28047人	35109人	41876人
高齢化率	18.6%	23.4%	28.2%

埼玉県健康指標より

#### (イ) 介護が必要となった原因

入間市高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画によると、要介護認定者のうち、介護が必要になった直接の原因について、男性は「脳卒中（脳出血・脳梗塞など）」で28.9%と特に多く、女性は「高齢による衰弱」「骨折・転倒」が多く、性別により介護が必要になった原因に違いがみられた。

介護が必要になった原因 (男性 190 名、女性 314 名)



(出典 入間市高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画)

(ウ) 平成28年度までの「40歳代・50歳代のための女性の健康講座

更年期の心身の変化（生活習慣病を含む）についての知識の普及啓発を行うことで心身ともに安定した更年期を過ごすことができるようになることを目的に実施していた。

内容は、更年期の心身についての健康講座、栄養講座、調理実習、運動実践などを実施した。また、参加者がリラクゼーションできる講座（アロマテラピー）を実施した。（年間1コース・1コース3回）

健康講座は平日昼間開催しており、40歳・50歳代は仕事をしている方が多いため、参加者が減少していると思われたため、小中学校のPTA向けの講師派遣など、より効果的な方法で実施するよう講座は休止した。

実績

	参加人数	参加のべ人数
平成27年度	8人	22人
平成28年度	23人	63人

(エ) 骨粗しょう症健診事後指導

骨粗しょう症健診受診者に対し、検診結果に基づいた保健指導を実施し生活習慣の改善やウォーキングのすすめなど対象者の状況に合わせて行っている。

様式 1

実績

	受診者	受診者のうち40歳から50歳代の割合
平成29年度	618人	42.5%
平成30年度	702人	47.4%

年間の受診枠が決まっており、600から700人の受診者で推移しているが、受診者のうち60歳未満の受診者は増加傾向である。

(3) 内容

事業名	大人女子健康教室
事業開始	平成28年度まで実施 平成29年度から休止 令和2年度再開
事業概要	<p>更年期の心身の変化（生活習慣病を含む）を中心に、女性のライフスタイルに応じた健康教室を再開することとした。内容では骨粗しょう症予防や尿失禁の予防を含めた自宅で実践できる運動実践やウォーキングの勧めを行い、自宅でも継続して実施できるような内容とした。</p> <p>また、参加者自身の骨粗しょう症の状態について把握できるよう、国保連合会より借用した骨密度測定器（超音波）を用い、骨密度測定を行った。</p> <p>調理実習を予定していたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、実施を見合わせた。</p>
新型コロナウイルス対策	<p>①自宅のできる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>参加者に自宅のできる骨盤底筋群のトレーニング、ウォーキング、バランスの良い食事、カルシウムを多く含む食品に関するリーフレットを配布し、自主的な活動を促した。</li> </ul> <p>外出自粛期間中は、市のホームページにて自宅のできる健康体操、ストレッチを公開し、自宅のできる活動の幅を広くした。</p> <p>②集合した場合の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>予約制とし、多数が集中しないようにした。</li> <li>会場入り口での体温チェック、アルコール消毒を設置し消毒を徹底し、感染症予防に努めた。</li> </ul>

	令和2年度
予 算	17138円 ・パンフレット 10010円 ・色上質紙 7128円
参加人数	・1回目 3人 ・2回目 9人 計12人
期 間	令和2年10月～11月
実施体制	公共施設、公民館1館

様式 1

(4) 事業効果

令和 2 年度再開したばかりで検証結果はまだ出ていないため、今後継続実施し評価していきたい。

(5) 課題、次年度に向けて

(ア) 継続して取り組む事業を行っていなかったため、地域診断を元に市民が継続的に取り組むことができる事業内容を検討していきたい。

また、健康づくりボランティアと協力して事業を実施し、地域住民が自ら住み慣れた地域で継続した健康づくり活動に取り組めるようにしていきたい。

(イ) 骨粗しょう症健診後の事後指導やイチオシ事業以外の運動、栄養改善に関する事業を連動させた事業を検討し、効果的に事業が実施できるように工夫したい。

様式 1