

健康長寿に係るイチオシ事業 幸手市 ～スリムUP 運動教室～

(1) 事業概要

幸手市では、平成27年度から29年度の3年間健康長寿埼玉モデル事業に取り組み、運動習慣の定着のほか、自ら地域に根ざして健康づくりを広める「※ウォーキングリーダー」の養成・活動支援を行ってきた。

この事業は、埼玉モデル事業終了後も、ウォーキングリーダー協力のもと、運動習慣のない者が運動習慣を定着させ、仲間づくりを促進することを目的としている。

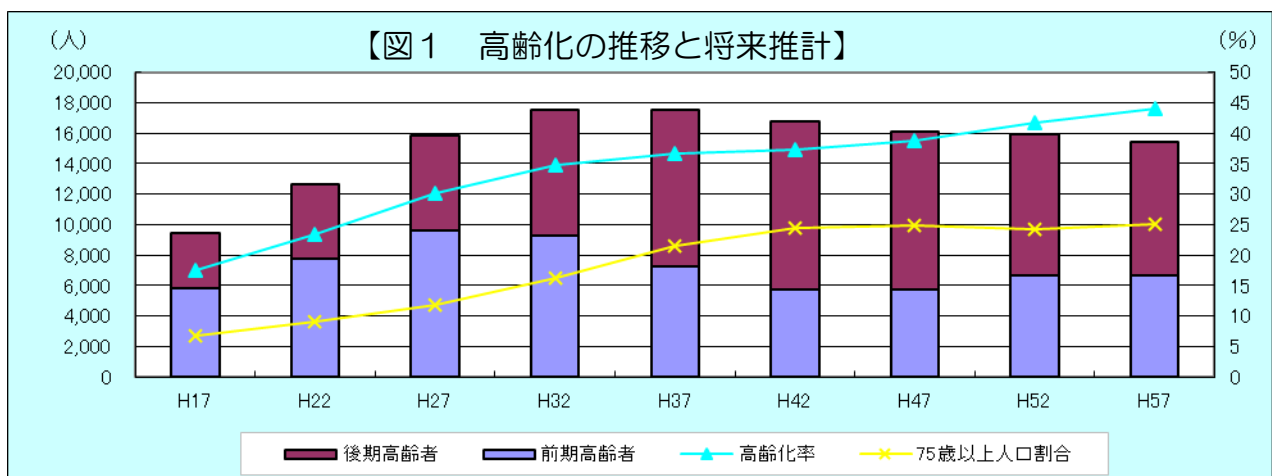
また、併せてウォーキングを中心とした健康づくりを進めるため、埼玉県コバトン健康マイレージを活用した教室展開を行っている。

※ウォーキングリーダー：各自の興味や力に応じて、歩くことから健康づくりを他者に広め、市の健康づくり事業に協働できる人材。

(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

高齢化率は平成年度に25%を、平成27年度には30%を超え、上昇を続けている。令和元年度10月末現在33.8%で、県内でも高齢化率の高い地域である。令和7年度には36.7%に達する推計が出ており、健康寿命の延伸は喫緊の課題となっている。（図1）



埼玉県の「健康指標総合ソフト」（平成30年度）より

(イ) 高額な医療費

平成25年度国保医療費（1人当たりの総医療費）が342,168円と高い。

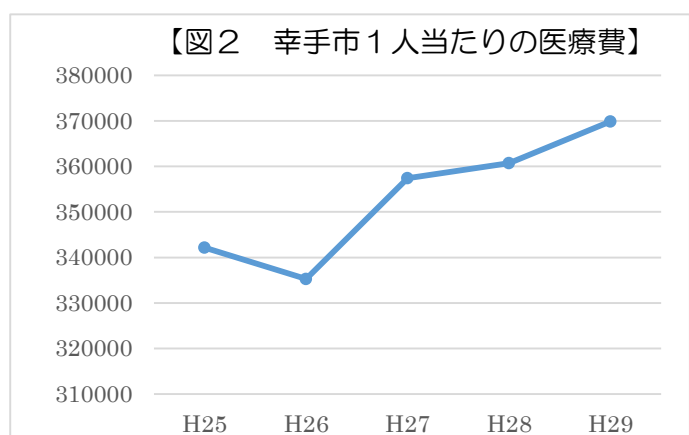
平成27年度357,436円

平成28年度360,697円

平成29年度369,872円

（平成28年度まで県内の市で1位

平成29年度県内の市で3位）



様式 1

(ウ) 平均の歩数が少ない

平成29年度の生活習慣調査では、日常生活における歩数が5,465歩であり、健康維持のため推奨されている歩数よりも少ない状況である。「健康日本21幸手計画」の施策指標に日常生活における歩数の増加を位置づけており、目標歩数(8,000歩)に向けた取組が必要である。

(エ) 市民を主体とした健康づくり事業を展開させる土台がある

幸手市では、平成27年度から29年度の3年間、健康長寿埼玉モデル事業として『毎日10000歩運動教室』を実施し、自らの健康づくりにとどまらず、地域全体の健康づくり活動の担い手として活躍してもらうよう意識付けを行ってきた。

さらに、健康長寿埼玉モデル事業を修了したウォーキングリーダーが、地域の健康づくり活動を具体化し、展開できる場の設定・支援が必要とされる。

(3) 内容

事業名	スリムUP運動教室
事業開始	令和2年度
事業概要	運動習慣がない市民、運動習慣を身につけたい市民を対象に、自分に合った運動習慣を身につけ、体を動かす楽しさを知ってもらう。
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"> ・事業開始時に、参加者に家庭のできるロコトレのリーフレットや毎日の運動記録をつけることができるノートを参加者に配布し、自主的な活動を促した。 ・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>②集合した場合の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加は完全予約制とし、入室時に体温測定・体調チェックを実施。 ・健康チェック実施する保健センター、公民館などに体温計、アルコール消毒液を設置し、参加者が健康チェックを行う際の検温と消毒を徹底し、感染症予防に努めた。
【参考】推奨プログラム (埼玉モデル)	

	令和2年度
予 算	206,580円 ・運動教室講師業務委託料 129,800円 ・資料及びフォルダー代 76,780円
参加人数	25人(一般参加者 15人・ウォーキングリーダー 10人)
期 間	令和2年12月～令和3年2月
実施体制	保健センター
参考 (マイレージ参加者数)	25人(令和2年11月末)

様式 1

(ア) 参加者の募集

HP・広報紙掲載、ポスター掲示、特定保健指導や骨粗しょう症検診時に案内を行い参加者の募集をした。また、幸手市健康マイレージ独自ポイント付与対象事業（さっちゃんポイント）であることも併せて周知し、インセンティブによる参加意欲の向上も図った。

(イ) 教室参加における目標設定及び身体測定・体力測定の実施

参加者のモチベーションを維持し、達成感が運動継続につながるよう、参加目標を立ててもらい、参加者間で共有を行った。

また、運動前後に体組成測定及び体力測定を実施し、自分の身体状況を可視化し、運動効果の確認が行えるようにした。体力測定の項目については、高齢化対策を踏まえ、ロコモやフレイル予防といった、今後も介護分野と連携した取り組みが行っていきけるよう選定した。

- ・体組成測定（身長・体重・体脂肪率・筋肉量）
- ・体力測定（立ち上がりテスト、2ステップテスト、5回座り立ち上がりテスト、開眼片足立ちテスト）

(ウ) トレーニングノートの配布

カレンダー形式で、日々の歩行記録、食事内容、その他運動内容が記録できるシートを配布し、毎週の教室で取り組み内容を確認、個別にアドバイス等を行った。

(エ) 自宅で取り組めるロコトレ、ストレッチ、筋トレ等パンフレットを配布

上記記録シートとともに、毎週教室内で取り組んでいるロコトレ・ストレッチ・筋トレのパンフレットを個々に配布することで、自宅でも同じようなトレーニングを継続的に取り組めるようにした。

さらに、平成30年度に作成した市内のウォーキングマップを活用し、コースを実際に歩き、身近な地域にウォーキングコースがあることを示した。

(オ) バランスのよい食事の啓発指導

参加者の中で、「体重を減らしたい」という目標が多く見られた。そのため、運動効率を高める食事について、管理栄養士による栄養講話を組み込んだ。

(カ) 記録の集計と分析（令和3年2月）

教室前後の体組成測定及び体力測定を比較、目標設定の達成度を集計し、健康チェックデータをまとめる予定。また、参加者の運動継続意欲、運動習慣の定着度、事業全体の意見についてアンケートを実施し、事業評価を行う予定。

(キ) ウォーキング自主グループの構築

事業の中でウォーキングリーダーを紹介し、教室補助・ウォーキングコースの選定・埼玉県健康マイレージの案内などの役割をもうけ、自分たちで健康づくり活動を行っていることを参加者へ伝えた。また、教室最終日に、ウォーキングリーダーが中心と

様式 1

なり、運動グループの紹介と今後の活動について話し合い、自主グループの支援を行う。

(ク) OB会の開催

教室修了後は、自主グループに所属する人、所属しない人など、運動継続の形態は多様である。そのため、近況報告、ウォーキング・筋トレの復習といった、OB会を開催し、より運動習慣の定着化を図る。

また、運動だけでなく、健診や歯科に関すること等、健康に必要な知識の普及・啓発のために、健康長寿サポーター養成講座も実施し、健康長寿への支援を行う。

<教室のプログラム>

	日程	内容（予定）
第1回	12/16（水）	オリエンテーション 体組成測定・体力測定 ストレッチ・ロコトレ
第2回	12/23（水）	ストレッチ・筋トレ・歩き方の基本 安静時脈拍と目標心拍数
第3回	1/13（水）	ストレッチ・筋トレ ロコモーショントレーニング・ウォーキング
第4回	1/20（水）	振り返り：自宅での取り組み状況 運動と栄養
第5回	1/27（水）	家庭での筋トレ（タオル・チューブ等を使用） 有酸素運動（ウォーキング・エアロビクス）
第6回	2/ 3（水）	家庭での筋トレ（タオル・チューブ等を使用） ウォーキング
第7回	2/10（水）	家庭での筋トレ（タオル・チューブ等を使用） ウォーキング
第8回	2/17（水）	ウォーキング 体組成測定・体力測定・まとめ

(4) 事業効果

事業が修了していないことから、事業効果の結果は出ていないが、運動習慣の定着により、体重の減少や運動機能の向上、歩数の増加が期待できると考える。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) ウォーキングリーダーに協力者として参加してもらったこと

運動経験のある市民が近くにいることで、初参加の市民へのモチベーションアップに繋がる。ウォーキングリーダー自身も、活動の場ができ、社会参加の機会となる。

(イ) 教室参加時に明確な目標を立てたこと

教室開始時の体組成測定及び体力測定の結果をもとに、自分がどのようになりたいか

様式 1

目標値を設定してもらったことで、運動継続への期待ができる。

(ウ) トレーニングノート及び自宅で取り組める運動メニューの配布

自宅でも教室の内容を振り返り、実践できるように運動メニューを配布し、ノートへ記録することにより、運動状況を把握することができる。また、保健師や講師が記録を確認し、適宜アドバイスをつけたことも継続につながると考える。

(エ) OB 会の開催及び健康長寿サポーター養成講座の実施

教室修了後に、OB 会を開催することにより、仲間づくりと運動意欲を再度高めることができる。併せて健康長寿サポーター養成講座を実施することで、運動以外の健康づくりの取り組みについて、意識を高め、健康寿命の延伸につながっていくと考える。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 運動効果と測定結果の分析方法

運動継続による身体機能の向上及び歩数増加における評価については、具体的に行うことができていない。引き続き、運動効果が期待できる体力測定項目の選定や生活習慣の変化などのデータ収集を行い、そのデータの分析方法についても検討が必要である。

また、事業全体の評価も実施し、介護分野とも連携した事業を展開していく必要がある。

(イ) 自主グループ支援

教室修了後、自主グループとして活動するためには、定期的な支援が必要である。

また、自主グループ活動を継続していくためには、ウォーキングリーダーの存在が大きいことから、リーダーの養成講座と活動拠点が求められる。既存の運動グループを含め、活動拠点を増加させ、市民が中心となって地域に根ざした健康づくり活動が行えるよう支援していく。

(ウ) 参加者の固定化

新規の参加者を募集しているが、興味を示す参加者は他の講座や運動グループに所属していることが多い。

また、参加者の平均年齢も65歳以上であり、健康増進事業の対象となる年代の参加者が少ない。そのため、周知方法の工夫、連携協定締結企業と連携した内容の充実、動画による教室開催等も検討していく。