

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

新座市

1 事業名(タイトル)

国民健康保険 運動教室

2 事業概要

新座市は、LDLコレステロール、血糖、尿酸、血圧において有所見者の割合が高く、心筋梗塞、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の入院医療費については男女共に県より高値となっている。また、増加傾向にある一人当たり診療費において、生活習慣病の占める割合が高いことから、医療費適正化の観点からも重症化する前に気づき改善する必要がある。特定健診、特定保健指導及び健康教育等において、生活習慣改善の正しい知識の普及啓発を行うことが重要であり、そのポピュレーションアプローチの一つとして、運動等と生活習慣病の関連とその予防方法についての知識の普及・啓発を図り、実際に体験することで自らの生活習慣を改善する意欲を高めてもらうため、運動教室を開催している。

(1) 事業名

- ア 軽体操教室
- イ 運動教室

(2) 目的

日常生活の中で手軽に楽しく取り組める運動方法を知り、生活の中に運動を取り入れてもらう。また、参加を優先としている特定保健指導対象者においては、生活習慣改善の一助として、3か月間の特定保健指導への取組を効果的に支援することを目的としている。

(3) 参加者の募集

- ・チラシを作成し、公共施設に設置。
- ・広報で周知。
- ・保健指導参加者には手渡し又は郵送で案内。

(4) 開催

- ・軽体操教室：3回／年（5月18日、5月27日、6月9日）
- ・運動教室：2回／年（10月27日、12月7日）
- ・市内の北部、南部の2か所で交互に実施。

3 参加者数	59 人	備考	軽体操教室：38人 運動教室：21人
--------	---------	----	-----------------------

4 予算	165 千円	備考	報償費：軽体操84,600円 運動76,400円 傷害保険：1,180円 消耗品費：2,000円
------	-----------	----	---

5 事業効果等

(1) 学んだことを普段の生活に取り入れる人の割合（アンケート結果から）

- ・軽体操教室：100%
- ・運動教室：100%

(2) 参加者からの声（アンケート結果から）

宿題を続けたい、このような機会を継続してほしい、自分の知らないエクササイズが新鮮でこれから取り入れていきたい、運動をする際の理論的な説明が分かりやすかった等、好評を得ている。

このような機会があることで、その後の運動を促すきっかけとなっていることがうかがえ、生活改善のきっかけになっていると考えられる。

6 その他(課題等)

(1) 効果検証

運動教室が実際に運動習慣等の生活改善につながっているかの効果検証が難しく、生活習慣病の予防効果が見えにくい。

(2) 若年層の参加率

内容を若年向けに変更したりしているが、仕事をしている若年層の参加率が低い。

7 写真・グラフ等

