

健康長寿に係る先進的な取組事例

幸手市

～さわやか運動教室～

(1) 取組の概要

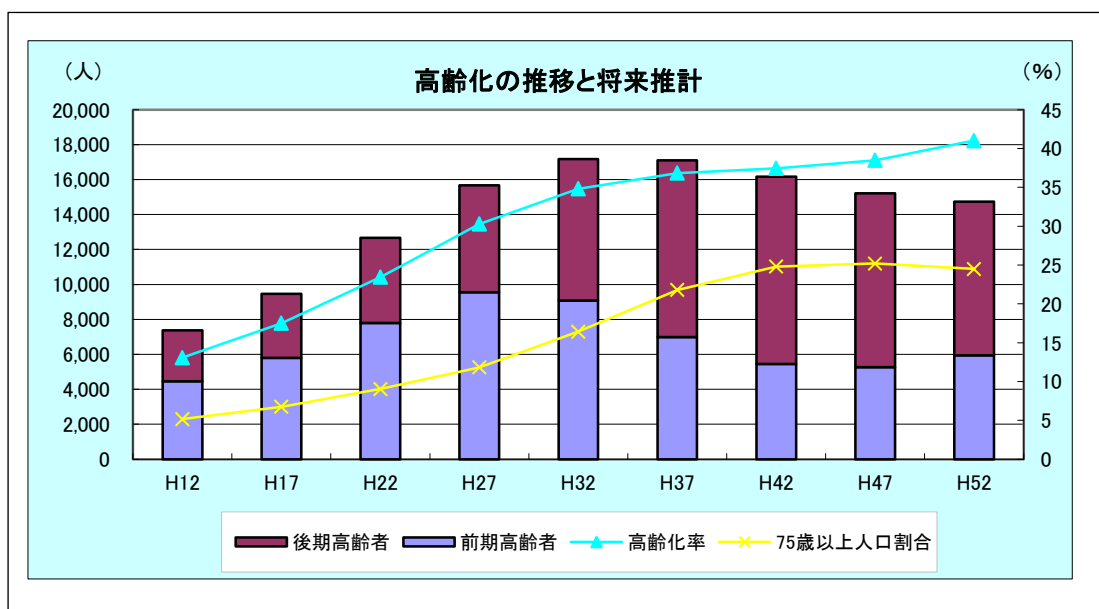
幸手市では、平成16年3月に市民の手による健康日本21幸手計画－幸せ健康づくり計画－を策定し、「市民一人ひとりが生涯を通じて元気で、幸せを手にすることができる暮らし」を目標に保健事業を展開してきた。そして平成26年3月に第2次計画を策定し、計画に基づき、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージに応じた取り組みを展開している。

その中でこの教室は、40歳から64歳までの市民を対象に、日常生活のなかで自分にできる自分に合った運動・方法をみつけ、体を動かす楽しさを味わうことで継続した運動習慣につながるきっかけとなることを目的に平成18年度から実施している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

当市では、急速に進む高齢化により、市の医療費や要介護・要支援認定者は増加しており、健康寿命の延伸が大きな課題となっている。そのために、生活習慣病の予防や身体機能の維持、向上にむけた取り組みが必要となっている。



(イ) 平均歩数の減少

健康日本21幸手計画では、市民の平均歩数6,720歩を2,000～3,

000歩以上増やすことを目標に保健事業を展開してきたが、平成23年に実施した最終評価時の生活習慣調査では、平均歩数が5,501歩とさらに目標値を下回り、引き続き、市民が気軽にできるウォーキングを生活の中に取り入れるきっかけを作る必要がある。

(ウ) 日常生活で体を動かさなければいけないという意識は高い

平成23年の生活習慣調査では、運動習慣のある人の割合は34.3%と、当初の計画策定時より10%近く増加しているが、依然として目標値である40%を下回っている。一方、日常生活のなかで体を動かすことを心がけている人は8割という結果も出ている。意識は高いが習慣化に結びつかない原因として、自分にあった運動内容や方法がわからないことが一因として考えられることから、具体的な運動方法の普及・啓発を図る必要がある。

(3) 取組の内容

事業名	さわやか運動教室
事業開始	平成18年度

	平成26年度	平成25年度
予 算	210千円 ・健康運動指導士報償費 180千円 ・需用費(消耗品費) 30千円	180千円 ・健康運動指導士報償費 180千円
参加人数	延べ180人(予定)	延べ183人(実人員32人)
期 間 (回数)	平成26年7月～9月、 11月～平成27年1月 (8回×2コース)	平成25年7月～9月、 11月～平成26年1月 (8回×2コース)
会 場	ウェルス幸手	ウェルス幸手

(ア) 参加者の募集(平成26年6月～7月、10～11月)

広報誌や幸手市健康ガイドマップで一般参加者の募集を行った。また、特定健診結果説明会において、特定保健指導や情報提供時に、運動面での改善が必要な人に取り組みきっかけの場として紹介した。

(イ) 教室のテーマ

- ①自分でできる運動・方法を見つけ、体を動かす楽しさを味わうこと
- ②運動の気持ちよさを感じられること
- ③自分のペースで無理なく楽しく運動できること

以上 3 つのことを常に参加者に投げかけながら、教室終了後も続けられるような配慮を行っている。

<教室のプログラム>

	内 容	目 標
第 1 回	体組成測定・体力測定（持久力・筋運動）・運動への導入	安全な運動の仕方を知る。
第 2 回	歩き方の基本 体力測定（持久力）	正しい歩き方を知る。 自分の体力を知る。
第 3 回	講話：安静時脈拍と目標心拍数 ロコモーショントレーニング	自分に適度な運動負荷を知る。 ロコモティブシンドロームを予防する運動を知る。
第 4 回	エアロビクス 家庭での筋トレ（ゴムチューブ・ゴムボール）	有酸素運動の効果と種類を知る。
第 5 回	振り返り 運動習慣をつけるためには 健康長寿サポーター講話	日常生活での実践に向け意欲の向上を図る。
第 6 回	レク的な運動	楽しく運動が継続できる。
第 7 回	健康体操（アスカル幸手） 足指力測定	教室終了後の運動継続の選択肢を増やす。
第 8 回	体組成測定 体力測定（持久力・筋運動） 運動時のポイント（復習）	教室参加後の自分自身の体の変化を知る。

*雨天時を除き、教室内では、毎回ウェルス幸手周辺（1キロコース）を歩く、参加者のペースに合わせたウォーキングを実施している。



(ウ) フォローアップ講座の開催

教室終了後もモチベーションの維持とスキルの向上をめざしフォローアップ講座を実施している。平成25年度は11月と3月に2回実施。延べ32人(実人員18人)と半数以上の参加を得た。内容は歩き方やロコモチェックを取り入れたものである。今年度は2月に1回実施予定である(参加見込み20人)。

(4) 取組の効果

(ア) 日常生活の場面に自分にできる運動を取り入れるきっかけとなった。

(イ) 教室終了後に自主グループができ、半数近くが参加。継続の励みになっている。

平成25年度は教室参加者(実人員15人)のみならず、その知人(実人員2名)も加わり、参加者同士で提案しあいながらウォーキングを中心に活動。現在も実人員が13名と少なくなっているが、ウォーキング以外にも健康づくりに関心をよせた活動へと広がりを見せている。

(5) 創意工夫したこと

(ア) 身近で気軽にできる内容であること

生活習慣病予防や介護予防につながる基本的なストレッチ、筋トレ、ウォーキングを、生活のどのような場面に取り入れると実施しやすいか、具体的なヒントもまじえながら紹介している。

(イ) 参加者自身の現状を把握してもらい、取り組む動機づけとする

教室開始時には、体重・体脂肪・血圧測定や、持久力(5分間歩行)・筋運動(イス座り立ちテスト)などの体力測定、生活チェックリストを用いることで、自分の体力等を知り、実践にむけた動機づけとしている。教室終了時にも同様に測定、その場でまず自分自身で教室開始時と比較し変化をみている。そして参加者同士、その結果をもとに意見や感想を述べる形で振り返り、指導者が今後も運動を継続していくことの大切さへとつなげている。

(ウ) 開始時には自分の目標をたて、(イ)の記録動機づけの強化を図る。

(エ) 終了後も継続できるよう、社会資源の紹介や体験を取り入れている。

教室参加者同士での自主グループづくりにつながるような声かけをしていくほかに、地域での運動資源を紹介したり、運動施設での教室に参加し体験することで、参加者自身が自分にあった継続方法を考え取り組むきっかけとしている。

(6) 課題、今後への取組

(ア) 生活習慣病等の予防効果が見えにくい

3か月間という教室の期間内では簡易な体重や体脂肪、体力測定などのデータを測定し、参加者に結果表として返し教室内での変化を実感していただいているが、全体との比較分析などはできていない。科学的な検証、長期的な効果として、医療費や要支援・要介護認定率などの抑制効果も同様に把握していない。

健康日本21 幸手計画では目標値の設定はしてあるが、教室参加者との比較評価については今後検討する必要がある。その際は特定健診データなどとの連携も検討していきたい。

(イ) 冬季の参加者数に伸び悩みがある

毎回新規参加者を募っているが、冬季についてはこの数年10人前後と少数である。教室も平成18年度の開始から9年目を迎えており、毎年内容については細かな修正を加えているものの、教室の実施方法など検討を加え参加者の増加を図りたい。