

健康長寿に係る先進的な取組事例

東秩父村 ～心身軽やか運動教室～

1 取組の概要

東秩父村は埼玉県の北西部に位置し、東西 7.7km、南北 10.5km、総面積は 37.17km²、四方を外秩父山地などの山々に囲まれている。村の中心部には槻川が流れ、山間や川沿いに集落が点在している。東部は小川町、西部は皆野町、南部には秩父市、ときがわ町、北部は寄居町に接している。

春の美しい花々、夏のキャンプ場、伝統ある秋の祭り、冬の澄んだ星空等、四季折々の自然に恵まれた山村である。村で 1,300 年にわたり受け継がれてきた手漉き和紙（細川紙）は、平成 26 年 11 月ユネスコ無形文化遺産に登録された。村づくりキャッチフレーズとして「住んでよし、訪ねてよし、元気村ひがしちちぶ」を掲げ、人・自然・経済が元気の村を目指し、行政主体ではなく住民が主体となる活力ある地域づくりを推進している。

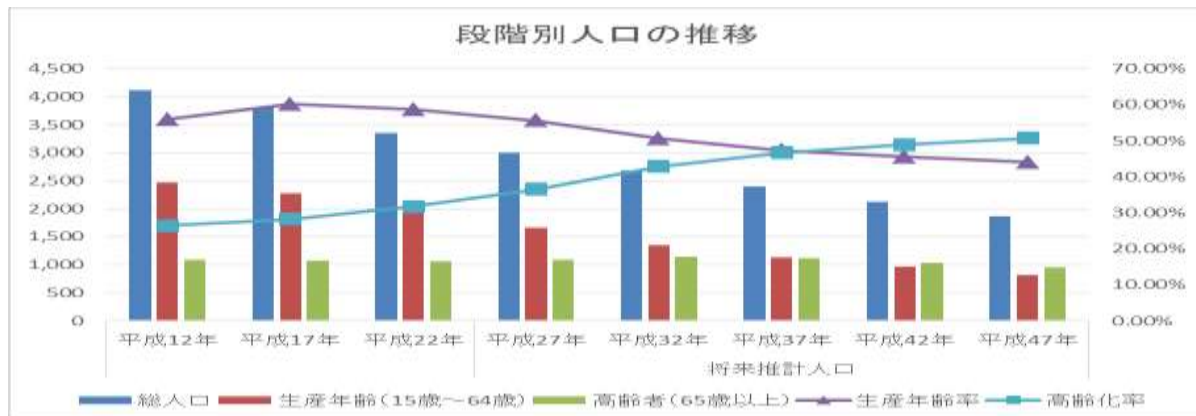
保健センターが実施する運動教室は、住民の健康づくりの一環として実施しているが、運動教室参加者によって「調理実習」や「運動自主グループ活動」が始まった。運動教室は保健センターを身近な健康づくりの場として利用してもらうきっかけとしての意味も大きいと感じている。

運動教室の名称は「転倒予防教室」、「血管いきいき運動教室」と時代とともに変わり、平成 21 年度からは「心身軽やか運動教室」となり現在に至っている。教室の内容は、健康運動指導士によるトータル的な運動を中心に実施してきた。参加者からは教室の回数を増やしてほしいと希望する声が多く上がるものの、夜間の教室の参加者の減少、参加者の固定化やそれに伴う高齢化が見られてきた。平成 26 年度は参加者の要望を参考にしながら「自彊術」、「ストレッチ」など、特色のある運動を組み入れ、新規参加者の増加を試みているところである。

2 取組の契機

(1) 人口分布概要と見込み

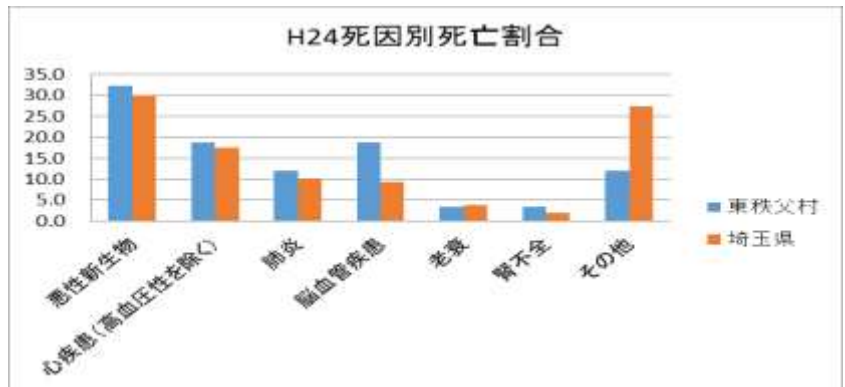
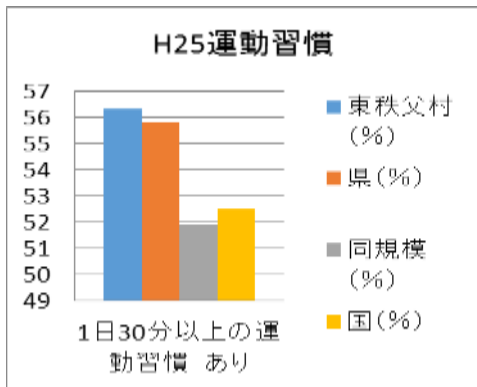
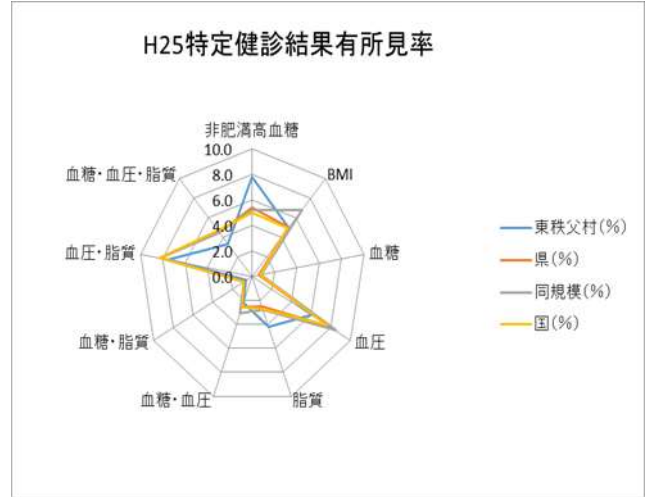
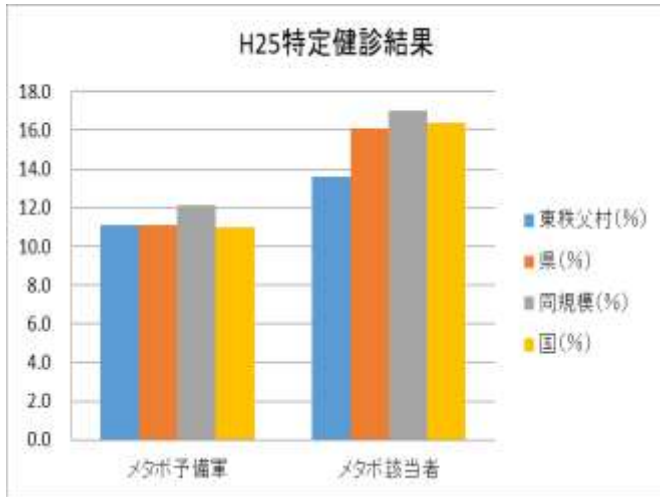
平成 26 年 10 月 1 日現在の東秩父村の人口は 3147 人、うち 15 歳～64 歳の人口 1841 人（58.5%）、65 歳以上人口 1063 人（33.8%）であり、高齢化率は県平均と比較して高く、今後もより一層高齢化が進むと考えられる。



平成 22 年までは国勢調査人口 平成 27 年以降は「日本の市町村別将来推計人口」（平成 25 年 3 月推計）

(2) 東秩父村の健康問題等

平成 25 年度の特定健診の結果、メタボ該当者は県平均と比べ少ないが、非肥満性高血糖と脂質異常が多く、運動習慣のある人は県平均より若干多かった。しかし、山間部のため気軽にウォーキングに取り組めない地域も多い。村内にはスポーツクラブはなく、隣接する町に通っている人もいる。平成 24 年度の死因別死亡の割合は、脳血管疾患と腎不全によるものが県平均の約 2 倍高く、腎疾患と高血圧への対策は課題の 1 つである。



3 東秩父村の取組

(1) 取組の内容

事業名	心身軽やか運動教室
事業開始	平成 2 1 年度

	平成 26 年度	平成 25 年度
予 算	3 2 万円	3 6 万円
	報償費 2 9 万円	報償費 2 8 万円
	傷害保険料 2 万円	傷害保険料 2 万円
	塩分測定試験紙 1 万円	エクササイズマット 6 万円
参加延人数	4 8 0 人 (見込み) (29 回)	5 3 2 人 (28 回)
期 間	平成 26 年 5 月～平成 27 年 1 月	平成 25 年 5 月～平成 26 年 2 月
実施体制	保健センター	保健センター

(2) プログラム

平成21年度からのプログラムは表1の通りである。運動教室「楽しく体を動かそう」は健康運動指導士による1時間半の教室で、毎回健康についてのミニ講話から始まる。また、笑うことを大切にしており、「楽しかった」という声が多く平成26年度もプログラムの中心にしている。

<表1>

	内 容		回数	参加延人数	備 考
H21年度	運動教室	昼4回 夜16回	20回	311人	昼4回は健康福祉村指導員による体力測定 夜15回は運動指導士によるプログラム ミニ講話
H22年度	運動教室	夜20回	20回	440人	健康運動指導士によるプログラム ミニ講話
H23年度	運動教室	夜20回	23回	415人	健康運動指導士によるプログラム ミニ講話
	健康相談と運動教室	昼2回 夜1回			個別相談(健康・栄養)運動教室 運動内容は上記同様
H24年度	運動教室	昼12回夜12回	28回	456人	健康運動指導士によるプログラム ミニ講話 運動内容は前年度と同様
	ヨガ教室	夜4回			初心者向け 運動教室参加者からの要望で実施 教育委員会と共催
H25年度	運動教室	昼12回夜10回	28回	532人	健康運動指導士によるプログラム ミニ講話
	ヨガ教室	昼6回			初心者向け 前年度好評だったので継続
H26年度	楽しく体を動かそう1	昼4回	29回	480人 (見込み)	運動教室から名称を変更 前年度に準じた内容に認知機能を鍛えるといわれるスクエアステップを導入
	ヨガ教室	昼4回 夜4回			運動教室参加者からの要望で前年度に続いて実施
	楽しく体を動かそう2	昼3回夜4回			楽しく体を動かそう1に続く
	たっぷりストレッチ	昼4回			健康運動指導士によるプログラム 運動教室参加者からの要望
	自彊術	昼3回			住民からの要望 12月実施 教育委員会と共催
	楽しく体を動かそう3	昼3回			楽しく体を動かそう2に続く H27年1月実施予定

H23年度 ・昼間の開催希望も多く検討

H25年度 ・保健センターの運動教室は2月終了。3月の介護予防事業の運動教室を紹介と体験参加への呼びかけを実施

H26年度 ・運動教室の名称を「楽しく体を動かそう」に変え、プログラムの種類を増やした
 ・特定保健指導対象者に「楽しく体を動かそう2」の参加案内をはがきで再度案内
 ・保健センターの運動教室は1月終了とし、2月の介護予防事業の運動教室の紹介と参加を促す予定

【周知方法】

- ・人権・情報カレンダーに年間予定を載せて全戸配布
- ・プログラムごとに広報にて案内
- ・窓口に教室の案内を置く
- ・特定健診・がん検診結果に教室の案内同封
- ・特定保健指導対象者に個別通知

【当日の流れ】

会場準備→受付→血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）→事業開始の挨拶
 →実技指導（適宜休憩を含む）→事業終了のことば、連絡等→血圧測定→後片付け
 →カンファレンスによる事業全体の把握、必要に応じ個別ケアの検討

【事前アセスメントについて】

- ・既往歴、家族歴、服薬、生活習慣等
- ・自覚症状の有無

- ・ 普段の血圧、脈拍の状態
- ・ 痛みを伴う部位の状況
- ・ 参加目標

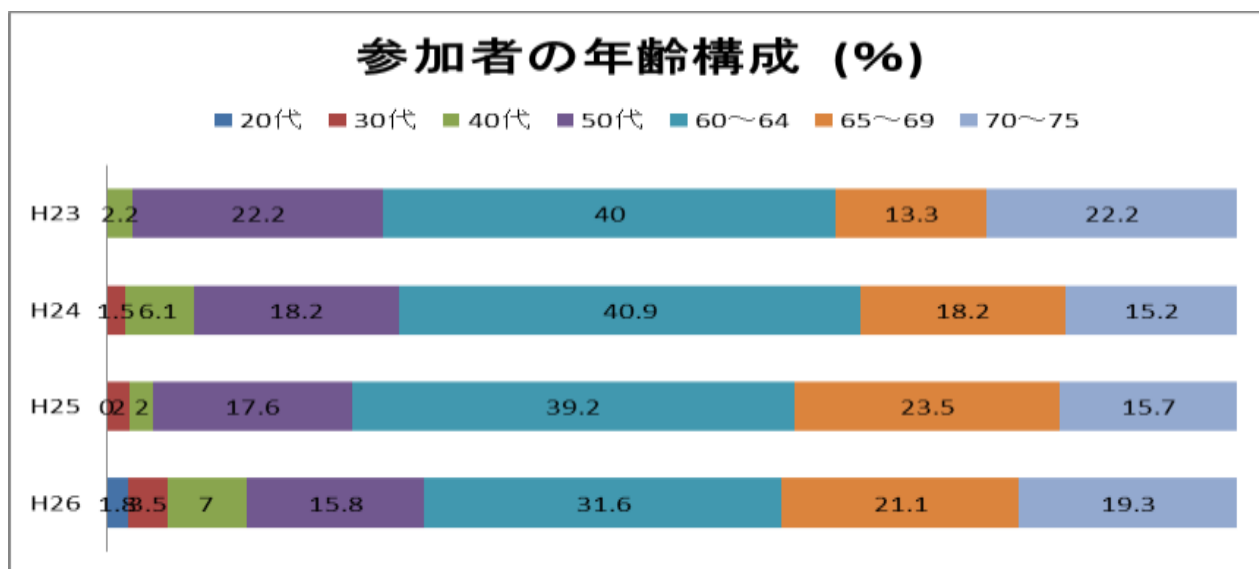
【従事者の主な役割】

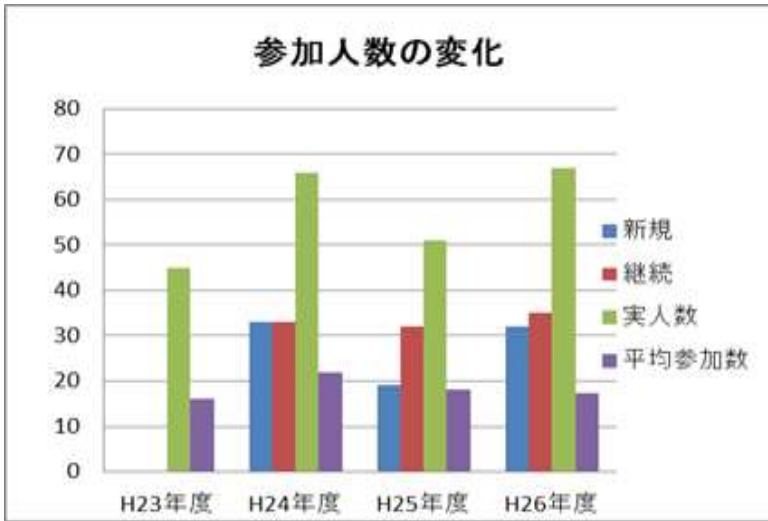
- ・ 講師：実技指導。健康運動指導士にはプログラムの中で健康へのアドバイスを入れてもらい、実技終了後必要に応じて運動や食事の個別相談を受けてもらう。
- ・ 保健センター職員：血圧測定、体調確認、プログラム実施中の安全配慮、教室の運営、運動の補助等を実施する。

4 取り組みの結果

(1) 年度別参加状況

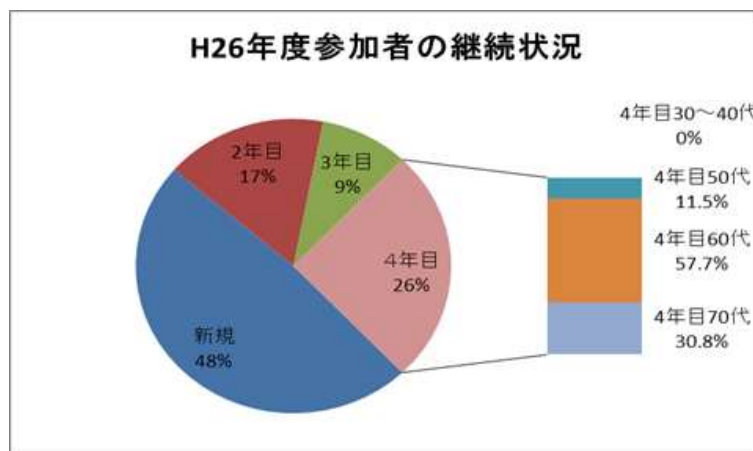
下記の図・表より平成 23 年度からの教室の参加者は毎年 60 歳以上が多く、そのうち 70 代が約 2 割を占めていることがわかる。以前から運動に積極的に取り組み、無理なく参加できていることから卒業を促してはいない。平成 26 年度の 70 代が多いのは年齢制限を設けない「自彊術」を実施したことによる。例年継続参加の人数の変化は少なく、1 回あたりの参加者も 15～20 名程度である。参加者の内訳は 4 割が新規、3 割が 4 年目の人である。4 年目の内訳も 60 代が多く、退職後の健康づくりの場として利用されている人が多い。教室の参加者の 9 割が女性であるが、現役引退後の男性も各プログラムに 2～3 名参加している。





	実人数	内 新規	継続	平均 参加数
H23年度	45			16.0
H24年度	66	33	33	22.0
H25年度	51	19	32	18.0
H26年度	66	32	34	17.3

※実人数：その年の参加者の実人数
 新規：平成23年度以降初めて教室に参加した人
 ※平成26年度は26回までの集計

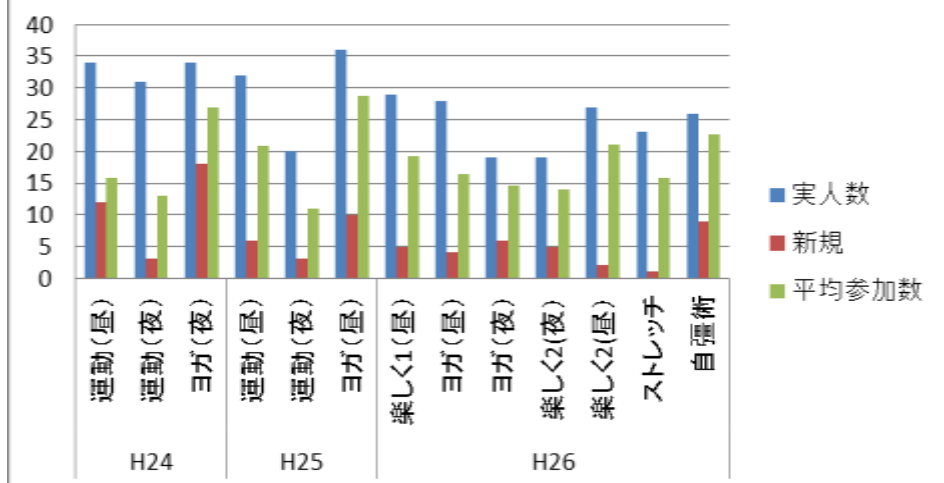


(2) プログラム別参加状況

平成24年度からのヨガでは新規参加者が約半数を占め、参加者の顔触れが大きく変わった。ヨガは3年目になるが、実人数も平均参加者数も多く、20～30代の参加者もみられる。またヨガをきっかけに他のプログラムに参加するようになった人もいた。そこで平成26年度は住民や参加者の声を基に、プログラムを多様にした。現時点(26回/29回)で前年度より新規参加者、実人数ともに増えている。

		実人数	(内 新規)	平均参加数	延人数
H24	運動(昼)	34	12	15.9	190
	運動(夜)	31	3	13	158
	ヨガ(夜)	34	18	27	108
H25	ヨガ(昼)	36	10	28.7	172
	運動(夜)	20	3	11	110
	運動(昼)	32	6	20.8	250
H26	楽しく1(昼)	29	5	19.2	77
	ヨガ(昼)	28	4	16.5	66
	ヨガ(夜)	19	6	14.5	58
	楽しく2(夜)	19	5	14	56
	楽しく2(昼)	27	2	21	63
	ストレッチ	23	1	15.8	63
	自彊術	26	9	22.7	68

プログラム別参加状況



※実人数:プログラムごとの参加者の実人数
 新規:平成23年度以降初めて教室に参加した人
 ※平成26年度は26回までの集計

(3) 参加者の体調管理

年度最初のプログラム参加時に問診票を記入してもらい、プログラム開始前後に体調チェックを実施している。

問診票

記入年月日 平成 年 月 日

氏名 _____

※質問の該当する項目を○で囲み、()内には記入をしてください。

I 既往歴についてお尋ねします。

1 あなたは、今までに次の病気や症状がありましたか。

ない

ある ⇒ 高血圧 脳血管障害 心臓病 高脂血症
 糖尿病・高血糖 肥満 痛風・高尿酸血症 肝臓病・肝機能障害
 腎臓病 喘息 けいれん発作 意識消失発作
 膝痛・膝関節の病気 腰痛 その他()

2 あなたは、今までに病気、手術、けがなどで入院したことがありますか。

ない ・ ある (内容 _____)

3 あなたの血縁の家族(祖父母・父母・兄弟姉妹・子供)で次の病気にかかった方がいますか。

いない ・ いる ⇒ 高血圧 高脂血症 糖尿病 痛風
 肝臓病 腎臓病 心臓病 脳血管障害
 65歳前の心筋梗塞・突然死
 その他()

4 今まで胸がしめつけられるように痛んだことがありますか。

ない 以前あった 現在時々ある 現在常にある

II 現在の健康状態および生活状況についてお尋ねします。

1 最近数ヶ月で生活環境や健康上(病気・体重・食事など)の面で大きな変化がありましたか。

ない ・ あった (内容 _____)

2 現在、病気で何か薬を飲んでいますか。

いいえ ・ はい ⇒ 血圧 心臓 高脂血症 高尿酸血症
 糖尿病 甲状腺 胃腸 安定剤など
 整形外科 その他()

3 現在、次の症状や状態がありますか。

ない

ある ⇒ 頭痛 めまい 耳鳴り 不眠 息切れ 咳 血痰
 のどの渇き 動悸・脈の乱れ 疲れやすい 下痢・便秘
 便に血が混じる 尿の出が悪い・残尿感 肩腕手の痛み・不自由
 足腰の痛み・不自由 膝の痛み・不自由 足や手首のむくみ
 生活が不規則である ストレスが多い
 その他()

4 あまり運動ができない理由がありますか。

a 肩・腕・腰・膝・足などの痛み

ない ある(部位 _____)

b 上記以外の理由(胸が苦しくなる 医師に注意されているなど)

ない ある(内容 _____)

5 週平均1回以上で、3ヶ月以上続けている運動習慣がありましたらご記入ください。

内 容	頻 度		1回の時間
	週	回数	
		回くらい	分
		回くらい	分
		回くらい	分

6 外を歩く時間は平均どのくらいですか。 (_____ 時間 _____ 分)

III 運動教室の参加目的や期待することは何ですか。

IV ご自分の健康にむけて目標を立ててみましょう。

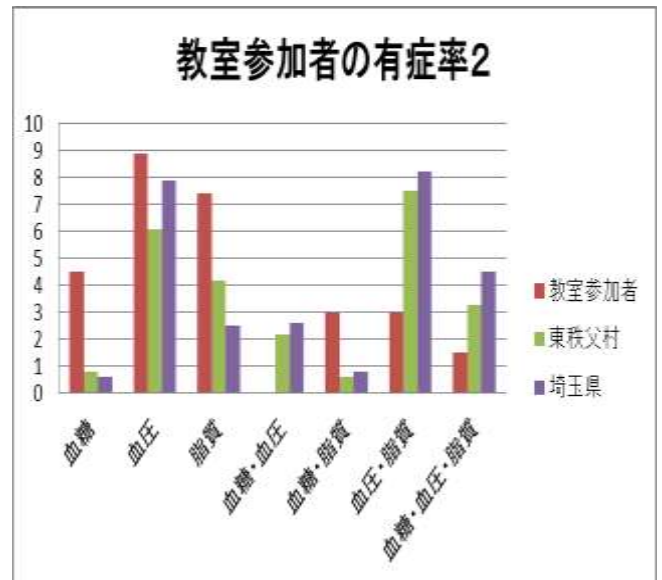
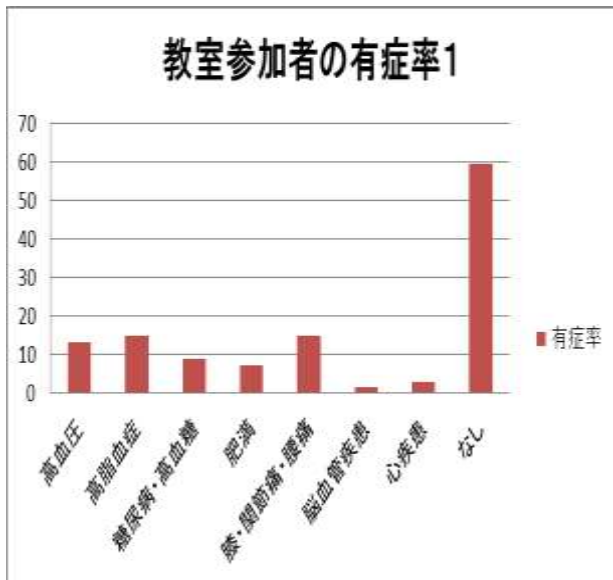
体調チェック表

様

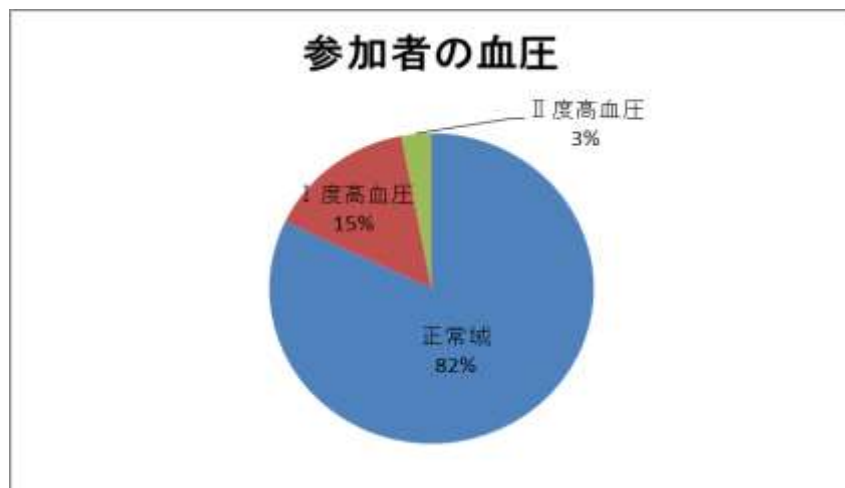
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
血圧 運動前									
血圧 運動後									
脈 拍									
倦怠感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
熱	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
痛み（部位）	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
動悸・胸の圧迫感	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食 欲	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不
昨夜の睡眠	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不
おなかの調子	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不	良・不
体重 体脂肪 BMI 特記事項など									

（ア）平成 26 年度教室参加者の有症率

問診票（67 名）から集計した参加者の有症率を見ると、6 割程度の人はないと答えており、膝・関節痛、腰痛を上げている人が多い。特定健診結果の有所見率と比較すると、血糖、血圧、脂質の単独症状の人の参加が多いことがわかる。



(イ) 参加者の血圧



参加者の測定した血圧の値を集計し、平均値から分類したところ参加者の8割以上が正常域であった。運動教室での血圧の経過を見ながら食生活のアドバイスや受診勧奨を実施。また、運動教室参加が中心で実施している調理実習「減ら脂ま塩う！」の参加につなげている。

			治療中
正常域	~ 139 / ~ 89 mm	55人	5人
I 度高血圧	140~159/90~99mmhg	10人	5人
II 度高血圧	160~179/100~109mmhg	2人	0人
計		67人	10人

(4) 平成 26 年度 アンケート結果

(ア) アンケートの内容

- ① 教室参加に向けての目標・目的
- ② 目標の達成
- ③ 健康意識の変化
- ④ 教室に参加した感想・要望 (時間帯や回数、プログラム内容について等)

心身軽やか		運動教室アンケート			
今後の参考にしたいのでよろしくをお願いします					
今年度参加した教室を振り返ってお答えください					
★性別	1 男	2 女	★年齢	1 64歳以下	2 65歳以上
1 運動教室の開始時間帯はいかがでしたか	1 昼間が良い	2 夜が良い	3 どちらでもよい		
2 それぞれの回数はいかがでしたか	1 ちょうど良い	2 もうすこし少なくとも良い	3 もっと多くやりたい		
3 1年の間に色々なプログラムがありますが、いかがですか	1 同じものを続けたい	ご意見 (例 ○○をもっとやりたい)			
	2 色々あって面白い				
4 ご自分の目標 (目的) は達成できましたか	1 できた	2 まあまあできた	3 あまりできなかった		
5 教室に参加したことで、今後、ご自身の生活習慣を見直そうと思われましたか	1 思う	2 やや思う	3 わからない	4 特に思わない	
6 運動教室で取り上げて欲しい内容はありますか	1 ヨガ	2 3B体操	3 自彊術	4 ソフトエアロビクス	5 エアロビクス
	6 ストレッチ	7 太極拳	8 フラダンス	9 その他 ()	
7 参加して思ったこと、要望など、ご記入をお願いします	()				ありがとうございました

(イ) 調査の方法

- ①については年度最初の教室参加時に問診票の中で調査 (6 7人)。
- ②③④については各プログラム最終日の参加者にアンケート調査 (回答6 3人)

(ウ) アンケート結果

- ① 教室参加に向けての目標・目的
 - ・足腰を強くする
 - ・健康維持
 - ・運動不足解消
 - ・老化防止
 - ・体力をつける
 - ・健康管理
 - ・毎日体を動かす
 - ・知り合いを増やす
 - ・筋力をつける
 - ・運動習慣をつける
 - ・自分の体を知る
 - ・腰痛予防
 - ・気分転換
 - ・生活改善
 - ・体重減少
 - ・休まず参加する

② 目標の達成

目標達成できた30.3%、まあまあできた51.5%と比較的達成感を持たれているようである。

③ 健康意識の変化

	教室に参加したことで生活習慣を見直そうと思いましたが	
しようと思う	54.5	%
やや思う	42.4	%
わからない	0.0	%
特に思わない	3.0	%

「教室に参加したことで生活習慣を見直そうと思いましたが」の設問に対し

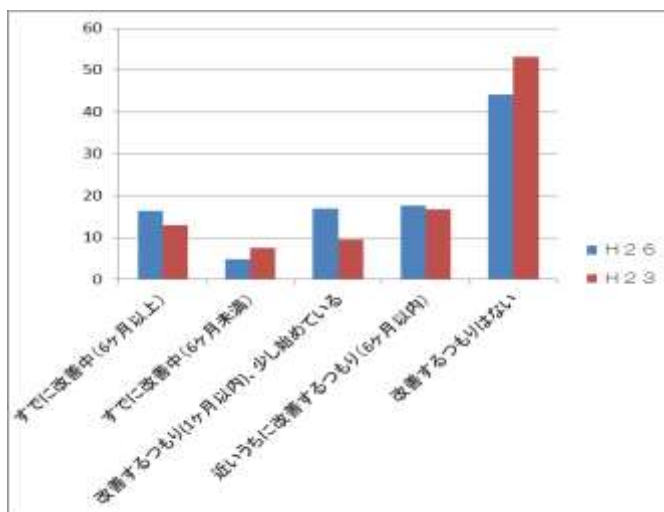
「しようと思う」が54.5%「やや思う」が42.4%であった。

また、平成26年度と平成23年度の特定健診の問診での調査結果を比較すると「運動習慣」「生活習慣改善意識」ともに向上していることがわかる。

・運動習慣

	H26	H23
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	42.2 %	38.8 %

・運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか



	H26	H23
すでに改善中(6ヶ月以上)	16.3 %	13 %
すでに改善中(6ヶ月未満)	4.9 %	7.5 %
改善するつもり(1ヶ月以内)、少し始めている	17 %	9.6 %
近いうちに改善するつもり(6ヶ月以内)	17.6 %	16.7 %
改善するつもりはない	44.1 %	53.2 %

④ 教室に参加した感想・要望

- ・体が思うように動かずこれからも運動を続けていきたいと思った。
- ・ストレッチはとても参考になった。
- ・家でも少しずつ運動をするようになり参加してよかった。
- ・楽しくできた。
- ・体を動かす大切さがわかった。
- ・継続して少しずつ体を動かしたい。
- ・椅子に座っても運動ができるのでよかった。
- ・ヨガやストレッチをもっとやりたい。
- ・色々なプログラムがあって面白い。

5 取組の効果と今後の課題

(1) 取組の効果

現時点で(26回/29回)前年度より新規参加者、実人数ともに増えていることから、プログラムの種類を増やしたことや健診後の参加の呼びかけの効果があったと思われる。新規参加者の多くは次のプログラムも継続している。

アンケートの中で9割の人が「教室に参加したことで生活習慣を見直そうと思った」と答えており、実際に健診や健康相談に参加するようになった人もいた。特定健診の結果からも、平成23年度にくらべ、平成26年度の運動習慣と生活習慣改善意識が向上している。

(2) 継続性

①運動自主グループ「グリーン」への参加

保健センターを利用し、月2回開催されている。教室参加者と教室を終了した人たちがエアロバイクや、DVDを見ながらのエクササイズとストレッチを自主的に行っている。平成26年度は新たに5人の加入があった。登録は22人となり、毎回10人程度参加している。

②調理実習「減ら脂ま塩う！」への参加

心身軽やか運動教室の健康運動指導士が栄養士であることから教室の延長として始まり今年で6年目になった。平成25年度からは教室参加者以外からも参加を募り、午前中と午後6時からの2回開催。毎回15人程度の参加が見られる。

③その他

保健センターの他の自主グループが実施しているハイキングや調理実習(各年1回)に参加。

(3) 今後の課題

前年度より新規参加者、実人数ともに増えてはいるが、平均参加人数が伸び悩んでいることや40~50代の参加者と男性の参加者が少ないこと、また高齢者の参加のありかたについての課題がある。40~50代を中心とした働く世代が参加できるよう平成21年度より夜間の教室を実施してきたが、参加者が減少し昼間の教室の要望が高まった経緯もある。70代については介護予防の一次予防事業の教室につながるべき年齢であるが、個人差もあるため年齢による卒業を一律に勧めるのは現状では難しい。

運動習慣については「ある」と答えている人が多いが、山間部のためウォーキングが足腰の負担になる地域も多い。また、教室参加者の有症率を見ても「膝・関節痛、腰痛」と答えている人も多くみられる。今後ますます高齢化が進むが、引きこもりを防ぐためにも保健センターで実施される「心身軽やか運動教室」をぜひ多くの人に知ってもらい、保健センターが身近なものと感じてもらうことの大切さを感じる。

今後も住民の参加しやすい教室の在り方を考えていくとともに、高齢の参加者が適した時期に介護予防事業の教室にスムーズにつながるよう地域包括支援センターと連携・調整していくことが必要である。