

## 東秩父村 ～心身軽やか運動教室「継続コース」～

### 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 37.06 km<sup>2</sup>、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、南部にはときがわ町、北部は寄居町に接している。

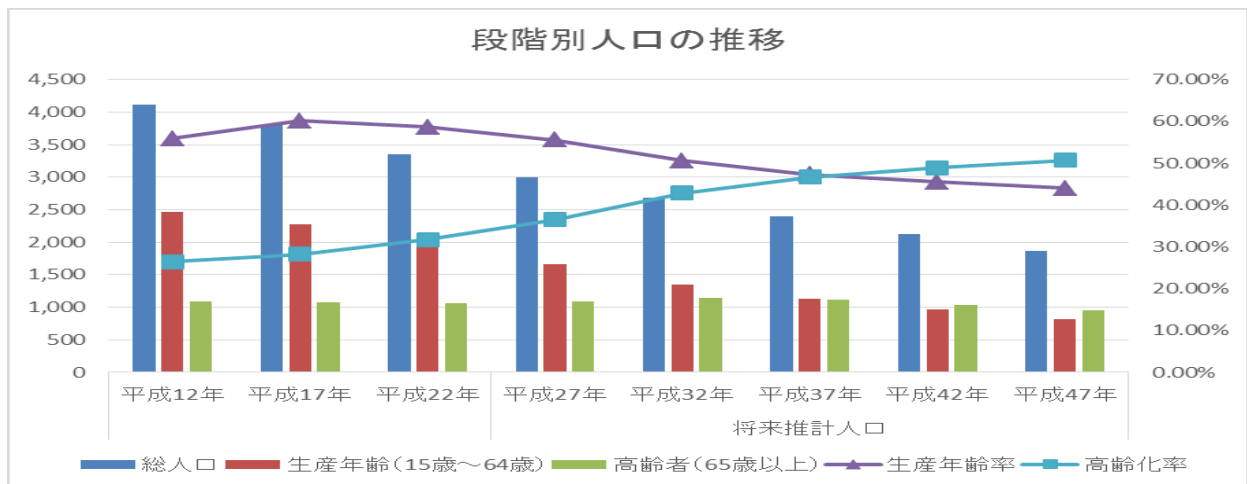
「住んでよし、訪ねてよし、元気村ひがしちちぶ」を掲げ、人・自然・経済が元気な村を目指し、住民が主体となる活力ある地域づくりを推進している。豊かな自然に恵まれた山村である反面、県下の一の高齢化率であること、山村であり地域によってはウォーキングが取り組みづらいこと、近隣の市町に出ないとトレーニング施設がないことなどから、保健センターで運動の機会を提供する意義は大きい。また、保健センターと地域包括支援センターが同一事務所であることから「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらう」ことで、「高齢になっても運動教室や集いの場につながるができる」ことにも主眼を置き取り組んでいた。

平成 24 年度からは、参加者の要望を参考に「ヨガ」、「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きたが、28 年度は一部のプログラムを県の勧めている「健康長寿埼玉モデル」に置き換え実施した。

### 2 取組の契機

#### (1) 人口分布概要と見込み

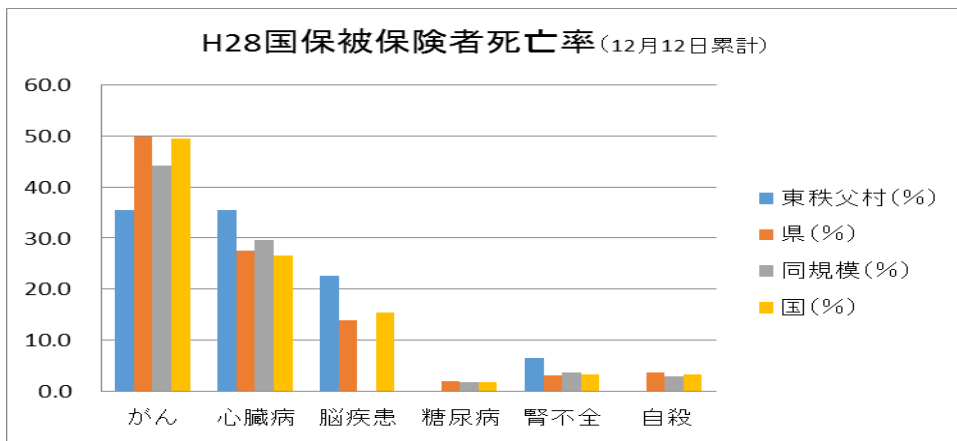
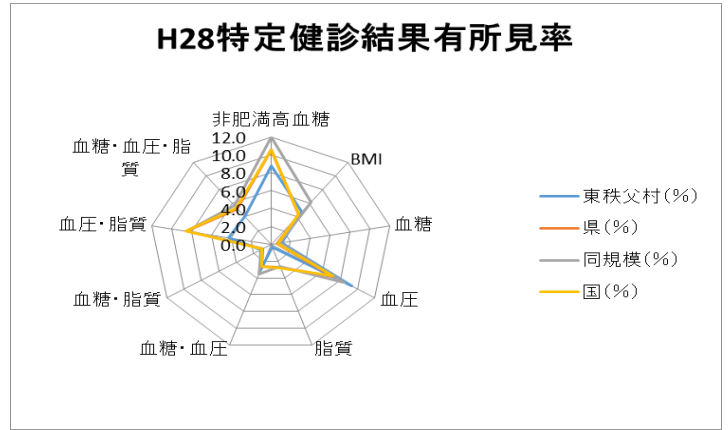
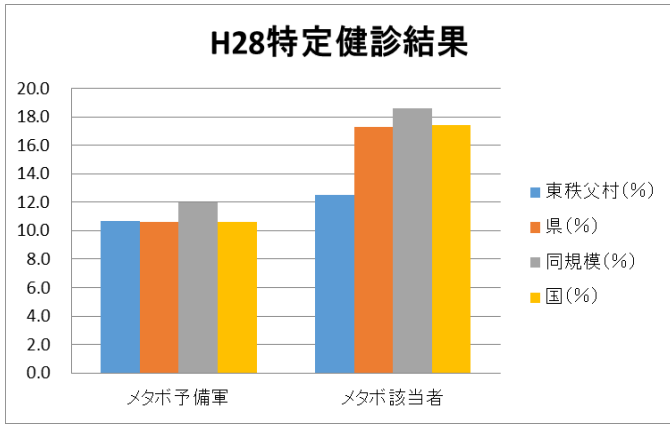
平成 27 年 10 月 31 日現在の東秩父村の人口は 3072 人、うち 15 歳～64 歳の人口 1758 人 (57.2%)、65 歳以上人口 1079 人 (35.1%) であり、高齢化率は県平均と比較して高く、今後もより一層高齢化が進むと考えられる。



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)

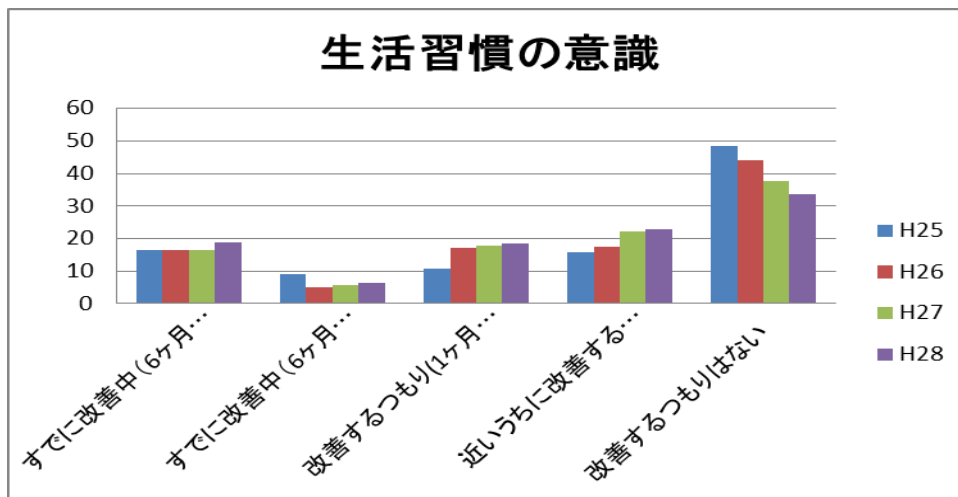
#### (2) 東秩父村の健康問題

平成 28 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。有所見率は高血糖の人は少ないが高血圧の割合が高い。平成 28 年度(12 月累計)の国保被保険者死亡率も、心疾患、脳血管疾患と腎不全によるものが多く、高血圧対策は課題の一つである。



### (3) 運動習慣

特定健診の問診での調査結果を比較すると「生活習慣改善意識」は向上している。「運動習慣」は平成 25 年度に比べると下がったが、前年度よりは改善している。



	H25	H26	H27	H28
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	57.0%	56.8%	47.3%	51.20%
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	42.3%	42.2%	39.0%	38.40%

### 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 「継続コース」 (健康長寿埼玉モデル)
事業開始	平成28年度

	平成28年度	
	2500千円	
予 算	報償費	280千円
	旅費 (スポーツ推進委員費用弁償)	8千円
	需用費	695千円
	役務費	40千円
	委託料	647千円
	備品購入	830千円
	参加延人数	424人
期 間	平成28年7月から12月	
実施体制	保健センター	
関連事業	心身軽やか運動教室 (太極拳・ヨガ・ボランティア講座) 運動自主グループ「グリーンクラブ」月2回 運動自主グループ「自彊術サークル」月2回	

#### (2) プログラム

平成28年度の埼玉モデルの取り組みは、心身軽やか運動教室のなかの「楽しく体を動かそう」の回数を増やし、「たっぷりストレッチ」「エアロビクス」もプログラムの1つとし「継続コース」として7月から12月まで実施している(表1の通り)。

表1

#### 心身軽やか運動教室プログラム

太極拳	ヨガ	
13:30~15:00	10:00~11:30	19:00~20:30
4月14日(木)	5月10日(火)	6月8日(水)
4月21日(木)	5月17日(火)	6月15日(水)
4月28日(木)	5月24日(火)	6月22日(水)
	5月31日(火)	6月29日(水)

運動ボランティア講座
13:30~15:00
1月12日(木)
1月19日(木)
1月26日(木)
2月2日(木)



継続コース(埼玉モデル)					
楽しく体を動かそう!				たっぷりストレッチ	エアロビクス
13:30~15:00		19:00~20:30		13:30~15:00	10:00~11:30
7月7日(木)	体力測定	7月7日(木)	体力測定	11月10日(木)	11月28日(月)
7月14日(木)		7月21日(木)		11月17日(木)	12月5日(月)
9月1日(木)		9月8日(木)		11月24日(木)	12月19日(月)
9月15日(木)		9月29日(木)			12月26日(月)
10月6日(木)		10月13日(木)			
10月20日(木)		10月27日(木)			
★12月8日(木)	体力測定	11月7日(月)			
(10:00~11:30)		11月21日(月)			
		12月5日(月)			
		12月12日(月)	体力測定		

### 【継続コースの内容】

- ・ 体力測定・体組成測定      ・ 目標（個別プログラム）設定      ・ 血液検査
- ・ 心身軽やか運動教室のプログラムの参加  
（教室のない日や、参加が難しい月は、家庭で取り組めるプログラムで継続）
- ・ 歩数測定
- ・ 食生活改善教室 美味しく減ら脂ま塩う！（調理実習） 参加
- ・ ポイントラリーの参加 （自由参加）
- ・ 対 象      おおむね30歳～79歳までの在住・在勤者
- ・ 会 場      保健センター
- ・ 期 間      平成28年7月～平成29年12月
- ・ 費 用      無料 （調理実習のみ実費）
- ・ 定 員      昼・夜 各30名      昼夜両方のプログラムの参加も可
- ・ 締め切り      7月5日(火)

### 【教室での取組内容】

血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）

→実技指導 →必要に応じ個別相談

### 【実技の内容】

楽しく体を動かそう：

初日・最終日：体力測定

①準備体操 家庭で取り組む「ストレッチ」の紹介

②体力測定5種目と体組成測定

③整理体操

2回目：目標設定

①家庭で取り組む「ながら体操・筋トレサーキット」の紹介

②体力測定結果表のアドバイスを参考に、今後の目標と家庭での取組内容や回数を決める。

3回目以降

①栄養や健康の話      ②脳トレ      ③ウォーミングアップ

④有酸素運動（ウォーキング、リズム体操、ボール投げ）

⑤家庭でできる筋トレ、ストレッチ

たっぷりストレッチ：

①健康の話      ②家庭でできる全身のストレッチ

③家庭でできる筋トレ

エアロビクス      :

①健康の話      ②エアロビクス

③家庭でできる筋トレ、ストレッチ

美味しく減ら脂ま塩う！（調理実習）3回のうち1回参加：減塩と野菜の摂取

### 【家庭での取組】

歩数の記録と自分でたてた運動計画に対し自己評価

自主グループや包括支援センター実施の運動教室の参加

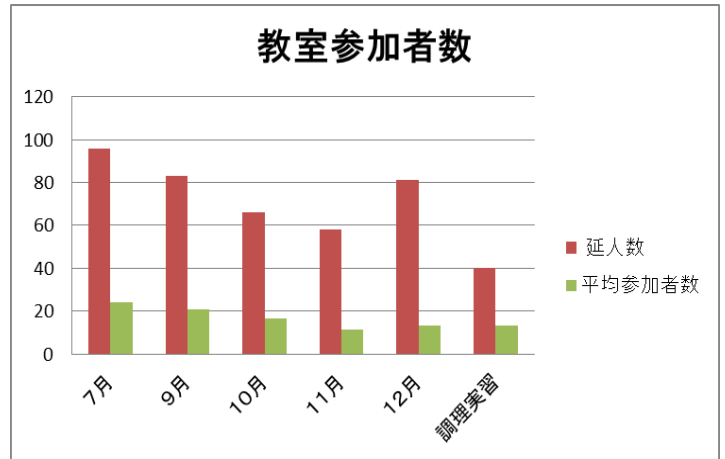
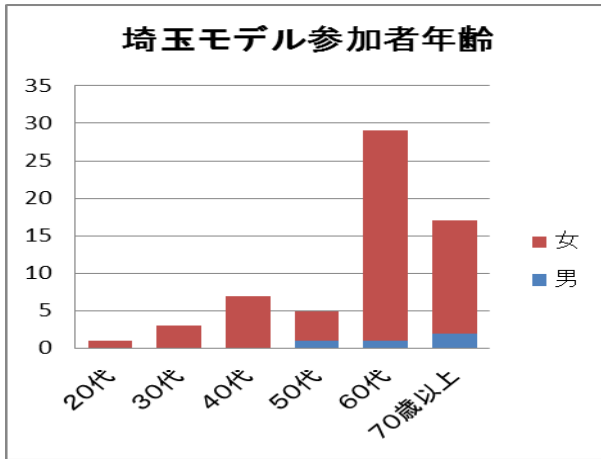
### 【周知方法】

- ・ 案内の全戸配布      ・ タブレットにて案内
- ・ 窓口に教室の案内を置く      ・ 特定保健指導対象者に個別通知
- ・ 乳がん検診や各種教室、ボランティアの打ち合わせ会等で説明

## 4 取り組みの結果

### (1) 参加状況

50名が体力測定をかわきりに取り組みをスタートした。初回体力測定をしていない参加者(途中参加者)を含めると実人数は62名であった。終了時の体力測定実施者は現時点で50名。1月も実施予定である。プログラムを選んでの参加者もいたため、1~3回の参加者が18名と多かった。参加者の年齢や教室参加数は下記の図表の通り。



### 教室参加状況

※11月は雪のため1回中止

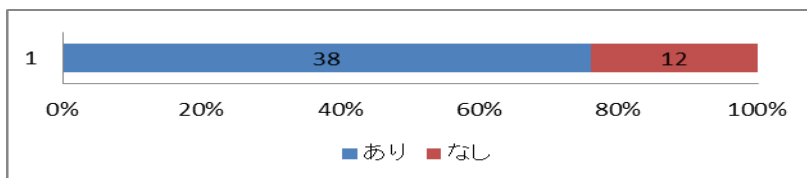
計 62人

	7月	9月	10月	11月	12月	調理実習
実施回数	4回	4回	4回	5回	6回	3回
延人数	96	83	66	58	81	40
平均参加者数	24	20.7	16.5	11.6	13.5	13.3

1回のみ参加	7
2~3回	11
4~5回	6
6~9回	21
10~14回	14
15~19回	3

### 他の運動の教室・サークル等の利用状況

回答 50人



### (2) 終了時アンケートの結果

回答 50人

		男	4	女	46	64歳以下	20	65歳以上	30
1	教室は昼間と夜どちらなら参加できますか。	昼間	29	夜	9	14	5	NA	2
2	教室を楽しんで参加できましたか。	楽しめた	45	まあまあ	4	あまり楽しめなかった	0	NA	1
3	家庭での取組はできましたか。	できた	8	ふつう	24	あまりできなかった	15	NA	3
4	体を動かす意識は高まりましたか。	高まった	32	ふつう	14	高まらない	0	NA	4
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。	思う	35	やや思う	10	わからない	1	NA	4
6	今回ご自分の目標(目的)は達成できましたか。	できた	3	まあまあできた	26	あまりできなかった	17	NA	4
7	来年度も参加できますか	する	41	わからない	9	しない	0	NA	0

## 自由記載等

- ・万歩計をつけることで体を動かす意識が高まった。
- ・歩数が体を動かすはげみになった。
- ・8000歩過ぎると後で足腰が痛くなるのがわかり目安になった。
- ・体力測定をきっかけに弱点を認識でき、取り組みの目標になった。
- ・自分なりの目標のもと、無理なく体を動かせてよかった。
- ・意識を変える機会になった。
- ・教室の中にヨガを入れてほしい

## (4) ポイントラリー（自由参加）取組結果

- ① 自己評価 自分でたてた計画を○△×で評価 ○2ポイント △1ポイント  
保健センターや包括支援センターの運動教室に参加すると5ポイント  
特定健診を受けると100ポイント がん検診は各20ポイント
- ② 歩数 1000歩で1ポイント

### ポイントラリーの結果（7月～11月）

		提出者40人		
	合計	内 訳	歩数	自己評価
～999ポイント	4	250～499ポイント	4	9
1000～1499	7	500～999	17	16
1500～1999	15	1000～1499	18	15
2000～2499	9	1500～2000	1	0
2500～2999	4			
3000以上	1			

※歩数1000ポイントが1日7000歩に相当

※ オリジナルTシャツを作成し、取組基準達成者にプレゼントしている。

## 5 取組の効果と今後の課題

### (1) 取組の効果

アンケートの結果に見られるように、教室を楽しめ、意識も高まったようだが、家庭での取組の評価はあまり高くなかった。しかし参加者の7割が何らかの運動教室等に参加していた。ポイントラリーの合計ポイント999以下と歩数499以下の4名は未報告分があるため。今回は歩数1000ポイントが1日7000歩になることから、約半数の人が1日7000歩、16人が8000歩を達成していた。

取組の効果に関しては、今後体力測定の結果と総合して考察していく。

### (2) 継続性

- ① 1月からのボランティア講座の参加
- ② 歩数計はそのまま使用してもらい次年度の教室までの実施記録票を配布。
- ③ 運動自主グループ「グリーン」「自彊術サークル」「太極拳」への参加  
各教室とも保健センターで月2回開催されている。
- ④ その他  
糖尿病予防教室卒業生による自主グループ実施のハイキングや調理実習参加。

### (3) 今後の課題

今年、多種多様のプログラムで構成されている心身軽やか運動教室のうちの6か月を、急遽埼玉モデルのプログラムとして実施した。プログラムの変更にあたり案内や説明をしたつもりではあったが、当初の予定のように、プログラムを選択しての参加希望もあり、途中参加の人や1回のみ参加者も多く、一貫した方針で取り組むことは難しかった。特に途中参加の人への個別プログラムの提供や家庭での取組へのアドバイスの対応はできず、歩数記録にとどまってしまった。

歩数測定については、やってよかったと言う声が多かった半面、万歩計の水没や早い電池切れ、合計が6ケタ以上になると測定できなくなるなどのトラブルが多く、また紙ベースの集計のため記録が苦になるなどの理由から測定をやめた人もいた。個別プログラムを基に家庭での取組結果を記録（実施記録票）してもらったが、記入に悩む人が多かったので次年度に向けて検討が必要である。

次年度は健康マイレージを組み合わせて実施する予定なので、住民への周知を徹底し、より効果的な取り組みを考えていきたい。

尚、体力測定や血液検査による評価及び医療費等の検証を1月以降に行う。

オリエンテーション 7月



美味しく減ら脂ま塩う！（調理実習）9月



準備体操 7月



ボールを使った筋トレ 9月




参考資料


体力測定結果表

今回の測定日 \_\_\_\_\_ 性別 女性  
 前回の測定日 \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_ 様  
 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 年齢 48 歳

体力測定項目		平均値	2016/7/7	評価	評価	今年度評価
握力	kg	29	27	△		
長座位体前屈	cm	43	37	△		
開眼片足立ち	秒	56	120	△		
座位ステップングテスト	回	31	43	△		
CS-30(イス座り立ち)	回	25	32	△		



— 平均値 — 2016/7/7



運動は、健康を維持・増進するために欠かせない要素の1つです。

<結果>  
 下肢の筋力があります。さらに上肢の筋力、柔軟性と左右差がなくなると良いでしょう。今後は有酸素運動・筋力運動・柔軟性を組み合わせ、さらに**筋力運動、柔軟性の回数**を増やし、**体幹を意識**してみましょう。

<アドバイス>  
**基本の取組**のウォーキング(有酸素運動)、ストレッチ(柔軟性)、ながらカレンダー(筋力アップ・柔軟性) + **上肢の筋力と柔軟性のレベルアップ**をめざし、筋力運動と柔軟運動の種からできそうなものを選んで取り組んでみましょう。さらに立ったり座ったりしている時も**姿勢を意識**して体幹を鍛えましょう。特に背中

P2-4

実施記録票

氏名 \_\_\_\_\_

11月	体調	有酸素運動	歩数	消費カロリー	柔軟運動	筋力運動	ながら体操	運動教室等	備考
日	曜	○△×	歩	kcal	○△×	○△×	○△×	○×	(イベント等あり)
1日	火								
2日	水								
3日	木								
4日	金								
5日	土								
6日	日								
7日	月								
8日	火								
9日	水								
10日	木								
11日	金								
12日	土								
13日	日								
14日	月								
15日	火								
16日	水								
17日	木								
18日	金								
19日	土								
20日	日								
21日	月								
22日	火								
23日	水								
24日	木								
25日	金								
26日	土								
27日	日								
28日	月								
29日	火								
30日	水								

○ 良い できた 2ポイント× 値      △ まあまあふう 1ポイント× 値      × よくない できなかった 今月のポイント



運動計画表

さあ、あなたも身体活動量をアップしましょう！

縮められそうなものはありますか？  
 具体的に考えてみましょう！

いつ？どのくらい？

どんなよいことにつながりますか？

★楽しみ・目標★

**有酸素運動**

- ウォーキング ( ) 分間あるく
- 自転車・エアロバイク ( ) 分間

週 ( ) 日  
 週 ( ) 日  
 週 ( ) 日

気持が良い、すっきりする、よく眠れる。  
 体調がよくなる。 脇がおいしくなる。  
 心臓や肺、血管が丈夫になる。  
 体脂肪が減って身体が軽くなる。

**柔軟体操**

- ラジオ・テレビ体操 ( ) 分間
- ストレッチ ( ) 分間
- 自宅でヨガ ( ) 分間

週 ( ) 回  
 週 ( ) 回  
 週 ( ) 回  
 週 ( ) 回  
 週 ( ) 回

気持が良い、すっきりする、よく眠れる。  
 体調がよくなる。  
 コリや痛みが軽くなり疲れが残りにくくなる。  
 体が柔らかくなり、けがをしにくくなる。

**筋力運動**

- スクワット ( ) 回
- チューブ体操 ( ) 分間
- ボール筋トレ ( ) 分間
- ダンベル体操 ( ) 分間
- 筋トレキット ( ) 回
- 選カトレーニング ( ) 分間

週 ( ) 回  
 週 ( ) 回  
 週 ( ) 回  
 週 ( ) 回  
 週 ( ) 回  
 週 ( ) 回

体が引き締まる。  
 足腰が丈夫になる。  
 筋力がつく。  
 身体が軽くなる。

**ながら体操(カレンダー)**

毎 日

気持が良い、すっきりする、よく眠れる  
 体調がよくなる。疲れが残りにくくなる。


**運動教室等の参加**

- グランドゴルフ 月 ( ) 回
- 太極拳 月 ( ) 回
- ヨガ 月 ( ) 回
- スイミング 月 ( ) 回
- エアロビクス 月 ( ) 回
- 自演術 月 ( ) 回
- グリーンクラブ 月 ( ) 回
- 保健センターの運動教室 月 ( ) 回
- あげは・いなごクラブ 月 ( ) 回
- 月 ( ) 回
- 月 ( ) 回

毎 日


楽しい。  
 元気になる。  
 友達ができる。  
 長続きする。

近い将来



ちょっと先のこと

例 ○Kg やせる  
 同窓会にあの服を着ていく  
 ○〇歳になっても旅行をする



テレビを見ながら・家事をしながら・寝ながら・・・ついでに健康づくり!! P2-4