

# 第5 健康増進部門

## 1 健康増進部門

### (1) 概要

健康増進部門は、厚生労働大臣認定健康増進施設（以下、認定健康増進施設）と障害者支援施設及び病院の体育訓練業務を担当している。

認定健康増進施設では、障害者が住み慣れた地域で自立した健康・体力づくりやスポーツ活動ができるよう、トレーニングや健康管理指導及びアドバイスを行っている。一定期間の利用後は地域での活動につなげようとするものである。

障害者支援施設等の体育訓練については、それぞれの能力やリハビリテーションの目標にあわせ、体力づくりや余暇活動の充実をはかるなど、社会復帰に向けた体力面での支援を担当している。なお、その詳細については、「第4 障害者支援施設部門」の「5 健康増進（体育訓練）」を参照していただきたい。

トレーニングは、体育館やプール、グラウンドなどで行っている。利用者一人ひとりの障害の状態や体力を把握した上でそれぞれに適した個別プログラムを作成し実施している。

業務にあたる職員は、体育指導員5名と非常勤看護師1名である。

### (2) 週間訓練スケジュール

認定健康増進施設の体力測定や実践指導及び障害者支援施設の体育訓練は、週間スケジュール（夏期・冬期）をもとに担当制で行っている。

水泳は、5月から10月の期間、火曜日と金曜日の午後、週2回実施する。体力測定、トレーニングは予約制である。

プールを開設しない期間（11月～4月）は体育館でのトレーニングとなる。水曜日の5・6限は高次脳機能障害者のグループ活動を実施している。

センター 共通 時間割	体育時間	月	火	水	木	金
1・2	9:00 ～10:25	トレーニング	トレーニング	トレーニング	新規利用者 体力測定	トレーニング
3・4	10:45 ～12:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング
5・6	13:00 ～14:00	トレーニング	トレーニング (プール)	トレーニング	トレーニング	トレーニング (プール)
7・8	14:35 ～16:00	トレーニング		トレーニング	トレーニング	

障害者支援施設  
自立訓練対象者が中心

健康増進施設利用者が  
中心

障害者支援施設  
就労移行支援対象者が中心

## 2 認定健康増進施設

### (1) 概要

平成 15 年 4 月、厚生労働大臣認定健康増進施設を開設した。

障害者が住み慣れた地域で自立した健康・体力づくりやスポーツ活動ができるよう、期間を定めてトレーニングや健康管理指導、情報提供及びアドバイスを行う施設である。対象者は、障害がある方で、健康増進等のために運動指導や体力測定を必要とする人たちである。利用の具体例を次に挙げる。

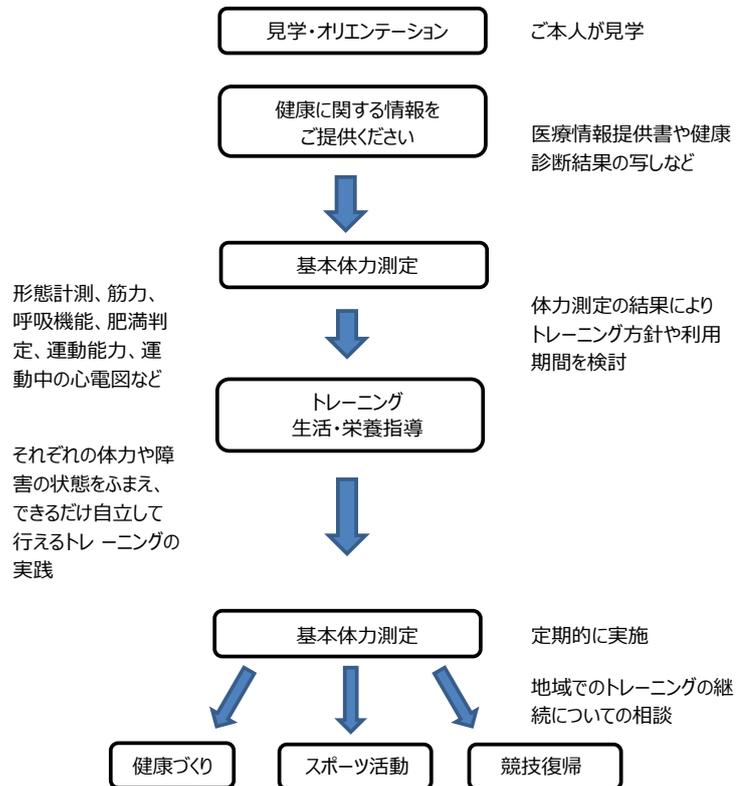
- ア 脳血管障害や脊髄損傷等の運動障害があるが、より積極的な身体活動の方法を教えて欲しい。
- イ 高次脳機能障害があるが、より積極的な身体活動の方法を教えて欲しい。
- ウ 股関節や膝関節の障害があり、プールでの運動を医師に勧められている。
- エ リハビリ訓練が終了し在宅生活を送っているが、適切な運動内容や方法がわからない。
- オ 肥満、生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病等）があり、医師に運動を勧められている。
- カ 近所のスポーツ施設を利用できるようになりたい。
- キ 日常的にスポーツを行っているが、体力測定をして競技力向上に役立てたい。
- ク スポーツによる怪我で患部の治療が終わり、競技復帰に向けてアスレチックトレーニングを受けたい。

### (2) 施設利用のながれ

見学による事業の説明を受けた後、医学的検査の結果を記載した健康診断書や医療情報提供書などを提出する。基本体力測定実施後に、実際のトレーニングが開始される。なお、基本体力測定により異常が見つかった場合など、トレーニングが受けられないことがある。トレーニング期間は概ね 6 か月である。トレーニング期間中から将来的な視点に立った指導や情報提供を心がけ障害者が住み慣れた地域で健康・体力づくりやスポーツ活動ができるようにつなげる。

利用者は概ね以下の 4 つの場合にあたる。

- ①障害があり健康づくりを目的とした方
- ②障害があり生活習慣病を有している方
- ③障害があるスポーツ選手の方
- ④スポーツ障害の方



### (3) 利用料金

トレーニング（実践指導）および各種体力テストは有料である。

表 1 トレーニング（実践指導）

運動指導	水泳指導	1,000 円
	水泳以外の運動指導	700 円

認定健康増進施設で実施する体力測定は表 2 の通りである。基本体力測定は認定健康増進施設の利用開始時に全員が受ける。この測定は運動を実施するうえで最低限把握しておかなければならない体力について知るものであり、運動中の心電図モニターを含め、安全で効果的なトレーニングを行うための測定といえる。体力測定の結果は障害別の体力評価基準を用いて判定し、個別の運動処方を行う。これは当施設ならではの特徴的な体力測定といえる。

そのほかの4項目はトレーニングが始まった後に担当者が内容の説明を行い、希望のある方や測定が有効と思われる方が実施する。体力を多面的に捉えることができる測定である。

表2 各種体力測定

基本体力測定	1,800円
安静時エネルギー代謝測定	1,000円
全身持久力測定	2,000円
等速性筋力測定	1,000円
最大無酸素パワー測定	1,000円

#### (4) 令和2年度事業実績

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限等の対策を行ったため、新規利用者は18名で前年度より29名減少した。また延べ利用人数は3,533名(前年度7,039名)と同じく減少した。

利用者数を障害別にみると56.1%が脳血管障害で、その割合が最も高く、次いで脊髄損傷の9.7%、神経筋疾患の9.3%、頭部外傷の7.4%と続いた。この内、身体障害が軽度もしくはほとんどない高次脳機能障害者は全利用者数の12.6%(前年度14.1%)を占めている(内、グループ活動参加者は174人、4.9%)。利用者の内、介護保険受給者は、令和3年3月末日の在籍者154名のうち52名(33.8%)であった。介護度の内訳は、要支援2、要介護1と要介護2、要支援1の順で上位を占めた。

利用の動機については、「体力向上」が最も多く、次に、「健康の維持・増進」、「障害の軽減」、「自分にあった運動方法を知りたい」、「自分の体力を知りたい」、「日常生活を有意義に」の順であった。利用者の年齢は14歳から87歳までと幅広い年齢層に渡っている(平均57.7歳)。

認定健康増進施設でのトレーニングは、利用者一人ひとりの状態にあわせ個別プログラムで進められるが、日常のトレーニングに楽しみや目標をもって参加してもらえよう、感染対策を講じていくつかのスポーツイベントを開催した。例えば認定健康増進施設の利用者を対象に、小規模なスポーツ大会(プチ大会)を4回、さらにスポーツ導入イベントとしてマンスリーチャレンジ(月毎に様々な種目を体験)を計6回実施した。プチ大会参加者は障害の種類や程度が様々であることから、スポーツ大会の実施方法も実態に合わせて参加しやすいよう工夫した。

なお、恒例になっている12月の年末レクリエーション大会は、年度末(3月)に実施する予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から令和2年度も中止とした。また、埼玉県における障害者の体力・健康づくり、スポーツ振興につながる事業として研修会を開催予定であったがすべて中止した。

地域支援事業に関しては、市町村が企画した「ボッチャ教室」、「四面卓球バレー教室」への支援、また、当施設で考案したレクリエーション種目「四面卓球バレー」については、昨年度に引き続き当センターを会場とした「彩の国ハート&スマイル四面卓球バレー大会」の運営協力を予定していたが、すべて実施することができなかった。

埼玉パラドリームアスリート事業の一環で行っている体力測定では、8月と2月の2回の予定であったが、8月1回の開催に留まり、延べ76件の測定を行い22人の選手に測定データと評価結果を還元した。

以上、令和2年度の多くの事業は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け中止もしくは縮小した。

#### ア 認定健康増進施設 利用件数 (人)

実践指導		体力測定	計
水泳	水泳以外		
282	3,144	107	3,533

## イ 障害別利用件数

(人)

脳血管障害	頭部外傷	頸髄損傷 四肢麻痺	脊髄損傷 対麻痺	骨・関節 疾患	神経・筋 疾患	精神障害	視覚障害	知的障 害	脳性麻 痺	その他	計
1,982	260	203	343	126	329	29	61	99	73	28	3,533

## ウ 障害別新規利用者

(人)

脳血管障害	頭部外傷	頸髄損傷 四肢麻痺	脊髄損傷 対麻痺	骨・関節 疾患	知的障害	神経・筋 疾患	その他	計
9	0	0	3	1	0	3	2	18

## エ 認定健康増進施設利用終了の転帰先

(人)

更生施設や作業所の利用開始へ	4
現業復帰（復学・復職・競技復帰）	4
トレーニングの自立	7
体調不良にて終了	8
介護保険サービス利用	3
その他（自己都合、家族の都合、利用がなくなる等）	19
計	45

## オ 介護保険受給者（令和2年度末利用在籍者154人中）

(人)

要支援		要介護					計
1	2	1	2	3	4	5	
8	14	12	12	4	1	1	52

## カ 認定健康増進施設利用の動機（新規利用者、複数回答あり）

(人)

体力向上	14	仲間づくり	2
健康維持・増進	12	ダイエット	3
障害の軽減	12	余暇の充実	3
自分にあった運動方法を知りたい	9	生活習慣病の改善	1
自分の体力を知りたい	4	競技力向上	0
日常生活を有意義に	4	競技復帰	0

## キ スポーツイベント

実施月	期間	大会名	参加者	概要
7月	1週間	フライングディスク大会	60人	フライングディスク競技の種目のひとつである。5チームの団体戦で「アキュラシー」を行った。勝ち数の多いチームを優勝とした。
9月	1週間	ボッチャ大会	61人	ボッチャは重度の障害者でも楽しめるターゲットスポーツ。来館日毎に5チームのリーグ戦を行い得失点差で順位をつけた。
2月	1日	卓球大会	8人	卓球シングルス試合。リーグ戦の上位者がトーナメントを行い順位を決定した。
3月	1週間	卓球ラリー大会	72人	一般部門、フレンドリー部門の2部門を設けた。利用者がその担当職員や利用者同士とラリーを行い、ラリー回数を競った。

(5) 令和3年度事業計画

健康増進部門は、長年にわたり障害者の体力測定や体力づくりプログラムの研究と実践を重ね、障害者の体力づくりのノウハウを有している。これらの実績を十分に活かし、障害のある方の健康づくりのために効果的な実践指導を行う。

昨年度は、埼玉県における障害者の体力・健康づくり、スポーツ振興につながる事業として研修会、障害のある方の健康づくり講座「肥満対策編」と新規の研修として、地域のスポーツ施設が障害者を受け入れる際に必要となる知識や実技を体験してもらう「スポーツ施設対応編」を企画していたがすべて中止となった。そこで今年度は改めて同様の研修をオンラインで実施する。

昨年度に引き続き障害のある方が地域で健康づくり、体力づくりを実践できる環境を作るための地域支援やネットワークの構築を重要視している。例えば、障害者がスポーツ活動を行える環境を広げるために、利用者と地域のスポーツ施設とをマッチングさせるような試みを進めていきたい。そのためにも、関係機関と連携を密に取りながら、埼玉県における障害者スポーツ活動の推進及び地域支援活動に取り組んでいきたい。

2021年に延期された東京パラリンピックやその先の大会を見据えた選手強化支援事業「埼玉パラドリームアスリート事業」に関しては、従来通り8月と2月の2回に分けて強化選手の体力測定を実施する。

昨年度中止した年末レクリエーション大会「四面卓球バレー大会」は、今年度、年度末の3月に改めて実施したい。認定健康増進施設利用者を対象としたスポーツイベント（プチ大会）は、年間4大会を予定している（表3）。昨年度に続き、利用者の満足度の高い大会、「フライングディスク大会」「卓球ラリー大会」「ボッチャ大会」を実施する。

埼玉県が主催する「彩の国ふれあいピック春季大会」は、全国障害者スポーツ大会の埼玉県選手選考を兼ねた競技会であり、参加選手の募集、参加に向けた練習、当日の引率を行う。また、「ふれあいピック秋季大会」は、スポーツへの動機付けを目的としたスポーツ大会であり、重度障害でも楽しめる内容なので積極的な参加を利用者に呼びかける。その他、障害者交流センターや障害者スポーツ協会が主催する水泳大会、陸上競技大会、ボッチャ大会および四面卓球バレー大会等、感染対策を十分におこなないながら、利用者の社会参加促進のために可能な限りの支援を行う。

表3 スポーツイベント（案）

	実施月	期間	大会名	概要
（健康増進利用者対象） プチ大会	7月	1週間	フライングディスク大会	フライングディスク競技の種目のひとつである「アキュラシー」を行う。競技はチーム戦で、5チームが総当たりで4ゲーム行う。20枚のディスクが何枚入ったかで勝敗を決める。ふれあいピック秋季大会参加のきっかけづくりとする。
	9月	1週間	ボッチャ大会	重度障害者でも楽しめるターゲットスポーツ。県内でも盛んに行われるようになった。多くの利用者が県内で開催される大会に出場することを目標にする。運営方法は昨年と同様、5チームの団体戦、総当たりで勝敗を決める。
	1月	1週間	卓球ラリー大会	一般部門、フレンドリー部門の2部門を設ける。利用者がその担当職員もしくは利用者とラリーを行い、ラリー回数を競う。訓練で行っている種目による大会とするため、自他共に上達の度合いや練習の成果がわかる。
	2月	1日	卓球大会	卓球シングルの試合。リーグ戦の上位者がトーナメントを行い順位を決定する。
（全利用者対象）	3月	1日	四面卓球バレー大会	恒例のレクリエーション大会。卓球台2台をあわせ4チーム一緒にゴロ卓球をする「四面卓球バレー」を行う予定。障害者支援施設および健康増進施設利用者が6人程度のグループに分かれ、チーム戦を行う。

### 3 障害者支援施設及び病院における体育訓練

#### (1) 概要

障害者支援施設の体育訓練の詳細は、「第4 社会復帰・訓練支援部門」の「6 健康増進（体育訓練）」を参照していただきたい。

#### (2) 令和2年度事業実績

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため通所訓練の中止や施設利用の休止期間を設ける等の対策を行ったため、障害者支援施設の体育訓練実施件数は3,358件と前年度（6,833件）を下回った。

利用者を障害別で見ると、60.4%が脳血管障害でその割合が最も高く、次いで脊髄損傷の17.0%、神経・筋疾患の7.1%であった。脊髄損傷者、神経・筋疾患者の割合が増えたことが令和2年度の特徴である。なお、全利用者の内、高次脳機能障害を有している利用者は52.7%（前年度70.3%）を占めている。

また、高次脳機能障害者で身体障害が軽度もしくはほとんどない方を対象としたグループ活動の利用実績は、これまで全体の2%程度を占めていたが、令和2年度は第1回目の緊急事態宣言以降開催できていないため、全体の0.09%（1回、3名）であった。このグループ活動は、平成16年度から開始し16年が経過しているが、家族からの期待も高く、重要な訓練として位置づけられているため早期の再開が望まれている。

また、利用者を施設の利用形態から見ると、入所利用者の割合は85.6%（昨年54.0%）、通所利用者の割合は14.4%（昨年46.0%）で、緊急事態宣言等への対応の影響からその割合が変化した。

入院患者については、特例として肢体不自由を伴わない高次脳機能障害者を受け入れる訓練体制をとっているが、受け入れ実績はなかった。

利用者の社会参加促進を目的としたスポーツ大会等への引率は、ふれあいピック春季・秋季大会を含め多くの大会が中止となり実績はなかった（前年度5大会、延べ30人）。

#### ア 令和2年度障害者支援施設と病院の体育訓練実施件数 (人)

障害者支援施設		病院	計
水泳	水泳以外		
22	3,336	0	3,358

#### イ 令和2年度障害者別実施件数

(人)

脳血管障害	頭部外傷	脊髄損傷 対麻痺	頸髄損傷 四肢麻痺	骨・関節 疾患	脳性麻痺	神経・ 筋疾患	視覚障害	知的障害	その他	計
2,027	180	572	192	0	15	239	61	0	72	3,358

#### (3) 令和3年度事業計画

障害者支援施設の令和3年度事業計画は、「第4 社会復帰・訓練支援部門」の「6 健康増進（体育訓練）」を参照していただきたい。