

桶川市

～健康アップ スリムアップ チャレンジ!～



(1) 取組の概要

桶川市では、市民の健康寿命の延伸を目的に、様々な事業を実施しており、平成27年度から開始した健康長寿埼玉モデル普及促進事業の筋力アップトレーニング事業は3年目を迎えた。本事業は、参加者それぞれの目標達成を目指し、筋力トレーニングを軸に、オケちゃん健康体操や個別プログラム、栄養指導を実施している。昨年引き続き、民間の力を活用した健康セミナーも実施した。

(2) 取組の契機

(ア) 健康づくり推進計画の策定

平成26年3月に、桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画「健康えがお桶川プラン」を策定した。「1日に歩く時間が30分未満の人の割合」や「運動や意識的に体を動かす機会がほとんどない人の割合」を減らすことを計画目標に掲げ、健康寿命の延伸をめざしている。

(イ) オケちゃん健康体操の普及

「オケちゃん健康体操」は、平成26年度に市が作成したオリジナル体操である。平成27年度に埼玉県立大学の協力のもと効果検証事業を行い、継続することで柔軟性やバランス力等の向上が認められている。年齢を問わず、簡単に楽しくできる体操で、市民への普及に努めている。

(ウ) 高齢化率の上昇

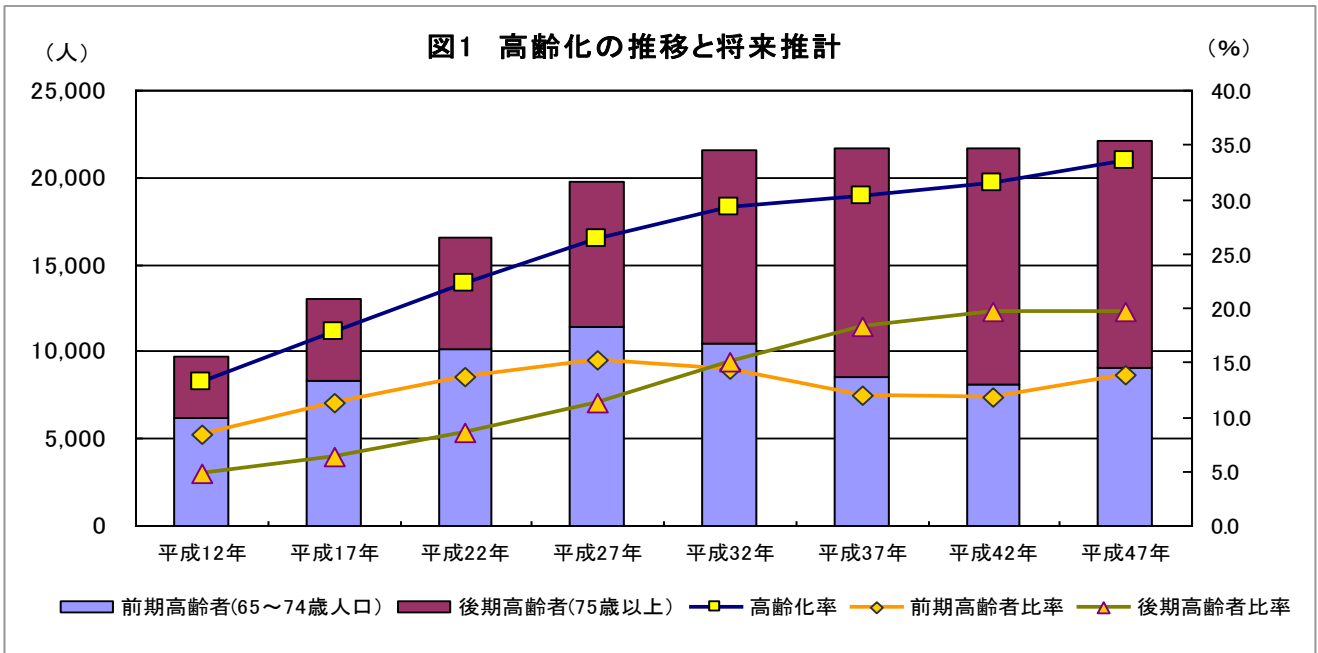
平成29年4月1日現在の高齢化率は、27.8%に上がり、平成32年には、後期高齢者人口が前期高齢者人口を上回り、15%に達する見込みである。将来的には人口が減少するが、高齢者人口は減らず、今後も高齢化が進むと予想されている。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

年	国勢調査人口				将来推計人口			
	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	73,967	73,677	74,711	73,936	73,472	71,578	69,066	66,201
前期高齢者 (65～74歳)	6,182	8,293	10,194	11,361	10,512	8,595	8,162	9,118
後期高齢者 (75歳以上)	3,566	4,727	6,414	8,721	11,017	13,128	13,565	13,015
高齢化率	13.2%	17.7%	22.2%	27.2%	29.3%	30.3%	31.4%	33.5%
前期高齢者 比率	8.4%	11.3%	13.6%	15.4%	14.3%	12.0%	11.8%	13.8%
後期高齢者 比率	4.8%	6.4%	8.6%	11.8%	15.0%	18.3%	19.6%	19.7%

平成32年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成25年3月推計)



(エ) サン・アリーナ（市民体育館）の活用

週1回のエアロバイク及び筋力トレーニングは、市民体育館のトレーニング室で実施。既存の施設を活用し、事業実施後も継続的に運動ができる体制がある。

(オ) 健康長寿いきいきポイントの付与

健康長寿いきいきポイント事業は、65歳以上を対象に実施し、今年度は4年目となり市民に浸透してきた事業である。さらに新規参加者を増やすため、庁内各課と社会福祉協議会で対象事業を拡大しPRしている。

(カ) 取組の内容

事業名	健康アップ スリムアップ チャレンジ
事業開始	平成27年度

	平成29年度	平成28年度
予算	373万円	370万円
参加人数	180人 (前年度からの継続者100人) 継続割合55.6%	155人 (前年度からの継続者55人) 継続割合35.5%
期間	平成29年6月～平成30年3月	平成28年6月～平成29年3月
実施体制	保健センター、サン・アリーナ	保健センター、サン・アリーナ

① 事業日程

	日 に ち	内 容	場 所
1	6月7日(水)	【事業説明】 オケちゃん健康体操講習	保健センター
2	6月13日(火) 15日(木)	【体力測定】 握力、開眼片足立ち、長座体前屈、 ファンクショナルリーチ、最大歩行能力	保健センター
3	6月19日(月)～25日(日)	【筋力量等測定】 筋肉率や体脂肪率の測定	サン・アリーナ
4	6月29日(木)	【事前検査】 医師診察、身体計測、血液検査	保健センター
5	6月26日(月) ～12月10日(日) (週1回)	【エアロバイク 30分】 【個別プログラム 30分】	サン・アリーナ トレーニング室
6	6月26日(月) ～12月10日(日) (月13日以上)	【個別プログラム 30分】 【ウォーキング 30分】 【オケちゃん健康体操】	自宅
7	7月26日(水)	【栄養指導教室】	保健センター
	8月3日(木)	【健康セミナー】(自由参加) 食と健康の講話 健康長寿サポーター養成講座	東公民館
8	12月11日(月) ～17日(日)	【筋力量等測定】 筋肉率や体脂肪率の測定	サン・アリーナ トレーニング室
9	12月18日(月) 19日(火)	【体力測定】 握力、開眼片足立ち、長座体前屈、 ファンクショナルリーチ、最大歩行能力	保健センター
10	12月21日(木) 22日(金)	【事後検査】 身体計測、血液検査	保健センター

サン・アリーナでの個別プログラム指導



健康セミナー



② 健康ダイアリーの作成と配付

参加者自身が立てた目標達成に向け、筋力トレーニングを継続できるように、カレンダー形式の記録シートを作成し、事業説明会時に配付した。健康ダイアリーの表紙には、6か月後の目標の記入欄を作り、記録シートには、サン・アリーナ利用の有無・自宅での運動の有無、オケちゃん健康体操の実施回数、歩数、体重の記入欄の他、外出や旅行等の特記事項を記入できるメモ欄、1か月を振り返っての感想を記入する欄を設けた。

③ 健康セミナーの実施（平成29年8月）

大塚製薬株式会社の協力をいただき健康セミナーを実施した。「効果的な栄養・水分の摂り方」をテーマに、大宮支店 販売促進課長 竹下浩一氏にご講義いただいた。

④ 健康長寿サポーター養成講座の実施（平成29年8月）

健康長寿サポーターの平成29年11月現在の養成総数は938人で、市民の80人に1人がサポーターとなっている。

今年度は、健康セミナーと合わせて、スーパー健康長寿サポーター3名を講師として、健康長寿サポーター養成講座を実施した。

⑤ 記録の提出（平成29年12月）

6か月の筋力トレーニング終了後、健康ダイアリーを回収し写しをとる。ダイアリーは参加者に返却し、自身の健康管理とトレーニング継続に活かしてもらう。

⑥ データの分析・報告書の作成（平成30年1月～3月）

事業実施前と後の血液検査・計測・体力測定値・筋肉率等の測定値、健康ダイアリーのトレーニング実施状況を集計、分析する。また、参加者のうち国民健康保険加入者は医療費の分析を行う。

埼玉県立大学健康開発学科 佐藤教授の助言を受け、データの分析及び事業の評価を行い、報告書を作成する。

⑦ 参加者へのフィードバック（平成30年3月）

事業全体の報告書の配付とともに、参加者個々に結果表を作成し、今後の取り組みのアドバイスを入れて返却する。

⑧ 事業終了後のフォローアップ

事業終了後も個別トレーニング等の実施を継続し、健康ダイアリーへの記入を促す。サン・アリーナ利用登録を案内し、継続的なトレーニング室の利用を促進する。

（キ）取組の効果（平成28年度の結果より）

① 測定結果の改善

体力測定では、新規参加者は全ての項目で事業後の平均値が良くなり、柔軟性やバ

ランス力が向上した。継続利用者は、一昨年度の事業後（平成28年2月）より6月の平均値が悪くなっているものが多かったが、12月の平均値は良くなり、事業前（平成27年8月）と比べても良くなっていた。継続利用者については、事業終了後早い時期に事後フォローを開始する必要があると考え、今年度については、昨年度事業終了時に、今後の事業案内を行った。

体重減少は新規参加者の約6割、継続利用者で約5割（事業前と比較）にみられた。腹囲減少は新規参加者の約7割、継続利用者で約5割（事業前と比較）にみられた。

血液検査では、新規参加者の平均値で、LDLコレステロールが事業後に下がり、HDLコレステロールが上がっていた。継続利用者の平均値は、一昨年度の事業後（平成28年2月）より血糖と中性脂肪、LDLコレステロールが下がっていた。

【血液検査等の平均値比較】

新規参加者 (mg/dl)

項目	HDL コレステロール	LDL コレステロール	血糖	中性脂肪
事業前	64.9	127.2	98	97.2
事業後	68.0	123.4	101.2	98.1
増減	3.1	△3.8	3.2	0.9

継続利用者 (mg/dl)

項目	HDL コレステロール	前回比	LD コレステロール	前回比	血糖	前回比	中性脂肪	前回比
H27年8月	63.6		122.2		103		128.1	
H28年2月	70.4	6.8	127.1	4.9	101.8	△1.2	119.7	△8.4
H28年12月	70	△0.4	124	△3.1	99.8	△2	87.9	△31.8

② 医療費の減少

国民健康保険に加入している参加者と対照群（不参加者）の月平均医療費を比較。新規参加者の平均医療費は対照群より272円少なく、継続参加者の平均医療費は対照群より3,856円少なかった。

(ク) 成功の要因、創意工夫した点

① サン・アリーナ トレーニング室の利用

サン・アリーナのトレーニング室での筋力トレーニングについては、子育て世代・働く世代・高齢者が、自分の都合に合わせて参加できるよう施設の開館時間内（午前9時から午後10時、土日を含む混雑時間帯以外）に、週1回の実施とした。曜日も時間帯も週によって自由に変えられるため、トレーニングを継続しやすいと参加者から好評だった。また、トレーニング室には他のマシンを使用する一般市民の出入りもあり、他の人の筋力トレーニングをする姿が刺激になり、継続できたという参加者や、事業終了後のトレーニング室の利用法について質問する参加者もいた。

② 健康長寿いきいきポイント事業とコラボ・健康体操の実施

本事業を、健康いきいきポイント事業の対象とすることで、65歳以上の参加者は更に継続意欲が高まっている。また、オケちゃん健康体操を知らない参加者も多く、健康体操普及の一助となった。

③ 健康ダイアリーの記入

事後アンケートでは、健康ダイアリーに歩数やトレーニングの有無、体重等を記入することが継続の励みとなったとの感想が多かった。また、備考欄にその日の出来事を書き、日記代わりに利用する参加者も多く、ダイアリーの追加配付は喜ばれた。

④ 有識者の協力

事業の実施にあたっては、昨年度と同様に、埼玉県立大学 保健医療福祉学部健康開発学科 佐藤雄二教授に、事業企画や評価法等についてアドバイスを頂いている。

(ケ) 課題、今後の取組

① 運動習慣の継続

事業終了後も継続的に運動ができるように、サン・アリーナトレーニング室の利用登録証の発行を案内し、運動習慣の継続を促進する。12月以降、1年分の健康ダイアリーを配付し、事業後も健康ダイアリーの記入が自宅でのトレーニング継続の励みになるようにする。

② 体力測定の実施

今年度事業参加者について、来年度も体力測定を予定。経年の効果を検証するとともに、参加者の目標としてもらう。