

健康長寿に係る先進的な取組事例

嵐山町

～健康寿命を延ばそう!!プロジェクト～

(1) 取組の概要

高齢化が進む中、町民が継続的に生活習慣を改善し、また生きがいをもって生活することにより、心身・生活機能低下を予防し、健康寿命を延ばすことが重要である。そのため、嵐山町では埼玉県が推奨する「健康寿命を延ばすための運動・食育プログラム（健康長寿埼玉モデル）」事業をアレンジして、実施することとした。

『歩く（有酸素運動）+鍛える（筋力アップトレーニング）+食べる（バランスの良い食事）=介護いらずの健康な体』をキーワードに、効果の「見える化」を行うことで、健康への意識改革を図る。

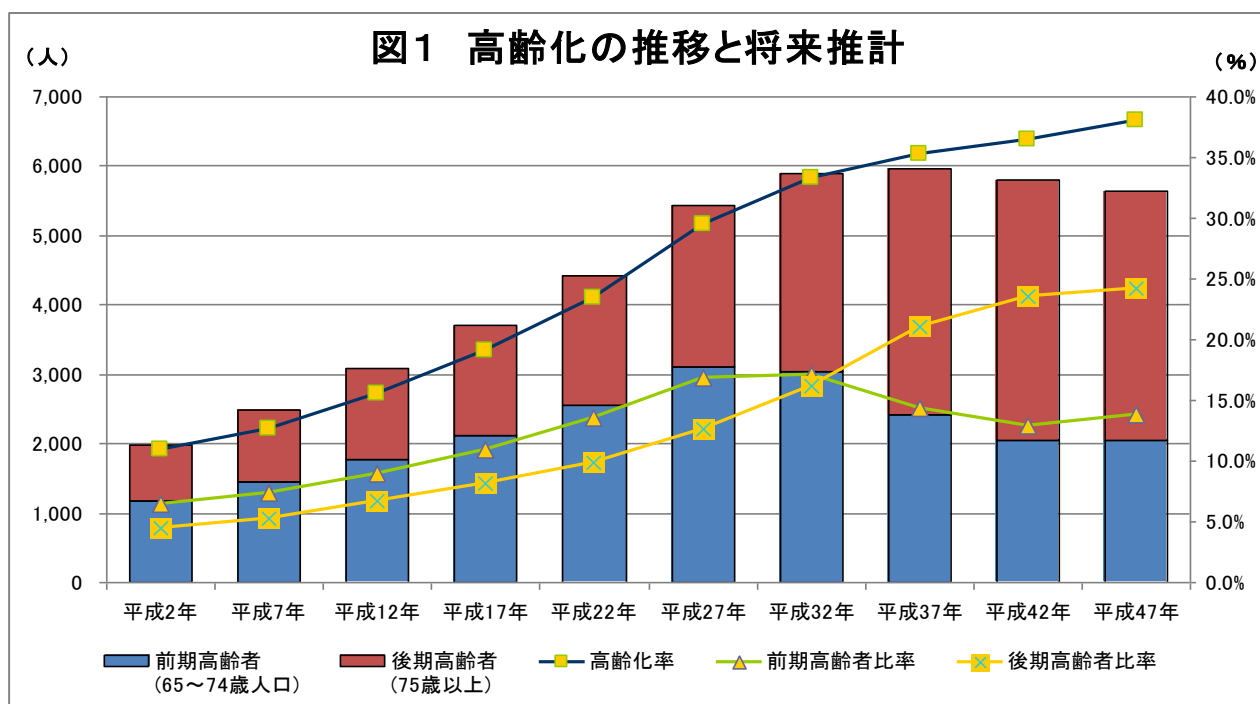
本事業を実施することにより、町の活性化と共に医療費の削減、福祉サービス費の縮減等の効果が期待できる。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

日本人の平均寿命が世界水準の中でも長くなっているのは、生活水準の向上、医療技術の進歩、公衆衛生等の社会保障制度や生活環境の充実が世界最高のレベルに達した為といわれている。しかし一方では、高齢化社会において、加齢や心臓病・脳卒中等の生活習慣病による心身・生活機能の低下が大きな問題となっている。

毎年高齢化率が上昇している中で、健康寿命を延伸し、少しでも元気な高齢者を増やしていくことが町全体の活性化につながる。



(イ) 町の健康課題

嵐山町の健康寿命は、男性 16.54 年 (*49 位)、女性 19.64 年 (*41 位) といずれも県平均 (男性 16.85 年、女性 19.75 年) を下回っている。 (*県内 63 市町村中の順位)

国民健康保険の医療費では生活習慣病が 3 割以上を占め、件数では高血圧疾患がもっとも多い状況である。標準化死亡比をみると、心疾患・脳血管疾患が県内でも最下位に近く、塩分摂取量の多さなど生活習慣に伴う課題が浮き彫りとなってきた。

(ウ) 運動施設があった

町内にトレーニング器具のそろった施設があり、健康運動指導士の指導のもと、運動できる環境があった。



(エ) 取組の内容

事業名	健康寿命を延ばそう!!プロジェクト
事業開始	平成 27 年度

	平成 29 年度	
予 算	6,934 千円	
	<ul style="list-style-type: none">・ 栄養士等報償費 585 千円・ 報償品費 45 千円・ 活動量計等消耗品費 359 千円・ 通信運搬費 56 千円・ トレーニングルーム 運営指導委託料 898 千円・ 血液検査委託料 1,322 千円・ 健康プログラム等委託料 2,171 千円・ 運動指導士等委託料 1,110 千円・ 健康マイレージ負担金 388 千円	
参加人数	175 人 (継続) + 65 人 (新規)	
期 間	平成 29 年 4 月～平成 30 年 2 月	
実施体制	健康いきいき課	

① 事業 (教室) の企画 (平成 29 年 4 月)

教室日程の検討、会場の確保、役場内関係各所とのスタッフの調整。

- ② 株式会社タニタとの調整、契約（継続者）（平成29年4月）
業務委託（タニタ健康プログラム）、専用サイト保守運用の契約に向けて調整。契約締結。
- ③ 株式会社シンコースポーツとの調整、契約（継続者）（平成29年4月）
体力測定、運動教室運営の委託契約に向けて調整。契約締結。
- ④ 運動教室の実施（継続者）（平成29年5月、7月、10月）
途中脱落を防ぐため、継続参加者（175名。継続率74.15%、平成28年度よりの継続者75名、継続率78.95%）に昨年同様、運動教室を実施。並行して自宅で週3日程度の筋力トレーニング（ゆっくりプログラム）を実施。
- ⑤ 埼玉県健康マイレージへの歩数データの提供（平成29年5月、7月）
プロジェクト参加者の同意を得て、埼玉県コバトン健康マイレージ事業に歩数データを提供。9、12月の抽選に参加。
- ⑥ 株式会社タニタとの調整（平成29年5月）
業務委託（タニタ健康プログラム）契約、事業内容（開講式・導入セミナー）に向けて調整。
- ⑦ 株式会社シンコースポーツとの調整（平成29年6月）
体力測定、運動教室運営の委託契約に向けて調整。
- ⑧ 新規参加者の募集（平成29年6月）
広報嵐山6月号に特集ページを設け、事業の周知と参加者の募集記事を掲載。さらに、保健推進員や健康長寿サポーターにも参加者募集の声かけを依頼。受付は6月13日より開始。
- ⑨ 株式会社タニタとの契約（平成29年7月）
健康プログラム業務委託、活動量計の購入。
- ⑩ 株式会社シンコースポーツとの契約（平成29年7月）
プログラムに応じて、運動指導全般について委託。
- ⑪ 開講式・導入セミナーの開催（平成29年7月）
体組成測定、血圧測定、アンケート調査を実施。株式会社タニタの管理栄養士による健康セミナーを行い、各自目標設定をした。
新規参加者には測定結果、血液検査、医療費等のデータ提供をお願いし、同意を得た。

⑫ 活動量計によるデータ管理（平成29年7月～平成30年2月）

新規参加者に活動量計を配付し、期間中町内に設置した体組成計・血圧計で計測、毎日の歩数管理も行う。参加者は各自でHPへアクセスし取り組みの成果を確認できる。

⑬ 体力測定の実施（平成29年8月、10月、1月）

プログラムの初めと中間、終わりに体力測定（10m障害物歩行、2ステップテスト、長座体前屈、握力、開眼片足立ち、CS-30テスト）を行い、効果測定し、翌回の運動教室で結果を参加者に伝える。その際、自分のウィークポイントを鍛えるトレーニングを紹介する。



⑭ 運動教室の実施（平成29年8月、10月、11月、1月）

体力測定や体組成結果により個別プログラムを作成、各自目標を設定。自宅のできる生活筋力向上ゆっくりプログラム8種を紹介。参加者は自宅で週3日程度の筋力トレーニングを実施。

昨年度、握力の測定結果が参加者全体で低下したため、握力強化のメニューを実施。

⑮ やすらぎトレーニングルームの利用（平成29年8月～平成30年2月）

新規参加者は運動器具のある施設を、月13回まで無料で利用可能。

⑯ 食事指導教室の開催（平成29年9月、12月）

栄養のバランス、筋力アップのための食生活、塩分摂取について管理栄養士による講座・演習を実施。タニタの健康レシピを配付。

⑰ 健康セミナーの実施（平成30年1月）

プロジェクト参加者を中心として、ロコモティブシンドローム対策と運動機能やからだの若々しさを保つために日々の食生活で実践できるポイントや手軽にできる簡単エクササイズを講師を招き紹介する。あわせて健康長寿サポーター養成講座も行う。

⑱ 血液検査の実施（平成30年2月）

特定健診に準じた項目で血液検査を実施。アンケート調査の実施。

⑲ 閉講式の開催（平成30年2月）

体組成測定、血圧測定を実施。7か月間の取り組みを振り返り、今後も継続していくための意識づけを行う。



⑳ 事業効果の分析（平成30年2月～3月）

事業開始前後の参加者データ（身体測定、体力測定、歩数、医療費等）を分析し、効果検証を行う。また、参加者及び参加者と年齢・性別が同じ方の医療費を調査し、比較検証する。

(オ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

日常的に運動（筋力トレーニング、ウォーキング）をしたり、食生活を改善することで、生活習慣病、運動機能低下の予防効果があると考えられる。

② 町の活性化

参加者同士の仲間意識が生まれ、街中で見かけると挨拶をしたり、声をかけあうなどコミュニケーションの活性化につながっている。

③ 地方自治体にとっての効果

参加者1人当たりの国保医療費の低下が見込まれる。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 効果の「見える化」

体組成計で定期的に測定することにより、体脂肪率や筋肉量など、効果を数値で見ることができ、参加者の意識継続につながっている。また、月ごとに歩数ランキングを掲示することでモチベーションの向上に繋がっている。

② 専門のインストラクターによる指導

インストラクターが冗談を交えながら指導したり、ウォーミングアップで脳トレを行うため、楽しみながら参加できている。

③ 学識経験者の知見を活用したこと

体力測定の実施に当たっては、大東文化大学琉子教授の助言を受け実施した。的確なアドバイスをいただくことで、効果的な測定を実施することができている。

④ 社会資源の活用

既存の施設・事業を活用することによって施設の活性化を図ることができるほか、事業参加者においては教室だけでなく、施設開館時に健康運動指導士から運動指導を受けることができるため、個人の都合に合わせた利用が可能となっている。

(キ) 課題、今後の取組

① 教室終了者への対応

7か月間で教室は終了となるが、その後も継続して身体測定や日常的な運動を実施

してもらふこととなる。参加者のモチベーションを保つためにも定期的に参加できるプログラムを検討していきたい。