

桶川市

健康アップ スリムアップ チャレンジ！ フォローアップ事業



(1) 取組の概要

桶川市では、平成26年度に健康長寿プロジェクトを立ち上げて、様々な事業を実施している。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が3年を経過し、平成30年度はフォローアップ事業とした。参加者それぞれの目標達成を目指し、各自で個別プログラムやウォーキング等を実施した。また、健康講座を行い、食生活の振り返りや、運動習慣の維持を図った。

(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

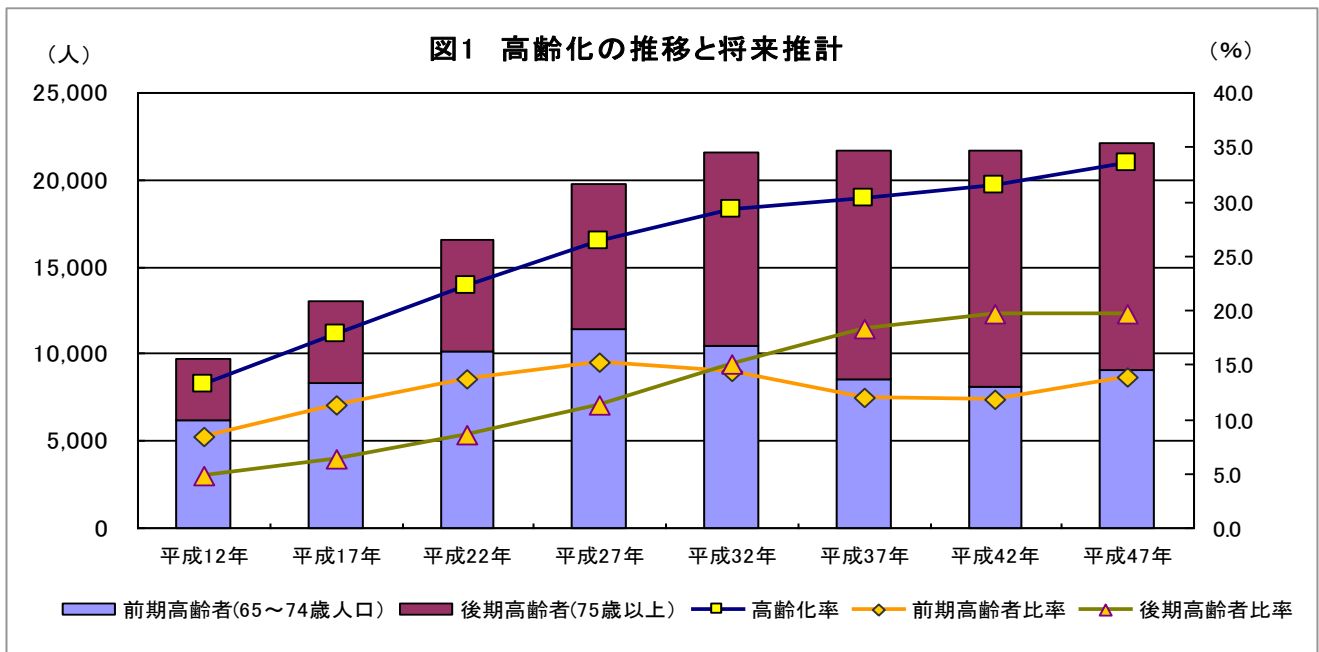
平成30年4月1日現在の高齢化率は、28%に上がり、平成32年には、後期高齢者人口が前期高齢者人口を上回り、15%に達する見込みである。将来的には人口が減少するが、高齢者人口は減らず、今後も高齢化が進むと予想されている。

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）の利用促進

昨年度まで、週1回のエアロバイク及び筋力トレーニングを行った市民体育館のトレーニング室は、利用登録をすることで今年度以降も引き続き利用できる。通知や健康教室実施の際に未登録者へ案内し、利用促進を図る。

(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6年目となり市民に浸透した事業である。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。

(3) 取組の内容

事業名	健康アップ スリムアップ チャレンジ フォローアップ事業
事業開始	平成27年度(フォローアップ事業は平成30年度)

	平成30年度	平成29年度
予算	26万円	373万円
参加人数	136人 (前年度からの継続者のみ) 継続割合75.6%	180人 (前年度からの継続者100人) 継続割合55.6%
期間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年6月～平成30年3月
実施体制	東公民館、サン・アリーナ	保健センター、サン・アリーナ

(ア) 事業日程

日にち	時間	内容	場所
10月3日(水)	① 13:15~14:30 ② 14:45~16:00	【健康セミナー】 講義：スポーツの秋！を快活に過ごすための食事 実技：タオルを使った簡単ストレッチ	桶川東公民館
11月20日(火) 又は22日(木)	午前・午後 (22日は午前のみ)	【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	サンアリーナ (サブアリーナ)

(イ) 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、前年度末に配付した。記録シートには、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。

(ウ) 健康セミナーの実施（平成30年10月）

10月3日に健康セミナーを実施。健康運動指導士の資格を有する市の管理栄養士が、栄養講話とタオルを使用したストレッチ（実技）を実施した。

(エ) データの分析・評価（平成30年12月～平成31年3月）

昨年度事業後と今年度の計測・体力測定値及び今年度のアンケートを集計、分析する。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う。

(オ) 参加者へのフィードバック（平成30年12月）

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。

(4) 取組の効果（平成30年11月に実施したアンケートより）

(ア) 「ウォーキングをしていますか」の設問に対し、ほとんど毎日が29.5%、週2~4日程度が43%と、72.5%の人がウォーキングが習慣になっていた。

(イ) 「個別プログラムやウォーキング以外に、定期的に体をうごかしていますか」の設問に対し、していると回答した人が83%と、8割以上の人々が定期的に体を動かしていた。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 健康長寿いきいきポイント事業とコラボ

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歳の参加者は、健康セミナーや体力測定に参加する意欲が高まっている。

(イ) 健康ダイアリーの記入

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になっている。配布したダイアリーを参考に自分用のダイアリーを作成し、活用していると話す参加者もいた。

(ウ) 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。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 運動習慣の継続

引き続きサン・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。健康ダイアリーを配付し、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。

(イ) 体力測定の実施

来年度も11月に体力測定を予定。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。