

健康長寿に係るイチオシ事業 熊谷市 ～ヘルスアップ教室～

(1) 事業概要

健康維持のポイントは「栄養」「運動」「休養」の3つである。その一つである「運動」に特化した事業として、運動習慣のない人を対象にその習慣を身につけ、定着を目的として平成20年度から開始した。

しかし、「運動に興味をもてない」「教室に参加をしても運動習慣を身につけることは難しい」等の課題があった。そこで、市民の要望を聞きながら、市民が興味を持ち、運動を継続できるように、事業内容の見直しを行いながら継続実施している。

平成30年度からは、運動に無関心な層にも関心を持ってもらえるように、健康マイレージのポイント付与対象事業とし、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を図るための取組としている。

(2) 契機

(ア) 運動習慣者の割合の増加を目指す

熊谷市第3次健康増進計画では「運動習慣の定着や身体活動量の増加を目指すとともに、身体活動や運動に取り組みやすい環境を整備する」としている。スポーツ活動を「実践」している市民の割合が平成30年度46.5%（まちづくり市民アンケート調査）で、平成31年度目標値55.0%を下回っている状況である。

(イ) 埼玉県コバトン健康マイレージへの参加

平成30年度から県マイレージ事業に参加となり、市独自のポイントを設定し、市開催の教室・イベント等に参加するとポイントを付与している。本教室はポイント付与の対象事業となっており、マイレージ事業への参加へのきっかけにもなっている。

(ウ) 市内公共運動施設での運動教室の実施

市内の3か所の公共施設に様々な種類の運動教室があり、本教室に参加した後も、楽しみながら継続的に運動ができる場所がある。

(エ) 高齢化率の上昇と健康寿命

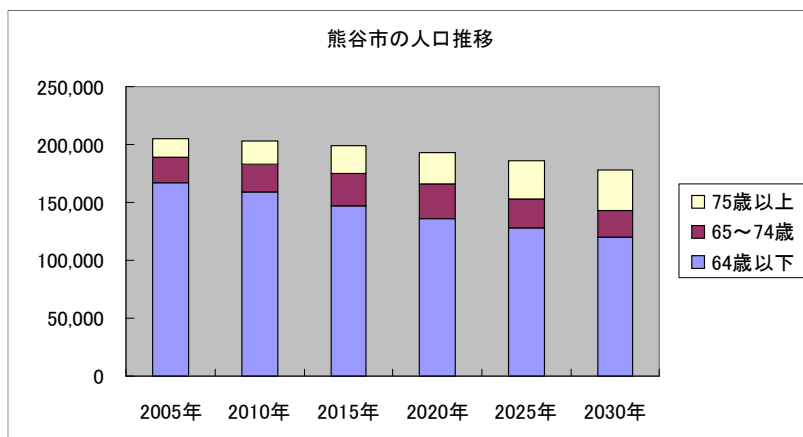
表1のとおり、本市では人口の減少が続くにもかかわらず、75歳以上の高齢者人口は増加し、今後ますます高齢化が進むことが予想される。

高齢化が進行している中で、健康寿命を伸ばしていく必要がある。

様式 1

【表 1】

	人口(人)				割合(%)	
	64歳以下	65～74歳	75歳以上	合計	65～74歳	75歳以上
2005年	167,266	21,115	16,294	204,675	10.32	7.96
2010年	158,996	24,267	19,917	203,180	11.94	9.80
2015年	146,735	28,575	23,432	198,742	14.38	11.79
2020年	136,377	29,133	27,390	192,900	15.10	14.20
2025年	128,085	25,149	32,602	185,836	13.53	17.54
2030年	119,994	22,928	34,880	177,802	12.90	19.62



2015年まで「国勢調査」、
2020年以降「日本の市町村別
将来推計人口
(平成25年3月推計)」より

(3) 内容

【表 2】

事業名	ヘルスアップ教室	
事業開始	平成20年度から実施	
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・4日間で1コースで年間6コース実施。年間で1コースの参加が可能。 ・各コースの2日目には健康維持のための食生活についての講話を実施。 1日目：運動指導者の講話(10分)・運動実技指導(80分) 2日目：管理栄養士の講話(20分)・運動指導者の実技指導(70分) 3日目・4日目：運動指導者の実技指導(90分)	
予算	令和元年度	【参考】平成30年度
	32万3千円 ・講師謝金代 13万2千円 ・障害保険料 5万2千円 ・消耗品 5万5千円 ・委託料 8万4千円	36万5千円 ・講師謝金代 8万8千円 ・障害保険料 7万9千円 ・消耗品 6万1千円 ・委託料 13万7千円
参加人数(実)	146人(予定)	119人
期 間	令和元年6月～令和2年3月	平成30年6月～平成31年3月
対象者	市民(医師からの運動制限指示のない方)	
実施場所	熊谷保健センター	

様式 1

①参加者の募集（令和元年 5 月）

全戸配布の事業案内や広報、ホームページで周知を図った他、保健師が地域に出向き健康教育を行った際にチラシを配布。

②教室の実施

【表 3】

	コース	開始月	参加人数(実)	講 師
①	リフレッシュコース（ストレッチ）	6～7 月	24 人	スポーツクラブに委託
②	有酸素運動コース（軽い体操）	9 月	16 人	
③	初めてのパワートレーニングコース（筋力トレーニング）	10 月	25 人	
④	ヨガコース①	11 月	27 人	個人講師
⑤	ピラティスコース	1 月	27 人（予定）	個人講師
⑥	ヨガコース②	2～3 月	27 人（予定）	個人講師


③事業評価としてアンケートを実施（12 月現在①から④コースまで終了）

【表 4】 実際使用したアンケート

「ヘルスアップ教室」についてのアンケートのお願い

ヘルスアップ教室にご参加いただき、ありがとうございました。
今後の教室開催の参考にさせていただきますので、率直なご意見をお聞かせください。

1 今回の教室に参加されていかがでしたか？（一つお選びください）

① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満 

2 教室に参加しようと思ったきっかけはなんですか？（一つお選びください）

① 教室の内容に興味があったから ② 健康の保持増進のため ③ 友人、知人に誘われたから
④ 運動不足解消のため ⑤ 自宅の近くで開催されるため ⑥ その他【 】

3 現在のどのくらいの頻度で運動(30分以上継続して行う)をしていますか？（一つお選びください）

① 週に2日以上 ② 週に1日 ③ 月に1～2回 ④ ほとんどしない

4 今後、運動を続ける予定はありますか？（一つお選びください）

① ある【内容: 】 ② 続けようとは思ふ ③ ない

5 運動の効果として期待することは、どんなことですか？（複数回答可）

① リラックスしたい ② 痩せたい【おなか・腕・お尻・その他()】
③ 姿勢をよくしたい ④ 痛みを解消したい【肩・首・腰・その他()】
⑤ 筋力をつけたい ⑥ その他【 】

6 今後、どの様な内容の教室へ参加したいですか？（複数回答可）

① ヨガ ② エアロビクス ③ ボクササイズ ④ ピラティス ⑤ ウォーキング
⑥ ストレッチ体操 ⑦ 筋力アップ運動 ⑧ コアトレーニング ⑨ 太極拳 ⑩ 気功
⑪ フラダンス ⑫ その他【 】

7 その他気づいたこと、ご意見・ご感想など自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

様式 1

④教室終了後に参加者に情報提供

参加者に継続して運動してもらえるように、運動の方法が記載されているファイルに、作成した市内公共施設で実施の運動教室の案内チラシを入れて参加者に配布した。



(4) 事業効果

(ア) 参加者の運動に対する認識の変化

「教室に満足している」と回答している者は9割以上おり、また、「運動を継続する予定がある」と回答した者は9割を占めていることから、本教室に参加することによって、運動の必要性の理解を深めると共に習慣化を図ることができたと思われる。

【表 5】

<p>(1) ストレッチコース (回答者18人)</p> <p>①教室の満足度</p> <table border="1"> <tr><td>満足</td><td>16人</td><td>88.9%</td></tr> <tr><td>やや満足</td><td>2人</td><td>11.1%</td></tr> <tr><td>やや不満</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> <tr><td>不満</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> </table> <p>②運動を継続する予定があるか?</p> <table border="1"> <tr><td>ある</td><td>14人</td><td>77.8%</td></tr> <tr><td>続けようと思う</td><td>4人</td><td>22.2%</td></tr> <tr><td>ない</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> </table>	満足	16人	88.9%	やや満足	2人	11.1%	やや不満	0人	0%	不満	0人	0%	ある	14人	77.8%	続けようと思う	4人	22.2%	ない	0人	0%	<p>(2) 有酸素コース (回答者12人)</p> <p>①教室の満足度</p> <table border="1"> <tr><td>満足</td><td>12人</td><td>100%</td></tr> <tr><td>やや満足</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> <tr><td>やや不満</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> <tr><td>不満</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> </table> <p>②運動を継続する予定があるか?</p> <table border="1"> <tr><td>ある</td><td>5人</td><td>41.7%</td></tr> <tr><td>続けようと思う</td><td>7人</td><td>58.3%</td></tr> <tr><td>ない</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> </table>	満足	12人	100%	やや満足	0人	0%	やや不満	0人	0%	不満	0人	0%	ある	5人	41.7%	続けようと思う	7人	58.3%	ない	0人	0%
満足	16人	88.9%																																									
やや満足	2人	11.1%																																									
やや不満	0人	0%																																									
不満	0人	0%																																									
ある	14人	77.8%																																									
続けようと思う	4人	22.2%																																									
ない	0人	0%																																									
満足	12人	100%																																									
やや満足	0人	0%																																									
やや不満	0人	0%																																									
不満	0人	0%																																									
ある	5人	41.7%																																									
続けようと思う	7人	58.3%																																									
ない	0人	0%																																									
<p>(3) パワートレーニングコース (回答者20人)</p> <p>①教室の満足度</p> <table border="1"> <tr><td>満足</td><td>18人</td><td>90%</td></tr> <tr><td>やや満足</td><td>2人</td><td>10%</td></tr> <tr><td>やや不満</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> <tr><td>不満</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> </table> <p>②運動を継続する予定があるか?</p> <table border="1"> <tr><td>ある</td><td>14人</td><td>70%</td></tr> <tr><td>続けようと思う</td><td>6人</td><td>30%</td></tr> <tr><td>ない</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> </table>	満足	18人	90%	やや満足	2人	10%	やや不満	0人	0%	不満	0人	0%	ある	14人	70%	続けようと思う	6人	30%	ない	0人	0%	<p>(4) ヨガコース① (回答者20人)</p> <p>①教室の満足度</p> <table border="1"> <tr><td>満足</td><td>19人</td><td>95%</td></tr> <tr><td>やや満足</td><td>1人</td><td>5%</td></tr> <tr><td>やや不満</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> <tr><td>不満</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> </table> <p>②運動を継続する予定があるか?</p> <table border="1"> <tr><td>ある</td><td>14人</td><td>70%</td></tr> <tr><td>続けようと思う</td><td>6人</td><td>30%</td></tr> <tr><td>ない</td><td>0人</td><td>0%</td></tr> </table>	満足	19人	95%	やや満足	1人	5%	やや不満	0人	0%	不満	0人	0%	ある	14人	70%	続けようと思う	6人	30%	ない	0人	0%
満足	18人	90%																																									
やや満足	2人	10%																																									
やや不満	0人	0%																																									
不満	0人	0%																																									
ある	14人	70%																																									
続けようと思う	6人	30%																																									
ない	0人	0%																																									
満足	19人	95%																																									
やや満足	1人	5%																																									
やや不満	0人	0%																																									
不満	0人	0%																																									
ある	14人	70%																																									
続けようと思う	6人	30%																																									
ない	0人	0%																																									

※アンケートは最終日に参加した人のみに実施したため、参加人数と数は異なる。

様式 1

(イ) 健康マイレージ事業との連携

本事業を「健康マイレージ事業」のポイント付与対象事業とし、教室開催の初日に「健康マイレージ」について説明することで、健康マイレージの参加者が増えている。また、ポイントを増やすために、本教室以外の事業に参加するきっかけとなり、健康意識が高まっている。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 講師の選定及び市内企業の活用

6 コースの内、3 コースを市内のスポーツクラブへの委託、残りの 3 コースを個人講師へ依頼した。各種別ごとに専門性が高い講師に依頼したことで、参加者の満足度が高まった。また、市内企業の活用により、市民の健康づくりに取り組むことができた。

(イ) 運動継続のための支援

教室参加後も運動を継続してもらうために、市内公共施設実施の運動教室の案内チラシを作成し参加者に配布した。また教室参加半年後にアンケートを実施し、運動継続の確認及び、健康維持に関するパンフレットを送付し、情報提供を図ることで、参加者のモチベーションの維持につなげた。

(ウ) 健康マイレージ事業ポイント付与対象事業としての実施

本事業は健康マイレージ事業のポイント付与事業となっているため、これまで保健事業に未参加だった市民の参加につながった。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 若い世代の参加が少ない

40 歳代、50 歳代の参加者が少ない傾向であった。心身の健康維持の保持・増進を考えると、若年からの運動習慣の定着が望ましい。そのため、若い世代に参加をしてもらえるように工夫していきたい。

(イ) 効果の評価方法

評価方法として半年後にアンケートを行い運動継続及び生活習慣について確認するものの、その後については確認できていない。運動による生活習慣予防などの効果について、客観的データによる検証は行なっていない。参加者の負担にならない形で自らの変化を評価する方法を検討していく必要がある。

様式 1

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H 2 9	1 7 . 0 5 歳	5 6 位	2 0 ・ 0 2 歳	5 3 位
H 2 8	1 6 . 9 3 歳	5 4 位	1 9 . 9 8 歳	5 0 位