

行田市

～健康体力維持向上プログラム～

(1) 取組の概要

行田市では、市民の健康体力の維持向上を目的として「健幸増進モデル地区重点支援事業」を実施している。

同事業では、健康づくり活動に積極的な地区を「健幸増進モデル地区」に指定して重点的に各種事業を展開している。「健康体力維持向上プログラム」も、その事業の一環であり、「歯と口の健康チェック」、「出向いての健康教室」、「健（検）診の個別受診勧奨」などとあわせて実施している。

「健康体力維持向上プログラム」は、若年期からの予防が重要とされているロコモティブシンドロームに関して、健幸増進モデル地区内の市民を対象としてプログラムを実施することにより、参加者が日常的な運動習慣を身につけ、かつ、自ら運動を継続することで運動器の衰えを防止し、健康寿命の延伸を目的としている。

(2) 取組の契機

① 健康づくりへの関心の低さ

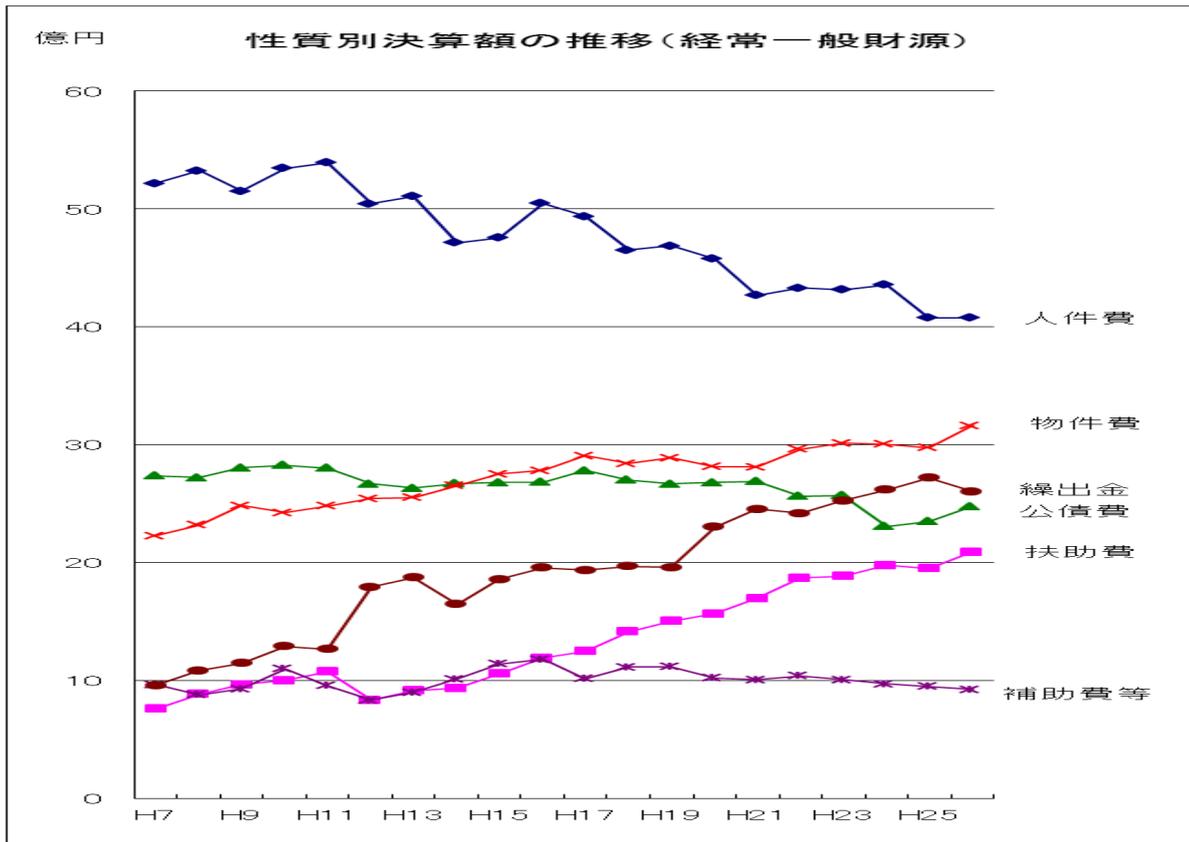
市民意識調査の結果から、食生活の改善や適度な運動による体力づくりが健康のために必要であると考えている市民の割合は、いずれも5割を下回っていた。住み慣れた地域で、生涯を健康に過ごしていくためには、市民自らの健康に対する意識を高めていく必要がある。そのため、あらゆる機会を通じて健康への関心を高めるきっかけづくりが求められている。

食生活の改善について考えたことがある市民の割合	31.0%
適度な運動による体力づくりが必要と感じている市民の割合	41.3%

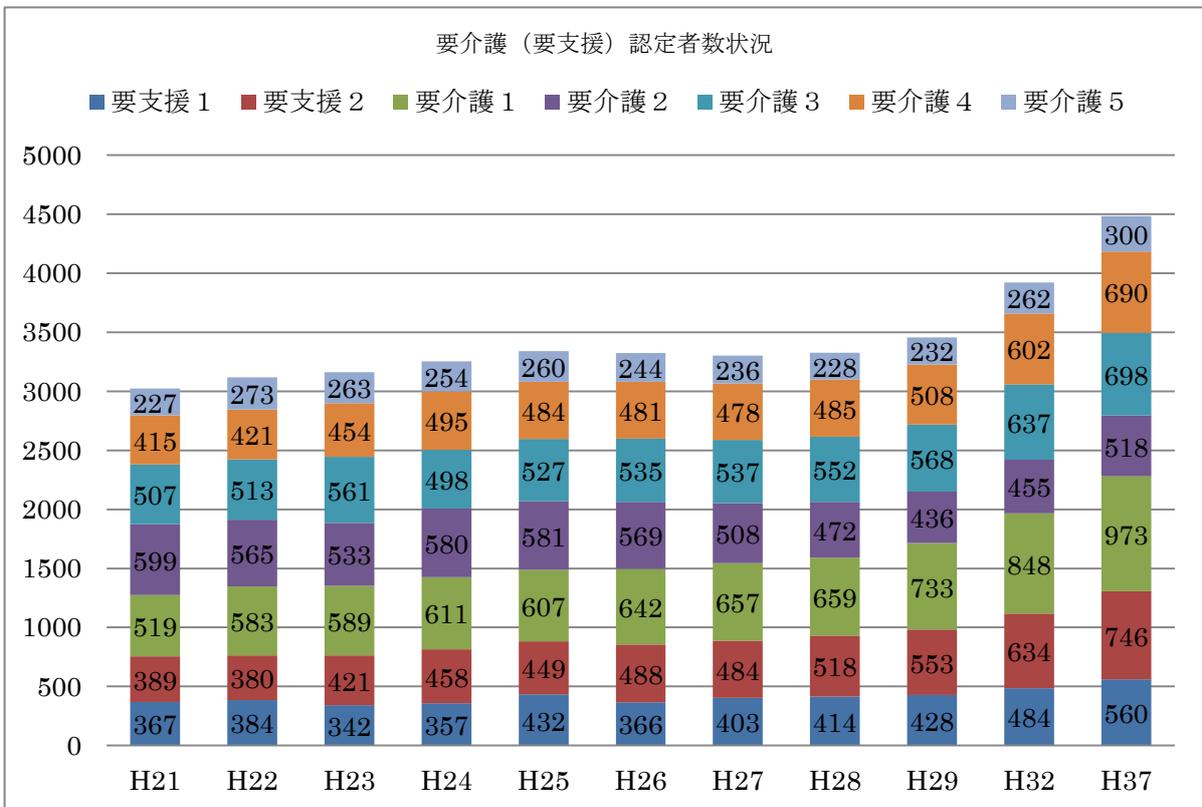
【健康に関する市民意識調査より（抜粋）】

② 扶助費の増加による市財政の圧迫

高齢化の進展とともに、医療費や介護給付費等を含む扶助費の支出は年々増加の一途を辿っており、市財政を圧迫する大きな要因となっている。このため、病気にかかわらず高齢になっても介護を必要としない元気で丈夫な市民を育てることで、扶助費の支出を抑制していくことが求められている。



【経常経費一般財源に見る性質別決算額の推移】



【介護保険要介護(要支援)認定者数状況】

(3) 取組の内容

事業名	健康体力維持向上プログラム
事業開始	平成27年度

	平成27年度
予 算	4,328千円 ・プログラム委託料 3,728千円 ・活動量計、スポーツダイアリー 600千円
参加のべ人数	のべ900人 15人×5グループ×12回
期 間	平成27年8月～平成28年3月
実施体制	行田グリーンアリーナ スポーツフィールド行田 コナミスポーツクラブ行田

① 事業の概要説明（平成27年3月）

市内フィットネスクラブ等に本事業の概要を説明し、協力依頼を行う。
5施設中3施設からの協力を得る。

② 参加者の募集（平成27年4月）

自治会連合会に概要を説明し、参加者募集のチラシを配布した。
参加は自治会単位のグループ（1グループ15人）とした。

③ プログラムの実施（平成27年8月～平成28年3月）

プログラムの期間は6か月間で、期間内に12回の講習会を開催し、1回あたりの時間は2時間とした。
講習開始前に、血圧等を計測し記録する。

④ 身体・体力測定（平成27年8月、9月、10月、平成28年1月、2月、3月）

参加者の効果を測定するため、プログラム開始時、終了時に体力測定等を実施する。



⑤ 日常トレーニングに関する講習（平成27年8月～平成28年3月）

ウォーキングやストレッチなどのやり方及び効果並びに日々の生活の中で出来る「ながらトレーニング法」についての講習会を実施。

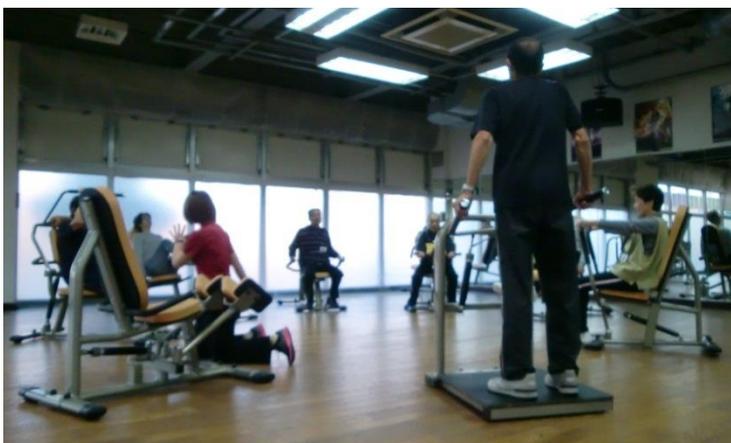
⑥ 栄養講習・指導（平成27年10月、11月、12月、平成28年1月、2月、3月）

骨粗しょう症、筋力増強などに役立つ情報並びに栄養指導を実施。



⑦ 筋力アップトレーニング（平成27年8月～平成28年3月）

トレーニング機器等を利用し、一人ひとりにあった筋力アップトレーニングを実施。



⑧ 日常活動量の見える化（平成27年8月～平成28年3月）

プログラム参加者全員に活動量計、スポーツダイアリーを配布し、日常の活動量を測定・記録することにより運動の継続を支援。

（3）取組の効果

① 医療費の抑制

長期的な視点であるが、健康体力が維持向上することによりロコモティブシンドロームや生活習慣病等の予防となり、医療費及び介護給付費の抑制が期待される。

② 健康づくり意識の向上

活動量計、スポーツダイアリーへの記録により、継続的に運動する習慣が身に付くことが期待される。

（4）創意工夫した点

① 地域で参加することによるコミュニケーション

参加者の募集を自治会単位のグループとしたことにより、初回から和気あいあいとした雰囲気の中、プログラムを開始することができた。また、コミュニケーションが密となり、地域の結束を高めることができた。

② 栄養講座からの体力向上

運動だけでなく栄養講習を取り入れたことにより質の高いプログラムとなった。運動＋栄養の講習で、トータル的な健康づくりに寄与することができた。レシピを紹介し、より日常生活の中で活かせるものとなった。

（5）課題、今後の取組

① 事業効果が見えにくい

健康寿命の延伸や医療費の抑制等は長期的な視点が必要であり、事業終了後、すぐに効果が現れるものではない。

② 事業終了後の支援

プログラムに参加したことで習慣づいた運動を継続して行ってもらよう支援が必要と考える。