

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 久喜市

### ～はつらつ運動教室～

#### (1)取組の概要

本事業は、平成18年度より開始した事業で、今年度で9年目を迎える。

健康運動指導士の指導により養成した介護予防ボランティア（はつらつリーダー）により市内各地の体操教室を自主運営していただき、週1回の地元に着した会場での教室を開催している。地域の会場で継続して参加していただくことにより、日常生活の中で介護予防の効果を挙げていくとともに、はつらつリーダーについては元気高齢者の生きがいや活躍の場を創出している。

#### (2)取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

久喜市における高齢化率の状況は、平成22年4月1日現在が20.20パーセントであったものが、平成27年4月1日現在は25.97パーセントとなり、5年間で5.77ポイントという高率の伸びを示している。推計では、10年後の平成33年には高齢化率が32.4%となる見込みであり、今後10年の健康づくり、介護予防の取り組みが医療費や介護費の将来像を大きく左右する状況である。

##### (イ) 新興住宅街や団地の存在

本市においては、特に昭和40年代から50年代にかけて開発された新興住宅街や団地があり、局地的な高齢化の進展とともに、地域のコミュニティが希薄だといわれる新興住宅街や団地のエリアで身近な環境での介護予防を図る必要があることから、地域づくりの要素を兼ねた介護予防の取り組みの必要性が認識されている。

##### (ウ) 高齢者の生きがい、活躍の場の創出

国の統計では、50年前の昭和40年は現役世代10.8人で1人の高齢者を支えていたものが、平成27年では現役世代2.3人で1人の高齢者を支える状態になっている。高齢者を現役世代のみで支えることの限界が見えており、「元気な高齢者を中心に、高齢者どうしが支えあって成立する社会」を目指す必要がある。

このような中、元気高齢者の生きがい作り、活躍の場の創出の必要性が認識されている。

### (3) 取組の内容

事業名	はつらつ運動教室
事業開始	平成18年度

	平成27年度	平成26年度
予 算	824万円 ・報償費 228万円 ・ボール・チューブ購入 72万円 ・役務費 1万円 ・傷害保険料 79万円 ・リーダー養成等委託 387万円 ・会場使用料 57万円	544万円 ・報償費 142万円 ・ボール・チューブ購入 41万円 ・役務費 1万円 ・傷害保険料 44万円 ・リーダー養成等委託 280万円 ・会場使用料 36万円
参加人数	614人	528人
期 間	平成27年4月～平成28年3月	平成26年4月～平成27年3月
実施体制	市内28会場（公民館・コミュニティセンター・各地区所有の集会所等）	市内22会場（公民館・コミュニティセンター・各地区所有の集会所等）

#### ① リーダー養成（平成18年度～）

健康運動指導士の開発したオリジナル体操「はつらつ体操」を教える介護予防ボランティアを、体操を開発した健康運動指導士が指導して指導者「はつらつリーダー」を養成する。

平成26年度末までに延べ104人の指導者を養成し、現在90名の方がはつらつリーダーとして登録し、各会場の運営と体操指導に当たっている。

また、平成27年度についても、現在養成講座を開講中であり、19名のリーダー候補者を養成中である。

#### ② 会場の開設（平成18年度～）

地域の要望や会場となりうる施設等の状況を勘案し、リーダー養成が整い次第順次会場を開設している。

平成26年度末までに22会場を開設しており、平成27年度についてはこれまでに新たに6会場開設し、平成27年12月1日現在28会場で実施している。

会場については、着任したはつらつリーダーが運営を主体的に行い、基本的に本市の職員は出席しない。運営上の困りごとなどに関しては、相談に乗りアドバイスを行う。全体としては、市の事業ながら実質的に自主グループによる運営と大差ない方式で運営を行っている。

このほか、リーダー養成を受講した方を中心に結成した自主グループも存在する（現在市内3グループ）。市事業内の会場と相互に補完しあいながら、各地域におけるニーズに対応している。

### ③ 参加者の募集（各年度・新規会場の設置時）

広報で参加者の募集を行った。また、既存の会場については、適宜口コミや民生委員などへの働きかけにより、認知度を高める工夫をしている。

### ④ 参加者の健康チェック（随時）

参加者には、会場に設置してある血圧計で健康チェックを行ってもらい、その上で体操教室に参加していただいている。

### ⑤ 体力測定（平成18年度～、年1回・7月～11月）

全ての会場において、年1回「握力・上体起こし・長座位体前屈・開眼片足立ち・5m歩行速度」の5項目を測定している。

### ⑥ 記録の分析（平成18年度～、12月～3月）

記録を集計し、集計結果については、委託事業者において分析し、効果把握を行う。

### ⑦ 参加者へのフィードバック（平成18年度～、2月）

測定結果は、各個人にフィードバックし、全体の傾向を説明した上、個人ごとの分析の中で今後強化すべき部分などをアドバイスし、今後の体力維持に役立てていただいている。

### ⑧ はつらつリーダースキルアップ講座（平成19年度～、5月～3月）

現に活躍しているはつらつリーダーを対象に、体操指導のスキルをチェックし、内容をブラッシュアップしている。

内容は、各会場において行う会場研修、地区単位で行う地区研修、全体で行う全体研修を各年1回ずつ行っている。

## （4）取組の効果

### ① 運動機能の維持向上

平成26年度の測定結果と前年度以前の測定結果を、前年度結果保有者の平均値と比較すると、握力0.7%、長座位体前屈6.2%、開眼片足立ち2.8%の低下が見られたが、上体起こしは7.2%、5m歩行速度は12.3%の向上が見られた。

平成26年度と対前年度以前の結果保有者における測定結果全会場平均値比較による効果測定表

N = 203 M=48 F=155	年齢	握力	上体起こし	長座位体前屈	開眼片足立ち	5m歩行速度	握力	上体起こし	長座位体前屈	開眼片足立ち	5m歩行速度	評価平均
		(Kg)	(回/30秒)	(cm)	(秒)	(秒)						
H26年度	74.80	24.29	9.04	38.33	68.03	2.07	2.94	2.93	3.11	3.98	4.86	3.58
H25年度以前	73.52	24.47	8.43	40.85	69.97	2.36	2.97	2.79	3.38	4.10	4.61	3.59
平均値差	1.28	-0.18	0.61	-2.52	-1.94	-0.29	-0.03	0.14	-0.27	-0.12	0.25	-0.01
変化率	1.7%	-0.7%	7.2%	-6.2%	-2.8%	-12.3%	-1.0%	5.0%	-8.0%	-2.9%	5.4%	-0.3%
効果測定		0.7% 低下	7.2% 向上	6.2% 低下	2.8% 低下	12.3% 向上	1.0% 低下	5.0% 向上	8.0% 低下	2.9% 低下	5.4% 向上	-0.3% 低下



## ② 地方自治体にとっての効果

参加者、リーダーにとって介護予防の重要性、意義を理解できた。

また、介護予防、健康づくりは地域で取り組むことが効果的であるということが浸透してきた。

## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 会場運営を自主性に任せたこと

会場の運営をボランティアに任せ、地域が主体となって運営していただくことで、多くの参加者が得られた。

### ② 地域づくりとセットで実施していること

体操の会場が地域の高齢者の見守りのツールとして有効であるという認識が広まりつつあり、地域で体操会場を開設したいという相談を受けるようになった。

## (6) 課題、今後の取組

### ① 介護予防効果をどのように検証していくか

引き続き、データの収集と蓄積を行い、より明確な効果の分析を行っていく。

### ② さらなる参加者数、会場数の増加

今後は、地域にさらに声かけをし、参加者を増やしていくとともに、会場を開設したいという地域が増えるよう、本事業の魅力を地域に浸透させる活動を実施していく。