

東秩父村 ～心身軽やか運動教室～

1 取組の概要

東秩父村は埼玉県の北西部に位置し、東西 7.7km、南北 10.5km、総面積は 37.17km²、四方を外秩父山地などの山々に囲まれている。村の中心部には槻川が流れ、山間や川沿いに集落が点在している。東部は小川町、西部は皆野町、南部にはときがわ町、北部は寄居町に接している。

平成 26 年 11 月、東秩父村の 1,300 年にわたり受け継がれてきた手漉き和紙（細川紙）は、ユネスコ無形文化遺産に登録された。「住んでよし、訪ねてよし、元気村ひがしちちぶ」を掲げ、人・自然・経済が元気な村を目指し、住民が主体となる活力ある地域づくりを推進している。

豊かな自然に恵まれた山村である反面、県下の一の高齢化率であること、山村であり地域によってはウォーキングが取り組みづらいこと、近隣の市町に出ないとトレーニング施設がないことなどから、保健センターで運動の機会を提供する意義は大きい。

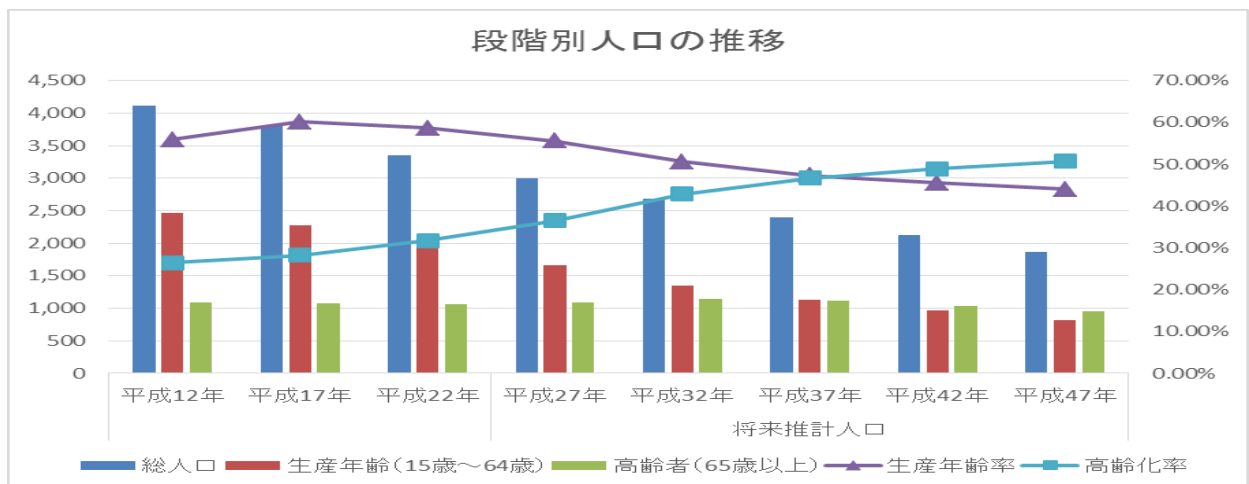
また、保健センターと地域包括支援センターが同一事務所という事もあり事業連携がしやすいことから、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらおう」ことで、「高齢になっても運動教室や集いの場につながるができる」ように考え、取り組んでいる。

平成 24 年度からは、参加者の要望を参考にしながら「ヨガ」、「自彊術」、「ストレッチ」など、特色のある運動を組み入れ、新規参加者の増加を試みた。参加者自らの希望ですでに始まっていた「調理実習」や「運動自主グループ活動」に加え、「自彊術」の自主グループが結成された。平成 27 年度は「自主グループの支援・育成」と「保健センターから地域包括支援センターの運動教室への橋渡し」に主眼を置き実施してきた。平成 28 年度は、「健康長寿埼玉モデル」を参考にしながら新たな取り組みを計画しているところである。

2 取組の契機

(1) 人口分布概要と見込み

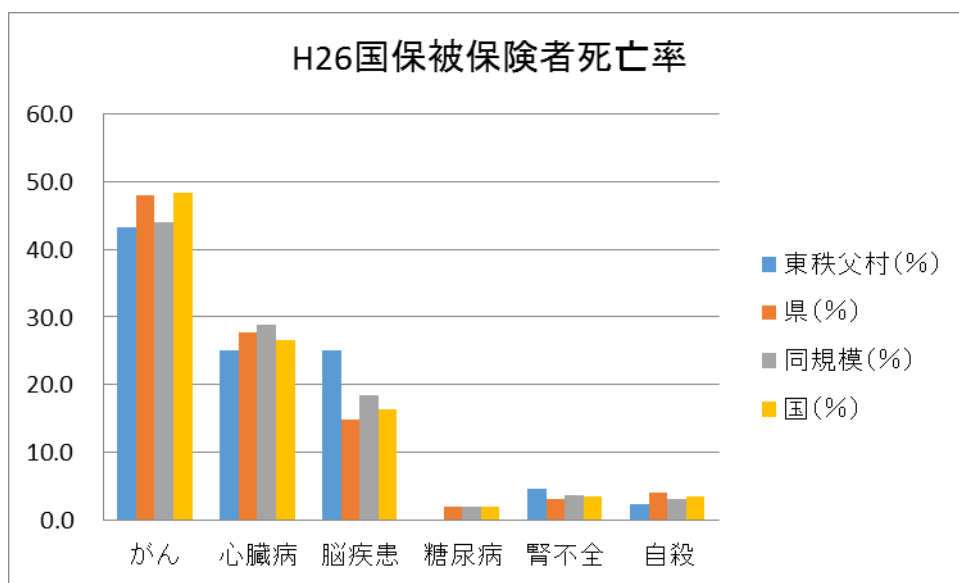
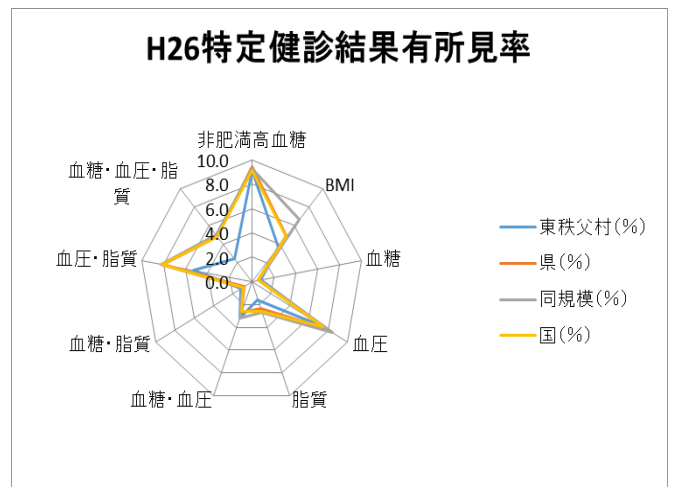
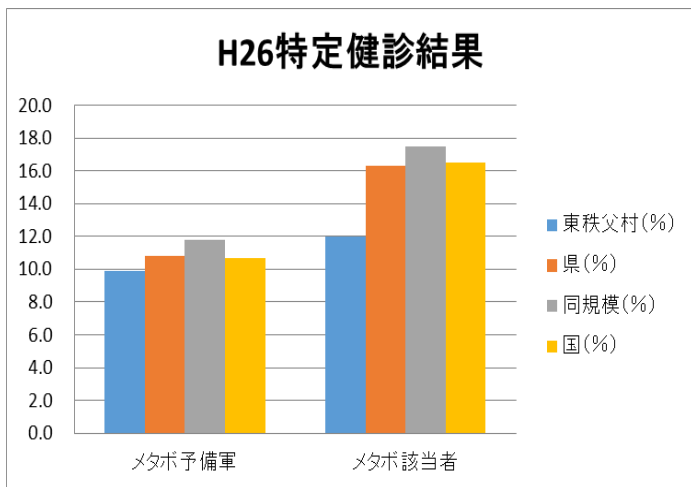
平成 27 年 10 月 31 日現在の東秩父村の人口は 3072 人、うち 15 歳～64 歳の人口 1758 人 (57.2%)、65 歳以上人口 1079 人 (35.1%) であり、高齢化率は県平均と比較して高く、今後もより一層高齢化が進むと考えられる。



平成 22 年までは国勢調査人口 平成 27 年以降は「日本の市町村別将来推計人口」(平成 25 年 3 月推計)

(2) 東秩父村の健康問題

平成 26 年度の特定健診の結果、メタボ該当者は県平均と比べ少ない。有所見率は大きな特徴は見られない。平成 25 年度の国保被保険者死亡率は、脳血管疾患と腎不全によるものが高く、腎疾患と高血圧対策は今後の課題の一つである。

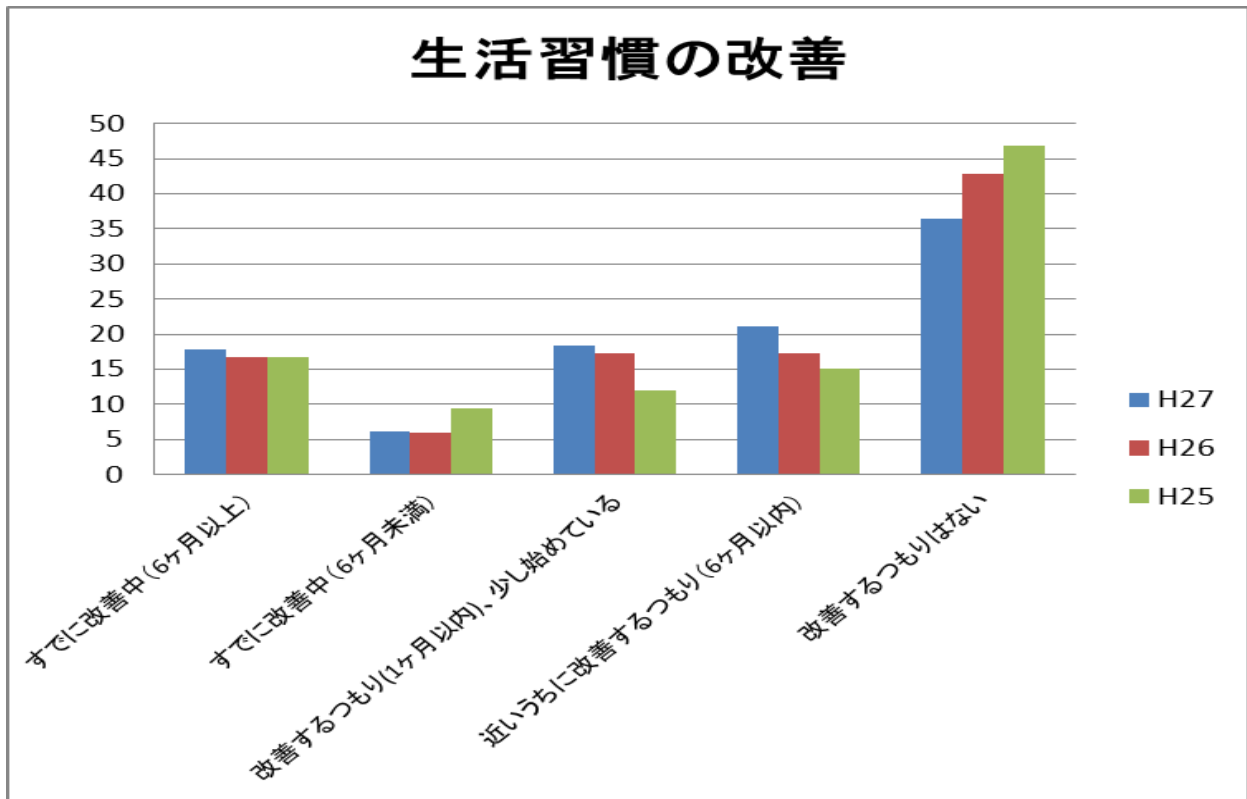


(3) 運動習慣

平成 27 年度、26 年度、25 年度の特定健診の間診での調査結果を比較すると「生活習慣改善意識」は向上しているが「運動習慣」が若干落ちていた。

| | H27 | H26 | H25 |
|------------------------------------|--------|--------|--------|
| 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している | 39.20% | 43.60% | 43.10% |
| 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している | 46.40% | 56.10% | 56.10% |

生活習慣の改善



3 東秩父村の取組

(1) 取組の内容

| | |
|------|-----------|
| 事業名 | 心身軽やか運動教室 |
| 事業開始 | 平成21年度 |

| | 平成27年度 | 平成26年度 |
|-------|---|--|
| 予 算 | 33 万円 報償費 31 万円 傷害保険料 2 万円 | 32 万円 報償費 29 万円 傷害保険料 2 万円 塩分測定紙 1 万円 |
| 参加延人数 | 運動：450 人（見込み）（31 回） | 運動：504 人（29 回） |
| 期 間 | 平成27年5月～平成28年2月 | 平成26年5月～平成27年1月 |
| 実施体制 | 保健センター | 保健センター |
| 関連事業 | 運動自主グループ「グリーンクラブ」月2回 運動自主グループ「自彊術サークル」月2回 調理実習 「減ら脂ま塩う」 年2回 | 運動自主グループ「グリーンクラブ」月2回 調理実習 「減ら脂ま塩う」 年2回 |

(2) プログラム

平成27年度のプログラムは表1の通りである。

<表1>

運動教室プログラムと参加者数

| | 内 容 | | プログラムごと | | 年間 | | | 備 考 |
|-------|------------|---------|---------|----|-----|-----------------|------------------|--|
| | | | 実 | 延 | 回数 | 実 | 延 | |
| H27年度 | 楽しく体を動かそう1 | 昼3回 | 24 | 54 | 31回 | 見込み62人 (31回) | 見込み420人 (31回) | 健康運動指導士によるプログラム(90分) 健康講話 脳トレ 有酸素運動 筋トレ ストレッチ スクエアステップも導入 |
| | ヨガ教室 | 昼4回 夜4回 | 23 | 99 | | | | 健康運動指導士によるプログラム(90分) 運動教室参加者からの要望でH24年度から実施 |
| | 楽しく体を動かそう2 | 夜4回 | 18 | 54 | | | | 楽しく体を動かそう1に続く |
| | 自彊術 | 昼4回 | 28 | 69 | | | | 自彊術31動とツボ刺激(120分) 住民からの要望でH26年度から実施 自主グループ活動が順調なので今年度で取組終了 |
| | たっぷりストレッチ | 昼4回 | 16 | 39 | | | | 健康運動指導士によるプログラム(90分) 運動教室参加者からの要望でH25年度から実施 |
| | ソフトエアロビ | 昼4回 | 18 | 45 | | | | 新規 健康運動指導士によるプログラム(90分) 運動教室参加者からの要望 |
| | 楽しく体を動かそう3 | 昼4回 | | | | | | H28年1月実施予定 |

【周知方法】

- ・人権・情報カレンダーに年間予定を載せて全戸配布
- ・プログラムごとに広報やタブレットにて案内
- ・窓口に教室の案内を置く
- ・特定健診・がん検診結果に教室の案内同封
- ・特定保健指導対象者に個別通知

【当日の流れ】

会場準備→受付→血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）→事業開始の挨拶
→実技指導（適宜休憩を含む）→事業終了のことば、連絡等→血圧測定→後片付け→カンファレンスによる事業全体の把握、必要に応じ個別ケアの検討

【事前アセスメントについて】

- ・既往歴、家族歴、服薬、生活習慣等
- ・自覚症状の有無
- ・普段の血圧、脈拍の状態
- ・痛みを伴う部位の状況
- ・参加目標

【従事者の主な役割】

- ・講師：実技指導。健康運動指導士にはプログラムの中で健康へのアドバイスを入れてもらい、実技終了後必要に応じて運動や食事の個別相談を受けてもらう。
- ・保健センター職員：血圧測定、体調確認、プログラム実施中の安全配慮、教室の運営、運動の補助等を実施する。

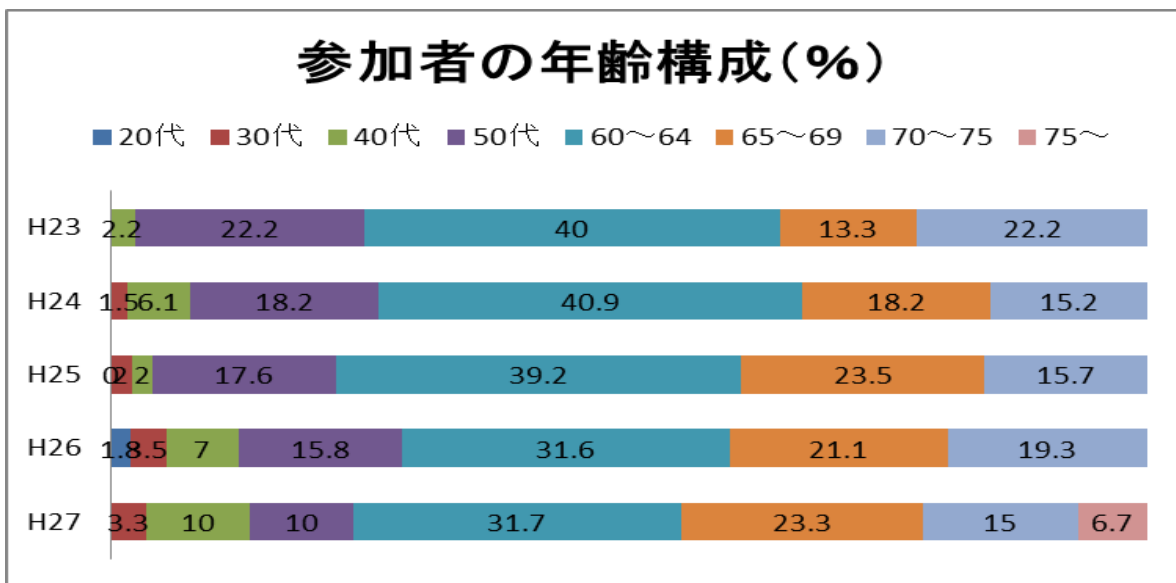
4 取り組みの結果

(1) 年度別参加状況

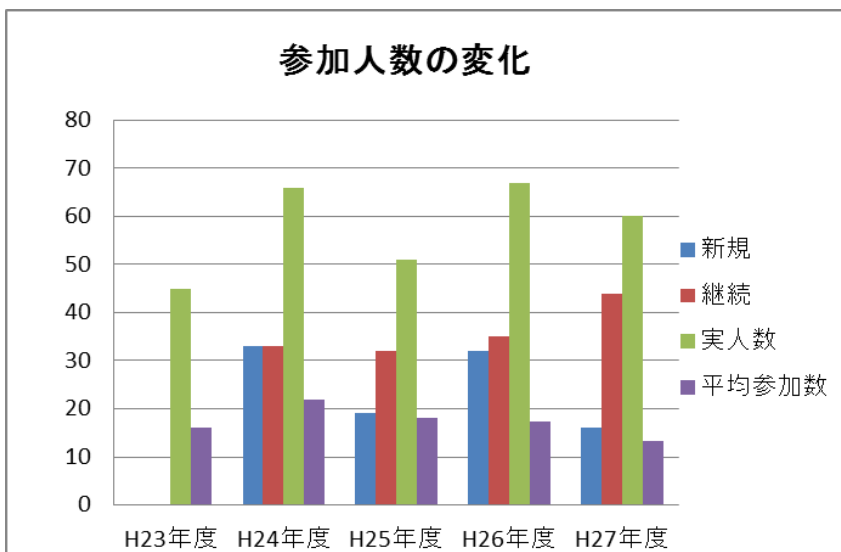
下記の図・表より平成 23 年度からの教室の参加者は毎年 60 歳以上が多く、そのうち 70 代が約 2 割を占めていることがわかる。以前から運動に積極的に取り組み、無理なく参加できていることから卒業を促してはいない。平成 26 年度、27 年度の 70 代以上の多くは年齢制限を設けない「自彊術」を、20～30 代の参加は「ヨガ教室」を実施したことによる。

また、平成 24 年度の新規参加の増加はヨガ教室の取り組みによるもので、これを機会に参加者の顔触れが大きく変わった。

27 年度も 1 回あたりの参加者は 15 名程度である。教室の参加者の 9 割が女性であるが、現役引退後の男性も各プログラムに 2～3 名参加している。60 代からの参加が多いことから、退職後の健康づくりの場として利用する人が多いと考えられる。



H27 年度の 75 歳以上は、年齢枠のない自彊術の参加者によるもの



※実人数: その年の参加者の実人数

※新規: 平成 23 年度以降初めて教室に参加した人

※平成 27 年度は 27 回までの集計

5 取組の効果と今後の課題

(1) 取組の効果

平成 26 年度までは、新規参加者、実人数ともに増えたことから、プログラムの種類を増やした効果があったと考えられるが、今年度は現時点で新規参加者が前年度の半数（16 名）となってしまった。

参加実人数も減ってしまったが、平成 26 年度参加者 66 名のうち 26 名、平成 27 年度では 60 名のうち 30 人が、自主グループ活動や地域包括支援センターの運動教室を利用しており、そのうち完全移行した人もいることから、教室の流れができてきたと言える。

(2) 継続性

①運動自主グループ「グリーン」への参加

保健センターで月 2 回開催されている。教室参加者と教室を終了した人たちがエアロバイクや、DVD を見ながらのエクササイズとストレッチを自主的に行っている。毎回 10 人程度参加している。

②運動自主グループ「自彊術サークル」への参加

保健センターで月 2 回開催されている。毎回 15 人程度参加している。

③調理実習「減ら脂ま塩う！」への参加

心身軽やか運動教室の健康運動指導士が栄養士であることから教室の延長として始まり今年で 7 年目になった。平成 25 年度からは教室参加者以外からも参加を募り、日中と夜の 2 回開催。毎回 15 人程度の参加がある。

④その他

糖尿病予防教室卒業生による自主グループが実施しているハイキングや調理実習（各年 1 回）に参加。

(3) 今後の課題

平成 26 年度までは新規参加者、実人数ともに増えていたが、今年度は現時点で新規参加者が前年度の半数（16 名）だった。各回の参加人数の減少と、特定健診の問診の運動習慣のある人の減少が一致することからも、今後の教室のあり方を考えていく必要性を感じ、「健康長寿埼玉モデル」を参考にしながら、平成 28 年度のプログラムを検討しているところである。