

# 令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

長瀬町

## 1 事業名

町民とつくる健康長寿プロジェクト～健康と文化のコラボラボ～

## 2 事業概要

- H17年度に町民の健康増進及び介護予防事業を目的とした「元気モリモリ体操」を開始し、R5年度で18年目となる。R2年度から高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の通いの場への支援として、医療専門職の派遣の充実を図り健康相談等を実施した。R5年度は各会場（12カ所）に理学療法士を派遣し、参加者の体力測定（握力、開眼片足立ち、5m歩行）を継続して行い、測定結果を参加者へフィードバックするとともに、経年で比較・分析した。
- H30年度から元気モリモリ体操の既参加者の参加継続、新規参加者の拡大を図ることを目的に、健康づくり事業への参加、各種健診を受診することでポイントが貯まる「はつらつポイントカード」を発行した。
- R4年度の分析結果より、前期高齢者や男性の参加者が少ないことが課題として挙げられた。そこで、R5年度の新たな取り組みとして、前期高齢者や男性が多く参加している公民館事業に着目し、「ながとろ花めぐり事業」「サーキットチェアトレーニング講座」等の公民館事業に専門職（健康運動指導士、保健師等）を派遣し、「はつらつポイントカード」の普及と併せて新規参加者の獲得を図った。公民館との共催事業は、健康と文化に触れ合う機会として、「健康と文化のコラボラボ」として、1週間にわたり実施した。
- 次期健康増進計画の策定に向け「町民とつくる健康長寿プロジェクト」を実施した。無作為に抽出した682人と未就学児～中学生のお子さんを持つ保護者327人に対し、運動習慣等の生活習慣や健康づくりに関するニーズを把握するためのアンケート調査を実施した。来年度はアンケート結果をもとに町民のニーズをより具体的に把握するためのワークショップを開催し、アンケートとワークショップで得た町民の声を健康づくり事業に反映させていく準備を進めている。
- ◎R5年度は、前年度の課題をふまえて、前期高齢者の参加者と男性参加者を獲得するために公民館事業とコラボした新規事業を展開し、町民の声を反映した健康づくり事業を進める「町民とつくる健康増進プロジェクト」を行っているため、イチオシ事業として報告する。

### 3 事業内容

○参加者規模・予算 304人、985千円

#### 【元気モリモリ体操と既存事業を発展させた事業】

①元気モリモリ体操 ○参加人数：153人、予算額：0円

【健康講話】各会場に保健師等の専門職が月1回訪問し、健康講話を実施。

【体力測定と個別相談】各会場に理学療法士を派遣し、体力測定と個別相談を実施した。また、体力測定の結果を経年で比較・分析した。

②はつらつ健康フェア（11月：年1回）○参加人数：67人、予算額：0円

・NHKラジオ体操現役講師を招き、ラジオ体操をより効果的に行うための講座を実施した。  
・一般財団法人簡易保険加入者協会の「健康タウン構想の推進支援自治体」として、今後5年間、ラジオ体操講座等の支援を受けられることとなった。その支援事業による講師派遣をしていただいた。

③インターバル速歩事業（11月～1月：年1回3日間コース）

○参加人数：23人、予算額：433千円

【講座】科学的根拠によって効果が立証されているトレーニング法であるインターバル速歩を習得する講座を実施した。インターバル速歩は、埼玉県内ではじめて長瀬町が健康増進事業に取り入れた。

【体力測定】インターバル速歩専用の活動量計を使用し、体力測定を行った。

【普及啓発】・家庭でもインターバル速歩に取り組めるよう速歩の記録用紙を配布。

- ・インターバル速歩専用アプリの周知
- ・自主練習の場として公民館の体育室を開放している。

④生活習慣病重症化予防事業（12月）

○参加人数：7人、予算額：264千円

・高血圧・高血糖の2リスク保持者を対象に、管理栄養士によるオンラインの食事指導（栄養相談）を行った。また、理学療法士による運動指導や保健師による血液検査結果の説明や血圧  
・体組成測定等、包括的な視点で生活習慣病重症化予防事業を行った。

【前期高齢者及び男性参加者獲得を目的とした新規事業】

①ながとろ花めぐり事業（5月～10月まで：年6回）○参加人数：32人、予算額：72千円

・観光地長瀬の強みを生かし、季節ごとの「花」と地域の「旧跡」の名所を巡りながら概ね1万歩となるウォーキングコースを作成した。健康運動指導士を講師に招き、ウォーキングのフォームやインターバル速歩を学ぶ講座も行った。

②サーキットチェアトレーニング講座（5月～12月まで：年18回）○参加人数：22人、予算額：216千円

・健康運動指導士を講師に招き、イスに座りながら有酸素運動と筋力運動を交互に行う運動講座を行った。特に、自宅で継続的に行える運動プログラムの提供や体力に合わせた運動強度の増減の仕方について指導を行った。

【町民とつくる健康長寿プロジェクトアンケート調査】（9月～10月：年1回）

・無作為に抽出した682人と未就学児～中学生のお子さんを持つ保護者327人に対し、運動習慣等の生活習慣や健康づくりに関するニーズ把握のためのアンケート調査を実施した。その結果、男女ともに40-64歳までの若い世代では約80%、65-74歳の前期高齢者では約60%に定期的な運動習慣がなく、その主な原因は就労していることや時間的余裕がないことであることが分かった。また、半数以上が健康づくりに関するイベントや運動などの実践ができる場所づくりに関するニーズがあることが明らかとなった。今後は、町民のニーズに応じた具体的な健康づくり支援を検討していくために、ワークショップを行う準備を進めている。

## 4 事業効果

〈体力測定分析結果〉

●R5年度の体力測定参加者（104人）の体力測定の結果を、R2年度との経年変化を統計学的分析（対応のある t 検定）を行い比較した。（R5とR2両方に結果がある72人を対象とした。）

【効果】

R5年度の体力測定結果をR2年度と比較すると、開眼片足立ちは統計学的に有意な変化は認められなかった。このため、4年以上継続参加者の開眼片足立ちに関する筋力が維持できている可能性が示唆された。また、握力及び5m歩行では、平均値は介護マニュアルにおける平均値を上回っているもののR2年度より低下しており、筋力の維持・向上効果は確認できなかった。

【課題】

R5年度の体力測定結果をR2年度と比較すると、握力及び5m歩行に関する筋力の維持・向上が見られなかった。だが、事業に継続して参加していた参加者の、開眼片足立ちの測定結果は維持できていたことから、事業への継続参加が、体力測定値の維持につながっていたことが考えられる。今後についても、引き続き、効果検証の結果を理学療法士や大学の専門機関と共有して、連携、協働した事業の実施を継続していく。定期的な体力測定と個別性を考慮した結果説明など、個人の評価を重視し、個々のレベルに合わせた専門職からのアドバイスをを行い、参加者への「見える化」に重点を置いていくことが重要である。