

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 熊谷市

### ～ヘルスアップ お試しコース・マスターコース～

#### (1) 取組の概要

この事業では、生活習慣を改善することで、生活習慣病の危険因子を減らし生活習慣の発症や進行を予防することを目的に実施しています。

平成20年度から事業を実施してきたが、参加者数は横ばいであることから、平成26年度からは運動レベルに変化をつけたプログラムに変更して参加者の拡大を図りました。生活習慣病の発症の予防や健康長寿を延伸するためには、健康増進に必要な基本的因子である栄養・食生活、身体活動・運動の健康習慣の改善が重要であることから、運動指導士による講話・実技のほか、管理栄養士による講話、さらに健康長寿サポーター養成の講座も取り入れて、正しい健康情報を発信しました。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 運動習慣のある人の割合が少ない

熊谷市の市民健康意識調査によると、運動習慣のある人の割合は28.6%と低い。

##### (イ) 特定健診結果（平成20年度から23年度）によるとメタボリックシンドローム該当が埼玉県市町村平均を上回っている。

運動や栄養についての生活習慣の改善を図るために、運動や栄養の健康教育の推進が必要です。

#### (3) 取組の内容や周知方法について

事業名	エクササイズでヘルスアップ→ヘルスアップ お試しコース・マスターコースに変更
事業開始	平成20年度

##### (ア) 内容

	平成26年度	平成25年度
予 算	238,144 円 ・ 講師謝金 220,000 円 ・ パンフレット 18,144 円	237,640 円 ・ 講師謝金 220,000 円 ・ パンフレット 17,640 円
参加人数	213人（見込 延） お試しコース2×4回 87人（見込実人員46人） マスターコース4×3回 126人（実人員36人）	175人（延）

期 間	平成26年6月～平成27年1月	平成25年5月～平成26年2月
実施体制	熊谷、妻沼、江南保健センター	熊谷、妻沼、江南保健センター

#### (イ) 参加者の募集（平成26年度）

周知方法として、広報やホームページで参加者の募集を行った他、本庁者ロビー、各行政センター、各公民館、図書館に「チラシ」を置き周知を図りました。また、特定保健指導対象者への「チラシ」の同封発送や糖尿病予防教室参加者への参加勧奨を実施しました。さらに、新たにコミュニティビジョンの活用や運動施設への「チラシ」の設置も行いました。



#### (4) 具体的な内容及び創意工夫した点

##### <ヘルスアップ お試しコース>

1回目	体重・体脂肪測定 管理栄養士による講話、運動指導士による実技指導
2回目	運動指導士による実技指導

運動の苦手な方やなかなか運動に取り組めない方でも参加しやすいように回数を2回にしました。体重・体脂肪測定により、自分の体の状態を確認後、運動のみではなく、管理栄養士による「振り返ってみよう食生活！バランスの良い食生活について」の講話も含まれています。

また、2回目の運動の実技指導では、こころも体もリフレッシュできるような内容にしました。さらに、マスターコース（4日間コース）にもチャレンジできるように促しました。

##### <ヘルスアップ マスターコース>

1回目	体重・体脂肪測定 運動指導士による実技指導
2回目	管理栄養士による講話、運動指導士による実技指導
3回目	運動指導士による実技指導
4回目	健康長寿サポーター養成講習、運動指導士による実技指導

お試しコースよりも回数が多く、運動習慣をより身に着けていただく内容です。1回目では、体重・体脂肪測定により、自分の体の状態を確認後、運動指導士による講話「体を動かすことの大切さやコツを教えます」のほか楽しく体を動かす実技内容としました。また、2日目は、運動の実技のほか、管理栄養士による講話「振り返ってみよう食生活！バランスの良い食生活」を実施し、栄養・食生活の大切さを指導しました。

3日目の運動の実技「楽しく体を動かそう」は、気持ちよくリズムに乗って楽しめる内容とし、4日目の最終日は、運動の実技のほか、健康長寿サポーター養成講習を取り入れ、自らの健康のためだけではなく、自分の家族や友人にも健康の情報を伝えていただくようにしました。

## (5) 事業の評価（アンケート調査を実施）

### (ア) 参加者数

平成26年度は途中経過でありますが見込延人数は213人です。昨年度と比較して38人の増加となっております。10月以降のコースでは定員までの申し込みがあり、周知の強化による効果と考えられます。

### (イ) 体重・体脂肪測定の結果

体組成計により測定したところ、「標準」と判定された者は61%、「軽肥満」が26%、「肥満」が5%、「やせ」が8%でした。測定したことで、自分の体の標準体重を確認することができ、生活習慣の改善への動機づけとなっていると考えられます。お試しコースは2回、マスターコースは4回で、期間が2週間から4週間程度と短期間であることから初回だけ測定し、終了時には測定をしていません。しかし、科学的な評価の指標の一つとなることから、今後は検討していきたいと考えています。

### (ウ) アンケート調査による評価

ヘルスアップお試しコースとマスターコースの最終日にアンケート調査を実施し、事業の評価を実施しました。

お試しコースのアンケートでは、日程については2日間で「ちょうど良かった」と回答した方が79%、運動強度については90%の方が「ちょうど良かった」と回答しております。感想では、「参加者のレベルに合わせて無理のない内容で良かった」、「体が気持ちよく動かせた」、「楽しく癒された」、「運動だけではなく栄養にも気を付けて生活していきたい」などがありました。また、86%の方が「生活習慣を見直そうと思う」と回答していました。

マスターコースでは、運動強度は93%の方が「ちょうど良かった」、「生活習慣を見直そうと思う」が100%でした。栄養の講話のみならず健康長寿サポーター養成講習をプログラムに加えたことで、お試しコースよりも生活習慣の見直しへの意識づけができたと考えられました。

### (エ) 継続性

ヘルスアップお試しコースからマスターコースへ継続して参加したのは、44.6%で、半数近い者が継続的に生活習慣の改善を図っていました。

## (6) 今後の課題

### (ア) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

今後は、アンケート調査による検証だけではなく、体重・体脂肪や体力測定などの科学的な検証についても検討していきたい。また、回数が数回のみのため、効果測定が難しい。

### (イ) 参加者数の伸び悩み

参加者自体は、昨年度と比較すると増加してはいますが、今後は、さらに内容についても見直して魅力ある事業にしていきたい。

### (ウ) 見える化の改善

体重、BMI、体脂肪率等のデータを結果シートにより、現在の状態を確認してもらいモチベーションを高めている。成果等は広報誌等でお知らせしていないので、PRの方法も検討していきたい。