

健康長寿に係る先進的な取組事例

飯能市

～ヘルスアップ運動教室～

(1) 取組の概要

飯能市では、平成 25 年 3 月に「飯能市健康のまちづくり計画（第 2 次飯能市健康増進計画・飯能市食育推進計画）」を策定し、健康の基本目標として、市民一人ひとりが自分の健康について主体的に向き合い、自ら改善していくことを目指し、「自分の健康は自分で守る力をつける（市民一人ひとりの健康づくり）」ということを掲げている。

この事業では市民が教室に参加することで、運動の楽しさや爽快感を体験し、運動が自分の「健康づくり」に必要なことが理解され、生活へ習慣化するために、個人に合った方法を探すための支援をすることを目的に、月 1 回実施している。

これまでの課題として、参加者の減少や、継続的な支援が難しいといった問題があったため、内容の見直しを行うことで、新規参加者の増加や、運動を継続的に習慣化することにつながっている。

また、特定保健指導のプログラムとしても積極的に活用することで、生活習慣病の予防や改善につながり、将来的には医療費の抑制に寄与するものと期待している。

(2) 取組の契機-

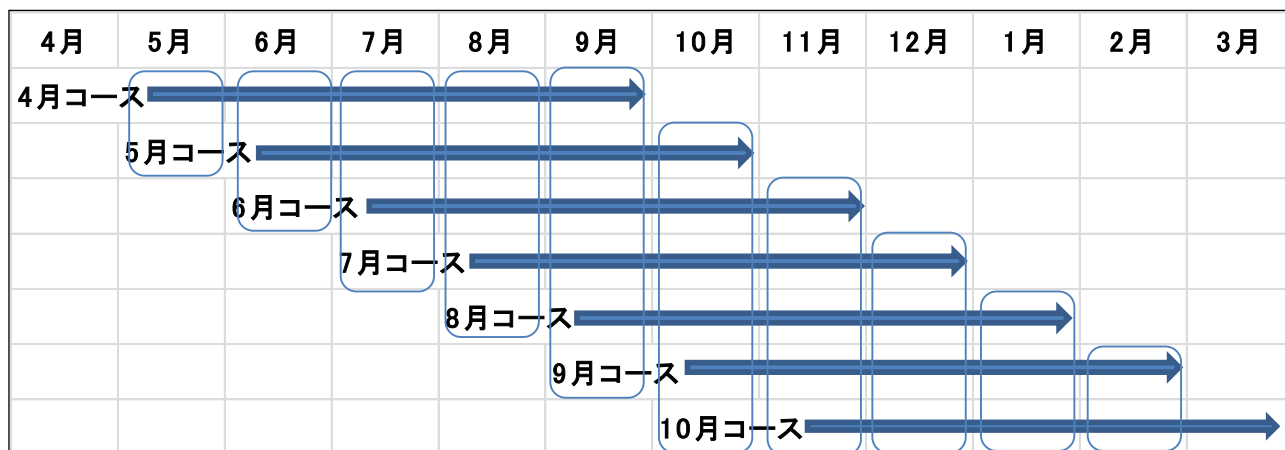
(ア) 参加者数の伸び悩み

平成 25 年度の 1 回平均参加者数は 15.2 名であり、定員 30 名に達することはなかった。特に、夏（9 月）は 3 名と、暑さの影響か特に参加人数が少なかったため、それまでは 1 回のみコースであったが、後期は 2 回以上続けて参加をすることで、参加者の増加と運動の習慣化を図った。

(イ) 取組の内容

① コース内容の見直し

平成 26 年度は 6 回で 1 コースとし毎月 1 回年 12 回開催するが、募集を 7 回行った。



② 参加者の募集方法の見直し

これまでは、広報・健康カレンダー・ホームページによる公募が主であったが、今年度は、参加者が次回までに新しい参加者を誘って参加することができ、口コミによる参加勧奨が可能となった。

また、健康相談や特定保健指導から運動が必要と思われる方への参加勧奨も積極的に行った。

③ プログラム内容

- ・健康運動指導士による運動の実技指導
- ・保健師による健康教育
- ・グループワークによる運動目標の設定と発表

日程		運動	健康教育
平成 26 年 4 月	10 月	運動の 3 本柱	基礎代謝
5 月	11 月	腰痛予防	脂質
6 月	12 月	ロコモ対策	健康長寿サポーター養成講座
7 月	平成 27 年 1 月	膝痛予防	高血圧
8 月	2 月	転倒予防	骨粗鬆症
9 月	3 月	肩こり予防	糖尿病

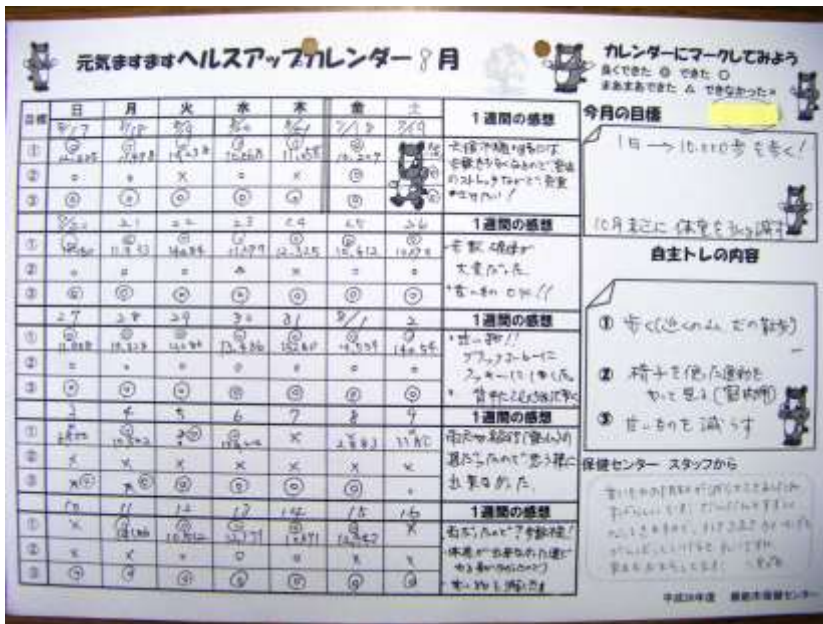
それぞれ 6 つのテーマで運動実技指導と健康教育を行った。



③ ヘルスアップカレンダーの作成と活用

カレンダー形式で、毎月の目標や自主トレ内容、日々の運動記録ができる記録シー

トを作成した。参加者は毎回提出し、スタッフが確認し指導内容のコメントを記入し返却した。



④ 体組成の測定

教室の1回目（初回）と6回目（最終回）に体組成を測定し、開始前後の数値を比較することで、参加期間中を振り返り、今後の取組の留意点などを伝えた。（測定者数：60人 見込み）

体組成項目	体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、水分量、推定骨量、基礎代謝量、体内年齢、内蔵脂肪レベル、脚点
-------	---

⑤ アンケートの実施

毎回下記の質問項目についてアンケートを実施した。

- 5 択による満足度：教室内容について、健康教育について
- 自由記載による感想

(ウ) 取組の効果

① 参加者の増加

	平成 25 年度	平成 26 年度
実人数	77	96（見込み）
延人数	182	350（見込み）

人

毎月新しい参加者が増えていくことで、一度に参加者を募らなくても事業が成りつという利点を得られた。

また、毎回新しい人と出会えるため、長期的な健康教育のマンネリ化を防ぐことが

でき、新しい参加者が、先輩参加者からの体験や方法を聞くことで、参加者同士の相互交流が図られ、専門職から教わるという、従来の健康教育のパターンから脱却できた。

② アンケート結果

- ・ 効果を評価する意見

「脚力がついてきたようだ。」 「長い距離を歩くことができるようになった。」

「始めは運動が苦痛だったが、だんだん爽快になってきた。」

- ・ 行動変容を示す意見

「早朝ウォーキングが定着するようになった。」 「甘い食べ物を控えるようになった。」 「腰痛予防の体操を毎日続けている。」

(エ) 成功の要因、創意工夫した点

① 参加者同士の相互交流

グループワークでは、新しい参加者が先輩参加者から体験談を聞くことや、ヘルスアップカレンダーの書き方を見て参考にするなど、参加者同士の交流が図れるよう、保健師がファシリテーターとして支援した。

また、目標をグループ内で発表することや、ヘルスアップカレンダーに保健師や健康運動指導士によるアドバイスを記入し返却することで、参加者のモチベーション向上に結び付いた。

② 特定保健指導との連携

ヘルスアップカレンダーには運動だけでなく食生活も含めた目標を設定してもらうことで、生活習慣の改善につながっている。

(オ) 課題、今後の取組

今後は、教室終了後も継続して運動に取り組むことのできる環境の整備が必要である。

また、教室参加者の体脂肪率の変化やその後の特定健診の結果や運動習慣の変化を追跡調査するなど、定量化された効果判定による評価方法の検討を行い、予防効果が見える体制作りを整えていく必要がある。