

健康長寿に係る先進的な取組事例

加須市

～筋力アップトレーニング事業～

(1) 取組の概要

加須市は自立して健康で生きている期間の平均を示した健康寿命に着目し、健康寿命にかかわる様々な事業に市民とともに取り組み、「埼玉一の健康寿命のまち」の実現をめざすため、「健康寿命をのばしましょう」という基本理念のもと、「病気の予防」「身体活動・運動」など基本目標を掲げ、目標達成のために7つの柱を立て施策を推進している。

この事業は高齢者の介護予防と健康寿命の延伸を目的として平成15年度より筑波大学大学院体育系教授の久野譜也先生の研究成果に基づいた運動プログラムによる筋力アップトレーニングと有酸素運動を実施するものである。また事業修了後も個人個人が自主的に運動を継続できるように市は後方支援をし、市と修了生が協働して地域の中で健康づくりと介護予防を普及させることを目指している。

(2) 取組の契機

(ア) 健康診査の事後指導の教室として講師を招き運動体験講座等を実施していたが、教室修了後も講座で体験した内容の運動を続けるという人が多かった。

(イ) 加須市の要介護認定の原因疾患を調査した結果、認知症、脳血管疾患について転倒・骨折が原因と考えられる骨・関節疾患が多いということがわかり、これらの疾患は有酸素運動と筋トレで予防ができると考えた。

上記(ア)(イ)より高齢者の介護予防と健康寿命の延伸を目的として、筋力の向上の教室(現：筋力アップトレーニング事業)を開催し、事業修了後も修了生が地域の中で健康づくりと介護予防を普及させることを目的に始めた。

(ウ) 取組の内容

	平成28年度(14期)
予算 7,506千円	・臨時職員雇用賃金 3,643千円 ・委託料 728千円 (研修講師、筋トレ健診、医療費分析等) ・使用料 2,141千円 (プログラム作成システム回線使用料、機器借上げ料等) ・役務費 401千円 (電話料、通信料等) ・需用費 552千円 (消耗品、修繕料等) ・工事請負費 41千円 (回線工事等)
実施会場	①加須保健センター(水曜日・午前)コース 30名 ②北川辺保健センター(火曜日・午前)コース 20名 ③大和根保健センター(木曜日・午後)コース 20名
実施期間	平成28年10月～平成29年3月
参加者	計 70人

① 参加者（平成 28 年 14 期）の募集 平成 28 年 7 月～

広報や公共施設にポスターの掲示、全戸配布のちらし等で参加者の募集を行う。参加希望者は、希望する会場の保健センターに来所して申し込みを行う。参加費用は無料。ただし、健康診査代 4000 円と専用歩数計代 5140 円は自己負担とする。

「昨年は申込定員がすぐにいっぱいになってしまい参加できなかったから、今年は絶対申込みたいと思っていた。」などの声も聞かれ、次年度の参加に 1 年間待ち望んでの申込者もいる。

また、居住地に一番近い会場が定員に達してしまっても、別の会場の申込みの空きがあればそちらへの申込みができる点や実施日の曜日や時間（午前、午後）を実施会場で重ならないように調整することで、参加者にとっては自身のライフスタイルに合わせて申込（参加）できることは利点となっている。

② 筋トレ健康診査

安全に運動するために、医師による運動可否判定を行う健康診査を参加者は必ず受診する。筋トレ健康診査は市内協力医療機関で実施する。

③ 専用歩数計を用いて健康管理

専用歩数計には 1 日の運動量や施設で測定した体重、筋肉率、体脂肪率、内臓脂肪レベルなどの数値が記録され、IT システムによってデータ管理し、健康管理に活用する。

④ 14 期生参加状況（平成 28 年度養成中） 単位：人

会場	居住地	加 須	大 利 根	北川 辺	騎 西	計
北川 辺（火）AM コース		5	0	15	0	20
加 須（水）AM コース		28	0	0	2	30
大 利 根（木）PM コース		9	11	0	0	20
計		42	11	15	2	70

年代別参加状況（3 地域）	
40 歳～64 歳	28 人
65 歳～69 歳	27 人
70 歳以上	15 人



⑤ 事業修了生（1 期生から 14 期生：計 1,465 人）の状況（平成 28 年 4 月現在）

- ・自主活動グループ（38 グループ 792 人）

市内 15 会場（パストラルかぞ、花崎コミセン、加須未来館、礼羽公民館、南篠崎コミセン、加須小学校、川口コミセン、樋遣川公民館、加須コミセン、不動岡公民館、LG 花崎体育館、志多見公民館、北川辺老人福祉センター、大 利 根 集 会 所、騎 西 コミセン）で週 1 回仲間とともにトレーニングを実施している。

- ・自宅トレーニング者 673人

保健センターでの養成修了後の自主活動グループについても介護予防の成果が得られていることから、基本に基づき正しく、効果的に運動が継続できるよう後方支援として、修了生と協働による研修会を実施している。研修会での修了生の様子は真剣であり、講師からの説明を熱心に聴き、積極的に質問をしたりと、初心に戻り自分の実施方法を振り返っている。また自主グループの仲間とともに自分たちの実施の仕方を確認している様子もある。この研修は自主活動グループの方々にとってはモチベーションアップになっているようである。

⑥ 筋力アップトレーニング事業実施者の状況

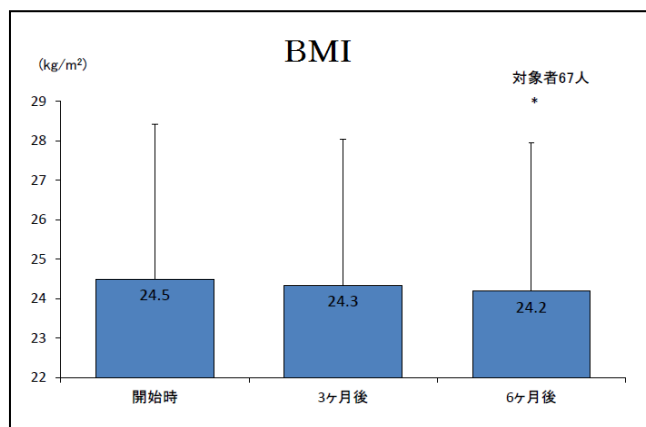
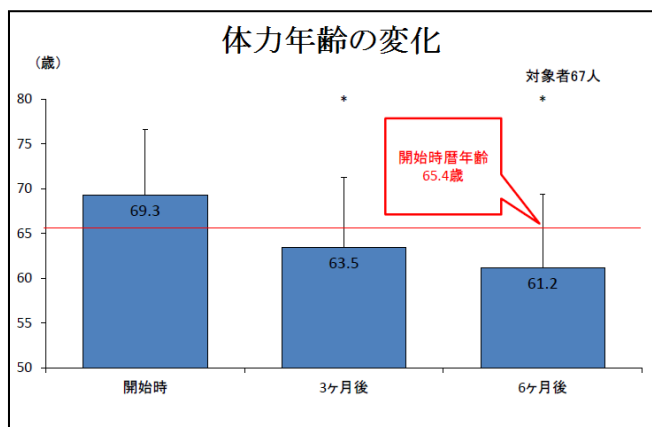
	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
養成会場	115 人	109 人	108 人	106 人	70 人
自主会場	536 人	570 人	640 人	733 人	736 人
自宅トレ	421 人	502 人	541 人	556 人	659 人
実施者計	1,072 人	1181 人	1289 人	1395 人	1465 人

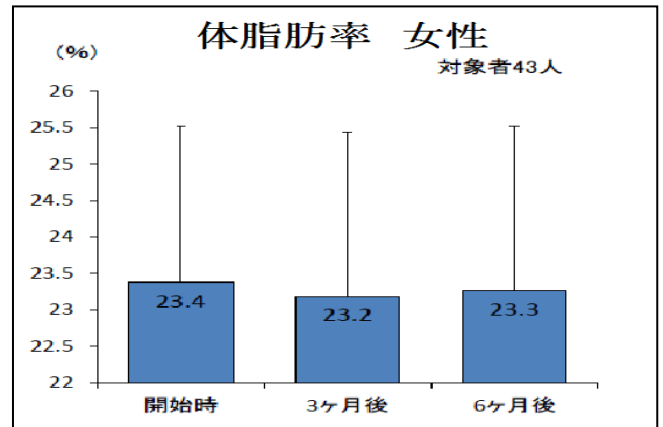
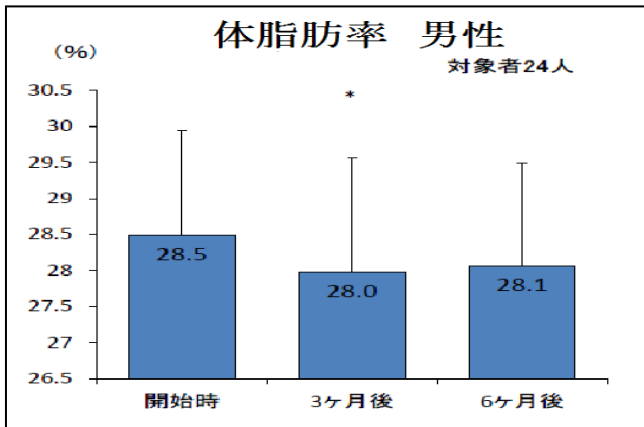
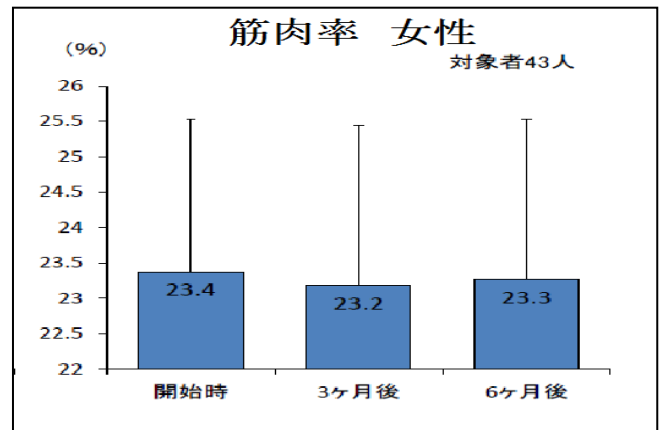
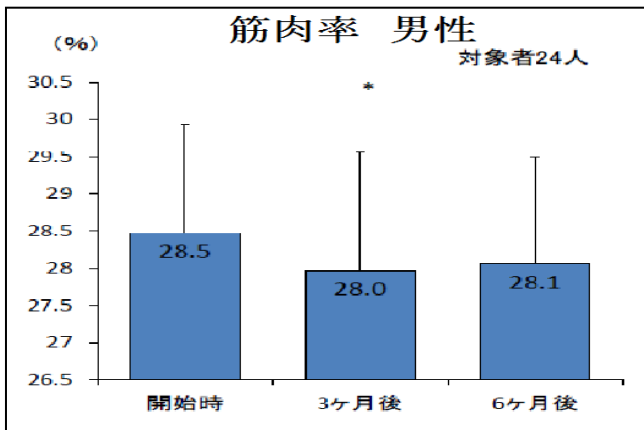
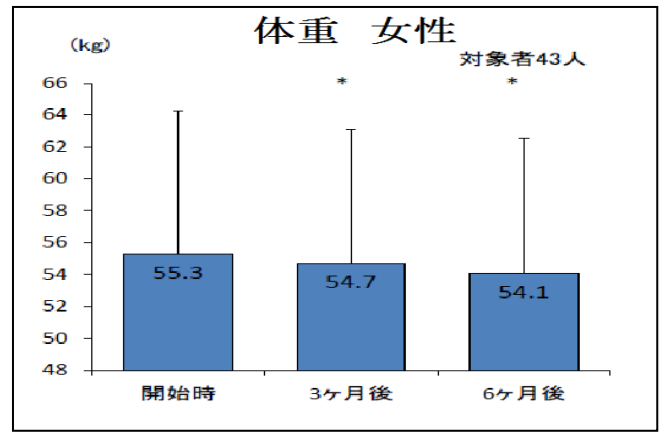
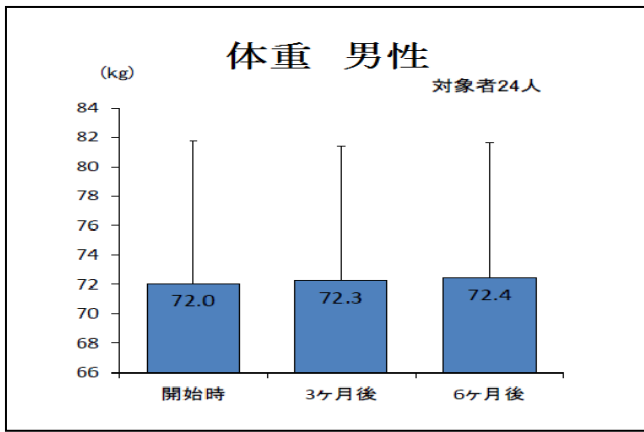
(エ) 取組の効果

① 健康増進の効果

参加者が健康管理に留意しながら、安全に運動を実施し個々に自分の運動実施状況を毎日所定の記録用紙に記入する。このことは、参加者自身の1日の活動状況の振り返りとなり運動習慣が身に付くことにつながり生活改善が図れる。そのため、参加者の中には健診データの数値に変化がみられ、メタボリックシンドロームも改善できた人もいた。また、下記のとおり、参加者の体力年齢の変化をみると、平均8歳も若返り、体力の向上がみられた。(その他の測定値についてみても筋肉率は運動開始時から時間をかけて徐々に向上し、体脂肪率は低下した。)

<13期生の取組の分析結果>





②健康意識上の効果

<アンケート結果から>

筋トレ事業参加申込受付時と6か月間のトレーニング修了時にアンケートを実施している。申込受付時には参加への目的を修了時には参加目的に対する自身の達成度を回答する内容のものである。筋トレ事業の対象者は運動習慣のない方であり、結果からは申込受付時では筋トレ事業参加の目的で「筋力アップ・体力アップをしたい」「いつまでも健康でいられるようにするため」と回答した人が多くいた。そして修了時ではそれらの目的が達成できたと回答した人が圧倒的に多く、参加者にとっては筋トレ事業参加目的の達成度は高かった。

また、アンケートの自由記載欄には「楽しかった」「参加してよかった」「毎日続けることの必要性を感じた」「(市は)この事業をずっと続けていってほしい」「この事業を知らない人に伝えてあげたい」「とてもよい事業だから老人会等で筋トレに参加していることを吹聴している」など仲間とともに楽しくトレーニングできたことにより、参加申込受付時の目的を達成でき満足感を得られたという記載がほとんどであった。

③ コミュニティの構築

6か月間継続して教室に参加するため、筋力アップトレーニング事業を通してコミュニティが構築される。参加者同士がコミュニケーションを取り合い、運動が楽しく継続できるため、教室での養成期間終了後も多くの人々が自主活動グループへの移行を希望し、自主活動グループでトレーニングを継続している。それぞれの自主活動グループでは筋トレ以外の活動(ハイキング、お花見、食事会等)も企画、実施している。その様子を拡大写真にして保健センター内にある筋トレ掲示板に掲示して他の自主活動グループへ互いに紹介し合っている。自主活動グループで継続して筋トレを実施している修了生は「自主活動グループでの週1回の活動が楽しみだからこそ筋トレが楽しく継続できる。」と述べている。自主活動グループの仲間同士がよい関係がとれると、グループ内で仲間の体調を気にかけて助言をしたり、高齢の仲間へはペースを考えたり、無理をしないように声を掛け合ったりと協力や支え合いの関係性もできている。。年齢や性別を越えて同じ目的をもった仲間同士が互いに信頼や支え合う関係性が自然と芽生えてくることは大変素晴らしいことである。自主活動グループで活動しているグループは1Gから38Gへと増えており、それぞれのグループごとの団結力がある。それが、加須市の筋トレ自主活動グループとなると今では792人であり、大変大きな力(看板)となる健康増進のモデルといえる。

④ 地方自治体にとっての効果(医療費の抑制)

平成27年度において、筋力アップトレーニング事業に参加し運動を継続している人(1期生~12期生)と参加していない人(参加者に近い年齢・性別)との一人当たりの医療費(国保)を比較した結果、事業に参加して運動を継続している人は、対照群と比較して一人あたりの医療費は抑えられている。

<医療費の検証>

	総医療費
参加者	218,827 (円/年)
参加していない人	237,256 (円/年)
1人当たりの差	18,429 (円/年)

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 定期的な評価

運動開始前、3か月後、6か月後と定期的な体力測定により体力のバランスの変化を示すことができ、体力年齢の数値で客観的な評価をしている。

② 自己管理できる支援

安全に運動を継続し、自己の健康管理ができるように毎年度、予め養成期間中に時間を設けて専門職員による健康教育や教室の環境づくりを実施している。内容は健康長寿サポーター研修や市で作成した健康づくりガイドブックを活用し、参加者自身の健康管理の仕方と必要性を伝えている。

③歩数計を用いて健康管理

歩数計を用いて、パソコンにデータを取り込みや日々の運動の実施記録を取ること
で参加者のモチベーションを高めている。希望する修了生にも歩数計のデータの取り
込みができる機会も提供しているため、自分自身の健康増進に役立てている。

④目標を地域貢献にしたこと

特に初期の参加者は健康を維持することが、地域のために貢献しているという意識
を持って運動を続けており、実施したデータを確認し自身のペースや実績を何年経
っても常に振り返り安全に安定したトレーニングがコツコツとできている。また、健
康を意識し、継続して運動を実践し「自分の健康は自分でまもる。」という姿勢が新
しい参加者にも自主活動グループ活動を通して伝承されているという実績が医療費削
減効果につながっていると思われる。

⑤筋トレ自主活動グループの自主性、継続への支援

代表者会議と運営検討委員会という組織運営の後方支援をしている。代表者会議で
は保健センターの筋トレ担当職員との事務連絡と何か困り事や相談事等を自主活動グ
ループの代表者と調整をするための組織である。運営検討委員会では自主的に自分た
ちのトレーニングのモチベーションを上げるために、グループを越えて他の自主活動
グループの仲間とともにイベントを企画し、実施するための組織（委員会）であり、
保健センターの筋トレ担当職員も一緒に考えたり、助言をして後方支援をしている。

また平成27年度からは保健センター筋トレ担当職員が備品の不具合や使用方法の
確認、各グループの活動の様子把握、修了生との良好な関係性を維持することを目
的に38グループの活動実施日、時間に合せて「自主活動グループ訪問」を始めた。
筋トレの実施の仕方も実際に保健センターの筋トレ担当職員が見て確認できるため、
改善点があればその場で助言ができ効果的であり、保健センターの筋トレ担当職員
の訪問を喜んでもらった。保健センターの筋トレ担当職員と修了生との関係性が事業修
了後も保たれていることを実感し、今後も双方の関係性を大切にしていきたい。

(カ) 課題及び今後の取組

①市民相互による健康づくりと介護予防の普及

筋力アップトレーニング事業に参加した方のうち、約半数以上の792人が(H28年4
月現在)自主活動グループに参加していることから、運動習慣を身につけ、仲間と支え
合いながら自らの健康増進を図る機会をもっている。

今後、地域の中でさらなる健康づくりの普及には、市民が相互に支え合う仕組み作
りの構築が求められている。平成24年度からはトレーニングサポーターの養成を行
い、市民との協働の事業展開をしている。(トレーニングサポーター登録者36名)

しかし、実際に稼働しているサポーターは少数であり、養成後の年1回の講習だけ
では保健センターの筋トレ担当職員が求めるサポーターの役割を確実に任せられる力
量がまだ不十分であると感じることもある。トレーニングサポーターの効果的な活用
方法を検討することが課題である。

②自主グループの会場の確保

自主活動グループが増加する一方、活動する会場が不足してきている現状がある。市内の現在利用している施設の空き状況を確認しつつ、新たな会場を確保することも求められている。全く新しい会場を設けることになると、備品等を新たに設置することになるため予算も必要になる。そのためできる限り既存の会場で空いている曜日、時間を選んで利用できるとよい。

③生活習慣病予防としての取り組みの強化

事業の効果分析を国民健康保険の医療費のデータ分析だけでみていたが、特定健診のデータの変化等、生活習慣病予防の取り組みの視点も強化していく。24年度からの新システムによるプログラムは、ひとりひとりの体組成やライフスタイルなども評価に組み込まれており、保健センターの筋トレ担当職員も参加者それぞれのプログラムを読み込む。必要に応じて参加者個人へ空き時間等を利用して助言することで健康増進の効果も期待できると考えている。しかし、現状は30人に対して同じ指導をしても参加者の理解度や実践力はまちまちであり、6か月という期間は長いように感じるが、実際は週1回、6か月間のトレーニング日の内容は密なもので、30人に対して共通の指導で理解を示し実践できる参加者は一握りと言える現状である。そこで今年度、筋トレ担当職員間で話し合い試行的に加須会場のみであるが参加者を保健センター筋トレ担当職員の受け持ち制としてみることにした。トレーニング日には保健センターの筋トレ担当職員が意識的に受け持ち担当の参加者の様子を確認したり、会話を交わしながら、トレーニングの方法、日々の取組の状況の確認や助言をする。その状況を保健センターの筋トレ担当職員同士で共有することで参加者を担当する筋トレ担当職員が不在のトレーニング日には他の筋トレ担当職員が共有している参加者の特性等の情報から継続した個別的な関わりができる。そんな関わりができたなら、参加者も今以上に自宅でも正しい方法で筋トレが実施できる。また日々の運動にも必要性ややりがいを感じて実践してもらえる。加えて生活習慣についても改善する意識が高まり、その結果、参加者の6か月後は実施効果向上が期待できるものと考えている。高齢者30名をひとくくりの説明しても認識や実施できる技量は個人差があり実施効果の向上を目標にかかげても、限られた時間（6か月間）で限られた筋トレ担当職員数、予算を増やさない方法で教示することでは限界を感じつつあった。筋トレ担当職員同士の話し合いからまず、何か変化を加えてやってみようという発案から施行中である。今年度は思いつきから試行的に始めたため、今の14期生の養成修了後に、この取組と成果を評価し、次期参加者にも実践してみたいと考えている。関わり方の変化で参加者の効果の向上がみられたならば、この取組方法を市として確立できるとよいと考えている。