

健康長寿に係る先進的な取組事例

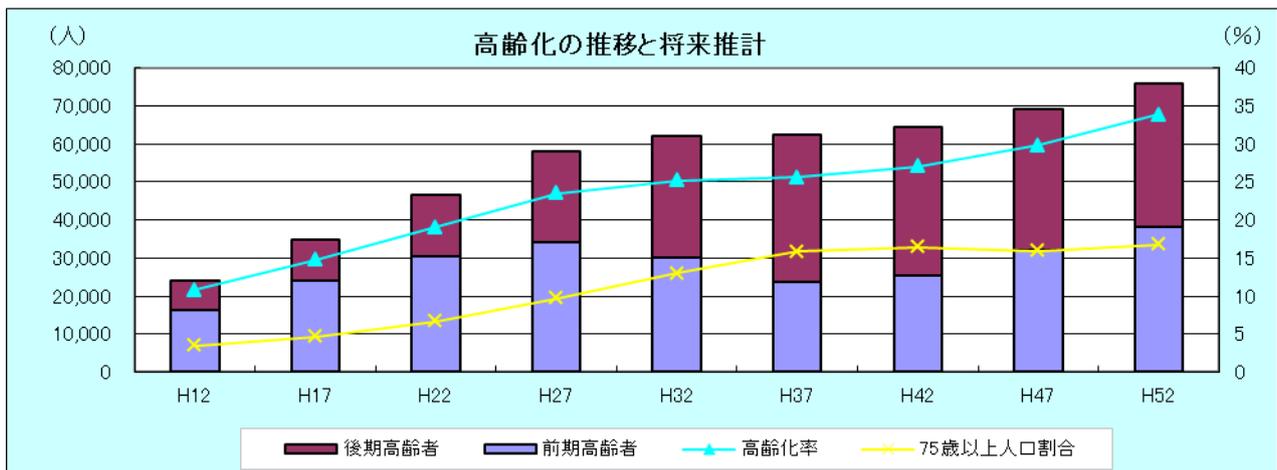
草加市

～女性のための健康づくり教室～

(1) 取組の概要

草加市は、埼玉県の東南端に位置し、東京都足立区に隣接しており、総人口は約 24 万人のベッドタウンである。平均年齢は 42.7 歳で県平均より低く、若い世代が多く居住している。しかし、高齢化率は急速に高くなっており、高年者人口は平成 37 年には平成 26 年の 2 倍になることが見込まれています。

この事業は、40～64 歳の女性を対象としたもので、様々な身体的・精神的変化が現れる時期に自分自身で健康管理ができることを目的とし、更に健康長寿サポーター養成講座も取り入れ家族の健康管理も含めた健康教育を行っている。



資料：平成 22 年までは国勢調査

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)」(平成 22 年国勢調査人口を基準に推計)

(2) 取組の契機

(ア) 生活習慣病の予防

40 歳代になると、更年期や生活習慣病などを引き起こすリスクが高くなるため、健康についての正しい知識や実践方法を身につける必要がある。それにより、健康寿命の延長、生活習慣改善につながり、医療費削減にもつながる。

(イ) 若い世代の運動教室

高年者対象の運動教室は多く行われているが、40～60 歳の方々を対象とした場合、高年者と比べ運動の強度は強いものが要求されるため、若い世代の運動教室を行った。

(ウ) 教室の内容

運動、調理実習、健康長寿サポーター養成講座を行う。それにより様々な方法で健康づくりを実践できる。

(エ) 取組の内容

事業名	女性のための健康づくり教室 HAPPY BODYを手に入れよう
事業開始	平成 25 年度

	平成 28 年度	平成 27 年度
予 算	・ 15,000 円 講師代	・ 15,000 円 講師代
参加人数	13 人	21 人
期 間	平成 28 年 10 月～平成 28 年 12 月	平成 27 年 9 月～平成 27 年 10 月
実施体制	保健センター	保健センター

① 募集チラシ・ポスター作成

がん検診など事業で対象者に配布

② 参加者の募集

広報に掲載し、電話等で申込み受付

③ 運動実習

健康運動指導士による 3 日間の運動実習実施
肩こり・腰痛予防のエクササイズ
家でもできるストレッチを掲載している
プリントを配付

④ 調理実習

食事で女子力&ヘルシーアップ
<メニュー>
親子ちらし寿司・チンゲン菜と桜えびの
スープ・こまつなの茶巾絞り

3 グループに分かれ調理実習実施

(オ) 取組の効果

① アンケート結果

< 運動実習後、意識の変化はありましたか? >

—平成28年度SKT24推進事業— (健康長寿サポーター養成講習) **参加女性大募集**



40～60代は女性の体の大きな曲がり角です。
女性ホルモンの影響もあり、体型も変わってきたり、内臓脂肪も付
きやすい体になってきますね。生活の基本的習慣を見直し、これか
らの人生をもっと充実したものにしましょう。
毎年人気の講座です!!

11/10(木)・11/17(木)・11/24(木)・12/15(木) (全4回)

11/10	1日目	10:00～12:00 健康長寿サポーター養成講習(講義) 腰痛・肩こり改善、簡単エクササイズでスタイルアップ(運動実習)
11/17	2日目	10:00～11:30 運動実習
11/24	3日目	10:00～11:30 運動実習
12/15	4日目	10:00～13:00 女子力アップの美ユティークッキング(調理実習)

◆会 場 保健センター
◆対 象 おおむね40～64歳までの女性35名(先着順)
◆講 師 健康運動指導士 平田 加津代 先生
◆服 装・持ち物 運動しやすい服装・靴 飲み物 調理実習材料費500円

◆申し込み・お問い合わせ◆
草加市保健センター 電話922-0200 FAX922-1516

- ・毎日少しずつ体を動かすようになった
- ・運動の大切さがわかった
- ・椅子に座りながらでも運動ができることを知った
- ・自分の体や健康について意識するようになった

<調理実習の感想>

- ・減塩・バランスのよい食事を心がける
- ・楽しく参加できた
- ・日ごろの塩分多めの食事を改めるきっかけとなった

生活習慣予防のため運動の大切さを知り、運動習慣につなげることができた。また、食生活ではバランスを整えることや、減塩の方法など伝えることができ、健康づくりに役立ててもらったきっかけづくりができた。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 女性だけの教室

からだの変化が起こりやすい年代の女性が集まり、お互いに共有できることが多く良い雰囲気の中で実施することができた。

② 健康長寿サポーター養成講座実施

健康管理についての正しい知識・実践方法を身につけることを目的とした教室のため、健康長寿サポーターの養成も教室で行った。本人だけではなく家族を含めた健康づくりを目指しており健康長寿サポーターの養成は本年度 269 人養成した。

(キ) 課題、今後の取組

① 生活習慣病の予防効果が見えにくい

短期間の教室のため、効果をみることができないが、今後教室の中で特定健診の結果などに講義の時間を作ることで参加者の意識が高めることができる。

② 参加者数の伸び悩み

働いている方が多い年齢のため、参加者がなかなか増えない状況だが、この年代に必要な教室である。生活習慣病等予防のためにも他事業でアナウンスし、参加を促していく。