

# 第5 健康増進部門

## 1 健康増進部門

### (1) 概要

健康増進部門は、厚生労働大臣認定健康増進施設（以下、認定健康増進施設）と障害者支援施設及び病院の体育訓練業務を担当している。

認定健康増進施設では、障害者が住み慣れた地域で自立した健康・体力づくりやスポーツ活動ができるよう、トレーニングや健康管理指導及びアドバイスを行っている。一定期間の利用後は地域での活動につなげようとするものである。

障害者支援施設等の体育訓練については、それぞれの能力やリハビリテーションの目標にあわせ、体力づくりや余暇活動の充実を図るなど、社会復帰に向けた体力面での支援を担当している。なお、その詳細については、「第4 障害者支援施設部門」の「6 健康増進（体育訓練）」を参照していただきたい。

トレーニングは、体育館やプール、グラウンドなどで行っている。利用者一人ひとりの障害の状態や体力を把握した上でそれぞれに適した個別プログラムを作成し実施している。

業務に当たる職員は、体育指導員5名と非常勤看護師1名である。

### (2) 週間訓練スケジュール

認定健康増進施設の体力測定や実践指導及び障害者支援施設の体育訓練は、週間スケジュール（夏期・冬期）をもとに担当制で行っている。

水泳は、5月から10月の期間、火曜日と金曜日の午後、週2回実施する。体力測定、トレーニングは予約制である。

プールを開設しない期間（11月～4月）は体育館でのトレーニングとなる。水曜日の5・6限は高次脳機能障害者のグループ活動を実施している。

センター 共通 時間割	体育時間	月	火	水	木	金
1・2	9:00 ～10:25	トレーニング	トレーニング	トレーニング	新規利用者 体力測定	トレーニング
3・4	10:45 ～12:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング
5・6	13:00 ～14:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング
7・8	14:35 ～16:00	トレーニング	トレーニング (プール)	トレーニング	トレーニング	トレーニング (プール)

障害者支援施設  
自立訓練対象者が中心

健康増進施設利用者が  
中心

障害者支援施設  
就労移行支援対象者が中心

## 2 認定健康増進施設

### (1) 概要

平成 15 年 4 月、厚生労働大臣認定健康増進施設を開設した。

障害者が住み慣れた地域で自立した健康・体力づくりやスポーツ活動ができるよう、期間を定めてトレーニングや健康管理指導、情報提供及びアドバイスを行う施設である。対象者は、障害がある方で、健康増進等のために運動指導や体力測定を必要とする人たちである。利用の具体例を次に挙げる。

- ア 脳血管障害や脊髄損傷等の運動障害があるが、より積極的な身体活動の方法を教えて欲しい。
- イ 高次脳機能障害があるが、より積極的な身体活動の方法を教えて欲しい。
- ウ 股関節や膝関節の障害があり、プールでの運動を医師に勧められている。
- エ リハビリ訓練が終了し在宅生活を送っているが、適切な運動内容や方法がわからない。
- オ 肥満、生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病等）があり、医師に運動を勧められている。
- カ 近所のスポーツ施設を利用できるようになりたい。
- キ 日常的にスポーツを行っているが、体力測定をして競技力向上に役立てたい。
- ク スポーツによる怪我で患部の治療が終わり、競技復帰に向けてアスレチックトレーニングを受けたい。

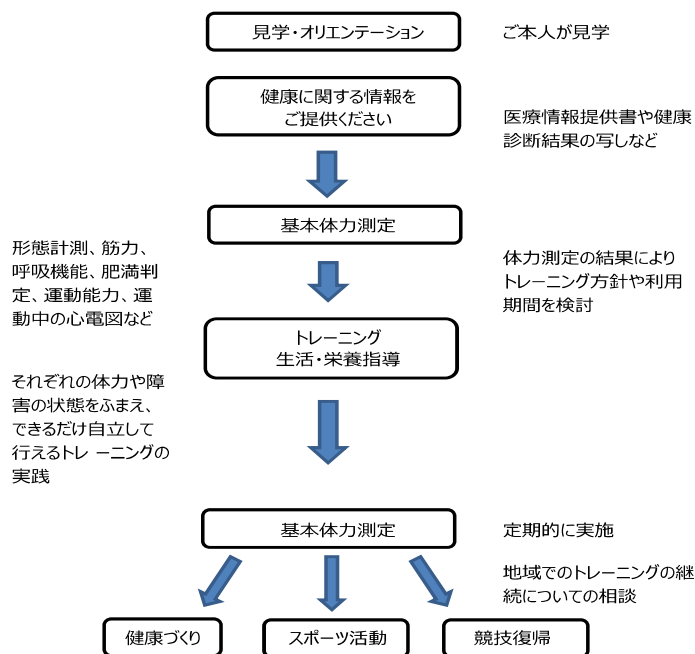
### (2) 施設利用のながれ

見学による事業の説明を受けた後、医学的検査の結果を記載した健康診断書や医療情報提供書などを提出する。

基本体力測定実施後に、実際のトレーニングが開始される。なお、基本体力測定により異常が見つかった場合など、トレーニングが受けられないことがある。トレーニング期間は概ね 6 か月である。トレーニング期間中から将来的な視点に立った指導や情報提供を心がけ障害者が住み慣れた地域で健康・体力づくりやスポーツ活動ができるようにつなげる。

利用者は概ね以下の 4 つの場合にあたる。

- ①障害があり健康づくりを目的とした方
- ②障害があり生活習慣病を有している方
- ③障害があるスポーツ選手の方
- ④スポーツ障害の方



### (3) 利用料金

トレーニング（実践指導）および各種体力テストは有料である。

表 1 トレーニング（実践指導）

運動指導	水泳指導	1,000 円
	水泳以外の運動指導	700 円

認定健康増進施設で実施する体力測定は表 2 のとおりである。基本体力測定は認定健康増進施設の利用開始時に全員が受ける。この測定は運動を実施する上で最低限把握しておかなければならない体力について知るものであり、運動中の心電図モニターを含め、安全で効果的なトレーニングを行うための測定といえる。体力測定の結果は障害別の体力評価基準を用いて判定し、個別の運動処方を行う。これは当施設ならではの特徴的な体力測定といえる。

そのほかの4項目はトレーニングが始まった後に担当者が内容の説明を行い、希望のある方や測定が有効と思われる方に実施する。体力を多面的に捉えることができる測定である。

表2 各種体力測定

基本体力測定	1,800円
安静時エネルギー代謝測定	1,000円
全身持久力測定	2,000円
等速性筋力測定	1,000円
最大無酸素パワー測定	1,000円

#### (4) 令和4年度事業実績

令和4年度は、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に利用制限等の対策を行った。新規利用者は36名(前年度18名)と前年の倍となった。また希望者には週2回の利用を認めたため、延べ利用人数は4,542名(前年度2,845名)と増加に転じたが、コロナ前の水準からは6割程度であった。

利用者数を障害別にみると60.6%が脳血管障害で、その割合が最も高く、次いで頭部外傷の8.8%、神経筋疾患の8.0%、脊髄損傷対麻痺の7.5%、と続いた。この内、身体障害が軽度もしくはほとんどない高次脳機能障害者は全利用者数の7.2%(前年度9.5%)を占めている(内、グループ活動参加者は延べ141人、3.1%)。利用者の内、介護保険受給者は、令和5年3月末日の在籍者148名のうち44名(29.7%)であった。介護認定度の内訳は、要介護1、要介護2、要支援2、要支援1の順で上位を占めた。

利用の動機については、「健康の維持・増進」が最も多く、次に「体力向上」、「自分にあった運動方法を知りたい」、「障害の軽減」、「ダイエット」、「仲間づくり」の順であった。利用者の年齢は16歳から85歳までと幅広い年齢層に渡っている(平均54.2歳)。

認定健康増進施設でのトレーニングは、利用者一人ひとりの状態にあわせ個別プログラムで進められるが、日常のトレーニングに楽しみや目標をもって参加してもらえよう、感染対策を講じていくつかのスポーツイベントを開催した。例えば認定健康増進施設の利用者を対象に、小規模なスポーツ大会(プチ大会)を3回、さらにスポーツ導入イベントとしてマンスリーチャレンジ(月毎に様々な種目を体験)を計2回実施した。プチ大会参加者は障害の種類や程度が様々であることから、スポーツ大会の実施方法も実態に合わせて参加しやすいよう工夫した。

なお、恒例になっている12月の年末レクリエーション大会は、感染対策(ゾーニング)を踏まえ、参加者を障害者支援施設通所者、認定健康増進施設利用者に限定し、年度末(3月)に実施した。3年ぶりの開催となった。

また、埼玉県における障害者の体力・健康づくり、スポーツ振興につながる事業として研修会、障害のある方の健康づくり講座「肥満対策編」と地域のスポーツ施設が障害者を受け入れる際に必要となる知識や実技を体験してもらう「スポーツ施設対応編」をオンラインにて実施した。

地域支援事業に関しては、当施設で考案したレクリエーション種目「四面卓球バレー」について、当センターを会場とした県障害者スポーツ協会主催の「彩の国ハート&スマイル四面卓球バレー大会」の運営協力を行った。

埼玉パラドリームアスリート事業の一環で行っている体力測定では、8月と2月の2回開催した。延べ75件の測定を行い24人の選手に測定データと評価結果を還元した。

以上、令和4年度の多くの事業は、感染対策を講じながら再開した。

#### ア 認定健康増進施設 利用件数

(人)

実践指導		体力測定	計
水泳	水泳以外		
375	4,024	143	4,542

## イ 障害別利用件数

(人)

脳血管障害	頭部外傷	頸髄損傷 四肢麻痺	脊髄損傷 対麻痺	骨・関節 疾患	神経・ 筋疾患	精神障害	視覚障害	知的障害	脳性麻痺	その他	計
2,752	399	251	341	72	365	33	92	157	56	24	4,542

## ウ 障害別新規利用者

(人)

脳血管障害	頭部外傷	頸髄損傷 四肢麻痺	脊髄損傷 対麻痺	脳性麻痺	知的障害	神経・筋 疾患	その他	計
23	3	1	3	2	0	4	1	37

## エ 認定健康増進施設利用終了の転帰先

(人)

トレーニングの自立	5
体調不良にて終了	5
更生施設や作業所の利用開始へ	4
現業復帰（復学・復職・競技復帰）	3
地域スポーツ施設へ	2
家庭復帰	2
介護保険サービス利用	1
その他（自己都合、家族の都合、利用がなくなる等）	12
計	34

## オ 介護保険受給者（令和4年度末利用在籍者148人中）

(人)

要支援		要介護				計
1	2	1	2	3	4	
6	9	13	9	5	2	44

## カ 認定健康増進施設利用の動機（新規利用者、複数回答あり）

(人)

健康維持・増進	27	日常生活を有意義に	6
体力向上	25	自分の体力を知りたい	6
自分にあった運動方法を知りたい	12	余暇の充実	6
障害の軽減	12	生活習慣病の改善	5
ダイエット	9	競技力向上	1
仲間づくり	8	競技復帰	0

## キ スポーツイベント

実施月	期間	大会名	参加者	概要
7月	1週間	フライングディスク大会	57人	フライングディスク競技の種目のひとつである。5チームの団体戦で「アキュラシー」を行った。勝ち数の多いチームを優勝とした。
9月	1週間	ボッチャ大会	73人	ボッチャは重度の障害者でも楽しめるターゲットスポーツ。来館日毎に5チームのリーグ戦を行い得失点差で順位をつけた。
1月	1週間	卓球ラリー大会	69人	一般部門、フレンドリー部門の2部門を設けた。利用者がその担当職員や利用者同士とラリーを行い、ラリー回数を競いあった。
2月	1日	卓球大会	5人	卓球シングルの試合。5名の総当たり戦を行い、勝利数の多い参加者を優勝とした。

(5) 令和5年度事業計画

健康増進部門は、長年にわたり障害者の体力測定や体力づくりプログラムの研究と実践を重ね、障害者の体力づくりのノウハウを有している。これらの実績を十分に活かし、障害のある方の健康づくりのために効果的な実践指導を行う。

昨年度に続き、埼玉県における障害者の体力・健康づくり、スポーツ振興につながる事業として研修会、障害のある方の健康づくり講座「肥満対策編」と地域のスポーツ施設が障害者を受け入れる際に必要となる知識や実技を体験してもらう「スポーツ施設対応編」をオンラインで実施する。

障害のある方が地域で健康づくり、体力づくりを実践できる環境を作るための地域支援やネットワークの構築には引き続き取り組んでいく。

また、今年度から新たに、県障害者スポーツ協会と連携して「スポーツ用車いすの貸出し事業」を開始する。今後も県における障害者スポーツ活動の推進に取り組んでいきたい。

「埼玉パラドリームアスリート事業」に関しては、この先行われる夏季・冬季大会を見据え引き続き支援を継続する。選手強化支援事業については従来通り8月と2月の2回に分けて強化選手の体力測定を実施する。

昨年度参加者を限定して開催した年末レクリエーション大会「四面卓球バレー大会」は、今年度は年度末の3月に開催を予定している。認定健康増進施設利用者を対象としたスポーツイベント（プチ大会）は、年間4大会を予定し（表3）、昨年度に続き、利用者の満足度の高い大会、「フライングディスク」「卓球ラリー」「ボッチャ」「卓球」大会を実施する。

埼玉県が主催する「彩の国ふれあいピック春季大会」は、全国障害者スポーツ大会の埼玉県選手選考を兼ねた競技会であり、参加選手の募集、参加に向けた練習、当日の引率を行う。また、「ふれあいピック秋季大会」は、スポーツへの動機付けを目的としたスポーツ大会であり、重度障害でも楽しめる内容なので積極的な参加を利用者に呼びかける。その他、障害者交流センターや障害者スポーツ協会が主催する水泳大会、陸上競技大会、ボッチャ大会および四面卓球バレー大会等、感染対策を十分に行いながら、利用者の社会参加促進のために可能な限りの支援を行う。

表3 スポーツイベント（案）

	実施月	期間	大会名	概要
（健康増進利用者対象） プチ大会	7月	1週間	フライングディスク大会	フライングディスク競技の種目のひとつである「アキュラシー」を行う。競技はチーム戦で、5チームが総当たりで4ゲーム行う。20枚のディスクが何枚入ったかで勝敗を決める。ふれあいピック秋季大会参加のきっかけづくりとする。
	9月	1週間	ボッチャ大会	重度障害者でも楽しめるターゲットスポーツ。県内でも盛んに行われるようになった。多くの利用者が県内で開催される大会に出場することを目標にする。運営方法は昨年と同様、5チームの団体戦、総当たりで勝敗を決める。
	1月	1週間	卓球ラリー大会	一般部門、フレンドリー部門の2部門を設ける。利用者がその担当職員もしくは利用者としてラリーを行い、ラリー回数を競う。訓練で行っている種目による大会とするため、自他共に上達の度合いや練習の成果がわかる。
	2月	1日	卓球大会	卓球シングルの試合。リーグ戦の上位者がトーナメントを行い順位を決定する。
（全利用者対象） 大会	3月	1日	四面卓球バレー大会	恒例のレクリエーション大会。卓球台2台をあわせ4チーム一緒にゴロ卓球をする「四面卓球バレー」を行う予定。障害者支援施設および健康増進施設利用者が6人程度のグループに分かれ、チーム戦を行う。

### 3 障害者支援施設及び病院における体育訓練

#### (1) 概要

障害者支援施設の体育訓練の詳細は、「第4 障害者支援施設部門」の「6 健康増進（体育訓練）」を参照していただきたい。

#### (2) 令和4年度事業実績

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を行いながら、新規利用者を受け入れ、訓練を実施したため、障害者支援施設の体育訓練実施件数は5,407件と前年度（3,645件）を大きく上回った。

利用者を障害別で見ると、74.6%が脳血管障害でその割合が最も高く、次いで頭部外傷の8.2%、脊髄損傷の5.7%であった。なお、全利用者の内、高次脳機能障害を有している利用者は80.6%（前年度68.0%）を占めている。

また、高次脳機能障害者で身体障害が軽度もしくはほとんどない方を対象としたグループ活動の実績は、昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大による訓練中止により全体の1%（39名）にとどまっていたが、今年度は全体の2.8%（153名）と増加に転じた。このグループ活動は、平成16年度から開始し19年が経過しているが、家族からの期待も高く、重要な訓練として位置づけられている。

また、利用者を施設の利用形態からみると、入所利用者の割合は67.6%（昨年69.5%）、通所利用者の割合は32.4%（昨年30.5%）となり、通所の訓練が増加していた。

入院患者については、特例として肢体不自由を伴わない高次脳機能障害者を受け入れる訓練体制をとっているが、受入れ実績はなかった。

利用者の社会参加促進を目的としたスポーツ大会等への引率は、ふれあいピック春季・秋季大会を含め多くの大会が無観客開催となった上、前年同様外出制限が続いていたため、入所利用者については実績はなかったが、通所利用者については2名に対し県主催の水泳大会、ボッチャ大会に参加支援を行った。

#### ア 令和4年度障害者支援施設と病院の体育訓練実施件数

(人)

障害者支援施設		病院	計
水泳	水泳以外		
250	5,157	0	5,407

#### イ 令和4年度障害者別実施件数

(人)

脳血管障害	頭部外傷	脊髄損傷 対麻痺	頸髄損傷 四肢麻痺	骨・関節 疾患	脳性麻痺	神経・筋 疾患	視覚障害	知的障害	その他	計
4,034	444	307	54	0	0	166	123	56	223	5,407

#### (3) 令和5年度事業計画

障害者支援施設の令和5年度事業計画は、「第4 障害者支援施設部門」の「6 健康増進（体育訓練）」を参照していただきたい。