

健康長寿に係る先進的な取組事例

横瀬町

～目指せ！－10歳ブコーさんのボディワーク塾～

(1) 取組の概要

この事業では、生活習慣病のリスクが高まる40代以上を対象に、運動指導・栄養指導を行い、自らの生活習慣を見つめ直し、よりよい習慣を身につけ、生活習慣病を予防することを目的としている。参加者が楽しく参加でき、取り組みを継続できるよう、ハイキングやカラーコーディネート講習も取り入れている。教育委員会と連携して実施している。講座名に町のキャラクター「ブコーさん」の名称を入れ、親しみやすくした。

(2) 取組の契機

40歳から特定健康診査の対象となり、生活習慣病予防が重視される世代であるが、事業参加は少ない世代でもある。この世代が参加しやすい内容の事業を計画した。

(ア) 取組の内容

事業名	健康づくり支援事業
事業開始	平成24年度

	平成25年度	平成24年度
予 算	168千円 ・講師謝金 38千円 ・健康運動指導士派遣手数料 70千円 ・事務用品 40千円 ・消耗品 20千円	35千円 ・講師謝金 28千円 ・参加者保険料 4千円 ・消耗品 3千円
参加人数	16人 (うち1名途中辞退)	12人
期 間	平成25年7月～平成26年1月	平成24年7月～平成24年12月
実施体制	スポーツ交流館（小学校体育館）、公民館	スポーツ交流館（小学校体育館）、町内ウォーキングコース等

① 参加者の募集（平成25年6月～7月）

回覧及び広報で参加者の募集を行った。

② 参加者の体力測定の実施（平成25年7月及び9月）

初回、及び5回目に体力測定を実施し、個々の取り組みの効果を見る。また、個々に講座最終日までの目標を立てる。

③ 運動指導と自宅での取り組み（平成25年7月～平成26年1月）

健康運動指導士による運動指導を講座において実施。健康運動指導士から運動のポイント、注意点について指導を受ける。また、自宅で行う運動を提示し、各自取り組んでもらう。チェック表を配布し、実施したかどうかを各自記録してもらう。

④ 栄養講座の実施（平成25年8月）

管理栄養士による生活習慣病予防のための食生活に関する講義を実施。参加者には3日間の食事記録をつけてもらい、管理栄養士が確認し、助言を行う。

⑤ カラーコーディネート講座（平成25年8月）

健康＝おしゃれも楽しめる、という視点から、若々しさを保ちかつ健康でいることへの動機づけをねらう。

⑥ 町内ウォーキングの実施（平成25年10月）

参加者同士の交流を深め、仲間意識を持ち、講座修了後にも継続した取組となることをねらう。

⑦ 自主的な取り組み（平成25年10月～平成26年1月）

講座で学んだ運動を自主的に実施する期間を設ける。

⑧ 交流会の実施（平成26年1月）

自主的に取り組んでいた期間について、お互いの取り組みを共有、継続への意識を高めることにつなげる。健康運動指導士による運動指導も実施する。



(イ) 取組の効果

自宅での取り組みの課題を出すことで、運動する意識を持つ参加者が増えている。以前から運動習慣がある参加者においては、運動することの励みにつながっている。

<体力測定の結果>

初回と5回目の体力測定の結果を比較、体力の向上が見られた

個人総合得点平均 65歳未満 30.75点(初回)→33.71点(5回目)

65歳以上 42.5点(初回)→46点(5回目)

筋力、バランス、敏捷性、心肺持久力、柔軟性、筋持久力の6つの項目別で見ても、65歳未満の筋力以外は全ての項目で平均点が上がっている。

65歳未満(実施人数7人)

筋力 4.57点→4.29点

バランス 4.86点→5.86点

敏捷性 4.57点→5.14点

心肺持久力 4.86点→5.86点

柔軟性 5.43点→5.57点

筋持久力 6.29点→7点

65歳以上(実施人数4人)

筋力 4.75点→5.5点

バランス 9.25点→9.5点

敏捷性 7.75点→9.25点

心肺持久力 8.25点→8.5点

持久力 7点→7.5点

国保以外の参加者もあり、医療費の検証は行っていない。

(ウ) 成功の要因、創意工夫した点

① 土曜日の実施

働き盛りの世代が参加できるよう、土曜日の開催とした。

② 楽しめる要素を入れたこと

学習することだけでなく、ハイキングやカラーコーディネイト講座を取り入れ、楽しみの要素も取り入れ、参加の継続につなげた。

(エ) 課題、今後の取組

① 40～50代の参加者が少ない

参加をねらった年代でもある40～50代の参加者が少ない。周知方法や内容の再検討を行い、その世代の参加者を増やしていく必要がある。また、途中で参加を取りやめた参加者が1名おり、参加継続の意識を持たせる工夫も必要。

② 講座修了後の継続

全講座修了後も、自主的な継続した取り組みが行えるよう、支援体制が必要。

③ 男性参加者が少ない

平成24年度は男性だけを対象に実施したが、参加者が思うように集まらなかった。また、アンケートから「夫婦で参加できるとよい」という意見もあり、平成25年度は男女とも対象としたが男性参加者が少ない。男女ともに魅力ある内容にしていく必要がある。