

東秩父村

～心身軽やか運動教室「楽しく体を動かそう（埼玉モデル）」～

1 取組の概要

東秩父村は埼玉県の北西部に位置し、東西 7.7km、南北 10.5km、総面積は 37.06 km²、四方を外秩父山地などの山々に囲まれている。村の中心部には槻川が流れ、山間や川沿いに集落が点在している。

豊かな自然に恵まれているが、県下一の高齢化率であることや、中間山地のため地域によってはウォーキングが取り組みづらいこと、近隣の市町に出ないとトレーニング施設がないことなどから、保健センターで運動の機会を提供する意義は大きいと考えている。

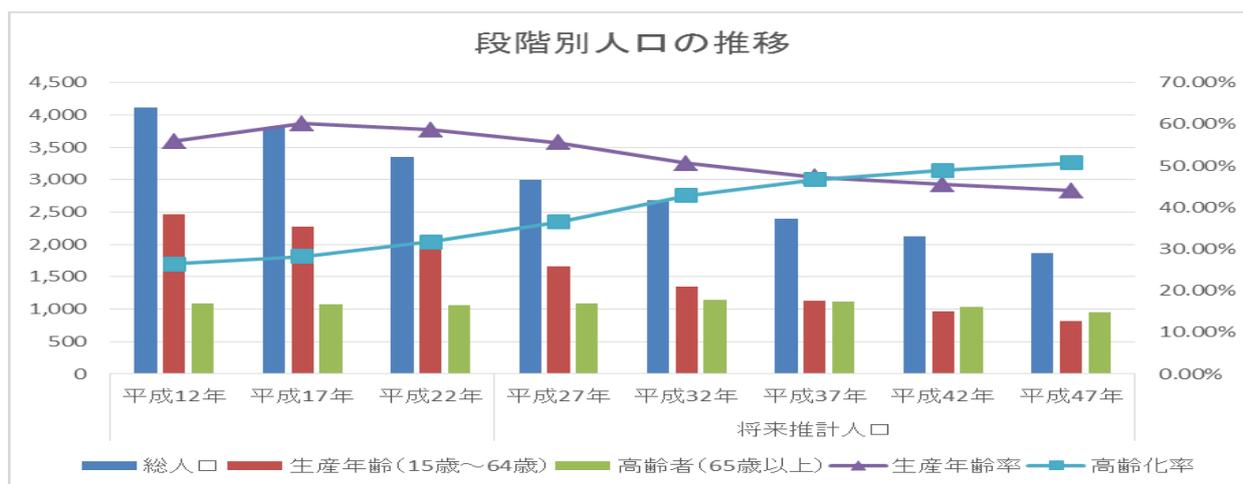
また、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらうことで、高齢になっても運動教室や集いの場につながるができる」と考え、健康運動指導士による総合的な運動プログラムのほか、「ヨガ」、「自彊術」、「ストレッチ」、「太極拳」、「エアロビクス」など、住民の希望を取り入れ新規参加者の増加を試みてきた。

平成 28 年度は一部のプログラムを県の勧めている「健康長寿埼玉モデル」に置き換え「心身軽やか運動教室『継続コース』（健康長寿埼玉モデル）」として実施した。今年度はプログラムの内容を整理し、「楽しく体を動かそう（埼玉モデル）」と名前を改め、事業 2 年目として取り組んでいるところである。

2 取組の契機

(1) 人口分布概要と見込み

平成 29 年 1 月 31 日現在の東秩父村の人口は 2,915 人、そのうち 65 歳以上人口は 1,144 人 (39.2%) である。高齢化率は県平均と比較して高く、今後もより一層高齢化が進むと考えられる。



平成 22 年までは国勢調査人口 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）

(2) 東秩父村の健康問題

平成 28 年度の特健診の結果、メタボ該当者は県平均と比べ少ない。有所見率は高血糖の人は少ないが高血圧の割合が高い。国保被保険者死亡率も、心疾患、脳血管疾患と腎不全によるものが多く、高血圧対策は課題の一つである。

(2) プログラム

ヨガ 新島 登美子先生		楽しく体を動かそう（埼玉モデル） 遠藤 良江先生		美味しく減ら脂ま塩う 2回	エアロビクス 下境 美香先生	たっぷりストレッチ 近江 みよ子先生	自主トレーニング 25回
4回	4回	17回	11回		4回	4回	25回
(昼)10:00～11:30	(夜)19:00～20:30	(昼)13:30～15:00	(夜)19:00～20:30		10:00～11:30	13:30～15:00	13:00～16:30
参加者の皆さんの様子を見ながら、少しずつレベルアップをしていきます。		ストレッチあり、筋トレあり、笑いあり。楽しみながら体力UP!体力測定とボディバランスの結果をもとに個別アドバイスをします。		栄養の話と調理実習	初心者大歓迎。リズムにのって楽しく動きましょう。	ストレッチで、体の隅々までリフレッシュしましょう。	会場を開放します。エアロバイクやダンベル等の運動器具や健康体操等のDVDも是非ご活用ください。

・内 容

体力測定・体組成測定 目標（個別プログラム）設定 血液検査
運動教室のプログラム「楽しく体を動かそう（埼玉モデル）」の参加
教室のない日や参加が難しい時は家庭で取り組めるプログラムで継続
歩数測定
食生活改善教室 美味しく減ら脂ま塩う！（調理実習） 参加
ポイントラリーの参加（自由参加）

- ・ 対 象 おおむね30歳～79歳までの在住・在勤者
- ・ 会 場 保健センター
- ・ 期 間 平成29年6月～平成29年11月
- ・ 費 用 無料（調理実習のみ実費）
- ・ 定 員 新規参加 昼・夜 各20名 昼夜両方のプログラムの参加も可

(3) スケジュール

① 講師との打ち合わせ、資料作成（平成29年4月）

- ・ 体力測定結果表
体力測定や体組成測定の結果を見やすく表示するとともに、講師の個別アドバイスをのせ、家庭での取組みに生かせるようにした。
- ・ 運動計画表、実施記録票
日々の取組みに達成感を持てるよう2つを連動させた月ごとの表を作成
歩数記録は必須 コバトン健康マイレージに参加できなかった人には歩数計を配布
- ・ インセンティブ
昨年と別の色のオリジナルTシャツ作成し基準を満たした人から配布
取組みの状況に応じた参加賞を準備

② 参加者募集（平成29年4月）

- 周知方法
- ・ 案内の全戸配布
 - ・ タブレットにて配信
 - ・ 役場、保健センター窓口に教室の案内を設置
 - ・ コバトン健康マイレージ参加者や特定保健指導対象者に個別通知

③ 教室開催（平成29年6月～11月）

初日：体力測定

- ・ 血圧測定・健康チェック
- ・ 準備体操 ストレッチ（自宅プログラムの1つとして紹介）
- ・ 体力測定5種目と体組成測定
- ・ 整理体操

2回目：目標設定

- ・ 血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）
- ・ 体力測定結果表のアドバイスを参考に、今後の目標と家庭でのプログラム作成。

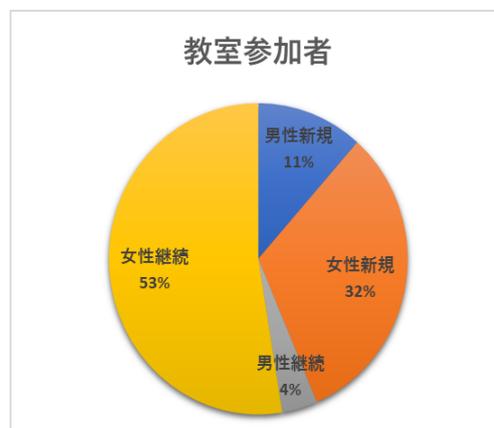
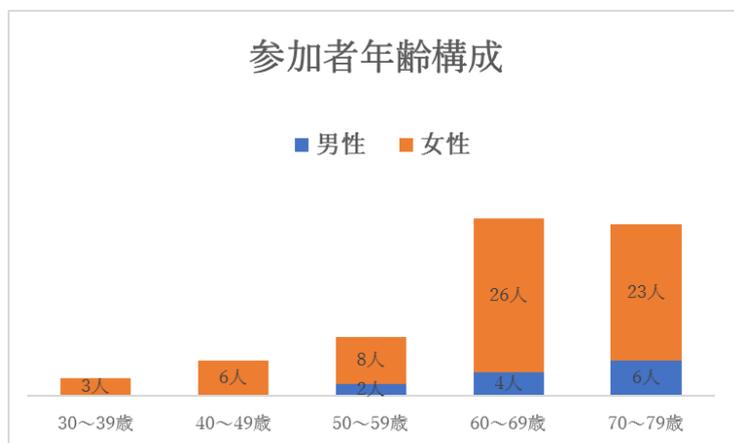
- ・実技 ながら体操、筋トレサーキット、ストレッチ（自宅プログラムの1つ）
- 3回目以降：実技と講話
- ・血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）
 - ・一口コラム（栄養や健康の話）
 - ・実技指導（脳トレ ストレッチ 有酸素運動 筋トレ）
 - ・必要に応じ個別相談
- 9月、11月：調理実習（美味しく減ら脂ま塩う）
食事指導（特に減塩）と調理実習
- ・2回のうち1回参加 日程が合わない方は食生活改善教室に参加
- 10月：健康長寿サポーター養成講習
11月：体力測定
12月：血液検査（2日間） 体力測定（随時）
2月：フォローアップ講座
- ④ 実施記録の集計・分析（平成29年12月～）
⑤ 参加者へのフィードバック
平成30年2月に昼、夜各1回ずつフォローアップ講座を実施
全体の分析結果と個人の結果表を配布。
半年の振り返りと今後の取り組みについて、講師を交えた情報交換を実施

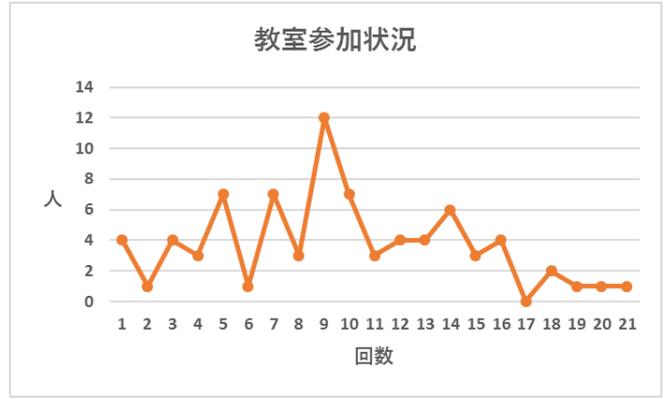
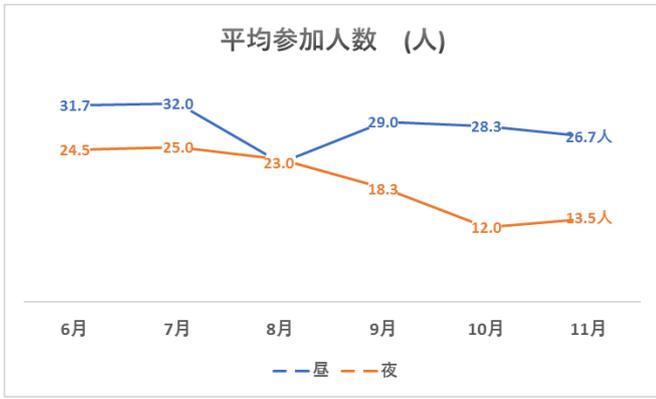
(4) 参加状況

73名が初回体力測定を実施し取り組みをスタート。8月の特定健診結果説明会でさらに5名の申し込みがあり計78名が参加。昨年からの継続者は44名（77.2%）である。そのうちコバトン健康マイレージ参加者は54名（69.2%）である。

参加者の平均年齢は昼68.9歳、夜60.1歳、平均参加者数は昼28.6人、夜19.0人であった。昨年より男性の参加者が8名増え12名になった。昼、夜両方の教室に積極的に参加された方もいた。教室の終盤では参加者の多くがオリジナルTシャツを着て参加。（他の教室でも着用してくれるのでPR効果もある。）

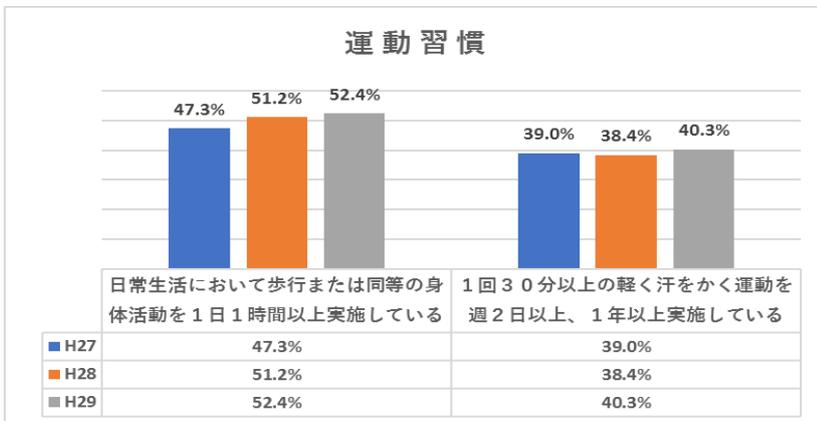
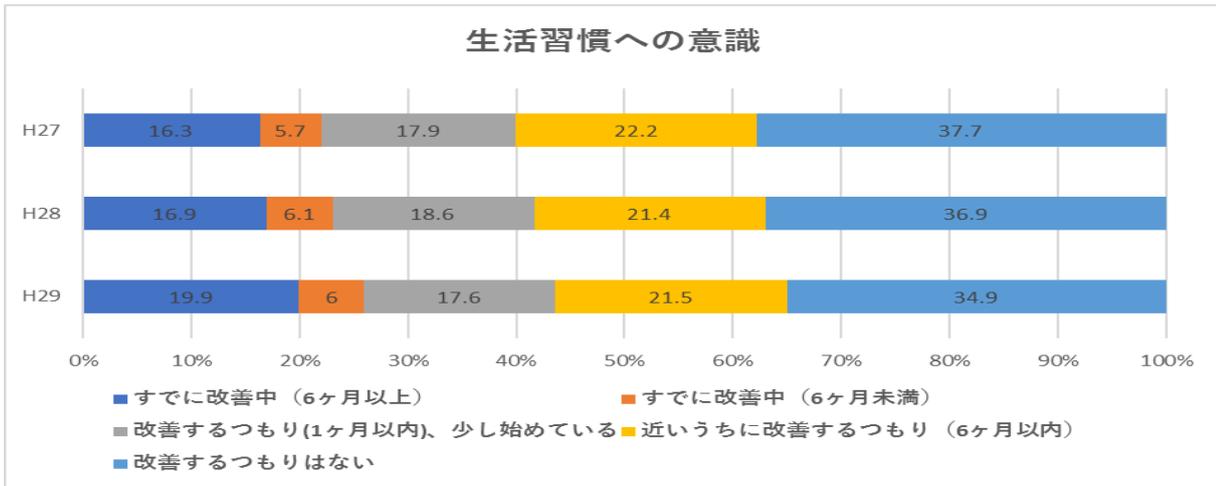
新規参加者が多かったのはコバトン健康マイレージ参加者と平成28年度特定保健指導対象者に個別に案内したことに併せ、前年度参加者が声をかけてくれた結果であった。夫婦での参加も多かった。参加者の年齢構成や教室参加状況は下記の通りである。





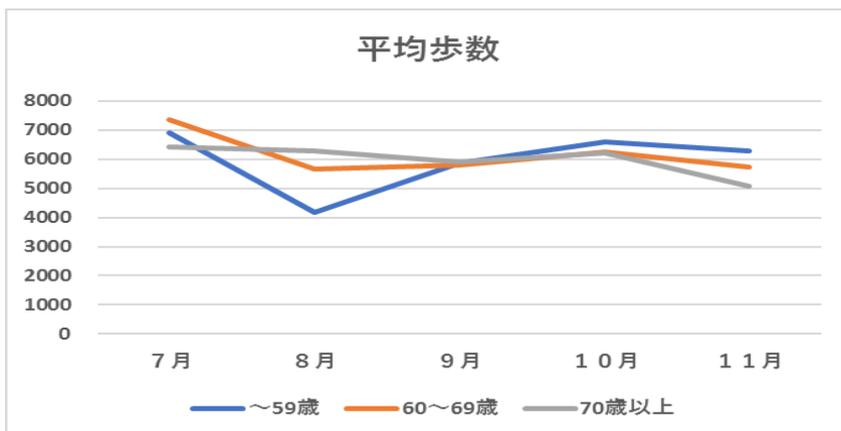
4 取り組みの結果

(1) 意識の改善



特定健診の問診での調査結果を比較すると「生活習慣改善意識」や「運動習慣」の向上が見られている。

(2) 歩数測定の効果



各年齢層とも埼玉モデルとしての目標の8000歩には届いてはいないが、歩数を体を動かす目安にしている人が多かった。

(3) 体力測定、身体測定、血液検査、医療費

今年度の測定結果は現在集計中でこれから検証していくが、前年度の結果からも体力面や血液検査の結果で改善がみられ、医療費抑制にもつながっているのではないかと考えている。尚、平成28年の結果については下記のとおりである。

H28年度 体力測定 44名

	従前	従後	変化	
握力	26.6 kg	26.0 kg	-0.6 kg	18名(40.9%)が向上
長座体前屈	39.4 cm	39.8 cm	0.4 cm	26名(59.1%)が向上
開眼片足立ち	93.4 秒	93.8 秒	0.4 秒	33名(75.0%)が向上
座位ステップング	36.0 回	37.4 回	1.4 回	33名(75.0%)が向上
CS-30	26.3 回	30.7 回	4.4 回	39名(88.6%)が向上

5種類の体力測定のうち、開眼片足立ち、座位ステップング、CS-30（イスすわり立ち）の3項目は75%の参加者の値が向上した。

H28年度 身体測定 47名

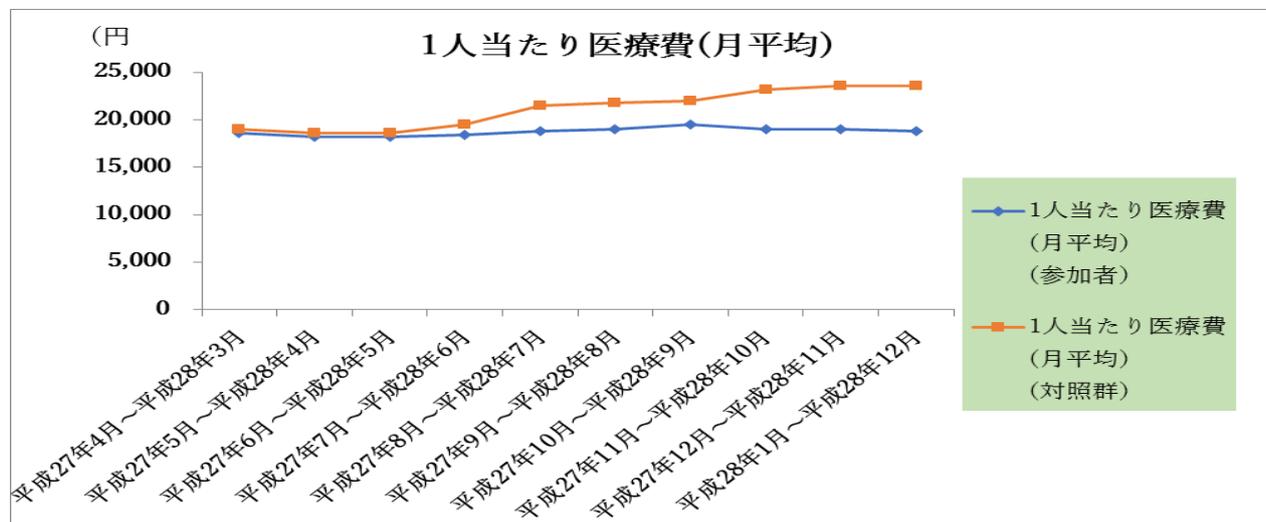
	従前	従後	変化	
体重	54.8 kg	54.5 kg	-0.3 kg	27名(61.5%)が減少
BMI	22.6	22.5	-0.1	27名(61.5%)が減少

H28年度 血液検査 34名

脂質代謝	TG17名(50%)、HDLコレステロール27名(79.4%)、LDLコレステロール15名(44.1%)改善	要受診：従前13名／従後11名、 要指導：従前8名／従後6名
糖代謝	空腹時血糖19名(55.9%)、HbA1c18名(52.9%)改善	要受診：従前3名／従後4名、 要指導：従前22名／従後20名
腎機能	尿酸16名(53.3%) クレアチニン22名(73.3%)改善	

体重、BMIは27名(61.5%)が改善。血液検査ではHDLコレステロール値とクレアチニンの値が改善した人が多くみられた。

H28年度医療費比較



国民健康保険加入者1人あたりの医療費の月平均（平成28年1月～平成28年12月）は対照群と比較し4,755円の抑制につながっている。これを年間に換算すると1人当たり57,060円、総額2,054,160円の抑制が図れたことになる。尚、医療費集計は国保連合会に依頼した。

(3) 終了時アンケートの結果（集計途中）

「楽しく取り組む＝長続きする＝体力維持」という考えで教室を組み立てているので、毎回笑いのある教室だった。アンケートからも楽しんで教室に参加してもらえたことがわかるが、今年度も家庭での取り組みや目標達成度はあまり高くなかった。

		男	6	女	45	64歳以下	15	65歳以上	36
1	教室は昼間と夜どちらなら参加できますか。	昼間	29	夜	14	どちらでも参加できる	7	NA	1
2	教室を楽しんで参加できましたか。	楽しめた	45	まあまあ	4	あまり楽しめなかった	1	NA	1
3	家庭での取組はできましたか。	できた	9	ふつう	28	あまりできなかった	13	NA	1
4	体を動かす意識は高まりましたか。	高まった	30	ふつう	21	高まらない	0	NA	0
5	教室に参加したことで、今後、ご自身の生活習慣を見直そうと思われましたか。	思う	31	やや思う	16	わからない	1	NA	3
6	今回ご自分の目標(目的)は達成できましたか。	できた	7	まあまあできた	33	あまりできなかった	10	NA	1
7	来年度も参加できますか	する	48	わからない	3	しない	0	NA	0

参加者の声、アンケート自由記載

- ・ 楽しく参加できた。・ 1年を通してやってほしい。・ 体を動かすのが苦でなくなった。
- ・ 万歩計をつけることで体を動かす意識が高まった。・ 歩数が体を動かすはげみになった。
- ・ 体力測定をきっかけに弱点を認識でき、取り組みの目標になった。・ 来年も参加したい。
- ・ 今くらいの教室が自分にはちょうど良い。
- ・ 意識を変える機会になった。・ 筋力がついた。・ もっと筋トレを増やしてほしい。
- ・ 思い切って参加してよかった。・ Tシャツがもらえるのが楽しみになった。

(4) 健康長寿サポーターの養成

今年度はプログラムの中に健康長寿サポーター養成講習をとり入れ、参加者の1人であるスーパーサポーターに講師をお願いした。39名が受講し新たに24名のサポーターが誕生、総数149名になった。

5 今後の課題

- ① 昨年に引き続き、家庭での取り組みや目標達成度は「ふつう」「まあまあ」という人が多く、あまりできなかったという人も20%いた。
- ② 今年度も家庭での取り組みや実施記録が負担になるという声が聞かれた。また、教室に参加することを目標とした参加者もあり実施記録票の提出は69%だった。村では目的に応じた教室を複数開催することは難しく、年齢の幅も広く目的もさまざまな人が参加しての78名なので、埼玉モデルとしての運営や評価の難しさを感じた。次年度に向けて、家庭での取り組みプログラムの内容や実施記録票、目標設定のあり方等について、有識者（講師）と検討していく予定である。