

健康長寿に係る先進的な取組事例

本庄市

マイトレ教室

目指せマイナス5歳!!～ステップ美クスで心も身体も健幸に～

(1) 取組の概要

本庄市は、健康寿命が埼玉県の前より短いため、健康寿命の延伸を目指して生活習慣病予防・重症化予防の観点から、日常生活における市民の運動習慣の確立を目標の一つとしている。

本事業では、健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「筋力アップトレーニング」に基づき、(株)つくばウエルネスリサーチのe-wellnessシステムを活用し、個別の運動プログラムにより、筋力トレーニングと有酸素運動を実施している。

さらに、運動と関連した栄養講座の実施や各種健康情報の提供、個別相談の実施など、総合的な視点から参加者の健康づくりを支援している。また、個人の運動実施状況や、体組成の変化の見える化を図り、参加者の運動習慣の確立に向けモチベーションの維持向上に取り組んでいる。

(2) 取組の契機

(ア) 本庄市健康づくり推進総合計画の策定

平成28年3月に本庄市健康づくり推進総合計画を策定し、健康づくりの重点施策の一つとして「生活習慣病予防・重症化予防」を掲げ、日常生活における身体活動の推進を図っている。

(イ) 高齢化率の上昇

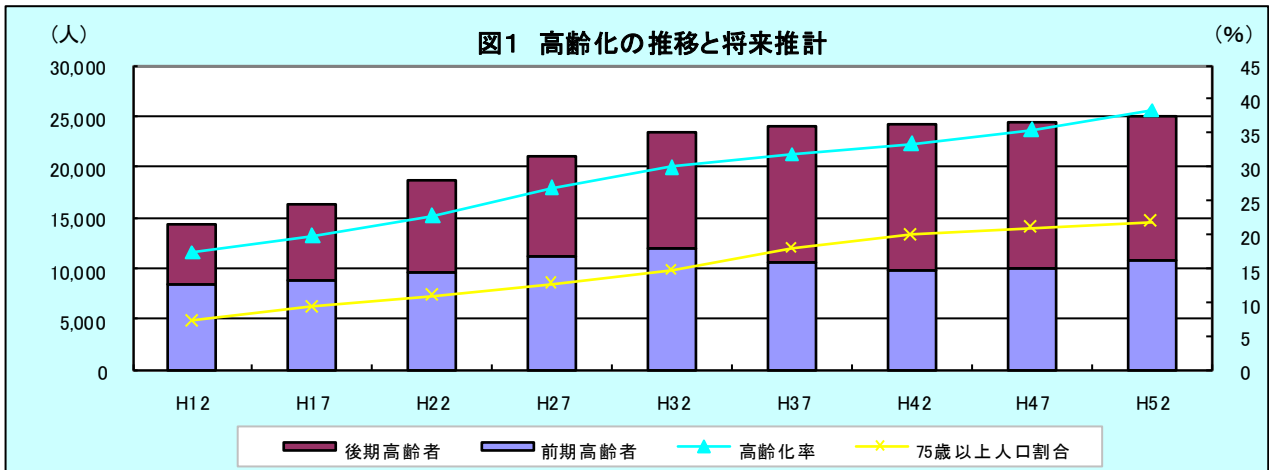
本庄市の高齢化率は平成29年4月1日現在、26.7%となり、平成32年には30%となり、その後まもなく前期高齢者と後期高齢者の比率が逆転すると見込まれている。また、高齢化率は埼玉県を上回っており、今後も高齢化率が上昇すると予想される。

【表1】高齢化の推移と将来推計

単位:人

年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年	平成52年
総人口	82,670	81,957	81,889	77,881	78,215	75,459	72,329	68,894	65,186
高齢化率	17.3%	19.8%	22.7%	26.9%	30.0%	31.8%	33.4%	35.5%	38.3%
高齢化率 (埼玉県)	12.8%	16.4%	20.4%	24.6%	27.2%	28.4%	29.7%	31.8%	34.9%
高齢者人口 (65歳以上)	14,288	16,238	18,592	20,965	23,436	24,000	24,164	24,468	24,987
前期高齢者 (65～74歳)	8,336	8,709	9,639	11,109	11,983	10,521	9,753	10,034	10,757
後期高齢者 (75歳以上)	5,952	7,529	8,953	9,856	11,453	13,479	14,411	14,434	14,230
前期高齢者 比率	10.1%	10.6%	11.8%	14.3%	15.3%	13.9%	13.5%	14.6%	16.5%
後期高齢者 比率	7.2%	9.2%	10.9%	12.7%	14.6%	17.9%	19.9%	21.0%	21.8%

資料:平成27年までは国勢調査 平成32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
埼玉県ホームページ【地域の現状と健康指標】より



埼玉県ホームページ【地域の現状と健康指標】より

(ウ) 継続的な支援を行える教室

本庄市では様々な運動の教室を実施しているが、教室後の運動習慣の継続と、教室終了後の自主活動へつなぐ支援が課題とされてきた。

(エ) 取組の内容

事業名	マイトレ教室 目指せマイナス5歳!!～ステップ美クスで心も身体も健幸に～
事業開始	平成29年度
予 算	6,820千円 報償費 588千円 (医師、看護師謝金等) 需用費 872千円 (消耗品等) 役務費 286千円 (通信料等) 委託費 4,633千円 (血液検査、システム利用料等) 備品費 441千円 (教室使用物品等)
参加人数	94人
期 間	平成29年9月～平成30年2月
実施体制	会 場：本庄市保健センター コース：毎週1回コース (火、水、木曜日のいずれか) 隔週1回コース (土曜日)

① 参加者の募集 (平成29年6月)

広報への掲載と健診会場にポスターの掲示とチラシの配布による呼びかけを行った。また、平成28年度特定健診受診者で、保健指導該当者と、血糖値が基準値以上の人に個別に案内通知することにより教室の周知を図った。

② 参加者説明会の実施 (平成29年8月)

参加者の取り組みや意欲を高めるために、教室の概要、効果について説明を行った。教室実施前アンケートの記入により運動に対する意識や参加動機等を把握した。

③ 個人の運動状況に合わせた個別のプログラムシートの作成（平成29年9、12月）

教室開始時と3か月後に体力測定を行い、その測定結果と日々の歩数データを基に個別の運動プログラムシートを作成。プログラムシートは、筋力トレーニング、有酸素運動、栄養改善の3つの要素から構成されている。このプログラムシートをもとに、参加者が自身の短期目標設定を行い、取り組んでいる。

④ 自宅と教室で、筋力トレーニングと有酸素運動を実施（平成29年9月～平成30年2月）

個別のプログラムシートに則り、筋トレ（個別プログラムから5～7種目）と有酸素運動（自宅でウォーキング、教室でステップ台を用いたエアロビクス）を実施している。教室は週1回コース（火、水、木曜日）と、隔週コース（土曜日）で実施している。



⑤ 運動実施状況の見える化（平成29年9月～）

通信機能付きの歩数計で運動実施状況と体組成データを記録する。また、パソコンの参加者個人の画面と、1か月分の運動成果を示した実績レポートで運動実施状況の確認ができる。実績レポートは月1回配布している。

⑥ 栄養教室の実施（平成29年12月）

食生活習慣のアンケートを実施し、運動と関連した栄養講座を実施している。

⑦ 各種健康情報の提供（平成29年9月～）

教室の進行状況や季節などを考慮し、健康情報の提供や実習を実施し、参加者の健康意識を高めている。

⑧ 運動実施状況の振り返りと個別相談の実施（平成29年9月～）

個別プログラムや、毎月の運動実績レポートの返却時に保健師が一人ずつ運動実施状況の振り返りを行い、励ましやアドバイスを伝えることで、参加者のモチベーションの維持向上を図っている。また、個別相談を行うことで、健康リスク管理を行っている。

⑨ データ・記録の分析（平成30年3月）

教室前後で実施する体力測定・血液検査や医療費等のデータおよび生活・食習慣アンケート、個人の記録表等を集計し、効果の把握を行う予定である。

⑩ 参加者へのフィードバック（平成30年2月）

教室の成果をホームページ等で公表するとともに、全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布予定である。

⑪ 教室終了後の自主活動支援（平成30年2月～）

参加者の継続的な自主活動を目指し、参加者研修会を行う予定である。また、来年度も継続して運動ができるよう継続者の教室を開始予定である。

(オ) 取組の効果（予想される効果）

① 体力年齢の若返り

教室開始前、3ヵ月後、終了時の体力測定6種目の結果から体力年齢の若返りを比較する。

② 体組成データの改善

教室開始時と、終了時までの体重、BMI、筋肉率、脂肪率の推移を比較する。

③ 運動習慣の向上

教室前後のアンケート結果より、運動習慣についての意識を比較する。

④ 医療費抑制効果

国民健康保険加入の参加者と対照者を比較する。参加者1人当たり国保医療費の減少が見込める。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 参加者一人ひとりの運動プログラムを作成

普段の生活習慣や体力測定結果より、参加者一人ひとりの運動プログラムを作成したことで参加者各々の個性が高まり、より運動に対するモチベーションを上げることができる。

② 運動成果の見える化

日々の運動の成果を歩数計や個別のインターネットページから閲覧することができだけでなく、毎月の成果を実績レポートとして参加者に渡すことで、参加者自身の努力や成果を実感することができる。

③ チャレンジポイント事業との連携

本市で取り組んでいるチャレンジポイント事業と連携することで、教室に参加することでポイントが溜まり、商品と交換することができ、モチベーションを上げること

ができる。

④ 民間企業との連携

事業を実施するにあたり、(株)つくばウエルネスリサーチの、筑波大学の研究成果に基づいた運動プログラムを活用するとともに、より良い教室運営のための知識や技術に関する助言を得ている。

⑤ 土曜日コースの作成

平日に教室の参加が難しい市民も参加ができるよう、隔週土曜日コースを設けた。

⑥ 個別相談の実施

個別相談の機会を設けており、より個別性の高い支援を行っている。

⑦ 各種健康情報の提供

教室の運動プログラムに加えて、教室の進行状況や季節などを考慮し、健康情報の提供や実習を実施することで参加者の健康意識を高め、教室のマンネリ化を予防している。

(キ) 課題、今後の取組

① 運動継続者への支援

来年度へ向けて、教室終了後も継続して運動を行っていくための自主活動支援と新規教室の企画、運営が課題である。