

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 横瀬町

### ～ヘルシー講座～

#### (1) 取組の概要

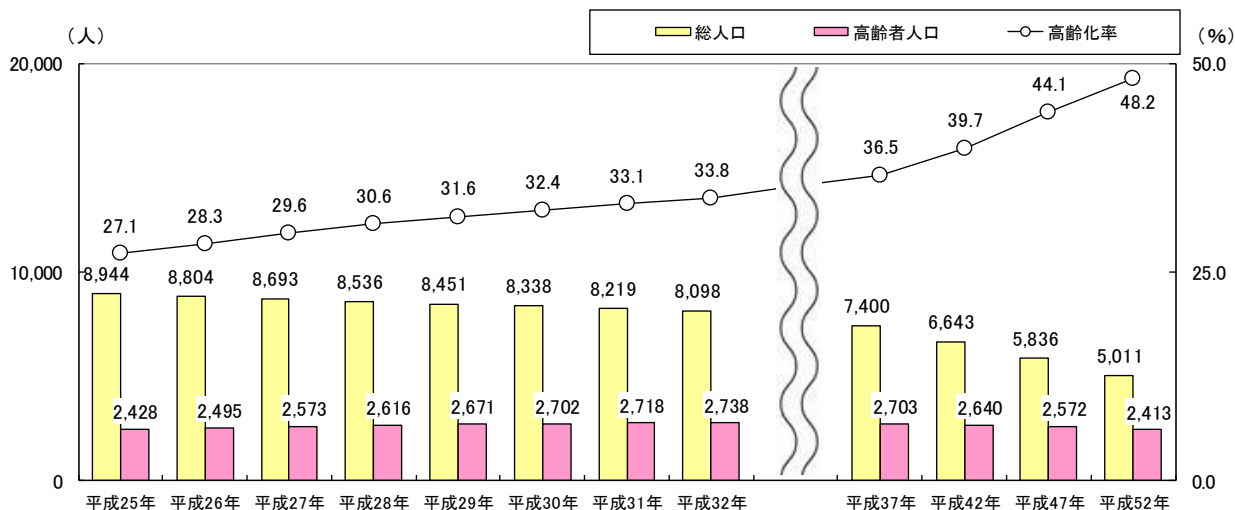
運動による効果は、生活習慣病予防、介護予防、体力・筋力の維持等があり、将来の医療費・介護給付費の抑制につながる。この事業は、運動に慣れ親しんでもらうことと運動習慣が身につくきっかけづくりとしてもらうことを目的に実施している。また、参加者に、自主的な取り組みを働きかけていき、運動習慣の定着を目指している。

平成28年度までは生活習慣病予防を目的とした内容の1コースのみであったが、平成29年度においては生活習慣病予防を目的としたコース（はりきりコース）と腰痛・膝痛予防を目的としたコース（ごきげんコース）の2コースを実施し、年齢や体力、学びたい運動等、自身に合ったコースを選択してもらう。

#### (2) 取組の契機

平成26年度に「第2次健康よこぜ21プラン」を策定し、「生まれる前から高齢期までこころもからだも健やかに暮らせるまちづくり」を基本理念として、健康づくり活動を推進している。

基本方針の1つとして「生活習慣病の予防を重視する健康づくり」を挙げている。壮年期からの生活習慣病予防・健康づくりが将来の介護予防につながる。



資料：平成29年までは住民基本台帳（各年10月1日現在）、平成30年以降は推計人口

#### (3) 取組の内容

事業名	ヘルシー講座
事業開始	平成26年度

	平成29年度	平成28年度
予算	年2コース実施	年1コース実施

	①はりきりコース ②ごきげんコース 167千円 ・健康運動指導士派遣 130千円 ・参加者資料代 22千円 ・保険料 15千円	104千円 ・健康運動指導士派遣 76千円 ・参加者資料代 21千円 ・保険料 7千円
参加人数	①延べ88人(実人員21人) ②延べ135人(見込) (実人員25人) (両コース合わせて、前年度からの 継続参加3人)	延べ91人(実人員23人)
期 間	①平成29年5月～8月 ②平成29年10月～平成30年1月	平成28年6月～12月
実施体制	①横瀬町スポーツ交流館 ②横瀬町総合福祉センター	横瀬町スポーツ交流館

### ① 参加者の募集

広報による募集のほか、昨年度の参加者や前年度特定健診受診者のうち、特定保健指導基準該当者及びBMI 25以上の者に個別通知を送付。また、窓口や他の事業開催時にチラシの配布を行った。

### ② 記録シートの作成

参加者自身が、普段も運動を意識して実施できるよう日々の記録表を作成。記録をつけることを負担に感じて途中脱落することを防ぐため、個々の状況に応じて記録できるよう工夫した。具体的には、運動をした日に○を記載するだけや運動の内容や歩数を細かく記録できるなど、自由度が高い様式とした。また、講座への参加目的を明確にするため、目標を記載できるページも作成。

### ③ 事業の実施

<元気をキープ！はりきりコース> 平成29年5月～8月

回数	内 容
1	開講式、身長・体重測定、「気持ちよく身体を動かそう！」
2	「姿勢をよくしよう！」
3	「お腹まわり集中トレーニング」
4	「腕まわり集中トレーニング」
5	「ウエイトトレーニング体験」～トレーニング機器を使ってみよう！～
6	身長・体重測定、「はりきりコース・まとめとおさらい」

<若さをキープ！ごきげんコース> 平成29年11月～平成30年1月

回数	内 容
1	開講式、身長・体重測定、「気持ちよく身体を動かそう！」
2	「有酸素運動」
3	「肩こり予防の運動」
4	「腰痛予防の運動」
5	「コーディネーショントレーニング」
6	身長・体重測定、「ごきげんコース・まとめとおさらい」

④ 取組の記録

参加者には、カレンダー形式の記録表をファイルにして渡し、日々の取組を記録してもらおう。ファイルは講座の実施日に持参してもらい、スタッフが確認してコメントを返す。

⑤ 身体計測

参加初日と最終日に計測を実施し、前後の比較ができるよう測定結果を一覧にして配布。

はりきりコース：身長・体重・体脂肪・BMI・腹囲・開脚・前屈・上腕の太さ（左右）を測定

ごきげんコース：身長・体重・体脂肪・BMI

(3)取組の効果

①参加者の状況

<はりきりコース>

21人（男性2人 女性19人）

20代	1人
30代	0人
40代	0人
50代	1人
60代	9人
70代	10人

<ごきげんコース>

25人（男性2人 女性23人）

50代	3人
60代	14人
70代	8人

②参加者の変化（平均値）

(1) 身体計測の平均値

	事前	事後	前後比較
体重	53.5kg	53.0kg	-0.5kg
BMI	17.0	16.9	-0.1
体脂肪率	33.5%	32.5%	-1.0%
腹囲	85.6cm	83.8cm	-1.9cm

## (2) 参加者の実感

数値の改善	6人
行動・意識の変化	7人
身体の変化の実感	4人

## (4) 創意工夫した点

### ① 個別ファイルの作成

個々の参加者に対し個別の記録と配布資料をまとめて綴じることができる個別ファイルを配布。資料と一緒に綴じることによって前回までの振り返りがしやすくなる。また、口座に参加した日の血圧と感想を記録するページを設けた。感想を記載することで毎回の振り返りを狙った。

自主的な取り組みの定着を図ることを目的に、日々の記録をつけるページを設けた。記録する内容を簡略したい人・詳細に記録したい人のどちらにも対応できる様式とした。

### ② 取り組みへのコメント

個別記録は毎回の講座に持参してもらい、スタッフが記録内容の確認を行った。記載されている内容に応じて、一言コメントを書いた付箋を貼っておき、個々の取り組みを励ますことで継続への動機づけを行った。

### ③ 開催日の設定

前半に実施するはりきりコースは生活習慣病予防を目的とした内容であり、壮年期の仕事を持つ人でも参加できるように土曜日開催とした。後半に実施するごきげんコースでは、腰痛・膝痛予防を目的とした筋トレの内容のため、高齢期の参加者が多いことを想定して平日開催とした。また、公民館サークルに参加していることを理由に、ヘルシー講座への参加を見合わせる人がいるため、公民館サークルと重ならない曜日に設定した。

## (5) 課題、今後の取組

### ① 壮年期の参加者がいない

生活習慣病予防が目的のはりきりコースであるが、60代70代が参加社の中心であった。仕事を持つ方でも参加しやすいよう土曜日の開催を設定したが、実際には壮年期の参加者は0であった。

参加者アンケートからは土曜日開催を歓迎する回答が多かったため、土曜日開催のニーズはある。しかし、壮年期の参加者を呼び込むには開催日だけでなく、実施内容や実施方法を検討する必要がある。

今年度、前期と後期で2コースの設定が効果的であったかどうかを検証し、次年度の実施に反映させていく。

## ②記録表の活用

日々の記録をつけることを参加者へ呼びかけたが、強制ではなく個々の意志に任せた。記録をつけている参加者は毎日細かくつけているが、つけていない参加者の場合は全く記録されておらず、両者の差が大きかった。

参加者に記録をつける目的を明確に伝えていくとともに、記録しやすさや記録をつけるメリットがある様式の作成について検討していく。

## ③事後フォローの体制

個人の取り組みについて事業終了後のフォローアップが課題である。

今年度は2コース設定していることから、前半のはりきりコース参加者のうち7名が後半のごきげんコースにも参加しており、ごきげんコースが実質的にフォロー事業となっている。しかし、その7人以外は参加がなく、ごきげんコース終了後にはフォロー事業もないため、取り組み継続の支援が行えていない。

今後、事業実施の中で継続した取り組みの必要性を伝え、個人の動機を高める働きかけ方やフォロー体制について検討していく。