

入間市

～健康で歩き続けるために 健脚チェック測定会・専門コース～

(1) 取組の概要

入間市は平成 29 年度から「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に参加しており、平成 30 年度「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」新規参加者の獲得及び参加者の健康意識向上のため、当市独自の健康づくり事業を実施した。

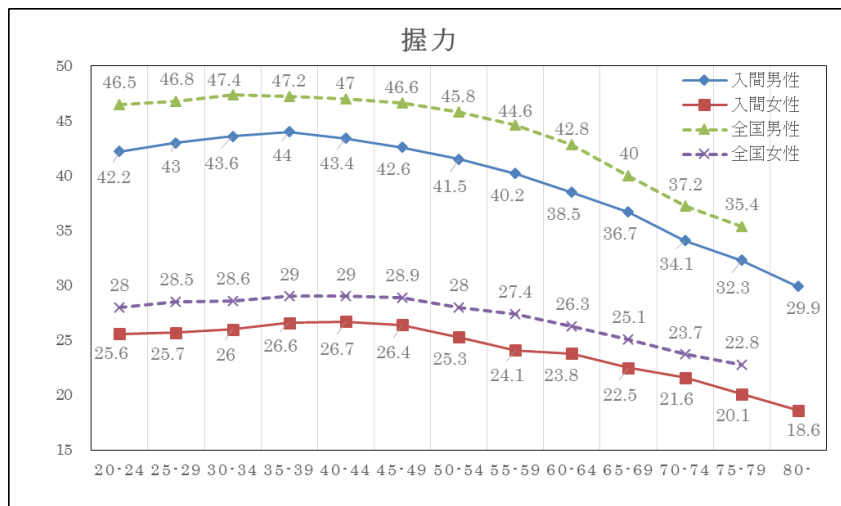
本事業は「健脚チェック測定会」を実施後、参加者が自らの身体・体力状況を把握し、健康づくり事業である「専門コース」に参加する。これにより、参加者は自らの健康状態の改善をはかりながら、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に継続的に取り組むことができる。

なお、スタッフは保健師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門職員が事業実施にあたっている。

(2) 取組の契機

(ア) 体力測定結果からみる体力低下

当市トレーニング室では初回利用時に体力測定を実施している。現在までに参加した約 2 万人の体力測定データを集計したところ、全国平均と比較すると、男女ともすべての世代で筋力と柔軟性が低いという結果であった。また、中～高齢期においては、加齢に伴う急激な体力低下が示唆された。



(イ) ウォーキングの推進

当市における健康づくり施策の推進において、身体活動・運動の分野では、日常生活の歩数の増加と運動習慣の獲得を目標に掲げている。誰もが手軽に取り組みやすい運動としてウォーキングを推奨し、各地でウォーキング教室などを実施している。さらに、当市は平成 29 年度からは「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に参加し、平成 30 年度も継続参加をしている。今年度は市独自の付帯事業を充実させ、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」周知と新規参加者の獲得を目指した。

(3) 取組の内容

事業名	「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」付帯事業
事業開始	平成30年度
事業内容	(ア) 「健脚チェック測定会」 ①形態測定（身長、体重、BMI、腹囲、血圧） ②体力測定（長座体前屈、開眼片足立ち、 いす立上がり、2歩幅） ③アンケート（ロコモ度チェック7項目、 自覚症状5項目） (イ) 「専門コース」 ①減量コース ②ひざ痛予防コース ③身体メンテナンスコース
予 算	4万7千円 ・通信費 4万3千円 ・ポスター用紙 4千円
参加人数	248人（見込み） ・健脚チェック測定会 164人（見込み） ・専門コース 84人
期 間	平成30年4月～平成31年3月
実施体制	健康福祉センター、産業文化センター

(ア) 健脚チェック測定会

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」参加者を対象に「健脚チェック測定会」を実施して、参加者は自身の身体・体力状況を把握する。また、参加者の健康増進・健康意識の向上を図り、健康状態の改善に向けて「専門コース」への参加を促す。

- 1) 内容：①形態測定（身長、体重、BMI、腹囲、血圧）
②体力測定（長座体前屈、開眼片足立ち、いす立上がり、2歩幅）
③アンケート（ロコモ度チェック7項目、自覚症状5項目）

2) 日程及び参加者数：

	男性	女性	計
4月	14人	22人	36人
6月	10人	17人	27人
9月	13人	23人	36人
12月	6人	9人	15人
3月	(見込み)		50人
合計	(見込み)		164人

- 3) スタッフ：保健師、健康運動指導士、事務職員
- 4) 資料：【資料1】健脚チェック測定会 案内チラシ
 【資料2】健脚チェック測定会 記録用紙
 【資料3】健脚チェック測定会 結果及び評価票（表）、運動紹介（裏）
 【資料4】健脚チェック測定会 測定方法及び評価指標
- 5) 備考：健脚チェック測定会参加者は、半年～1年後に再測定を実施予定。

写真

(イ) 専門コース

上記（ア）参加者を対象に「専門コース」を開催し、参加者の健康増進、健康意識の向上及び「健脚チェック測定会」結果に応じた健康状態の改善を図りながら、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」の継続を促す。

1) 内容：①減量コース

- ・栄養講座：バランスの良い食事について
- ・運動実践：脂肪を減らす運動

②ひざ痛予防コース

- ・ひざ痛改善ストレッチ、筋力トレーニング

③身体メンテナンスコース

- ・心と体の調子を整える方法、ストレッチ

2) 日程及び参加者数：

	減量	ひざ痛	身体メンテ
5月	13人	4人	5人
6月	4人	3人	9人
9月	15人	10人	10人
12月	-	5人	6人
小計	32人	22人	30人
合計	84人		

3) スタッフ：管理栄養士、健康運動指導士

(4) 取組の効果

「健脚チェック測定会」の結果から、参加者は身体・体力状況を数値として客観的に把握することができ、自らの健康状態に気付く機会となった。また、「専門コース」の受講により参加者は生活習慣の見直しや運動習慣の動機づけとなった。これにより、健康状態の改善が図られたと考える。

そして、「健脚チェック測定会」および「専門コース」の参加者は、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」にも積極的に参加しており、モチベーションを保ったままドロップアウトすることなく日常生活における歩数の増加または維持ができています。また、半年後～1年後の「健脚チェック測定会」の再測定時は、血圧の低下傾向がみられ、運動継続による生活習慣病の改善に寄与していると考えられる。

参加者 18人

		初回測定	再測定
収縮期血圧	平均値	135 mmHg	129 mmHg
	血圧高値者数(*)	13人	8人
	血圧正常者数	5人	10人
拡張期血圧	平均値	80 mmHg	78 mmHg
	血圧高値者数(*)	5人	6人
	血圧正常者数	13人	12人

(*) 保健指導判定値以上（収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上）

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 身体・体力状況の見える化

「健脚チェック測定会」の結果は終了後すぐに結果シートに転記し、評価基準と比較して参加者のレベルを算出し、身体・体力状況を数値として客観的に見えるようにフィードバックした。結果説明を行うことで、参加者は自らの健康状態に気付き、生活習慣の見直しや運動習慣の必要性を理解することができた。

(イ) 各事業への参加促進、事業連携コラボ

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」参加者へ「健脚チェック測定会」開催のPRを行い、「健脚チェック測定会」で気付いた健康状態を改善するため「専門コース」を提供した。そして、更に「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」継続のモチベーションを高めることができた。なお、フォローアップとして半年～1年後に「健脚チェック測定会」の再測定を実施している（今後も予定）。

(ウ) 測定内容と「専門コース」内容のマッチング

当市におけるウォーキング推進、運動習慣の獲得や体力向上を目指すため、市民に興味関心を持ってもらうように、測定内容・専門コースを設定した。「健脚チェック測定会」では下肢筋力や柔軟性の測定を中心に実施し、ロコモティブシンドローム予防の啓発もできた。また、体力測定・アンケートから、メタボ傾向・血圧高値・ひざ

痛あり・柔軟性低い人が多かったので、「専門コース」内容がマッチしていた。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 健康づくり・保健事業の周知

より多くの市民の健康増進になるよう、健康づくり・保健事業の周知をはかっている。
きたい。

(イ) 体力測定等のデータを用いた効果検証の発展

体力測定等のデータを今後も引き続き収集し、効果検証をさらに進め、その後の事業に反映したい。

(ウ) 医療費データの検証

来年度からは、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」との連携から国民健康保険加入者の参加者の医療費を調査し、事業の効果について検証していきたい。

資料1 案内チラシ

「埼玉県コバトン健康マイレージ*」参加者向け

健脚チェック 測定会

参加者募集


とき 4月24日(火)
9:30~12:00

場所 健康福祉センター301

内容 脚力チェック、
バランスチェック、
身体測定 等

「埼玉県コバトン健康マイレージ*」
にご参加ください!

*埼玉県コバトン健康マイレージとは?
専用歩数計等を申込み、
歩いてポイントを貯めて、
抽選で賞品が当たります。



コバトン健康マイレージ現地申込みOK(保険証コピー持参)
地域保健課 04-2966-5513

資料2 記録用紙

測定会記録表 (/)

<p>氏名 歳</p>	
--	--

アンケートにお答えください

片足立ちで靴下が履けない	はい ・ いいえ
家の中でつまずいたり滑ったりする	はい ・ いいえ
階段を上るには手すりが必要である	はい ・ いいえ
掃除機を使ったり、布団の上げ下ろしが困難	はい ・ いいえ
2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難	はい ・ いいえ
15分ほど続けて歩くことができない	はい ・ いいえ
横断歩道を青信号で渡りきれない	はい ・ いいえ
腰痛がある	はい ・ いいえ
膝の痛みがある	はい ・ いいえ
よく眠れない、熟睡感がない	はい ・ いいえ
体がだるい・重い、元気がない	はい ・ いいえ
足腰が弱くなったと感じる	はい ・ いいえ

スタッフ記入欄

マイレージ参加済 現地申込み(アプリ)

現地申込み(歩数計)→保険証コピー 済 ・ 未

身長	cm	
体重	kg	
B M I		
腕囲	cm	
血圧	/	
開眼片足立ち	秒 レベル	
長座位体前屈	cm レベル	
2ステップテスト	1回目 cm	2歩幅÷身長=
	2回目 cm	
いす立上がり (○ ×)	40cm両足	優 ロコモ度1 ロコモ度2
	40cm片足	
	20cm両足	

4/24 測定会	5月 専門コース	5/21.22 コバトン	6/7 測定会	6月 専門コース
	減量 ひざ痛 身体メンテ			減量 ひざ痛 身体メンテ
9/13 測定会	9月 専門コース	12/ 測定会	12月 専門コース	3/5 測定会
	減量 ひざ痛 身体メンテ		減量 ひざ痛 身体メンテ	

資料3 結果及び評価票 (表)

結果		評価	アドバイス
ロコモ度チェック	項目/7項目	1つ以上「はい」に○があると、ロコモの疑い	ロコトレ体操がおすすめです
体の不調など	項目/5項目	1つ以上「はい」に○があると、要注意!	専門コース(身体メンテナンスコース)に参加してみましょう
身長	cm	BMI(体重÷身長(m)÷身長(m)) ~18.5 やせ ~25.0 標準 25.0~ 肥満	肥満傾向の方は専門コース(減量)に参加してみましょう
体重	kg		
BMI			
腹囲	cm	男85cm以上、女90cm以上は肥満	
血圧	/	130mmHg以上/85mmHg以上は高血圧	毎日、血圧測定をしましょう
開眼片足立ち	秒 レベル	15秒未満は運動機能が低下しています	ロコトレ体操がおすすめです
長座位体前屈	cm レベル	柔軟性が低いと身体動作にも影響を及ぼします	専門コース(身体メンテナンスコース)に参加してみましょう
2ステップテスト	2歩幅cm÷身長cm=	健脚レベルは、優・ロコモ度1・ロコモ度2です 【優】 健脚です 【ロコモ度1】 筋力がやや低下しています 【ロコモ度2】 筋力低下が進行しています	歩行能力が低下している方は、下肢筋力、バランス能力、柔軟性などを高める運動が必要です。ロコトレ体操がおすすめです。
いす立上がり (○ ×)	40cm両足	健脚レベルは、優・ロコモ度1・ロコモ度2です	筋力が低下している方は、下肢筋力を高める運動が必要です。ロコトレ体操がおすすめです
	40cm片足	【優】 健脚です 【ロコモ度1】 筋力がやや低下しています 【ロコモ度2】 筋力低下が進行しています	
	20cm両足		

資料3 運動紹介 (裏)

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

続けることが肝心です。

「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」でいつまでも元気な足腰を。

頑張りすぎず
無理せず自分のペース
で行いましょう!

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

| バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に両手をつけて行います。

床につかない程度に、片足を上げます。

| 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

- 1 踵より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足のつま先より前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように姿勢をします。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

スクワットができないと椅子、イスに座かけ、机に手をつけて立位での動作を繰り返します。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう!

| ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

自信のある人は、壁などに手をつけて行いましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また腰を上げすぎると痛みやすくなります。

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

| フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気を付けます。

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で)×2~3セット

日本整形外科学会より

7

資料 4 測定方法及び評価指標

長座位体前屈

やり方 ① くつを脱ぎ、足を伸ばして座り、
背中とお尻を壁にぴったりつける
② 親指を板の下にして持ち、肘を伸ばす
③ 板をできるだけ前に押す



長座位体前屈 評価

柔軟度		男性	女性
↑ 柔	レベル5	51~	51~
	レベル4	41~50	43~50
	レベル3	31~40	35~42
	レベル2	21~30	24~34
↓ 硬	レベル1	~20	~23

開眼片足立ち

やり方 ① くつを脱ぎ、両手を腰に当てる
② 目を開けたまま、片足を5cmあげ
できるだけ長く片足で立つ
(最長 120 秒)



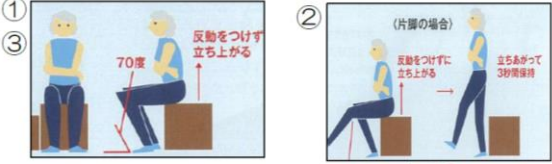
開眼片足立ち 評価

健脚度		男性	女性
↑ 高	レベル5	72~120	67~120
	レベル4	31~72	26~66
	レベル3	15~30	12~25
	レベル2	7~14	5~11
↓ 低	レベル1	~6	~4

* 15 秒未満は運動機能が低下しています

いす立上がり

やり方 ① 40cmの台から両足で立ち上がる
② 40cmの台から片足で立ち上がる
③ 20cmの台から両足で立ち上がる



① 40cm 台・両足 足は肩幅に広げる
③ 20cm 台・両足

② (片脚の場合) 立ちあがって3秒間保持

いす立上がり 評価

健脚度	40cm台 両足	20cm台 両足	40cm台 片足	評価
↑ 高	○	○	○	【優】 健脚です
	○	○	×	【ロコモ度1】 筋力がやや低下 しています
	○	×	×	【ロコモ度2】 筋力低下が 進行しています
↓ 低	×	×	×	

2ステップテスト

やり方 ① できるだけ大股で2歩あるく
② 2回目も同様に歩く



2歩幅(cm) ÷ 身長(cm) = 2ステップ値
できるだけ大股で歩きます

2ステップテスト 評価

健脚度	結果	評価
↑ 高	1. 3 以上	【優】 健脚です
	1. 3 未満	【ロコモ度1】 筋力がやや低下 しています
↓ 低	1. 1 未満	【ロコモ度2】 筋力低下が 進行しています