

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 嵐山町

### ～健康寿命を延ばそう!!プロジェクト～

#### (1) 取組の概要

高齢化が進む中、町民が継続的に生活習慣を改善し、また生きがいをもって生活することにより、心身・生活機能低下を予防し、健康寿命を延ばすことが重要である。そのため、嵐山町では埼玉県が推奨する「健康寿命を延ばすための運動・食育プログラム（健康長寿埼玉モデル）」事業をアレンジして、実施することとした。

『歩く（有酸素運動）+鍛える（筋力アップトレーニング）+食べる（バランスの良い食事）=介護いらずの健康な体』をキーワードに、効果の「見える化」を行うことで、健康への意識改革を図る。

また、今年度より『歩く』の部分は埼玉県コバトン健康マイレージ事業に参加し、今まで以上に参加者に楽しみながら運動を行ってもらおうこととなった。

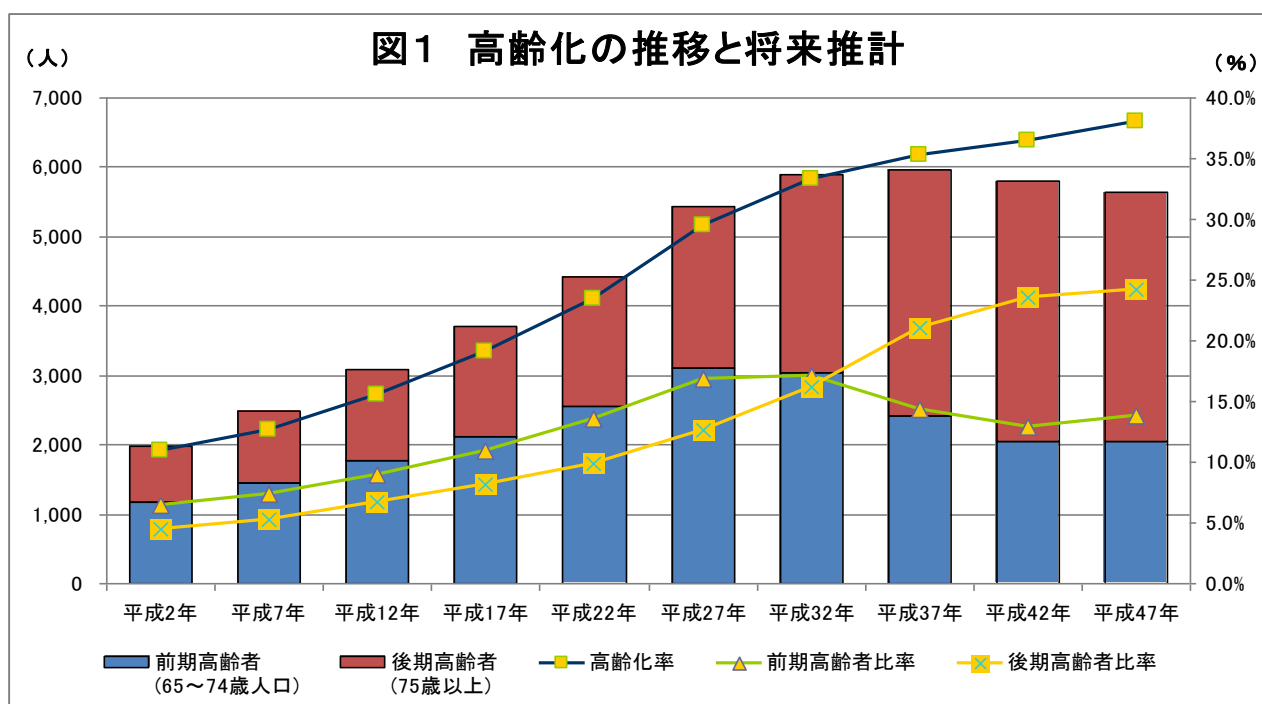
本事業を実施することにより、町の活性化と共に医療費の削減、福祉サービス費の縮減等の効果が期待できる。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

日本人の平均寿命が世界水準の中でも長くなっているのは、生活水準の向上、医療技術の進歩、公衆衛生等の社会保障制度や生活環境の充実が世界最高のレベルに達した為といわれている。しかし一方では、高齢化社会において、加齢や心臓病・脳卒中等の生活習慣病による心身・生活機能の低下が大きな問題となっている。

毎年高齢化率が上昇している中で、健康寿命を延伸し、少しでも元気な高齢者を増やしていくことが町全体の活性化につながる。



(イ) 町の健康課題

嵐山町の健康寿命は、男性 16.54 年 (\*49 位)、女性 19.64 年 (\*41 位) といずれも県平均 (男性 16.85 年、女性 19.75 年) を下回っている。 (\*県内 63 市町村中の順位)

国民健康保険の医療費では生活習慣病が 3 割以上を占め、件数では高血圧疾患がもっとも多い状況である。標準化死亡比をみると、心疾患・脳血管疾患が県内でも最下位に近く、塩分摂取量の多さなど生活習慣に伴う課題が浮き彫りとなってきた。

(ウ) 運動施設があった

町内にトレーニング器具のそろった施設があり、健康運動指導士の指導のもと、運動できる環境があった。



(エ) 取組の内容

事業名	健康寿命を延ばそう!!プロジェクト
事業開始	平成 27 年度

	平成 30 年度	【参考】平成 29 年度
予 算	3,600 千円 ・ 栄養士等報償費 360 千円 ・ 報償品費 50 千円 ・ 消耗品費 65 千円 ・ 通信運搬費 38 千円 ・ トレーニングルーム 運営指導委託料 898 千円 ・ 血液検査委託料 1,148 千円 ・ 運動指導士等委託料 628 千円 ・ 健康マイレージ負担金 413 千円	6,934 千円 ・ 栄養士等報償費 585 千円 ・ 報償品費 45 千円 ・ 活動量計等消耗品費 359 千円 ・ 通信運搬費 56 千円 ・ トレーニングルーム 運営指導委託料 898 千円 ・ 血液検査委託料 1,322 千円 ・ 健康プログラム等委託料 2,171 千円 ・ 運動指導士等委託料 1,110 千円 ・ 健康マイレージ負担金 388 千円
参加人数	236 人 (継続)	175 人 (継続) + 65 人 (新規)
期 間	平成 30 年 4 月～平成 31 年 2 月	平成 29 年 4 月～平成 30 年 2 月
実施体制	健康いきいき課	健康いきいき課

**①事業（教室）の企画（平成30年4月）**

教室日程の検討、会場の確保、役場内関係各所とのスタッフの調整。

**②株式会社シンコースポーツとの調整、契約（平成30年4月）**

運動教室運営、体力測定の委託契約に向けて調整。契約締結。

**③運動教室の実施（平成30年5月、7月、9月、11月）**

途中脱落を防ぐため、継続参加者（236名。継続率98.3%）に昨年同様、運動教室を実施。新たな運動としてラダートレーニングを導入。並行して自宅で週3日程度の筋力トレーニング（ゆっくりプログラム）を実施。

**④健康セミナーの実施（平成30年12月）**

プロジェクト参加者を中心として、日常生活のどのタイミングで食事を摂取すればよいかなど、日々の生活の中での身体のリズムと栄養の関係について講師を招き紹介する。

**⑤体力測定の実施（平成31年1月）**

プログラムの終わりに体力測定（10m障害物歩行、2ステップテスト、長座体前屈、握力、開眼片足立ち、CS-30テスト）を行い、効果測定し、成果を参加者に伝える。体力測定には役場文化スポーツ課の職員に協力してもらい計測を行った。

**⑥血液検査の実施（平成31年2月）**

特定健診に準じた項目で血液検査を実施。アンケート調査の実施。

**⑦事業効果の分析（平成31年2月～3月）**

前年度終了時と今年度終了時の参加者データ（体力測定、医療費等）を分析し、効果検証を行う。

また、参加者及び参加者と年齢・性別が同じ方の医療費を調査し、比較検証する。

**(オ) 取組の効果**

**①生活習慣病の予防効果**

日常的に運動（筋力トレーニング、ウォーキング）を行い、食生活を改善することで、生活習慣病、運動機能低下の予防効果があると考えられる。

**②町の活性化**

参加者同士の仲間意識が生まれ、街中で見かけると挨拶をしたり、声をかけあうなどコミュニケーションの活性化につながっている。

### ③ 地方自治体にとっての効果

参加者1人当たりの国保医療費の低下が見込まれる。

## (カ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 効果の「見える化」

体組成計で定期的に測定することにより、体脂肪率や筋肉量など、効果を数値で見ることができ、参加者の意識継続につながっている。

### ② 専門のインストラクターによる指導

インストラクターが冗談を交えながら指導を行ったり、ウォーミングアップで脳トレを行うため、楽しみながら参加できている。

### ③ 社会資源の活用

既存の施設・事業を活用することによって施設の活性化を図ることができるほか、事業参加者においては教室だけでなく、施設開館時に健康運動指導士から運動指導を受けることができるため、個人の都合に合わせた利用が可能となっている。

## (キ) 課題、今後の取組

### 教室終了者への対応

2月で教室は終了となるが、その後も継続して身体測定や日常的な運動を実施してもらうこととなる。来年度より埼玉県コバトン健康マイレージ事業を中心とした新たな事業を展開予定であり、参加者には引き続きこの事業に参加してもらうよう説明していきたい。

