

健康長寿に係るイチオシ事業

桶川市

健康アップ スリムアップ チャレンジ！フォローアップ事業

(1) 取組の概要

桶川市では、平成27年度から開始した健康長寿埼玉モデル普及促進事業の筋力アップトレーニング事業を3年間実施した後、平成30年度からフォローアップ事業とした。参加者それぞれの目標達成を目指し、各自で個別プログラムやウォーキング等を実施した。また、健康講座を行い、食生活の振り返りや運動習慣の維持を図った。

(2) 取組の契機

(ア) 健康づくり推進計画の策定

平成26年3月に、桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画「健康えがお桶川プラン」を策定した。「1日に歩く時間が30分未満の人の割合」や「運動や意識的に体を動かす機会がほとんどない人の割合」を減らすことを計画目標に掲げ、健康寿命の延伸をめざしている。

(イ) オケちゃん健康体操の普及

「オケちゃん健康体操」は、平成26年度に市が作成したオリジナル体操である。平成27年度に埼玉県立大学の協力のもと効果検証事業を行い、継続することで柔軟性やバランス力等の向上が認められている。年齢を問わず、簡単に楽しくできる体操で、市民への普及に努めている。

(ウ) 高齢化率の上昇

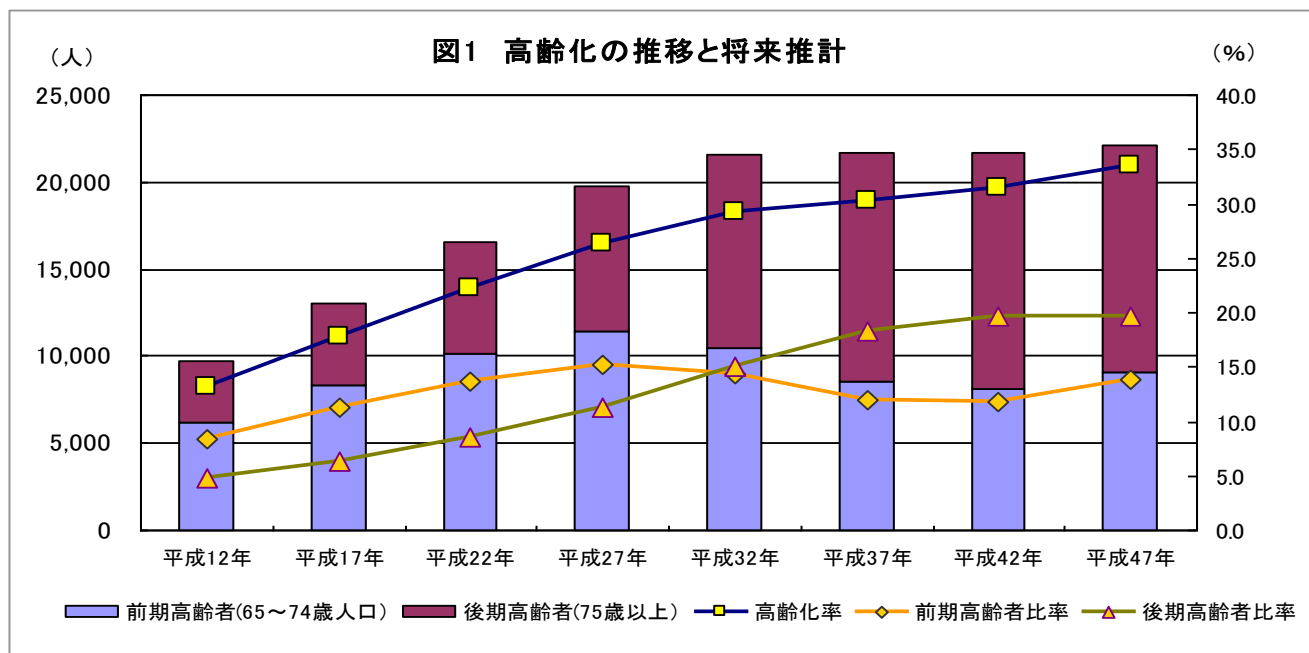
平成31年4月1日現在の高齢化率は、28.8%に上がり、令和2年には、後期高齢者人口が前期高齢者人口を上回り、15%に達する見込みである。将来的には人口が減少するが、高齢者人口は減らず、今後も高齢化が進むと予想されている。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

年	国勢調査人口				将来推計人口			
	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
総人口	73,967	73,677	74,711	73,936	73,472	71,578	69,066	66,201
前期高齢者 (65～74歳)	6,182	8,293	10,194	11,361	10,512	8,595	8,162	9,118
後期高齢者 (75歳以上)	3,566	4,727	6,414	8,721	11,017	13,128	13,565	13,015
高齢化率	13.2%	17.7%	22.2%	27.2%	29.3%	30.3%	31.4%	33.5%
前期高齢者 比率	8.4%	11.3%	13.6%	15.4%	14.3%	12.0%	11.8%	13.8%
後期高齢者 比率	4.8%	6.4%	8.6%	11.8%	15.0%	18.3%	19.6%	19.7%

平成32年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成25年3月推計)



(エ) サン・アリーナ（市民体育館）の利用促進

本事業で、週1回のエアロバイク及び筋力トレーニングを行った市民体育館のトレーニング室は、利用登録をすることで引き続き利用できる。健康教室実施の際に未登録者へ案内し、利用促進を図る。

(オ) 健康長寿いきいきポイントの付与

健康長寿いきいきポイント事業は、65歳以上を対象に実施し、今年度8年目となり市民に浸透した事業である。さらに新規参加者を増やすため、庁内各課と社会福祉協議会で対象事業を拡大しPRしている。

(3) 取組の内容

事業名	健康アップ スリムアップ チャレンジ フォローアップ事業
事業開始	平成27年度(フォローアップ事業は平成30年度から)

	令和元年度	平成30年度
予算	11,000円	260,000円
参加人数	86人 (前年度からの継続者のみ) 継続割合63.2%	136人 (前年度からの継続者のみ) 継続割合75.6%
期間	平成31年4月～令和2年3月	平成30年4月～平成31年3月
実施体制	保健センター	市役所分庁舎、サン・アリーナ

様式 1

(ア) 事業日程

日にち	時間	内容	場所
6月7日(水)	午後2時～ 3時30分	【健康セミナー】 健康維持のための運動について 「健康寿命を延ばす～運動と身体機能に 着目して～」 講師：日本薬科大学 医療ビジネス薬科 学科 スポーツ薬学コース 縣 右門 氏	保健センター
11月19日(月) 又は20日(火)	午後1時30分～ 2時50分(受付)	【身体計測】 体重、腹囲 【体力測定】 握力、開眼片足立ち、長座体前屈、 ファンクショナルリーチ、最大歩行能力	保健センター

(イ) 自主的な個別プログラムとウォーキング

参加者は各自で個別プログラム（筋力トレーニング）とオケちゃん健康体操、ウォーキングを実施。サンアリーナのトレーニング室も継続して利用してもらった。

(ウ) 健康ダイアリーの作成と配付

参加者自身が立てた目標達成に向け、筋力トレーニングを継続できるように、カレンダー形式の記録シートを作成し、年度当初に配付した。記録シートには、自宅での運動の有無、オケちゃん健康体操の実施回数、歩数、体重の記入欄の他、外出や旅行等の特記事項を記入できるメモ欄、1か月を振り返っての感想を記入する欄を設けた。

記録シートは曜日等を空欄にした様式を配布し、参加者がコピーして使用してもらうことで、持続的に利用が出来るようにした。

(エ) 健康セミナーの実施（令和元年6月）

6月7日に健康セミナーを実施。日本薬科大学医療ビジネス薬科学科の縣右門氏を講師に、健康維持のための、身体機能に着目した栄養の講話と、座位で出来る実技を行った。

(オ) データの分析・評価（平成30年12月～平成31年3月）

昨年度と今年度の計測・体力測定値及び、今年度のアンケートを集計、分析する。

(カ) 参加者へのフィードバック（令和元年11月）

参加者個々に結果表を作成し返却した。参加者のこれまでの結果も記載し、経年変化を確認できる表とした。

(4) 取組の効果（令和元年 11月に実施したアンケートより）

(ア) 「ウォーキングをしていますか」の設問に対し、ほとんど毎日が34.7%、週2～4日程度が41.7%と、76.4%の人がウォーキングが習慣になっていた。昨年11月の事後アンケートは、72.5%だったので、3.9ポイント上昇した。

(イ) 「個別プログラムやウォーキング以外に、定期的に体をうごかしていますか」の設問に対し、していると回答した人が77.8%と、8割近くの人が定期的に体を動かしていた。

(ウ) サンアリーナの利用登録証について、事業参加前から持っていた、事業中又は終了後作成したを合わせると76.4%であった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 健康長寿いきいきポイント事業とコラボ

本事業を健康いきいきポイント事業の対象とすることで、65歳の参加者は、健康セミナーや体力測定に参加する意欲が高まっている。

(イ) 健康ダイアリーの記入

健康ダイアリーに歩数やトレーニングの有無、体重等を記入することが継続の励みになっている。配布したダイアリーを参考に自分用のダイアリーを作成し、活用していると話す参加者もいた。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 運動習慣の継続

事後アンケートでは、個別プログラムやウォーキング以外の定期的な運動をしている人が77.8%いた。また、高齢介護課や包括支援センターで実施している事業には延べ50人が参加していた。今後も身体を動かす意欲を維持し、継続出来るように、サンアリーナの活用も含め、事業を企画していく。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	18.06 歳	8 位	20.48 歳	23 位
H28	17.93 歳	8 位	20.55 歳	17 位