

健康長寿に係るイチオシ事業

東秩父村

～心身軽やか運動教室「楽しく体を動かそう（埼玉モデル）」～

(1) 事業概要

東秩父村は埼玉県北西部に位置し、四方を外秩父山地などの山々に囲まれている。村の中心部には槻川が流れ、山間や県道沿いに集落が点在している。

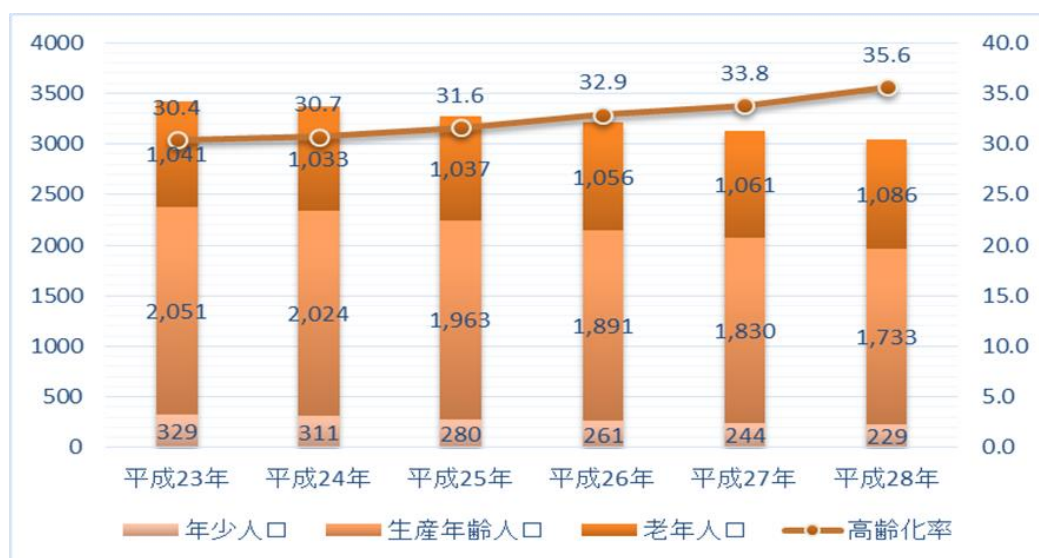
豊かな自然に恵まれているが、県下の高齢化率であることや、中間山地のため地域によってはウォーキングが取り組みづらいこと、近隣の市町に出ないとトレーニング施設がないことなどから、保健センターで運動の機会を提供する意義は大きいと考えている。また、「比較的若いうちから、保健センターを身近に感じ利用してもらうことで、高齢になっても運動教室や集いの場につながるができる」と考え、健康運動指導士による総合的な運動プログラムのほか、「ヨガ」、「自彊術」、「ストレッチ」、「太極拳」、「エアロビクス」など、住民の希望を取り入れ新規参加者の増加を試み、自主活動として取り組みが定着してきたものもある。

平成28年度よりはじまった「心身軽やか運動教室『楽しく体を動かそう』（埼玉モデル）」は事業4年目となった。今年度は埼玉モデルを年間通した運動教室の1つのプログラムと位置付け実施している。

(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

令和元年12月1日現在の東秩父村の人口は2,756人、そのうち65歳以上人口は1,173人（42.6%）である。高齢化率は県平均と比較して高く、今後もより一層高齢化が進むと考えられる。



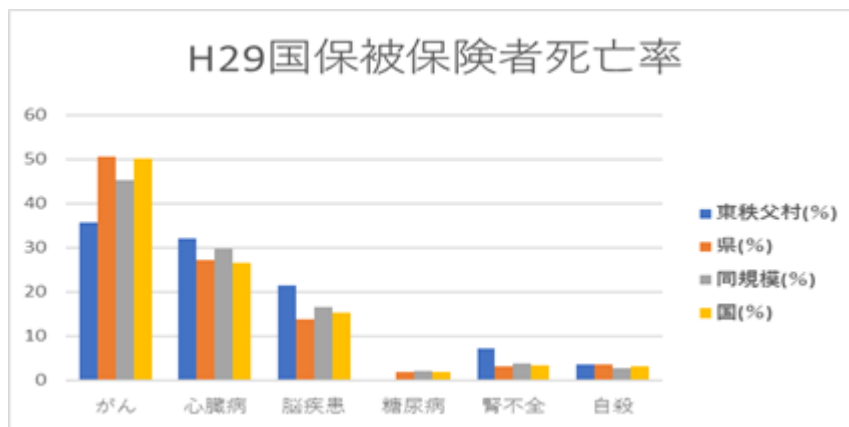
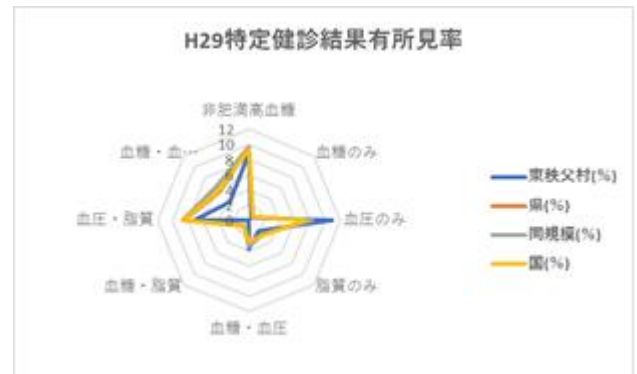
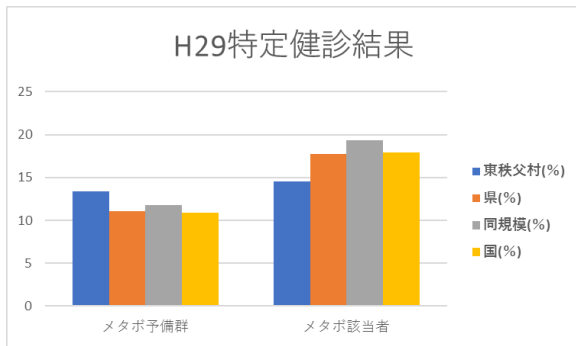
(出典：埼玉県衛生研究所「埼玉県の健康指標総合ソフト 東秩父村の現状」)

(イ) 東秩父村の健康問題

平成29年度の特健診の結果、メタボ該当者は県平均と比べ少ない。有所見率は、高血糖の人は少ないが高血圧の割合が高い。国保被保険者死亡率も、心疾患、

様式 1

脳血管疾患と腎不全によるものが高く、高血圧対策は課題の一つであり、食生活の改善と運動の取り組みは重要と考えている。



(3) 内容

事業名	心身軽やか運動教室 「楽しく体を動かそう」 (健康長寿埼玉モデル)
事業開始	平成28年度

	平成30年度	令和元年度
予 算	1 5 7 4 千円	1 3 5 1 千円
	需用費 3 2 6 千円	需用費 3 2 0 千円
	役務費 4 1 千円	役務費 4 9 千円
	委託料 4 9 6 千円	報償費 3 5 0 千円
	血液検査 7 1 1 千円	血液検査 6 3 2 千円
参加人数	延 6 5 1 人	延 6 0 0 人
	実 7 6 人 (新規 1 6 人)	実 6 4 人 (新規 8 人)
期 間	平成30年6月から11月	令和元年6月から11月
実施体制	保健センター	保健センター

様式 1

関連事業	心身軽やか運動教室 (ヨガ・エアロビクス・たっぷりストレッチ) 運動自主グループ「グリーンクラブ」 「自彊術サークル」「太極拳」 自主トレーニング 食生活改善教室 コバトン健康マイレージ	心身軽やか運動教室 (ヨガ・エアロビクス) 運動自主グループ「グリーンクラブ」 「自彊術サークル」「太極拳」 自主トレーニング 食生活改善教室 コバトン健康マイレージ 介護予防運動教室 わしのさと健康体操のサポーター
-------------	--	---

令和元年度 心身軽やか運動教室

ヨガ 4回	エアロビクス 4回	楽しく体を動かそう (埼玉モデル)			エアロビクス 4回	たっぷりストレッチ 4回	ヨガ 4回	自主トレーニング 25回 (すべて木曜日)
		17回	12回	美味しく減ら脂ま塩う				
19:00~20:30	10:00~11:30	13:30~15:00	19:00~20:30	18:00~20:30	10:00~11:30	13:30~15:00	10:00~11:30	13:00~16:30
ご自分の体の状態に合わせ 徐々に心と体をほぐします。	初心者大歓迎。リズムに合わせて楽しく動きましょう。	ストレッチあり、筋トレあり、笑いあり。楽しみながら体力UP! 体力測定もあります。		栄養の話と調理実習	リズムに乗ると自然に運動量がUP! 初心者大歓迎です。	ストレッチと軽い筋トレで 体の隅々までリフレッシュしましょう。	4月と同じ内容です。春の日ざしのもとで、少しずつ体をほぐしていきましょう。	会場を開放します。エアロバイクやダンベル等の運動器具や健康体操等のDVDもご活用ください。

(ア) 講師との打ち合わせ、平成31年4月

(イ) 資料作成 平成31年4月

- ・体力測定結果表

体力測定や体組成測定の結果を見やすく表示するとともに、講師の個別アドバイスをのせ、家庭での取組みに生かせるようにした。

- ・実施記録票

日々の取組みに達成感を持てるよう表を作成 歩数記録もできるようにし、コバトン健康マイレージに参加できなかった人には歩数計を配布

(ウ) 参加者募集 平成31年4月～

周知方法 ・広報 ・チラシ・特定保健指導対象者への個別通知

(エ) 教室開催 令和元年6月～11月 13:30~15:00 (17回)

19:00~20:30 (12回)

初日：体力測定

- ・ 血圧測定・健康チェック
- ・ 準備体操 ストレッチ (自宅プログラムの1つとして紹介)
- ・ 体力測定6種目 (開眼片足立ち、長座体前屈、座位ステップング、CS-30、ロコモ度テストの片足立ち上がり) と体組成測定
- ・ 整理体操

2回目：体力測定結果に運動取組みのアドバイスを乗せ配布

- ・ 血圧測定・健康チェック (バイタルサインを含む)
- ・ 実技 チョイトレ (カレンダー)、筋トレサーキット、ストレッチ (自宅プログラムの1つ) の紹介

様式 1

3回目以降：実技と講話

- ・ 血圧測定・健康チェック（バイタルサインを含む）
- ・ 一口コラム（栄養や健康の話、健康長寿サポーターの養成講習の内容）
- ・ 実技指導（脳トレ ストレッチ 有酸素運動 筋トレ）
- ・ 必要に応じ個別相談

調理実習（美味しく減ら脂ま塩う）：令和元年9月9日 18:30～20:00

食事指導（特に減塩）と調理実習

日程が合わない方は食生活改善教室に参加

最終日：体力測定

(エ) 血液検査（2日間） 令和元年12月25日、26日 9:30～10:30

血中脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）、
肝機能検査（AST、ALT、 γ -GTP）、血糖検査（空腹時血糖、HbA1c）、
貧血検査、血清尿酸、血清クレアチン を検査

(オ) 講師（運動指導士 兼 管理栄養士）と実施記録、体力測定、血液検査結果の集計・
分析 令和元年12月～1月

(カ) 参加者へのフィードバック 令和2年1月20日 13:30～15:00 と 19:00～20:00

- ・ 昼、夜各1回ずつフォローアップ講座を実施予定
- ・ 全体の分析結果と個人の結果表を配布。

(キ) インセンティブ

- ・ フォローアップ講座でオリジナルTシャツの色を決め、実施記録表を3か月記録した人から順次配布。ただし実施記録は任意とし、10月には全員に配布。
- ・ 取り組みの状況に応じた参加賞を準備しフォローアップ講座で配布。

(ク) 健康長寿サポーターの養成講座

- ・ 講座の内容は一口コラムの中で取り上げているが、参加者の8割が受講済みのためミニテストを実施する30分コースとしては実施せず。

(3) 事業効果

今年度も体力測定及び血液検査について分析検証を行うが、検証結果はまだ出ていないため、昨年度の結果を報告する。

医療費効果については人口が少なく対照群の選定が困難なため、今年度は実施しない。

(ア) 参加状況

30代から80代までの64人が参加（男性8人・女性56人）。新規参加は8人。継続56人（73.7%）コバトン健康マイレージ参加者は56名（87.5%）であった。

(イ) 身体機能の改善効果

体力測定の結果は以下の通りである。表は初回参加時（従前）との比較である。

様式 1

		1年目	2年目	3年目
開眼片足立ち	従前	114.2秒	90.2秒	94.7秒
	従後	111.3秒	100.9秒	103.5秒
長座体前屈	従前	40.0cm	34.7cm	40.9cm
	従後	45.0cm	43.1cm	44.8cm
座位ステップング	従前	35.8回	34.4回	36.0回
	従後	37.7回	37.6回	37.5回
CS-30	従前	29.5回	24.7回	27.1回
	従後	32.0回	30.5回	32.0回
握力テスト	右従前	33.8kg	29.2kg	25.9kg
	右従後	34.2kg	29.1kg	27.4kg
	左従前	30.4kg	26.6kg	25.8kg
	左従後	30.5kg	25.6kg	26.3kg

開眼片足立ちでは2年目、3年目の参加者に改善が見られた。長座体前屈・座位ステップング・CS-30では全体的に改善が見られた。握力テストに関しては今年度新たにロコモ度テストの片足立ち上がりを追加したが、全体の90%ができた。体組成測定の結果は以下の通りである。表は初回参加時（従前）との比較である。

		参加1年目	参加2年目	参加3年目
BMI	従前	21.0	21.6	22.5
	従後	21.3	21.9	22.0
筋肉量	従前	35.0kg	38.0kg	34.4kg
	従後	35.4kg	37.8kg	33.3kg
骨量	従前	2.2kg	2.2kg	2.2kg
	従後	2.1kg	2.2kg	2.2kg

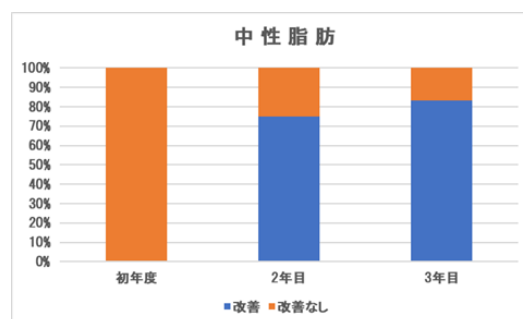
参加者1年目のBMIの平均値が上がったが、筋肉量も増えていた。参加者の多くは、教室前からのBMIが標準範囲内であり、教室前は肥満ややせだった方が教室後には標準になった方もいた。

(ウ)生活習慣病の改善効果

血液検査の結果については、教室参加当初異常のあった人の変化についてまとめた。

中性脂肪が基準値以上だった人の変化

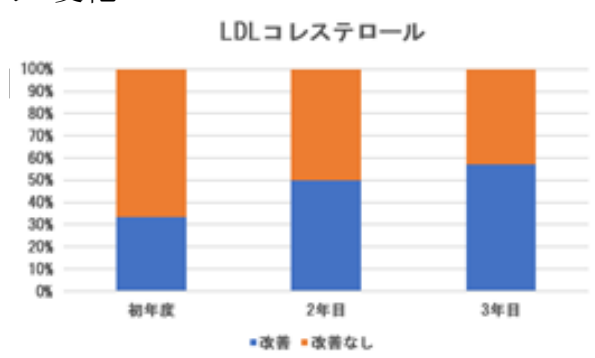
	1年目	2年目	3年目
改善	0人	3人	5人
改善なし	3人	1人	1人



様式 1

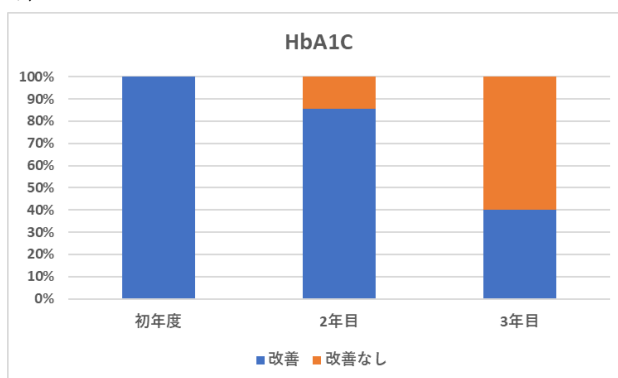
LDL コレステロール値が基準値以上だった人の変化

	1年目	2年目	3年目
改善	1人	7人	8人
改善なし	2人	7人	6人



血糖値 (HbA1c) が基準値以上だった人の変化

	1年目	2年目	3年目
改善	3人	12人	6人
改善なし	0人	2人	15人



日常的に軽度な運動をすることは、生活習慣病の予防効果があると考えられている。これまでの3年間のデータからも運動は脂質異常の改善効果があるのではないかと考えられる。

(エ) 参加者アンケート

(%)

1	教室を楽しんで参加できましたか。	楽しめた	94.4	まあまあ	5.6	あまり楽しめなかった	0.0	NA	0.0
2	家庭での取組はできましたか。	できた	19.4	ふつう	52.8	あまりできなかった	27.8	NA	0.0
3	体を動かす意識は高まりましたか。	高まった	61.1	ふつう	27.8	高まらない	2.8	NA	8.3
4	教室に参加したことで、今後、ご自身の生活習慣を見直そうと思いましたか。	思う	66.7	やや思う	33.3	わからない	0.0	NA	0.0
5	今回ご自分の目標(目的)は達成できましたか。	できた	13.9	まあまあできた	69.4	あまりできなかった	8.3	NA	8.3
6	来年度も参加できますか	する	97.2	わからない	2.8	しない	0.0	NA	0.0

(4) 功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者の自主性に任せたこと

家庭での取り組みについて、昨年度まで全員に実施記録表を記入してもらうよう呼び掛けたが、今年度は自由課題とした。しかし記録を付けることが励みになる方も多く、教室終了後も記録用紙を求める参加者が多かった。

様式 1

(イ) 一体感

オリジナルTシャツを作成しそのカラーを参加者で決めてもらうことで、さらに一体感が生まれた。また、PRとしても活用してもらうことができた。

(ウ) 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、健康運動指導士であり管理栄養士の先生を講師に迎え、運動と栄養を連動させた的確なアドバイスをいただきながらの教室を運営した。また、効率的な評価方法や具体的な分析手法について助言をいただき、事業結果をまとめることができた。

(5) 課題、次年度に向けて

特定保健指導対象者の参加は8人であった。(H30年度7人)

運動と食事について学べる機会でもあるので、もう少し特定保健指導の対象者に利用してもらえよう検討していきたい。

(6) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	83.06 歳	9 位	85.37 歳	32 位
H28	83.17 歳	2 位	84.62 歳	60 位