

桶川市

～健康アップ スリムアップ チャレンジ!～

1 取組の概要

桶川市は、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、市民の更なる健康寿命の延伸をめざしている。

この事業は、「やせたい」「メタボリックシンドロームを解消したい」「体力をつけたい」など、参加者の目標達成に向け、筋力トレーニングと栄養指導を行い、健康増進を図ることを目的としている。

筋力トレーニングは、市民体育館（サン・アリーナ）のトレーニング室で実施し、週末や夜間を含む開館時間内で、参加者の都合が良い時に行うことができるため、高齢者だけでなく、子育て中の方や勤労者も参加しやすい。また、週1回のトレーニング室利用が習慣化されれば、事業終了後もトレーニングを継続し、健康の維持増進を図ることができる。



2 取組の契機

(1) 身体活動の不足

平成24年に実施した成人を対象とした市民意識調査では、一日に歩く時間が30分未満の人の割合が28.5%、運動や意識的に身体を動かす機会がほとんどない人の割合が36.5%と、身体活動が少ない人が意外と多いことが分かった。

(2) 高齢化率の上昇

高齢化率は、県を上回り既に25%を超えている。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。

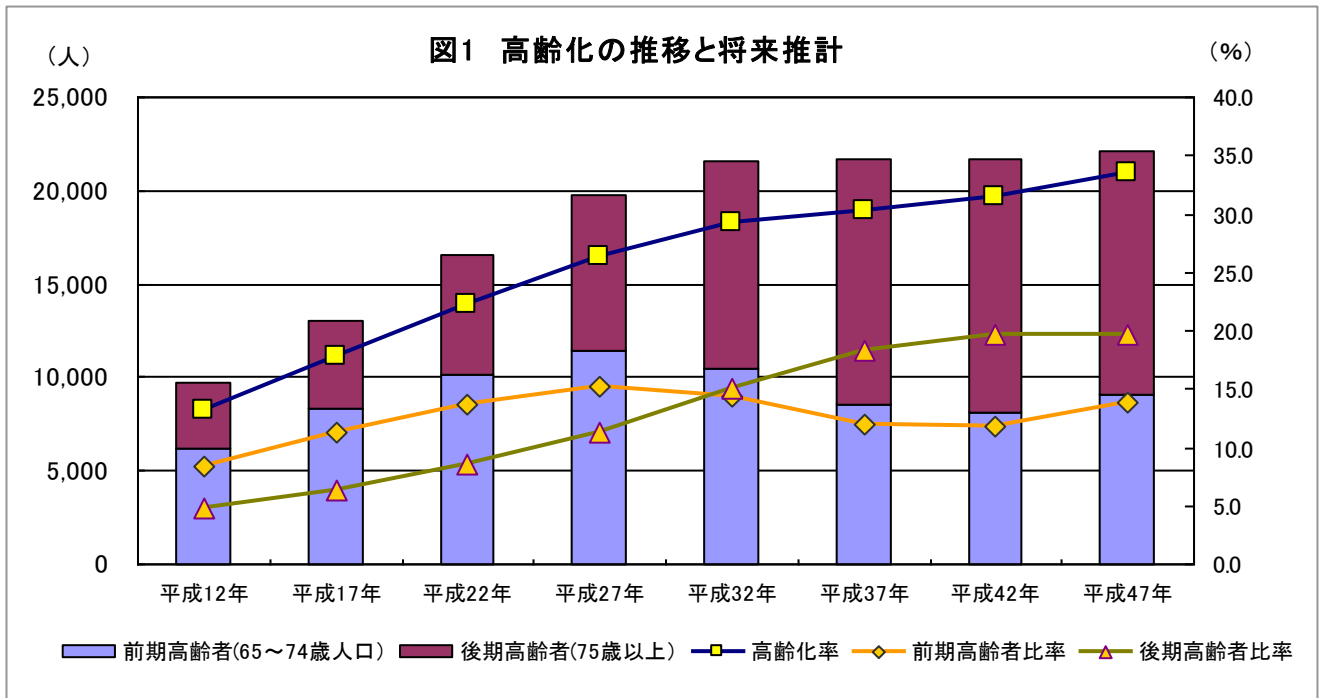
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(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	75,130	73,472	71,578	69,066	66,201
前期高齢者 (65～74歳)	6,182	8,293	10,194	11,405	10,512	8,595	8,162	9,118
後期高齢者 (75歳以上)	3,566	4,727	6,414	8,386	11,017	13,128	13,565	13,015
高齢化率	13.2%	17.7%	22.2%	26.3%	29.3%	30.3%	31.4%	33.5%
前期高齢者 比率	8.4%	11.3%	13.6%	15.2%	14.3%	12.0%	11.8%	13.8%
後期高齢者 比率	4.8%	6.4%	8.6%	11.2%	15.0%	18.3%	19.6%	19.7%

平成22年までは、国勢調査人口。平成27年は4月1日現在、桶川市人口統計表より。

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)



(3) オケちゃん健康体操の普及

「オケちゃん健康体操」は、子どもから高齢者まで、簡単に楽しくできるオリジナル体操として、平成26年11月に市が創作した。体操は、スロートレーニングを取り入れ、筋肉に軽い負荷を与えることで、筋肉量が増え、代謝がアップすることや、バランス力の向上等も意識し作られている。より多くの市民に実施していただくよう普及に努めているところである。

(4) 健康長寿いきいきポイント事業の拡大

平成26年6月から、高齢者の健康増進と外出や交流を促し、閉じこもりや孤立化を防ぐことを目的とした「健康長寿いきいきポイント事業」が開始された。平成26年度は1,900名が参加し、様々な事業でポイントを獲得していたが、今年度は更に参加者を増やすために、対象事業を拡大している。

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!
事業開始	平成27年度

	平成27年度
予 算	400万円
参加人数	108人
期 間	平成27年7月～平成28年3月
実施体制	保健センター、サン・アリーナ

(1) 事業日程

	日 に ち	内 容	場 所
1	平成27年8月 5日 (水)	【健診】 医師診察、身体計測、血液検査	保健センター
2	平成27年8月18日 (火)	【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
3	平成27年 8月19日 (水)～25日 (火)	【筋力量等測定】 筋肉率や体脂肪率の測定	サン・アリーナ トレーニング室
	平成27年8月24日 (月) 25日 (火) 26日 (水)	【オケちゃん健康体操講習】	保健センター
4	平成27年8月26日 (水) ～平成28年2月15日 (月) (週1回)	【エアロバイク 30分】 【個別プログラム 30分】	サン・アリーナ トレーニング室
5	平成27年8月26日 (水) ～平成28年2月22日 (月) (月13日以上)	【個別プログラム 30分】 【ウォーキング 30分】 【オケちゃん健康体操】	自宅
6	平成27年9月4日 (金)	【栄養指導教室】	保健センター

※上記1～3は平成28年2月に再度実施予定。

(2) 健康ダイアリーの作成

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た。表紙には、6か月後の目標の記入欄を作り、記録シートには、サン・アリーナ利用の有無・自宅での運動の有無の他、歩数、体重の記入欄や旅行など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。

(3) 記録の提出 (平成28年2月末)

6か月の筋力トレーニング終了後、参加者に健康ダイアリーを提出してもらおう。参加者には写しを返却する。

(4) データの分析・報告書の作成 (平成28年3月)

事業実施前と後の血液検査・計測・体力測定値・筋肉率等の測定値、健康ダイアリーのトレーニング実施状況を集計、分析する。また、参加者のうち、国民健康保険加入者には医療費データの同意を得たので、事業実施前後の医療費の分析を行う。

埼玉県立大学健康開発学科 佐藤教授の助言を受け、データの分析及び事業の評価を行い、報告書を作成する。

(5) 参加者へのフィードバック（平成28年3月以降）

事業全体の報告書の配付とともに、参加者個々に結果表を作成し、今後の取り組みのアドバイスを入れて返却する。

(6) 事業終了後のフォローアップ

事業終了後もサン・アリーナの利用を継続し、健康の維持増進を図るよう促す。

4 取組の効果

(1) 取組の効果

週1回、トレーニング室でのエアロバイクや個別プログラムの実施や自宅でのウォーキングや個別プログラムの実施により、運動量が増加し、肥満やメタボリックシンドロームの解消、体力向上の効果が期待できる。

(2) 創意工夫した点

① 幅広い年齢層が参加したくなるタイトル

タイトルに「スリムアップ」を入れたことで、30・40代の女性が12名参加した。（参加者全体の11%）

② 参加者の目標に合わせた栄養講座の実施

事業開始時にアンケートを実施し、参加動機と6か月後の目標を確認。健診の結果と、各自の目標から参加者を分け、目標に合わせた栄養講座を実施した。

③ 参加者の都合でトレーニングできる時間設定

サン・アリーナでの筋力トレーニングについては、子育て世代・働く世代・高齢者が、自分の都合に合わせて参加できるよう施設の開館時間内（午前9時から午後10時、土日を含む）に、週1回の実施とした。曜日も時間帯も週によって、自由に変えられるため、トレーニングを継続しやすい。

④ 健康長寿いきいきポイント事業とコラボ・健康体操の実施

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歳以上の参加者は更に継続意欲が高まっている。また、オケちゃん健康体操を知らない参加者も多く、体操普及の一助となった。

⑤ 学識経験者の協力

事業実施にあたっては、埼玉県立大学 保健医療福祉学部健康開発学科 佐藤雄二教授にアドバイスをいただいている。今後、分析方法や評価等、ご助言いただきながら、報告書をまとめる予定。

5 今後の課題等

事業実施後のデータ分析・評価から、課題を整理し、次年度の事業に活かしていく。