

健康長寿に係る先進的な取組事例

横瀬町

～ヘルシー講座～

(1) 横瀬町の概要

(ア) 横瀬町の基本情報

横瀬町は、埼玉県の西部に位置し、都心から70km圏内にある。町の南には秩父のシンボルである武甲山を仰ぐほか、三方を海拔900m前後の山となだらかな丘陵地に囲まれ、正丸峠に源を発する横瀬川が町域の中央部分を蛇行し南から北へ流れている。この流れに沿った平坦地から秩父市境にかけて市街地が形成されている。

産業は、かつては繊維、木材が中心だったが、昭和30年代から武甲山の石灰石を原料とした窯業が発展し、昭和44年にセメント工場が操業を開始するなど、町の製造品出荷額は、窯業が主体となっている。また、果樹を中心とした観光農園や道の駅、豊かな自然を生かした観光にも力を入れている。

人口は平成7年をピークに緩やかな減少傾向に転じており、少子高齢化が進んでいる。

①	面積	49.49 km ²
②	人口	8,792 人
③	②のうち65歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	2,524 人 【 28.7% 】

(平成27年1月1日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

横瀬町では、高齢化が進み、高齢化率は25%を越えている。近隣の市町と比較すると高齢化率は低くなっているが、県平均との比較ではかなり高く、今後さらに高齢化が進展することが予想される。

本町の将来推計に見る年齢3区分別人口の割合

	単位：%		
	2020年 (平成32年)	2025年 (平成37年)	2030年 (平成42年)
年少人口 (15歳未満)	10.5	9.5	8.9
生産年齢人口 (15～64歳)	55.5	54.0	51.9
高齢者人口 (65歳以上)	34.0	36.5	39.2

(資料) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」

(2) 横瀬町の取組

(ア) 取組の概要

生活習慣病のリスクは壮年期以降に高まってくる。しかし、この世代は仕事や子育て、地域の役割など忙しい世代であり、運動の機会も少ない世代でもある。望ましい生活習慣を身につけられるよう、自らの生活習慣を振り返り、健康づくりのための行

動が取れるようにすることを目的に、運動・食生活についての学習と実技を行う「ヘルシー講座」を実施している。

(イ) 取組の契機

横瀬町の死因の上位3位は、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患と生活習慣病が占めている。平成26年度に「第2次健康よこぜ21プラン」を策定し、基本方針の1つとして「生活習慣病の予防を重視する健康づくり」を挙げている。壮年期からの生活習慣病予防・健康づくりが将来の介護予防につながる。

(ウ) 取組の内容

事業名	ヘルシー講座
事業開始	平成26年度

	平成27年度
予 算	予算 107,000円 ・講師謝金 16,000円 ・健康運動指導士派遣手数料 75,600円 ・消耗品費 10,000円 ・参加者保険料 5,400円
対 象	20歳～65歳の男女（状況により65歳以上も可）
参加者数	延べ94人（実人員17人）
期 間	平成27年6月～平成27年12月
会 場	横瀬町スポーツ交流館

① 参加者の募集（平成27年5月）

- ・広報5月号において参加者を募集。
- ・前年度特定健診受診者のうち、特定保健指導対象者及びBMI25以上の人に個別通知。
- ・チラシを作成し、食生活改善推進員や母子愛育会班員等へ配布。

② ヘルシー講座1回目（平成27年6月13日）

- ・開講式、オリエンテーション
事業趣旨及び日程説明。
- ・体力測定
スポーツ推進委員の協力の下、体力測定を実施。自身の体力が現在どの程度かを知ってもらう。年代別（64歳以下と65歳以上）に実施。講座の後半、11月にも体力測定を実施し、比較を行う。

- ③ ヘルシー講座 2 回目（平成 27 年 6 月 27 日）
- ・ 体力測定結果返却
 - ・ 運動指導の実施「身体を動かす楽しさを知ろう！」
健康運動指導士による運動指導を実施。
 - ・ 食事記録表の配布（第 1 回目）
次回までに 3 日間の食事記録をつけてもらう。提出した記録は管理栄養士が確認し助言をもらう。
- ④ ヘルシー講座 3 回目（平成 27 年 7 月 11 日）
- ・ 講義「健康的な食生活のポイント」
管理栄養士による、生活習慣病予防のための食生活の基礎について講義。
第 1 回目の食事記録表を回収。
 - ・ 運動指導の実施「夏バテしない身体をつくろう！」
- ⑤ ヘルシー講座 4 回目（平成 27 年 8 月 1 日）
- ・ 運動指導の実施「内臓脂肪を燃やそう！Part 1」
 - ・ 管理栄養士による個別の助言が入った食事記録表の返却。
- ⑥ ヘルシー講座 5 回目（平成 27 年 8 月 22 日）
- ・ 運動指導の実施「内臓脂肪を燃やそう！Part 2」
 - ・ 第 2 回目の食事記録表を配布し、3 日間の食事記録をつけてもらう。
- ⑦ ヘルシー講座 6 回目（平成 27 年 9 月 12 日）
- ・ 講義「減塩のコツ」
管理栄養士による、減塩の必要性和工夫のポイントについて講義。
第 2 回目の食事記録表を回収し、管理栄養士に確認・評価してもらう。
 - ・ 運動指導の実施「おなかまわりスッキリ運動 Part 1」
- ⑧ ヘルシー講座 7 回目（平成 27 年 10 月 17 日）
- ・ 運動指導の実施「おなかまわりスッキリ運動 Part 2」
- ⑨ ヘルシー講座 8 回目（平成 27 年 11 月 14 日）
- ・ 体力測定（2 回目）の実施。
- ⑩ ヘルシー講座 9 回目（平成 27 年 12 月 5 日）
- ・ 体力測定結果返却
 - ・ 運動指導の実施「ヘルシー講座総仕上げ」
健康運動指導士による運動指導。
 - ・ 閉講式
 - ・ アンケートの実施（最終日に参加した 11 名に実施）

(エ) 取組の効果

参加者アンケートから、事業に参加した理由として最も多かったのが「健康づくりのため」という理由であり、意識を持って参加されていた。また、事業に対する満足度は、全員が80点以上と高く、平均では94.5点であった。理由として「楽しかった」「自分の体のために勉強になった」「自分の体の調子に合わせて運動を実施したことで体調がよくなった」等の意見があった。

体力測定では、2回とも測定が行えた人(6名)については、全員が初回より2回目の結果が得点を上回っていた。

<体力測定結果> (5種目の合計得点で比較)

64歳未満

参加者	1回目	2回目
A	21	23
B	17	22
C	28	29
D	19	22

65歳以上

参加者	1回目	2回目
E	21	23
F	42	47

(オ) 創意工夫した点

① 運動指導と栄養指導の2本立てで実施

生活習慣病を予防するためには、身体活動と食生活の両面の取組が必要となることから、栄養士による講義を取り入れて実施した。また、参加者に食事記録をつけてもらい、それを管理栄養士が評価し、個々の状況にあった助言が受けられるよう実施した。

② 土曜日の開催

仕事を持つ人も参加できるよう土曜日に開催した。

(カ) 課題、今後の取組

① 参加者数が伸びない

働き盛りの40代の参加を狙い、開催日程を土曜日に設定したが、実際には40代の参加は1名のみであった。また、男性参加者も1名のみであった。地区組織へのチラシ配布が健康づくり課において事務局を持つ、食生活改善推進員協議会や母子愛育会と女性が主体の団体であることも大きいと思われる。実施内容や周知方法を見直していきたい。

② 今後の取組

参加者の満足度は高く、「楽しかった」という意見が多かった。生活習慣病の予防には取り組みを継続することが必要であり、「楽しい」という要素は継続への動機づけとなる。今後も、参加者が楽しく実践できる内容を継続していきたい。また、参加

者からは好評を得ているので、それが他へ広がるような参加への働きかけを検討していきたい。

ヘルシー講座アンケート集計結果

①この講座に参加した理由はなんですか？(複数回答)

健康づくりのため	10	家族に勧められて	0
仲間づくりのため	2	友達に誘われて	1
その他	0		

②参加して良かったところはどこですか？(複数回答)

健康づくりのきっかけができた	4	体調が良くなった	3
一緒に身体を動かす仲間ができた	4	楽しかった	10
その他	1		
その他の理由	先生が楽しい方なので苦しくなく体を動かせました。		

③改善して欲しいところ・取り入れたい内容はありますか？

ある	3	ない	3
無記入	5		
自由記載	続けてやりたい		
	塩分		
	栄養・食事のこと		
	参加される方を増やしたい。アピール機会を増やすには？		

④この講座の満足度はどれくらいですか(100点満点で)

100点	7	
90点	2	
80点	2	
理由		
友達と知り合えた	健康寿命を伸ばすにはの必要条件が全て入っていると思うので	
1つ2つをもう少し長くしたい	家では何もしていないのでまたよろしくお願ひいたします。	
冬は寒くなった	常に新しい物を取り入れて頂きたい。	
ふだん体を動かしていないので沢山学ぶことができ、自分の体のために勉強になりました。	自分の体の調子に合わせて教えていただいた運動をやったことにより、とても体調良好です。	
楽しかったです	楽しく講座に参加できました	

* 実施日時について					
実施日	平日	1	実施時間	午前	4
	土曜日	7		午後	0
	日曜日	0		一日	0
	いつでもよい	3		いつでもよい	1
				夜間がよい	0

* 内容について					
	体力測定	6		保健指導	8
	ウォーキング教室	7		血圧測定	8
	ハイキング	7		健康講座	5
	運動指導	10		料理教室	5
	筋トレ	8		ブコーさん体操	4
その他自由意見					
これからもたくさん教室をもうけてほしいです		歩き方の指導			
		楽しくできました			
ありがとうございました		どのジョイントもいいですね			
毎回参加できなかったことが残念でしたが楽しかったです。ありがとうございました。		6月から12月迄体を動かし大変楽しかったです。ありがとうございました。			