

健康長寿に係る先進的な取組事例

小鹿野町

～鍛えて・歩いて・ヘルスアップOGANO 筋力アップトレーニング教室～

(1) 取組の概要

小鹿野町では、平成24年から「ヘルスアップ事業おがの」として健康教育を実施している。特定健診保健指導のフォローとして運動と栄養教育を行い、生活習慣病予防教室としても機能している。

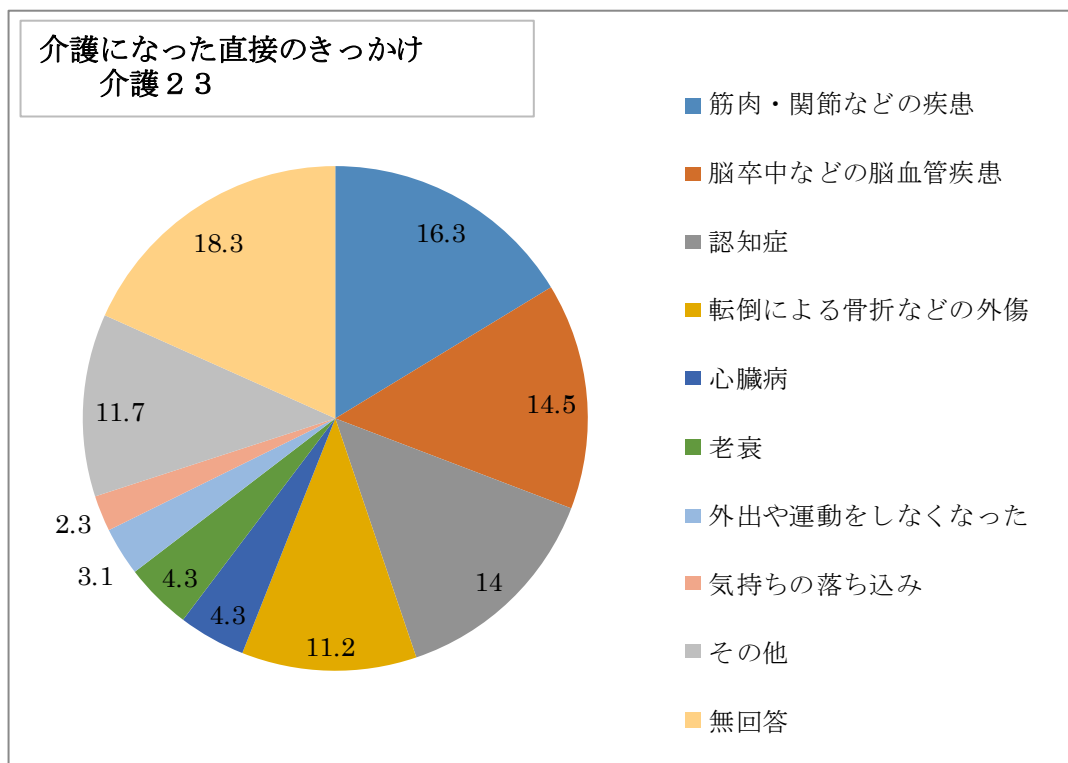
26年度からは、運動習慣のない人が積極的に運動ができるように『運動の日』を設け、運動習慣の継続を促すため運動チェックカレンダーの記入により意識づけを行った。

また、公民館事業の共同事業として筋肉トレーニング教室を実施した。運動継続による効果がわかるように、今年度からこの事業で、筋肉トレーニングを中心に教室と自主トレを半年間継続して開始前後で体力測定や身体測定、血液データ等の評価をする。そのデータを大学と協力して分析し、医療費全体の減少につなげていく。

(2) 取組の契機

(ア) 介護状況の理由

介護状況のアンケートから、介護になった直接のきっかけ、原因としては第1位が筋肉・関節などの疾患、第4位が転倒による筋力低下があがった。介護サービスの利用を始めるまえの予防として筋力の保持・低下予防が課題となる。



(イ) 運動事業の多様化

町では保健師だけではなく、管理栄養士や健康運動指導士が常勤し保健指導や健康教育は実施しやすい状況で、地域からの要望に合わせて細かく事業を実施している。

また、秩父郡市の医療協議会では「ちちぶお茶のみ体操（通称茶トレ）」の普及し、ロコモ予防の運動指導に取り組んでいる。

さらに、26年度から公民館事業との共同事業として筋肉トレーニング教室を実施し、疾病改善や介護予防だけにとらわれない視点で取り組んだ。この事業では、個人効果の個人への発信はできているが、個人効果との医療費効果分析ができていないことが課題であった。



(ウ) 取組の内容

事業名	鍛えて・歩いて・ヘルスアップ OGANO 筋力トレーニング教室
事業開始	平成27年度

	平成28年度	平成27年度
予 算	174万円	402万円
	・記録用紙等 32万円	・記録用紙等 35万円
	・講師謝礼等 26万円	・講師謝礼等 26万円
	・切手代等 6万円	・体組成計等 240万円
	・検査委託料 72万円	・切手代等 37万円
	・臨時職員賃金 38万円	・検査委託料 64万円
参加人数	150人（うち継続100人）	111人
期 間	平成27年4月～平成28年3月	平成27年6月～平成28年2月
実施体制	般若の丘いきいき館及び児童館を会場の予定	般若の丘いきいき館を会場に利用

① 教室開始の準備（平成27年6月）

体力測定や体組成測定のための物品選定や測定項目の確認、日々の個人記録カレンダーの作成をした。他の事業との日程調整や他事業参加者への事業予告をした。

② 参加者の募集（平成27年7月～8月）

広報で参加者の募集と他事業参加者からの募集を行った。さらに、今年度特定健康診査保健指導対象者には結果説明会や個別訪問・面接を通して行った。

③ 教室開始時の健康チェック（平成27年8月、9月）

教室は8月開始で昼夜各1コースと9月開始で昼夜各1コース設定し、開始時に体力測定と体組成測定を実施した。血液データは、直近の健診データや受診時の採血項目を利用した。

④ 教室参加と自主トレーニング（平成27年8月～平成28年2月）

月2回の筋肉トレーニング教室と各自が教室で習った項目を自宅等で自主トレーニングし、記録用紙に記入する。記録項目は歩数とトレーニング内容、体重測定は自由記入として、教室参加時には体重・血圧測定記録する。スタッフが記入状況や取り組み状況を毎回確認する。

○日々の運動カレンダー記入項目

（参加者111人）

毎日測定 歩数（各自で記録）

筋トレ実施項目の記入（各自で記録）

月2回測定 体重（各自で測定）

○開始前後に体力測定と体組成測定

○3ヶ月後に体組成測定

国保医療費（対象者69人）

- ・参加者のうち国民健康保険加入者に医療費データ閲覧の同意を得た。
- ・レセプトデータから、参加者の入院・入院外別の医療費を抽出し集計。



⑤ 記録の提出（平成28年1～2月）

6ヶ月後教室終了時に運動カレンダーを提出してもらい、写しを本人に返却する。終了後の血液検査は医療機関に依頼し実施する。

⑥ 記録の集計（平成28年2～3月）

個人ごとに集計を行い、月ごとの歩数、健康チェックデータをまとめる。

⑦ 医療費の分析（平成28年2～3月）

記録物と国保医療費との集計結果については、埼玉県立大学と共同で分析し、効果把握を行う。

⑧ 参加者へのフィードバック（平成28年3月）

分析結果を広報等で公表するとともに、全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布。

(エ) 取組の効果

① 参加対象者からの効果

町では、参加対象者を20歳以上の健康づくりに取り組みたい人を募集した。一番多い世代は60歳代の半数を占めたが、40歳未満が1割、40歳代が1割と参加があった。

② 参加者の動機・目的

参加目的は減量や健康づくりよりも筋力アップを目的とした参加者が多かった。

③ 他事業への影響

役場庁内の職員や病院職員の参加もあり、ポピュレーションとしての指導にもつながった。

国保町立小鹿野中央病院と連携し、各地域に「地域医療座談会」として、医師を含めた医療従事者と、ロコモティブ症候群予防や健康寿命の延伸のための講義実演を実施した。今後も継続予定。

また、介護予防事業として高齢者に対しても「こじか筋力体操」として筋肉トレーニングにも取り組んでいる。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 夜間に教室開催をしたこと

できるだけ若い世代を対象に実施するために、2コースを夜間開催とした。『運動の日』として週1回運動施設開放日の利用者も参加があり、運動継続の意識が高まった。

② 継続するために

毎回教室参加者には栄養士や保健師が個別に声をかけ、記録の記入状況を確認し、記録を書くことが運動の継続や効果につながることを伝えた。

運動メニューは自重筋トレの他にチューブなどの器具を使ったメニューを追加するなど工夫し、負担にならないように個別相談も取り入れていった。

運動以外には、管理栄養士による栄養講義を取り入れ、栄養調査を実施しての個別指導で筋力アップや減量への効果につなげている。

③ 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、埼玉県立大学高橋先生の助言を受け実施している。今後、事業評価に当たっては、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予定としている。

④ 健康長寿サポーター事業と健康マイレージとのコラボ事業

今年度始めた「いきいきおがの健康マイレージ」対象ポイントの点数を上げて健康意識の高まりへとつなげ、マイレージポイントの達成者も増えた。健康長寿サポーター養成講座を実施し、健康寿命を延ばすための発信を地域住民に広めていく働きかけをした。

⑤ 他課との連携

本事業だけではなく、公民館との連携事業も継続実施している。自ら参加し、行動する町民を支援しながら、健康を意識づける働きかけが実践できた。

(カ) 課題、今後の取組

① 血液検査データの効果が見えにくい

今年度は血液検査の方法を特定健診や職場健診結果を利用したため、統一集計が出しにくく、効果判定が難しい。来年度は、同一項目で比較できるように、教室開始前後で検査を考慮し実施したい。

② 医療費抑制効果が見えにくい

今年度は2月に、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、比較検証するようにしたい。

③ 教室継続参加の伸び悩み

今年度の参加者数自体は、約100人を上回っているが、教室参加が寒くなる時期で減少傾向にあるので、参加継続できるように工夫が必要になる。手紙や電話などを行い、自主トレや参加を促していきたい。

④ みえる化の推進

個々の取り組みを評価し、今後は町全体に効果を提示し、参加者だけではない広がりをもすすめていきたい。