

# 健康長寿に係るイチオシ事業

## 嵐山町

### ～らんらん健康教室～

#### (1) 取組の概要

高齢化が進む中、町民が継続的に生活習慣を改善し、また生きがいをもって生活することにより、心身・生活機能低下を予防し、健康寿命を延ばすことが重要である。そのため、嵐山町では埼玉県が推奨する「健康寿命を延ばすための運動・食育プログラム（健康長寿埼玉モデル）」事業をアレンジして、平成27年度より平成30年度までの4年間、「健康寿命を延ばそう！！プロジェクト」を実施してきた。

『歩く（有酸素運動）+鍛える（筋力アップトレーニング）+食べる（バランスの良い食事）=介護いらずの健康な体』をキーワードに、効果の「見える化」を行うことで、健康への意識改革を図ってきた。

嵐山町では令和元年度より、健康長寿埼玉モデルの考え方やノウハウを活かし、参加者に楽しみながら運動や日々の生活を送ってもらえるよう新たな事業として「らんらん健康教室」を企画し、実施することとなった。

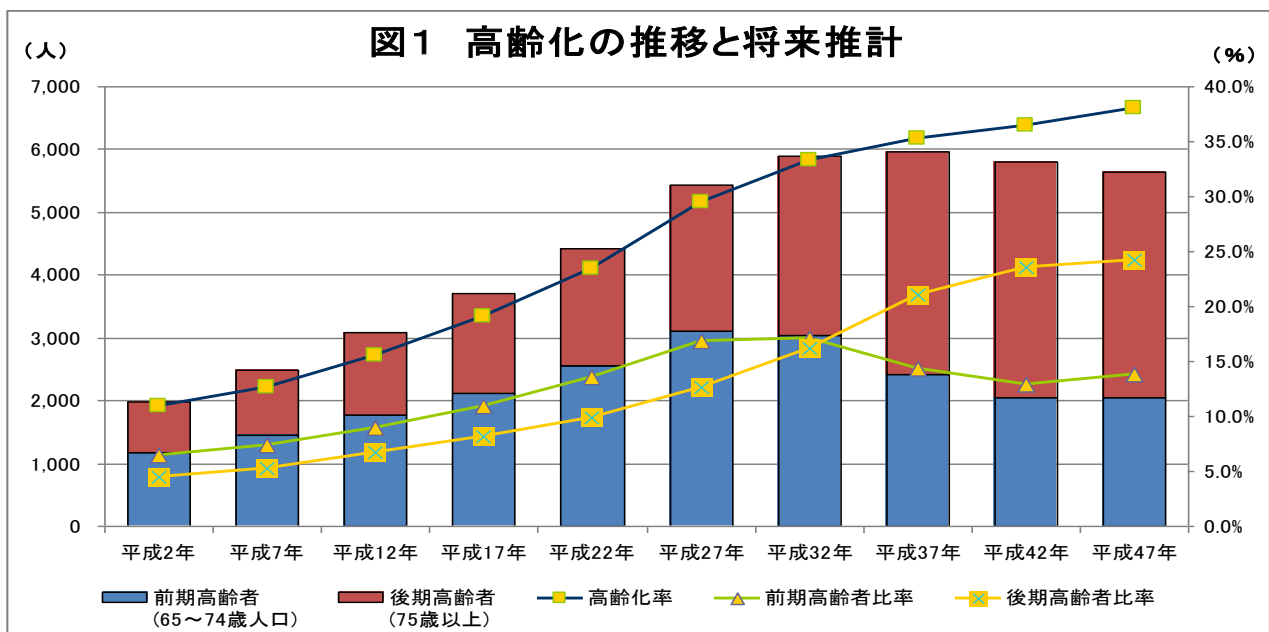
本事業を実施することにより、町の活性化と共に医療費の削減、福祉サービス費の縮減等の効果が期待できる。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

日本人の平均寿命が世界水準の中でも長くなっているのは、生活水準の向上、医療技術の進歩、公衆衛生等の社会保障制度や生活環境の充実が世界最高のレベルに達したといわれている。しかし一方では、高齢化社会において、加齢や心臓病・脳卒中等の生活習慣病による心身・生活機能の低下が大きな問題となっている。

毎年高齢化率が上昇している中で、健康寿命を延伸し、少しでも元気な高齢者を増やしていくことが町全体の活性化につながる。



### (イ) 町の健康課題

嵐山町の健康寿命は、男性 17.13 年 (\*57 位)、女性 20.43 年 (\*37 位) といずれも県平均 (男性 17.64 年、女性 20.46 年) を下回っている。 (\*県内 63 市町村中の順位)

国民健康保険の医療費では生活習慣病が 3 割以上を占め、件数では高血圧疾患がもっとも多い状況である。標準化死亡比をみると、心疾患・脳血管疾患が県内でも最下位に近く、塩分摂取量の多さなど生活習慣に伴う課題が浮き彫りとなってきた。

### (ウ) 運動施設があった

町内にトレーニング器具のそろった施設があり、健康運動指導士の指導のもと、運動できる環境がある。



### (3) 取組の内容

事業名	らんらん健康教室
事業開始	令和元年度
事業概要	町民が健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を把握するとともに、健康の増進に取り組むことを目的に、らんらん健康教室を実施する。
新型コロナウイルス対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室 2 週間前から記入する「健康チェックシート (体温・気になる症状)」を配付。受付時に提出し、確認した。</li> <li>・定員を各コース 40 人から 20 人へ減少した。</li> <li>・受付時に検温、消毒の徹底をし、会場の換気を行った。</li> </ul>
【参考】推奨プログラム (埼玉モデル)	

	令和 2 年度	【参考】令和元年度
予 算	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養士等報償費 143 千円</li> <li>栄養士 (7,900 円×1 回×2 コース)</li> <li>運動指導士 (7,900 円×4 回×2 コース)</li> <li>歯科衛生士 (7,900 円×1 回×2 コース)</li> <li>看護師 (6,000 円×4 回×2 コース)</li> <li>・ 消耗品費 11 千円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養士等報償費 405 千円</li> <li>栄養士 (7,900 円×2 回×3 コース)</li> <li>運動指導士 (7,900 円×8 回×3 コース)</li> <li>歯科衛生士 (7,900 円×1 回×3 コース)</li> <li>看護師 (6,000 円×8 回×3 コース)</li> <li>・ 消耗品費 18 千円</li> </ul>
参加人数	39 人	78 人

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前年度からの継続参加 22 人</li> <li>・継続者割合 56%</li> </ul>	
期 間	令和 2 年 9 月～令和 2 年 12 月	令和元年 5 月～令和 2 年 3 月
実施体制	健康いきいき課	健康いきいき課
参考 (マイレージ 参加者数)	582 人 (令和 2 年 10 月末)	522 人 (令和元年 10 月末)

#### ①事業（教室）の企画（令和 2 年 4 月～7 月）

教室日程の検討、会場の確保、役場内関係各所とのスタッフの調整。

5 月より申込みを開始、6 月から教室を開催する予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大のため、開始時期・定員等の検討を行った。

#### ②運動教室の実施

(令和 2 年 9 月、10 月、11 月)

途中脱落を防ぐため、定期的に運動教室を実施。

従来行っていたウォーキングや筋力トレーニングのほか、リズム体操コースを加え、エアロビクス要素を取り入れた 2 コースとした。

#### ③栄養教室の実施（令和 2 年 12 月）

食事のバランス（主食・主菜・副菜の組み合わせ）、免疫力を高めるための食事（栄養）について講義と演習を実施。自身が日々の食生活について振り返り、生活改善へとつながるような内容とした。

#### ④歯科・口腔教室の実施（令和 2 年 9 月）

歯周病と身体の関係、歯ブラシや歯間ブラシを用いた日頃の口腔ケア、口腔体操など、実施。

### (4) 取組の効果

#### (ア) 生活習慣病の予防効果

日常的に運動（ウォーキング、筋力トレーニング等）を行い、食生活を改善することで、生活習慣病、運動機能低下の予防効果があると考えられる。また、口腔機能の向上も期待できる。

#### (イ) 町の活性化

参加者同士の仲間意識が生まれ、街中で見かけると挨拶をしたり、声をかけあうなどコミュニケーションの活性化につながっている。

#### (ウ) 地方自治体にとっての効果

参加者 1 人当たりの国保医療費の低下が見込まれる。

## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### (ア) コバトン健康マイレージ らんらんポイント事業の実施

教室参加1回につき1ポイント、皆勤賞3ポイント付与することにより、参加者の意識継続につなげている。(皆勤賞19名; 48.7%、教室継続率; 94.9%)

### (イ) 事業後のフォローアップ

事業終了後も継続して健康増進に取り組めるように、「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に参加し、1日1万歩を目標にウォーキングや「やすらぎトレーニングルーム等を活用した筋力トレーニングの実施につなげている。

### (ウ) 社会資源の活用

既存の施設・事業を活用することによって施設の活性化を図ることができるほか、事業参加者においては教室だけでなく、施設開館時に健康運動指導士から運動指導を受けることができるため、個人の都合に合わせた利用が可能となっている。

## (6) 課題、今後の取組

### (ア) 教室終了者への対応

12月で教室は終了となるが、その後も継続して日常的な運動、食生活改善に取り組んでもらうことになる。終了後も参加者が意識継続できるよう支援していく。

### (イ) 参加者数の伸び悩み

今年度2年目の事業であり、新規参加者を増やすため前年度参加者の申込み日をずらす工夫をしたが、以前から事業に参加している方が多くみられた。

今後も感染症対策を行いながらの実施となるため、定員を増やしていくことは難しいと思われる。

町全体の健康増進を目指すためには、教室等に参加したことのない人へのアプローチ方法も検討していくとともに、コバトン健康マイレージなど個人で取り組める事業への参加者を増やしていく必要がある。

## (7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.13 歳	57 位	20.43 歳	37 位
H29	17.30 歳	48 位	20.30 歳	38 位