

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

秩父市

1 事業名(タイトル)

たのしくヘルスアップ教室

2 事業概要

秩父市では、健康寿命の延伸、医療費削減のため平成27年度より「健康長寿埼玉モデル普及促進事業」に参画し取り組みはじめ、数値・意識の面でも事業の成果が見られ、市独自の事業として継続して実施していた。しかし、新規参加者の伸び悩みや、追い打ちをかけるように新型コロナウイルスの流行で今までのような教室運営が困難となった。そのため、コロナ禍でも多くの方が参加でき、参加したいと思える教室をめざして「楽しくヘルスアップ教室」を実施することになった。教室では、感染予防に留意し、多くの方が参加できるように広い会場に変更。また、今まで実施していた教室の良いところを残しつつ、参加者が興味を持てるように工夫をした。既存の運動教室に参加できなかった、健康づくり行動を移せていない「関心期」、「準備期」の方が、「参加してみたい」と思うような魅力的な教室運営を目指して実施している。

事業内容

- ・事業周知：市報掲載、チラシ、ポスターを公民館、運動施設、イベント、講座等で周知する。
- ・健康測定会：体力測定、体組成測定、血管年齢測定、骨密度測定等を実施。前半を6月に3回行い、後半を12月に3回実施する。※血管年齢、骨密度測定は今までの参加者アンケートで特に測定希望が多かったため今回導入した。
- ・運動教室：7月～2月の間で実施。月に1～2回（計9回）運動教室を実施。内容は毎月違うテーマで行う。
- ・生活・食習慣アンケートを実施：事前に参加者にはアンケートを郵送して、健康測定会に回収をする。健康測定会と同じように前・後半で実施をする。
- ・秩父市版健康マイレージとコラボ：秩父市版健康マイレージ事業とコラボして、ポイント付与対象事業とする。参加状況により更に追加ポイント付与をする。
- ・ミニ講話、健康相談実施：教室には保健師、栄養士が参加して健康測定会やアンケート等を参考に教室最後にミニ講話を行う。また、随時健康相談も受けている。

自主トレーニング支援

- ・運動機器指導日：運動機器のある施設を利用できるようにするための指導日。運動指導士によるマシンの正しい使い方講習を受けることで、施設の利用券を発行する。利用券があれば、施設が開いていればいつでも利用することができる。
- ・自宅でできる運動プログラム：季節の運動プログラムを参加者に配布。春夏秋冬に合わせて、年間計4回配布をする。特別な運動器具は必要なくできる運動プログラムを作成する。市ホームページにも市で作成した運動動画を配信をしている。
- ・運動、健康に関連したチラシを配布：教室等でチラシ設置ブースを作り、参加者が興味のあるチラシを自由に手に取れる形にして、日々の健康づくりに役立てられるようにしている。
- ・「埼玉県コバトン健康マイレージ」の導入：令和2年度から「埼玉県コバトン健康マイレージシステム」を導入。教室参加者に周知する。

3 参加者数	218 人	備考 ※申込者実数
--------	-------	-----------

4 予算	1,217,469 円	備考
------	-------------	----

5 事業効果等

体力測定、体組成測定、骨密度測定、血管年齢測定、血液検査、アンケートのデータを集計して事業効果を分析した。

- ・ 申込者は前年度の運動教室(新!はつらつ筋力アップ教室)の約3倍あった。
- ・ 体力測定の前後比較では、「CS-30」、「10m障害物歩行」が約1割の改善が見られた。
- ・ 身体、体組成測定の前後比較では、筋肉率の低下、BMI、体脂肪率が増加が見られたが、その他の項目は概ね維持できていた。
- ・ 骨密度測定の前後比較では、約8割の方の骨密度結果が改善・維持をしていた。血管年齢測定の前後比較では、約7割の方の血管点数が改善・維持をしていた。

- ・ 参加群と対照群の一人当たりの医療費の差を比較した結果、対照群より医療費が少なく経過する結果になり、最大で5,193円の差が見られた。
- ・ 血液検査は、特定健康診査を前年度と今年度受診した方を対象に経年変化を比較した。「中性脂肪」、「HDLコレステロール」、「LDLコレステロール」の結果では、概ね維持され基準値内であった。「HbA1c」は微増し、基準値をわずかに超える結果になった。
- ・ 生活・食習慣アンケートは前後比較できる方で分析。生活改善した方、良い生活習慣を継続できている方は全体の5割いた。

6 その他(課題等)

前年度の運動教室の申込者が78人であったが、今年度は218人に増加し参加者の拡大ができた。しかし、運動教室は9回実施予定だったが、コロナウイルスの流行で4回中止となっている。予定どおり実施できていれば、更に参加者を増やせていたと考える。また、今年度は、自主トレーニング支援を目標にしたが、市内にある運動施設の閉鎖、公民館活動の中止、外出をするのに躊躇う方が増加し思うように運動が出来ない状態が続いた。今後もコロナウイルスの影響を受ける可能性が高いことから、現状の教室を継続することは効果的ではないと考える。今後の展望としては、コロナ禍でも、健康づくりの継続、健康意識の改善とつながる事業形態であることが必要と考える。そのため、市内にある運動施設等が使えない状況でも実施でき、特別な物が必要とせず、いつでも気軽に行える事業を計画していく。

7 写真・グラフ等

