

# 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

本庄市

## 1 事業名(タイトル)

マイトレ教室

## 2 事業概要

### (1)概要

本事業では健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「筋力アップトレーニング」に基づき、(株)タニタヘルスリンクのT-Wellシステムを活用し、個別の運動プログラムにより、筋力トレーニングと有酸素運動を実施している。さらに、運動と関連した栄養講座の実施や各種健康情報の提供、個別相談の実施など、総合的な視点から参加者の健康づくりを支援している。また、個人の運動実施状況や、体組成の変化の見える化を図り、参加者の運動習慣の確立に向けモチベーションの維持向上に取り組んでいる。

今年度からは、運動をする際に何らかの制限や配慮が必要となってくる、75歳以上の高齢者と、ハイリスク者(生活習慣病や運動器疾患等を持つ人)を対象に加えて、医療機関との連携により安全に配慮して実施し、参加者の重症化予防・改善、運動習慣の確立を目指す。

### (2)取組み内容(別添1)

#### ①参加者の募集(令和3年7月)

市広報紙・HPへ掲載し、特定保健指導該当者へ個別の案内通知を送付し周知した。

#### ②参加者説明会の実施(令和3年8月)

#### ③個人の状況に合わせた個別プログラムシートの作成(令和3年9月～)

体力測定を行い、その測定結果等を基に個別の運動プログラムシートを作成した。

#### ④自宅と教室で、筋力トレーニングと有酸素運動の実施(令和3年9月～)

個別のプログラムシートに基づき、筋トレと有酸素運動(ウォーキング等)を実施した。

#### ⑤運動実施状況の見える化(令和3年9月～)

活動量計を配布し、運動実施状況等を記録した。毎月実績レポートを配布し、日々の運動成果を確認した。

#### ⑥食習慣アンケート等の実施(令和3年9月～)

アンケートを実施し、個別のプログラムシートに食習慣の傾向・改善点を示している。

#### ⑦各種健康情報の提供(令和3年9月～)

#### ⑧運動実施状況の振り返りと個別相談の実施(令和3年9月～)

#### ⑨データ・記録の分析とフィードバック(令和4年3月)

#### ⑩教室終了後の運動継続支援(令和4年3月～)

#### ⑪ポイント事業との連携

#### ⑫医療連携と安全に配慮した事業実施

#### ⑬スポーツ習慣化促進事業実行委員会の設置

### 3 参加者数

326 人

備考 新規76名、継続250名

### 4 予算

7,267 千円

備考

### 5 事業効果等

#### 【令和2年度実績】

#### (1)体力年齢の若返り(7.写真・グラフ等)

事業実施前後の体力測定結果を基に体力年齢を算出し比較した 実施前66.9歳から実施後59.8歳となり7.1歳の若返りが見られた。また、事業後の平均体力年齢は平均実年齢を5歳下回る結果となった。

体力年齢は文部科学省のシニア向け体力テストを中心とした6種目をもとにして体力を示す総合的指標のため、体力の向上により生活習慣病や介護予防につながる事業の効果が期待される。

#### (2)歩数の増加と筋力トレーニングの習慣化(筋トレ：7.写真・グラフ等、歩数：別紙2)

平均歩数が、実施前4,443歩/日から2か月後7,157歩/日で約2,714歩増加した。また、筋トレ実施回数は、開始後から推奨回数の13回/月を上回り、その後も継続実施が認められた。

#### (3)BMIの変化(別紙2)

事業事後で平均BMIが0.4ポイント改善が認められた。また、肥満の参加者人数も減少しており、これは「(2)歩数の増加と筋力トレーニングの習慣化」でも分かる通り歩数の増加や筋力トレーニング高い実施率の効果であると推察される。

#### (4)血液検査結果(別紙2)

事業前後で血液検査を実施し、結果を比較したところ、HbA1cが微減し改善傾向が見られた。

#### (5)医療費の削減(別紙2)

参加群と対照群の一人当たりの医療費(月額)の差を比較したところ、最も差が大きいところで参加群1人当たり平均17,014円/月の減少を確認した。今後参加者がさらに増えていくことで、さらに医療費適正効果が望めると推察される。

#### (6)アンケート結果

事業実施前後で、アンケート調査を行い運動・食習慣等が変化したのかどうかを確認した。

・教室参加前と比べて自分は健康だと思うかについて71%が「前と比べて健康感が増した」と回答した。その理由として「膝の痛みが無くなり、歩行が楽になった」、「同じ運動をしても疲れなくなった」、「腰の痛みが少ずつづつ良くなっている」等があげられた。

・今後も運動を継続して実施できるかについて88%が「できる」と回答した。その理由として、「やれば結果が出ることが分かった」、「できるよりはしなくてはという気持ち」、「習慣化できたため」等があげられた。

多くの参加者は事業を通して運動の効果を実感し、運動継続に意欲的であることが分かった。

## 6 その他(課題等)

- ・歩数やしっかり歩き歩数が3か月をピークに減少する傾向があるため、3か月頃にウォーキング講座を開催するなど、モチベーションを維持するための取り組みを検討したい。
- ・運動実施状況の二極化傾向が見られるため、低実施者については、毎月の実績レポートを配布する際に頑張りを認める声掛けを行い、実施できていない理由を確認しながらフォローをしていきたい。一方で、高実施者は頑張りが過ぎて足腰の痛みが出てしまう場合があるため、身体状況を確認しながら無理をし過ぎていないか声掛けを行い、安全に実施ができるように配慮していきたい。
- ・継続参加者の増加に伴って、継続のためのフォローが課題である。新規参加者を増やしながら、継続参加者が継続して実施ができるようモチベーションを維持・向上できるような支援方法を考えていく必要がある。

## 7 写真・グラフ等



筋力トレーニング



ステップエクササイズ

