

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

嵐山町

1 事業名(タイトル)

らんらん健康教室

2 事業概要

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。

<事業内容>

● 運動教室、栄養・食事教室、歯科・口腔教室（11月～1月）

運動教室（各コース4回）…身体づくりコース、リズム体操コースの2コース

栄養・食事教室（各コース1回）…野菜習慣を身につけるための講義

歯科・口腔教室（各コース1回）…口腔体操、磨き方について

● 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】

・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）」を配布。受付時に提出し、確認

・定員を各コース40人から20人へ減少

・受付時に検温、消毒の徹底

● 事業後のフォロー

事業後も継続して健康の増進に取り組むように、「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る。

3 参加者数

40 人 備考

4 予算

144 千円 備考

5 事業効果等

●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。

●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。

●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。

6 その他(課題等)

●教室終了者への対応

1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。

●参加者数の伸び悩み

今年度3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。

今後も感染予防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 写真・グラフ等