

令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

東秩父村

1 事業名

心身軽やか運動教室『楽しく体を動かそう(埼玉モデル)』

2 事業概要

東秩父村は高齢者が多く中間山地である。また、保健センターを身近に感じてもらうことで、高齢になっても集いの場につながることができると考え、保健センターで運動の機会を提供する意義は大きいと考えている。「ヨガ」、「ストレッチ」、「エアロビクス」など、住民の希望を取り入れながら実施してきたが、その中の運動指導士による総合的な運動『楽しく体を動かそう』は埼玉モデルの理念に準じて実施し7年目となった。今年度も楽しんで教室に参加してもらうことを目標として実施した。

3 事業内容

心身軽やか運動教室『楽しく体を動かそう(埼玉モデル)』

○講師との打ち合わせと資料作成 令和5年5月

- ・体力測定や体組成測定の結果を見やすく表示し、講師の個別アドバイスをのせ、家庭での取組みに生かせるようにした。
- ・個人の実施記録票とポイントカードの作成
日々の取組みに達成感を持てるような記録票を作成 歩数記録もできるようにした。(コバトン健康マイレージに参加)。教室参加や取組みでポイントがたまるカードの作成。

○参加者募集 令和5年4月～ 周知方法は広報と個別通知

○教室開催 令和5年6月～12月 13:30～15:00(21回) 19:00～20:30(9回)

- ・初日：体力測定 オリエンテーション
- ・2回目：家庭でできる筋トレやストレッチを体力測定の結果を踏まえて紹介
- ・3回目以降：実技と講話(毎回ひと口コラムとして栄養や健康の話をも10分程度紹介)
実技の最後に運動後のメンテナンスタイム。
- ・最終日：体力測定

○減ら脂ま塩う(調理実習)：食事指導と調理実習(合同開始)

○血液検査(2日間) 令和5年12月21日、22日 特定健診に準じた内容

○フォローアップ講座(参加者へのフィードバック)

令和5年1月15日と22日 全体の分析結果と個人の結果表(血液検査・体力測定)を配布。

○インセンティブ

前年度のフォローアップ講座で決めた色のTシャツを2か月参加した人から配布。(9月開始)
ポイントカードのポイントに応じた参加賞を準備し年度末に配布予定。

4 事業効果

○参加状況

40代から80代が55人が参加(男性6人・女性49人)。そのうち新規参加者は4人、再参加者3人、継続48人(87.3%)、コバトン健康マイレージ参加者は47人(85%)であった。平均参加者数は昼22.2人(R3年25.7人)夜12.1人(R3年11人)だった。

○R4年度体力測定の結果(終了時の体力測定はこれから実施するため)

開始時体力測定の結果：

握力と長座体前屈の評価が平均「3」、開眼片足立ち、ステップング、SC30、は全国平均を上回る人がほとんどだったが、握力と長座体前屈は全国平均を下回る人もいた。教室参加のほか、家庭での取組みにより終了時の体力測定では、握力では参加者の57%、長座体前屈では82%の人が維持向上。全国平均以下だった人も約6割の人が向上した。体組成測定では26%の人の筋肉量が増えた。

○R4年度血液検査の結果(今年度の血液検査はこれから実施のため)

基準値より高かった人の運動教室実施前後の血液検査の変化について調べたところ、中性脂肪は66.6%、LDLコレステロールは78.9%、HbA1cは81.3%の人が改善した。基準値より高かった人のうち正常値まで改善した人は、中性脂肪は66.6%、LDLコレステロールは36.8%、HbA1cは12.5%だった。